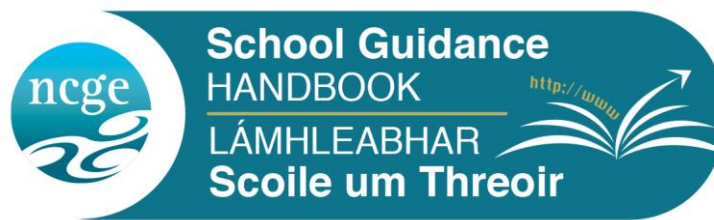


# **Ag cuidiú le scoláirí comhdhíriú agus iad ag staidéar**

Aidan Moran,  
Scoil na Síceolaíochta,  
An Coláiste Ollscoile, Baile Átha Cliath.

*Arna fhoilsiú ag an Lárionad Náisiúnta um Threoir san Oideachas (LNTO) mar alt don  
Lámhleabhar Scoile um Threoir*



## Clár an Ábhair

Achoimre.....	3
Eochairfhocail.....	3
Réamhrá.....	4
Cad is “comhdhíriú” ann? Do spotsholas meabhrach a chur i láthair.....	4
1. Scríobh síos ceist staidéir ar leith sula n-osclaíonn tú do leabhair.....	5
2. Déan nós imeachta foghlama a fhorbairt: Déan staidéar ag an am céanna san áit chéanna gach lá.....	5
3. Déan staidéar go rialta ach go hachomair – ná cuir ualach ar do chóras comhdhírthe.....	6
4. Coinnigh do dheasc chomh néata agus us féidir – is lú an cur isteach dá bharr.....	6
5. Caith amach d’aibhsitheoirí! Bain úsáid as bileoga achoimre.....	6
6. Tabhair duais duit féin as staidéar atá déanta – ní as obair a sheachaint.....	6
7. Déan staidéar sa chiúnas – toisc gur sa chiúnas a chuirfear scrúdú ort.....	7
Tagairtí.....	8
Beathaisnéis.....	9

## Achoimre

Tá an comhdhíriú, nó an cumas le díriú go héifeachtach ar an tasc atá idir lámha agus neamhaird a dhéanamh de chur isteach, riachtanach don rath i réimsí uile an tsaoil – cibé acu ar an bpáirc imeartha nó sa seomra ranga. Ar an drochuair, toisc nach múintear teicnící dírithe ar scoil. de ghnáth, is iomaí scoláire nach mbíonn léargas acu ar láidreachtaí agus laigí a gcóras comhdhírithé. Agus an cúlra seo ann, is éard is aidhm leis an alt seo scrúdú a dhéanamh ar cad atá ar eolas againn faoi comhdhíriú ón taighde le déanaí ar ‘shíceolaíocht chognaíoch’ nó an staidéar eolaíochtúil ar phróisis mheabhrach amhail smaointeoireacht, aird a thabhairt agus cuimhniú. Tabharfaidh an t-alt seo ard go háirithe ar thrí phríomhcheist. Ar dtús, cad is ‘comhdhíriú’ go baileach? Ar an dara dul síos, conas a oibríonn ár gcóras comhdhírithé? Mar chríoch, cén teicnící praiticiúla atá ábalta cuidiú le scoláirí comhdhíriú níos éifeachtaí agus iad ag staidéar?

## Eochairfhocail

Comhdhíriú, díriú, staidéar, foghlaim, síceolaíocht

## Réamhrá

Ar thug tú faoi deara go tobann riamh go raibh an abairt chéanna á léamh agat arís agus arís eile gan tuiscint ar bith toisc go raibh d'intinn na mílte ar shiúl? An minic a dtugann tú faoi deara go bhfuil tú ag smaoineamh ar rud éigin eile a fhad is atá duine ag labhairt leat? Ar mhothaigh tú náire riamh ag ócáid shóisialta toisc go raibh dearmad déanta agat ar ainm duine a cuireadh in aithne duit cúpla soicind roimhe sin? Más amhlaigh go bhfuil cuma ghnách ar na samplaí seo de theipeanna cognaíocha laethiúla, ansin tá taithí phearsanta agat ar do chomhdhíriú a chailleadh. Ach cad é go díreach “comhdhíriú”, cén fáth a chaillimid chomh luath é, de réir cosúlachtaí, agus, níos tábhachtaí ar fad, b'fhéidir, conas is féidir leat cuidiú le do scoláirí díriú go héifeachtach agus iad ag staidéar?

Is é aidhm an ailt seo na ceisteanna seo a fhreagairt ag baint úsáide as prionsabail agus tátail na síceolaíochta cognaíche – an staidéar eolaíoch ar phróisis mheabhracha amhail smaointeoireacht, aird a thabhairt agus cuimhneamh. Eagraítear mar seo a leanas é. Sa chéad chuid, déanfaidh mé scrúdú gonta ar theoiric an chomhdhírthe, ag míniú cad é agus conas a oibríonn sé. Ansin, sa dara cuid, déanfaidh mé iarracht an teoiric an aistriú ina chleachtas trí sheacht nod praiticiúil a sholáthar ar dhíriú níos éifeachtaí agus staidéar á dhéanamh.

## Cad is “comhdhíriú” ann? Do spotsholas meabhrach a chur i láthair

Tá an cumas le comhdhíriú, nó aird a thabhairt don tasc atá idir lámha agus neamhaird a dhéanamh de chur isteach (Moran, 2012), riachtanach don fheidhmíocht rathúil in aon réimse den saol – cé acu sa seomra ranga nó ar an bpáirc imeartha. Mar shampla, dúirt Alex Ferguson (iar-bhainisteoir Manchester United), duine de na traenálaíthe ba rathúla riamh, maidir le sacar, “gan amhras ar bith, ag an leibhéal is airde, tá an comhdhíriú ina chuid mhór de chluiche na n-imreoirí – cibé an cúlbaire nó imreoir sa pháirc amuigh iad” (luaite in Northcroft, 2009, lch. 12). Ní nach ionadh, féadfaidh titim sa chomhdhíriú an difear a dhéanamh idir rath agus teip sa spórt iomaíoch. Mar léiriú air sin, smaoinigh ar cad a tharla don imreoir gailf Doug Sanders a chaill amas gearr (níos lú ná méadar) a bhainfeadh an bua dó sa chómórtas British Open 1970 ag St. Andrews, Alba. Ní hamháin gur chuir an botún seo cosc air a chéad phríomhchómórtas gailf a bhuanach, ach chaill sé luach thart ar *dheich milliún punt* de dhuaiseanna, cuirí chun comórtaos agus airgead ó urraithe. Ar bhealach iontach, tharla cailliúint Sanders toisc go raibh sé ag smaoineamh rófhada ar aghaidh - óráid an bhuaiteora á dhéanamh aige sula raibh an buille deiridh tógtha aige. Go sonrach, mar a dúirt sé ina dhiaidh sin: “Is é an botún a rinne mé ná go raibh mé ag smaoineamh ar cén chuid den slua a ndéanfainn umhlú dóibh”! (luaite in Moran, 2012, lch. 148). Is léir, mar sin, má ligtear do na smaointe dul ar seachrán ag an am mícheart, gur féidir praghas an-ard a bheith mar thoradh

Do shíceolaithe cognaíocha, is fearr a thuigtear comhdhíriú mar spotsholas meabhrach a chuirimid ar na nithe atá tábhachtach dúinn ag am áirithe ar bith. Curtha go simplí, tá sé ar nós na dtóirsí cloiginn a chaitheann mianadóirí, tumadóirí agus uaimheadóirí i dtimpeallachtaí dorcha. Cibé áit a fhéachann na taiscéalaithe seo, caitear solas. Ach tá ár gcóras comhdhírthe níos sofaisticiúla ná fiú an tóirse cloiginn is gile toisc gur féidir linn ár spotsholas meabhrach a chaitheamh *isteach* chomh maith le amach. I bhfocail eile, is féidir spricanna ár nga

comhdhírithé a bheith inmheánach (e.g., mar a tharlaíonn nuair a bhíonn aisling againn agus an abairt chéanna á léamh arís agus arís eile i leabhar) chomh maith le seachtrach (e.g., ag glacadh nótaí ó mhúinteoir sa rang). Tá dhá impleacht phraiticiúla thábhachtacha ag an teoiric seo de chomhdhíríú mar spotsholas meabhrach. Ar an gcéad dul síos, léiríonn sé dúinn nach mbíonn comhdhíríú “caillte” riamh – ach curtha ar strae. Mar mhíniú, ní féidir lenár spotsholas meabhrach imeacht toisc go bhfuil sé i gcónaí á chaitheamh *áit éigin*, bíodh sé ar sprioc sheachtrach nó ar sprioc inmheánach. Ar an dara dul síos, tugann teoiric an spotsholais le tuiscint, má chaithimid ár nga comhdhírithé ar an sprioc “mhícheart” (i.e. rud éigin nach bhfuil baint aige leis an rud atá idir lámha - mar a tharla do Doug Sanders sa sampla thuas), cuirfear as dúinn agus tiocfaidh meath ar ár bhfeidhmíocht. Tá an ceacht soiléir. Má theastaíonn uainn comhdhíríú i gceart, ní mór dúinn seiceáil go rialta go bhfuil ár spotsholas ag lonrú ar an dtasc atá idir lámha, ní ar thoradh éigin atá sa todhchaí. Ar an drochuair, tá sé deacair fanacht dírithe ar feadh i bhfad mar thoradh ar leochaileacht na “cuimhne oibre” atá againn – is é sin an córas cognaíoch a rialaíonn stóráil agus láimhseáil an eolais atá ábhartha faoi láthair. Mar shampla, beidh sé deacair duit 38 a mhéadú faoi 27 i do chloigeann toisc go sáraíonn an ríomh seo na hacmhainní cuimhne oibre atá agat. Is í an impleacht phraiticiúil atá leis an toradh seo nach féidir linn díriú go comhfhiosach ach ar *aon smaoineamh amháin ag an am* (Kremer & Moran, 2013). I bhfianaise teorainneacha cognaíocha dá leithéid, agus i bhfianaise an scéil nach múintear teicnící comhdhírithé ar scoil de ghnách, cad iad na noda phraiticiúla a chuideoidh linn an fácas is fearr a dhéanamh agus muid ag staidéar?

## 1. Scríobh síos ceist staidéir ar leith sula n-osclaíonn tú do leabhair

Ceapann formhór na scoláirí gurb ionann léitheoireacht agus bheith ag staidéar. Ach tá dul amú orthu. Is gníomhaíocht chognaíoch i bhfad níos casta í an staidéar ná an léitheoireacht. Is léitheoireacht i a bhfuil *cuspoir* aici - chun freagraí sonracha a fháil ar cheisteanna sonracha. Mar shampla, sa Bhitheolaíocht, “cad is fótaisintéis ann agus conas a oibríonn sí”? Agus muid ag lorg freagraí sonracha ar cheisteanna dá leithéid, is *ag taidéar* atáimid, ní díreach ag léamh. Ma chuirtear ceisteanna cothaítear foghlaim ghníomhach ar dhá bhealach. Ar an gcéad dul síos, cuireann sé iallach orainn smaoineamh go cúramach faoina bhfuil á léamh againn toisc nach mór dúinn idirdhealú a dhéanamh idir eolas ábhartha agus eolas neamhábhhartha. Is eolas ábhartha é má chuidíonn sé linn ár gceist a fhreagairt (e.g. trí shainmhíniú a thabhairt dúinn ar fhótaisintéis) ach is eolas neamhábhhartha é mura gcuidíonn. Ar an dara dul síos, cuireann ceistiú feabhas ar ár gcomhdhíríú toisc go dtugann sé sprioc shonrach dúinn lenár spotsholas meabhrach a lonrú uirthi. Mar sin, mair mian linn comhdhíríú i gceart agus muid ag staidéar, NÍ MÓR DÚINN ceist staidéir shonrach a scríobh síos sula n-osclóimid ár dtéacsleabhar. Mura ndéanfaidh, rachaidh ár spotsholas meabhrach ar strae agus beimid ag brionglóideach in áit bheith ag staidéar go táirgiúil.

## 2. Déan nós imeachta foghlama a fhorbairt: Déan staidéar ag an am céanna san áit chéanna gach lá

Ar thug tú riamh faoi deara, a luaithe agus a thosaíonn tú ag staidéar, go mbíonn fonn dosháraithe ort rud éigin neamhábhhartha a dhéanamh ar nós do nótaí a chur in ord nó breathnú amach ar an bhfuinneog? Is nós í an fhoghlaim. Agus mar atá le gach uile nós eile, fásann sí ó ghnáthamh atá leanúnach agus smachtaithe. Mar sin, le comhdhíríú gp héifeachtach, ní mór do scoláirí gnáthamh staidéir atá daingean agus iontaofa a fhorbairt. Mr sin, mar

threoirchomhairleoirí, b'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú bhur ndaltaí a spreagadh le staidéar a dhéanamh ag an am céanna agus san áit chéanna gach lá. Tá dhá phríomhbhuntaiste ag gnáthaimh staidéir. Ar an gcéad dul síos, cuireann siad oiliúint ar an inchinn an staidéar a nascadh le háit agus am ar leith - rud a mhíníonn cén fáth nár chóir dúinn staidéar sa leaba san oíche toisc go bhfuil an chontúirt go ndéanfaimis muid féin a riochtú le titim a chodladh agus na leabhair á léamh againn. Ar an dara dul síos, sáraíonn gnáthaimh an táimhe. Mar a dúirt an síceolaí William James breis agus céad bliain ó shin, is fusa do bhealach a *ghníomhú* isteach i mothúchán ná do bhealach a *mhothú* isteach i ngníomh! Is é sin le rá, má cuirtear tús le tasc – fiú más rud é nach bhfuil fonn staidéir orainn – sáraítear ár leisciúlacht nádúrtha.

### **3. Déan staidéar go rialta ach go hachomair – ná cuir ualach ar do chóras comhdhírthe**

Déan nós den staidéar i mblocannan ama nach sáraíonn ár n-achar comhdhírthe. I gcoitinne, ciallaíonn sé seo staidéar ar feadh thart ar 3 bhloc de 50 nóiméad an ceann á leanúint ag tréimhse athbhreithnithe 5 nóiméad ag deireadh an tseisiúin iomlán staidéir. Le linn an athbhreithnithe tapa seo, ba chóir do scoláirí fiafraí díobh féin “Cad atá foghlamtha agam?” Is tástáil mhaith ar ár dtuiscint ar an ábhar atá idir lámha againn é an cumas lena bhfuil foghlamtha againn a achoimriú i roinnt príomhpointí.

### **4. Coinnigh do dheasc chomh néata agus us féidir – is lú an cur isteach dá bharr**

Is fearr linn go léir obair i dtimpeallachtaí atá néata murab ionann agus míshlachtmhar. Mar sin, ba chóir dúinn scoláirí a spreagadh lena ndeascaí a choinneáil mar *ionaid oibre*, ní mar áiteanna stórála. Mura ndéanann, beidh na scoláirí ag cur as dóibh féin. Má bhíonn timpeallacht néata ann spreagfar sinn le filleadh ar ár n-áit staidéir go rialta, ach má tá áit mhíshlachtmhar ann beidh sí míthaitneamhach agus cuirfear as dúinn.

### **5. Caith amach d'aibhsitheoirí! Bain úsáid as bileoga achoimre**

De réir mar a léimid ár dtéacsleabhair nó nótaí, ba chóir dúinn achoimrí gearra a dhéanamh ar bhileog páipéir (ár “mbileog achoimre”) ar aon eolas a bhfuil cuma air go bhfuil baint aige lenár gceisteanna staidéir sonracha. Cuideoidh an t-eolas achoimre seo linn eistí agus freagraí scrúdaithe a ullmhú. Maidir leis seo, ba chóir dúinn moladh do scoláirí gan úsáid a bhaint as teicnící amhail folíniú agus/nó aibhsiú ar an ábhar ina leabhair, toisc nach ndéanann siad *achaimre* ar an ábhar ar mian leo a fhoghlaim. A luaithe is a dhúnaimid ár leabhair, imíonn an téacs folínithe agus aibhsithe. Cuimhnigh nach bhfuilimid ag *smaoineamh* ach amháin má táimid ag iarraidh idirdhealú idir ábhar ábhartha agus ábhar neamhábhartha inár leabhair/nótaí.

### **6. Tabhair duais duit féin as staidéar atá déanta – ní as obair a sheachaint**

Más rud é go bhfuil easpa inspreagtha ar scoláirí, ba chóir dóibh duais a thabhairt dóibh féin (e.g. amharc ar chlár teilifíse is rogha leo) as seisiún staidéir a chur i gcrích go rathúil. Tugann an taighde le fios, má bhíonn torthaí tairbheacha ann i ndiaidh gníomhaíochtaí, go mbíonn tairbhe leis na gníomhaíochtaí féin. I bhfocail eile, má dhéanann tú staidéar chun duais a fháil, ansin sa deireadh thiar thall bainfidh tú taitneamh ar an staidéar ar a shon féin.

## **7. Déan staidéar sa chiúnas – toisc gur sa chiúnas a chuirfear scrúdú ort.**

Éisteann neart scoláirí le ceol agus iad ag obair. Ach is droch-smaoineamh é sin - cé nach mbíonn tionchar ag an staidéar le ceol sa chúlra ar an méid a théann isteach inár n-aighe, *bíonn* tionchar aige ar a dtagann *amach* aisti. Léiríonn an taighde faoi “spleáchas staide” na foghlama gur fearr a chuimhíonn daoine ar rudaí nuair a dhéanann siad athchruthú ar na coinníollacha faoinar foghlaimíodh an t-ábhar ar dtús. Mar sin, is fearr staidéar a dhéanamh i gcoinníollacha ciúine toisc go ndéanfar an scrúdú sa chiúnas.

## Tagairtí

Kremer, J., & Moran, A. (2013). *Pure sport: Practical sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed). London: Routledge.

Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2<sup>nd</sup> ed). London: Routledge.

Northcroft, J. (8 February, 2009). "They shall not pass", *Sunday Times* (Sport), pp. 12-13.



## Beathaisnéis

Tá Aidan Moran ina Ollamh le Síceolaíocht Chognaíoch agus ina Stiúrthóir ar an tSaotharlann Taighde Síceolaíochta sa Choláiste Ollscoile, Baile Átha Cliath. Is é an t-údar ar an leabhar mórdhíola *Managing Your Own Learning at University: A Practical Guide* (UCD Press, 2000) agus dhá chlosleabhar móréilimh: **Learn to Study** agus **Learn to Concentrate** – atá ar fáil le híoslódáil ó MindCool Productions (<http://www.mindcool.com/>)