

۱۴۱۷۶۵۱

بررسی تکنیک «PQRST» در افزایش تمرکز هنگام مطالعه

پروفسور

زهرا زرخانه

فاطمه حاجی شعبان زرخانه گر



نشر اویسا

کارخانه، زهره، ۱۳۴۸ -
بررسی تکنیک «PQRST» در افزایش تمرکز هنگام مطالعه/
پژوهشگر زهره کارخانه، فاطمه حاجی شعبان ریخته گر.

تهران: آویسا، ۱۳۹۵.

۸۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۸-۱۸-۹

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

کتابنامه: ص. [۷۵] - ۸۰.

مطالعه و فراگیری: Study skills؛ دقت؛ Attention

حاجی شعبان ریخته گر، فاطمه، ۱۳۴۹ -

۱۳۹۵ ب ۴۱۳۹۵/ک ۲۱۲/ک ۱۰۴۹ LB۱۰

۳۷۱/۳۰۲۸۱

۴۲۶۷۱۶۶



بررسی تکنیک «PQRST» در افزایش تمرکز هنگام مطالعه

پژوهشگران: زهره کارخانه، فاطمه حاجی شعبان ریخته گر

ناشر: آویسا

صفحه آرا: آزاده سجادی نسب

طراح جلد: نینا میرزایی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۰۸-۱۸-۹

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تهران، شهرک گلستان، خیابان گلها، پنبشه دهم، مجتمع باران، واحد ۲D۱۳

تلفن ۴۴۷۶۰۶۲۰-۱

avissapub.ir

فهرست

۹	پیشگفتار
۱	
۱۳	الف) تشخیص مسأله
۱۳	۱- موضوع پژوهش
۱۴	۲- توصیف وضعیت موجود و بیان مسأله
۱۴	الف) توصیف تیم پژوهش
۱۴	ب) توصیف مدرسه
۱۵	ج) بیان مسأله
۱۶	۳- ضرورت و اهمیت مسأله
۱۸	۴- اهداف پژوهش
۱۸	۴-۱) هدف کلی
۱۸	۴-۲) اهداف جزئی
۱۸	۵- سؤالات پژوهش

- ۶- تعریف واژگان کلیدی ۱۹
- ۷- گردآوری اطلاعات اولیه (شواهد ۱) ۲۱
- ۷-۱ شواهد نظری ۲۱
- ۷-۲ شواهد تجربی ۳۶
- ۸- روش‌شناسی و تجزیه و تحلیل ۴۰

- ۴۵ اجرا ← راه‌حل‌های پیشنهادی
- ۴۵ گام ۱: انتخاب راه حل یا راه‌حل‌های جدید و موقتی اجرا
- ۴۶ اولویت‌بندی راه‌حل‌ها
- ۴۶ ۱- پرس و جو: چرا از دانش‌آموزان از طریق پرسشنامه
- ۴۹ ۲- دیدار با دانش‌آموزان: اولیای دانش‌آموزان
- ۴۹ ۳- مشورت با مدیر و معاونان
- ۴۹ ۴- مشورت با معلمان با تجربه و موفق
- ۵۰ ۵- استفاده از نظر کارشناسان (استفاده از تکنیک «PQEST»)
- ۵۰ اجرای راه حل و نظارت بر آن در حین اجرا
- ۵۰ تدوین برنامه عملیاتی
- ۵۱ تدوین برنامه عملیاتی
- ۵۲ شرح اجرای راه‌حل‌ها
- ۵۲ ۱- پرس و جو: ۹۴/۸/۱۶
- ۵۲ ۲- دیداری با اولیای دانش‌آموزان: ۹۴/۸/۱۹
- ۵۳ ۳- مشورت با مدیر و معاونان: ۹۴/۸/۲۰
- ۵۳ ۴- مشورت با معلمان با تجربه و موفق: ۹۴/۸/۲۳
- ۵۳ ۵- استفاده از تکنیک «PQRST»
- ۵۳ مرحله «P» (Preview) ← مرور اجمالی: ۹۴/۸/۳۰

- مرحله «Q» (Question ← سؤال): ۹۴/۹/۵ ۵۴
- مرحله «R» (Read ← خواندن): ۹۴/۹/۹ ۵۴
- مرحله «S» (Self-recitation ← تلقین و تکرار): ۹۴/۹/۱۶ ۵۴
- مرحله «T» (test ← آزمون): ۹۴/۹/۲۳ ۵۴
- روش مطالعه «PQRST» ۵۶
- مرحله «P» (مرور اجمالی) ۵۶
- مرحله «Q» (پرسش کردن) ۵۷
- مرحله «R» (روایت) ۵۷
- مرحله «S» (تلقین و تکرار) ۵۷
- مرحله «T» (آزمون) ۵۸
- ۱- روش «پس حمام» ۵۹
- ۲- روش «کاپس» «Caps» ۶۰
- ۳- روش «مُردر» «murder» ۶۰
- ۴- روش آموزش دو جانبه ۶۱
- ۵- روش مطالعه مشارکتی ۶۱
- ۶- روش آموزش هم شاگردی ۶۱
- ۷- روش پرسیدن دو جانبه ۶۲

۳

- گردآوری اطلاعات پس از اجرای راه حل (شواهد ۳) ۶۳
- ارزیابی اقدامات جدید (مقایسه تطبیقی) ۶۴
- ارزشیابی تأثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار آن (ارزیابی و اعتبارسنجی) ۶۴
- اعتباریابی ۶۵
- ۱- خود اعتباریابی ۶۵
- ۲- اعتباریابی توسط همکاران ۶۶

- ۶۶ ۳- اعتباریابی توسط ناظرین طرح
- ۶۶ ۴- اعتباریابی توسط مدیر و معاونین مدرسه
- ۶۶ ۵- اعتباریابی توسط رده‌های بالا
- ۶۹ نتیجه گیری
- ۷۲ ارزیابی اقدامات جدید (مقایسه تطبیقی)
- ۷۳ پاسخ به سؤالات پژوهش
- ۷۴ پیشنهادها
- ۷۵ فهرست منابع و آخذ

پیشگفتار

انسان به عنوان موجودی اجتماعی، برای برخورداری از زندگی رضایت بخش و رسیدن به موفقیت و کمال، نیازمند رشد و پرورش در تمامبعاد وجودی خویش است.

کتاب و مطالعه، عاملی برای شناخت و رشد انسان است. کتاب انسان را به قله‌های رفیع معرفت و آگاهی می‌رساند.

مطالعه یک فرایند هدف‌دار است و با توجه به اینکه یادگیری عملی آگاهانه است و برای انجام دادن هر عمل آگاهانه، داشتن انگیزه، اصلی اساسی است. بنابراین مطالعه کننده باید از انگیزه‌ای قوی برخوردار باشد؛ قوی و واقعی شدن انگیزه، مطالعه، عمل یادگیری را سرعت می‌بخشد. بنابراین بیش از هر چیز باید ضرورت نیاز به مطالعه کردن در فرد حس گردد. از طرف دیگر، مطالعه بدون تمرکز حواس، نتیجه‌بخش‌رایی نخواهد داشت و برای رسیدن به این مقصود باید عواملی را که باعث حواس پرتی می‌شود از بین ببریم.

راهکارهای اصلاحی روش مطالعه، در موفقیت دانش‌آموزان تأثیر به سزایی دارد. راهبردهای یادگیری مطالعه، مهارت‌های قابل یادگیری هستند؛ بعضی از یادگیرندگان

به تدریج؛ در پیش خود این مهارت‌ها را می‌آموزند؛ اما بعضی دیگر به تنهایی از عهده یادگیری آن برنمی‌آیند و لازم است در این زمینه آموزش ببینند.

مدرسه اصلی‌ترین مرکز آموزشی و تربیتی جامعه است که می‌تواند با رفتارهای تعلیمی و تربیتی خود، زمینه آموزش و تمرین روابط انسانی مؤثر را برای دانش‌آموزان و در نهایت کل جامعه فراهم آورد.

در این پژوهش به شناسایی راه‌های ایجاد تمرکز در هنگام مطالعه با استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های استاندارد مطالعه (روش مطالعه‌ای «PQRST») می‌پردازیم.

www.ketab.ir