

MDOI-01-2026.0095
MNR--1-74A801

شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس

مهوش مرادی سرچقایی

کارشناسی مشاوره و راهنمایی

چکیده

تمرکز و توجه از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر یادگیری، پیشرفت تحصیلی و مشارکت فعال دانش‌آموزان در فرایند آموزش هستند. دانش‌آموزان برای درک مطالب درسی، دنبال‌کردن توضیحات معلم، انجام تکالیف و به‌کارگیری آموخته‌ها به سطح مناسبی از توجه و تمرکز نیاز دارند. بااین‌حال، عوامل گوناگونی ممکن است موجب کاهش تمرکز و توجه آنان در کلاس درس شوند و کیفیت یادگیری را تحت تأثیر قرار دهند. پژوهش حاضر با هدف شناسایی و بررسی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس و با رویکرد توصیفی ـ تحلیلی انجام شده است. در این مطالعه، عوامل فردی و روان‌شناختی مانند خستگی، کمبود خواب، اضطراب، نگرانی و کاهش انگیزه؛ عوامل آموزشی مانند روش تدریس نامناسب، یکنواختی فعالیت‌های کلاسی، حجم بالای مطالب و نبود مشارکت فعال؛ و عوامل محیطی مانند سروصدای کلاس، نور و دمای نامناسب، ازدحام دانش‌آموزان و استفاده نامناسب از ابزارهای دیجیتال مورد بررسی قرار گرفته‌اند. همچنین نقش خانواده، شرایط اجتماعی و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان در میزان توجه و تمرکز آنان مورد توجه قرار گرفته است. بررسی این عوامل نشان می‌دهد که کاهش تمرکز پدیده‌ای چندبعدی است و نمی‌توان آن را صرفاً به بی‌علاقگی یا ضعف دانش‌آموز نسبت داد. در نتیجه، بهبود شرایط محیط آموزشی، استفاده از روش‌های تدریس متنوع و تعاملی، ایجاد فضای روانی مناسب، توجه به نیازهای فردی دانش‌آموزان و همکاری میان خانواده و مدرسه می‌تواند در افزایش توجه و مشارکت آنان مؤثر باشد. بنابراین، شناسایی دقیق عوامل کاهش تمرکز و برنامه‌ریزی برای مدیریت آن‌ها، از ضرورت‌های ارتقای کیفیت آموزش و بهبود فرایند یادگیری در مدارس به شمار می‌رود.

واژگان کلیدی: تمرکز، توجه، دانش‌آموزان، کلاس درس، یادگیری، عوامل آموزشی، عوامل روان‌شناختی.



مقدمه

توجه و تمرکز از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر فرایند یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان هستند. یادگیری زمانی به شکل مطلوب اتفاق می‌افتد که دانش‌آموز بتواند اطلاعات ارائه‌شده را دریافت کند، ذهن خود را بر موضوع درس متمرکز سازد و ارتباط مناسبی میان مطالب جدید و آموخته‌های قبلی برقرار نماید. در محیط کلاس، دانش‌آموز با محرک‌های مختلفی مانند صحبت‌های معلم، مطالب نوشته‌شده روی تخته، فعالیت هم‌کلاسی‌ها و صداهای محیط روبه‌رو است؛ بنابراین، توانایی انتخاب محرک‌های مهم و حفظ توجه به موضوع اصلی درس اهمیت زیادی دارد. هرگونه اختلال در این فرایند ممکن است باعث شود بخشی از مطالب آموزشی به‌درستی دریافت نشود و کیفیت یادگیری کاهش یابد. ازاین‌رو، توجه و تمرکز را می‌توان از پیش‌نیازهای اساسی یادگیری مؤثر در محیط مدرسه دانست (آربزی، ۱۴۰۲). تمرکز به توانایی حفظ توجه بر یک موضوع یا فعالیت مشخص گفته می‌شود و توجه نیز فرایندی شناختی است که به فرد کمک می‌کند اطلاعات مهم را از میان محرک‌های گوناگون انتخاب کند. در کلاس درس، این دو توانایی به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا توضیحات معلم را دنبال کند، دستورالعمل‌های آموزشی را درک نماید، به پرسش‌ها پاسخ دهد و فعالیت‌های درسی خود را به‌درستی انجام دهد. هنگامی که دانش‌آموز نتواند توجه خود را برای مدت مناسبی حفظ کند، ممکن است بخشی از مطالب را از دست بدهد یا در انجام تکالیف و پاسخ‌گویی به پرسش‌های آموزشی با مشکل مواجه شود. بنابراین، توجه تنها به معنای گوش دادن به صحبت‌های معلم نیست، بلکه مجموعه‌ای از فعالیت‌های ذهنی را دربرمی‌گیرد که در دریافت، پردازش و به‌خاطرسپاری اطلاعات نقش دارند (آربزی، ۱۴۰۲؛ سلیقه‌دار، ۱۴۰۰). کاهش تمرکز دانش‌آموزان در کلاس درس یکی از مسائل مهمی است که می‌تواند روند آموزش را با دشواری مواجه سازد. این مسئله ممکن است به شکل‌هایی مانند بی‌توجهی به توضیحات معلم، صحبت کردن با هم‌کلاسی‌ها، اشتغال ذهنی به موضوعات نامرتبط، انجام ندادن فعالیت‌های کلاسی و دشواری در دنبال کردن مطالب درسی مشاهده شود. گاهی دانش‌آموز از نظر جسمانی در کلاس حضور دارد، اما از نظر ذهنی درگیر موضوعات دیگری است و نمی‌تواند ارتباط مؤثری با محتوای آموزشی برقرار کند. چنین وضعیتی ممکن است باعث کاهش مشارکت، افت کیفیت یادگیری و ایجاد فاصله میان سطح واقعی توانایی دانش‌آموز و عملکرد تحصیلی او شود. پژوهش‌های انجام‌شده درباره تجربه‌های دانش‌آموزان نیز نشان داده‌اند که ضعف یادگیری می‌تواند با عواملی مانند عدم تمرکز در کلاس،

مشکلات فردی، شرایط مدرسه و مسائل خارج از محیط آموزشی ارتباط داشته باشد. (مطالعه پدیدارشناسانه عوامل ضعف یادگیری، ۱۴۰۱).

یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر میزان توجه دانش‌آموزان، ویژگی‌های فردی و روان‌شناختی آنان است. علاقه به درس، انگیزه تحصیلی، اعتمادبه‌نفس، وضعیت هیجانی و آمادگی ذهنی می‌توانند در حفظ تمرکز نقش داشته باشند. دانش‌آموزی که به موضوع درس علاقه‌مند است و هدف مشخصی برای یادگیری دارد، معمولاً مشارکت بیشتری در فعالیت‌های آموزشی نشان می‌دهد. در مقابل، نگرانی، اضطراب، خستگی ذهنی، احساس ناکامی و نداشتن انگیزه ممکن است باعث شوند ذهن دانش‌آموز از موضوع اصلی درس فاصله بگیرد. همچنین تفاوت‌های فردی در توانایی‌های شناختی و شیوه یادگیری سبب می‌شود که دانش‌آموزان در شرایط یکسان واکنش‌های متفاوتی نشان دهند. به همین دلیل، شناخت ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان و توجه به شرایط روانی آنان برای بررسی علت کاهش تمرکز ضروری است (نگین‌تاجی و محمدی، بی‌تا؛ آربزی، ۱۴۰۲).

عوامل محیطی نیز در میزان توجه و تمرکز دانش‌آموزان تأثیرگذار هستند. شرایط فیزیکی کلاس، میزان روشنایی، تهویه، دمای محیط، سروصدا، تعداد دانش‌آموزان و نحوه چیدمان میز و صندلی‌ها می‌توانند کیفیت حضور ذهنی دانش‌آموز را تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال، وجود سروصدای زیاد یا رفت‌وآمدهای مکرر ممکن است توجه دانش‌آموز را از جریان تدریس منحرف کند. همچنین محیط نامناسب و نبود نظم کافی در کلاس می‌تواند فرصت یادگیری آرام و پیوسته را کاهش دهد. به همین دلیل، فراهم کردن فضای آموزشی مناسب، رعایت نظم و کاهش محرک‌های مزاحم از جمله اقداماتی است که می‌تواند به حفظ توجه دانش‌آموزان کمک کند. یافته‌های پژوهش‌های مربوط به عوامل مؤثر بر تمرکز در کلاس نیز اهمیت شرایط محیطی را در کنار عوامل مربوط به مدرس و یادگیرنده مورد تأکید قرار داده‌اند؛ هرچند باید توجه داشت که بخشی از این پژوهش‌ها در محیط دانشگاهی انجام شده‌اند (مهرعلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲).

روش تدریس و نحوه ارتباط معلم با دانش‌آموزان نیز از عوامل مهم در جلب و حفظ توجه به شمار می‌روند. ارائه یکنواخت مطالب، طولانی بودن توضیحات، استفاده محدود از روش‌های مشارکتی و بی‌توجهی به تفاوت‌های فردی ممکن است باعث کاهش علاقه و مشارکت دانش‌آموزان شود. در مقابل، استفاده از پرسش‌های هدفمند، مثال‌های کاربردی، فعالیت‌های گروهی، ابزارهای کمک‌آموزشی و تغییر مناسب در شیوه ارائه مطالب می‌تواند فضای کلاس را پویاتر سازد. معلم با ایجاد فرصت برای مشارکت دانش‌آموزان و

ارتباط دوسویه با آنان، زمینه حضور فعال‌تر فراگیران را فراهم می‌کند. همچنین استفاده از روش‌های متنوع برای جلب توجه، مانند طرح پرسش‌های جذاب، برجسته‌سازی نکات مهم و تغییر در لحن و شیوه بیان، می‌تواند به حفظ توجه دانش‌آموزان در طول تدریس کمک کند (آربزی، ۱۴۰۲؛ سلیقه‌دار، ۱۴۰۰). از دیگر عوامل قابل بررسی، شرایط خانوادگی و سبک زندگی دانش‌آموزان است. خواب ناکافی، نداشتن برنامه منظم روزانه، خستگی، تغذیه نامناسب و درگیری ذهنی با مسائل خانوادگی ممکن است آمادگی دانش‌آموز برای یادگیری را کاهش دهد. همچنین استفاده نامناسب و طولانی‌مدت از تلفن همراه و فضای مجازی می‌تواند زمان و فرصت لازم برای مطالعه و استراحت را تحت تأثیر قرار دهد. در برخی موارد، مشکلات خانوادگی یا ارتباطی نیز موجب می‌شوند دانش‌آموز هنگام حضور در کلاس نتواند تمام توجه خود را به فعالیت‌های آموزشی اختصاص دهد. پژوهش‌های مربوط به عوامل ضعف یادگیری دانش‌آموزان، علاوه بر عوامل فردی و مدرسه‌ای، به نقش مشکلات خانوادگی، ارتباط با همسالان و درگیری با تلفن همراه و فضای مجازی نیز اشاره کرده‌اند. بنابراین، بررسی وضعیت دانش‌آموز نباید فقط به زمان حضور او در کلاس محدود شود، بلکه شرایط زندگی و محیط خارج از مدرسه نیز باید مورد توجه قرار گیرد. (مطالعه پدیدارشناسانه عوامل ضعف یادگیری، ۱۴۰۱). اهمیت توجه به کاهش تمرکز زمانی بیشتر مشخص می‌شود که پیامدهای آن بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان بررسی شود. دانش‌آموزی که در هنگام تدریس تمرکز کافی ندارد، ممکن است مفاهیم را به‌صورت ناقص دریافت کند، در انجام تمرین‌ها دچار اشتباه شود و برای یادگیری مطالب جدید به زمان بیشتری نیاز داشته باشد. تداوم این وضعیت می‌تواند بر اعتمادبه‌نفس، انگیزه تحصیلی و علاقه او به حضور فعال در کلاس نیز اثر بگذارد. بااین‌حال، لازم است میان حواس‌پرتی موقت و مشکلات پایدار توجه تفاوت قائل شد؛ زیرا هر دانش‌آموزی ممکن است در شرایطی خاص تمرکز خود را از دست بدهد و این موضوع به‌تنهایی نشانه وجود اختلال نیست. در نتیجه، بررسی دقیق شرایط فردی، آموزشی و محیطی برای شناخت علت اصلی کاهش توجه اهمیت دارد (آربزی، ۱۴۰۲؛ سلیقه‌دار، ۱۴۰۰).

با توجه به مطالب مطرح‌شده، کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس پدیده‌ای چندعاملی است و نمی‌توان آن را تنها به بی‌علاقگی یا کم‌کاری دانش‌آموز نسبت داد. عوامل روان‌شناختی، جسمانی، خانوادگی، محیطی و آموزشی ممکن است به‌صورت جداگانه یا هم‌زمان بر میزان توجه اثر بگذارند. ازاین‌رو، شناسایی این عوامل می‌تواند به معلمان و مسئولان آموزشی کمک کند تا شرایط مناسب‌تری برای یادگیری فراهم

آورند و از روش‌های مؤثرتری برای افزایش مشارکت دانش‌آموزان استفاده کنند. بر همین اساس، مقاله حاضر با عنوان «شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس» به بررسی مهم‌ترین عوامل فردی، خانوادگی، محیطی و آموزشی مرتبط با این مسئله می‌پردازد و در پی آن است که زمینه شناخت بهتر مشکلات توجه و بهبود کیفیت فرایند یاددهی ـ یادگیری را فراهم سازد (مهرعلی‌زاده و همکاران، ۱۳۹۲؛ آربزی، ۱۴۰۲).

مبانی نظری

مفهوم تمرکز و توجه

در فرایند یادگیری، توجه نقش دروازه ورود اطلاعات به نظام شناختی و حافظه را ایفا می‌کند. دانش‌آموز برای آنکه بتواند مطالب درسی را به‌درستی یاد بگیرد، ابتدا باید به اطلاعات ارائه‌شده توجه کند. پس از انتخاب اطلاعات مرتبط، این اطلاعات در مراحل بعدی پردازش ذهنی قرار می‌گیرند و امکان ارتباط دادن آن‌ها با آموخته‌های قبلی فراهم می‌شود. اگر توجه کافی وجود نداشته باشد، ممکن است اطلاعات به شکل ناقص دریافت شوند و در نتیجه، یادگیری و به‌خاطرسپاری آن‌ها با دشواری همراه شود. به همین دلیل، توجه و تمرکز تنها برای گوش دادن به معلم ضروری نیستند، بلکه در فهم مفاهیم، حل مسئله، انجام تکالیف و یادآوری مطالب نیز نقش دارند. (آربزی، ۱۴۰۲). توجه و تمرکز از مفاهیم اساسی در روان‌شناسی شناختی و علوم تربیتی هستند که نقش مهمی در یادگیری، پردازش اطلاعات و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. انسان در طول روز با محرک‌های گوناگونی مانند صداها، تصاویر، گفت‌وگوها و رویدادهای محیطی روبه‌رو می‌شود؛ اما قادر نیست به همه این محرک‌ها به‌طور هم‌زمان و با شدت یکسان توجه کند. به همین دلیل، ذهن باید از میان اطلاعات موجود، موارد مهم و مرتبط را انتخاب کند و فعالیت‌های شناختی خود را به آن‌ها اختصاص دهد. این فرایند انتخابی را توجه می‌نامند. در محیط کلاس درس، توجه به دانش‌آموز کمک می‌کند تا از میان محرک‌های مختلف، مطالب مرتبط با آموزش را تشخیص دهد و ذهن خود را به سمت موضوع اصلی درس هدایت کند. بنابراین، توجه یکی از پیش‌نیازهای مهم مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و یادگیری مؤثر محسوب می‌شود. (سلیقه‌دار، ۱۴۰۰).

تمرکز به توانایی حفظ و نگهداری توجه بر یک موضوع، فعالیت یا هدف مشخص در مدت‌زمان معین گفته می‌شود. به عبارت دیگر، هنگامی که فرد توجه خود را به موضوعی معطوف می‌کند و می‌تواند این توجه را در طول انجام فعالیت حفظ نماید، از تمرکز برخوردار است. برای مثال، زمانی که دانش‌آموز به توضیحات معلم گوش می‌دهد، توجه خود را به درس معطوف کرده است؛ اما اگر بتواند در طول تدریس مطالب را دنبال کند، از موضوع اصلی منحرف نشود و در فعالیت‌های آموزشی مشارکت داشته باشد، می‌توان گفت تمرکز مناسبی دارد. بنابراین، توجه بیشتر به انتخاب و جهت‌دهی ذهن مربوط است، درحالی‌که تمرکز بر حفظ و استمرار توجه تأکید می‌کند. این دو مفهوم با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند و در کنار هم زمینه لازم برای یادگیری را فراهم می‌سازند. (آربزی، ۱۴۰۱؛ فاضل، ۱۴۰۲). توجه را می‌توان یکی از مراحل اولیه پردازش اطلاعات دانست؛ زیرا پیش از آنکه اطلاعات به شکل مؤثر در حافظه ثبت و پردازش شوند، لازم است مورد توجه قرار گیرند. دانش‌آموز در کلاس درس با حجم زیادی از اطلاعات روبه‌رو می‌شود، اما تنها بخشی از این اطلاعات را انتخاب کرده و به آن‌ها توجه می‌کند. اگر توجه دانش‌آموز به محتوای آموزشی معطوف نباشد، احتمال دریافت ناقص مطالب افزایش می‌یابد و در نتیجه، یادگیری نیز با دشواری همراه می‌شود. به همین دلیل، توجه و تمرکز در فهم مطالب، به‌خاطرسپاری اطلاعات، ارتباط دادن مفاهیم جدید با آموخته‌های قبلی و استفاده از دانسته‌ها در موقعیت‌های مختلف نقش دارند. از این منظر، تمرکز صرفاً به معنای گوش دادن به صحبت‌های معلم نیست، بلکه فعالیتی ذهنی و هدفمند است که بخش مهمی از فرایند یادگیری را تشکیل می‌دهد. (آربزی، ۱۴۰۲).

توجه دارای انواع مختلفی است که هرکدام در شرایط و فعالیت‌های متفاوت مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از انواع آن، توجه متمرکز است که به توانایی پاسخ دادن به یک محرک مشخص گفته می‌شود. برای نمونه، زمانی که دانش‌آموز به صدای معلم توجه می‌کند یا نوشته‌ای را روی تخته مشاهده می‌کند، از توجه متمرکز استفاده می‌کند. نوع دیگر، توجه انتخابی است؛ یعنی فرد بتواند از میان محرک‌های متعدد، اطلاعات مرتبط و مهم را انتخاب کند و محرک‌های نامرتبط را تا حد امکان نادیده بگیرد. این نوع توجه در کلاس درس اهمیت زیادی دارد؛ زیرا دانش‌آموز باید بتواند صدای معلم را از صداهای مزاحم محیط تشخیص دهد و اطلاعات آموزشی را در اولویت قرار دهد. (فاضل، ۱۴۰۲؛ سلیقه‌دار، ۱۴۰۰). نوع دیگری از توجه، توجه پایدار است که به توانایی حفظ توجه در طول انجام یک فعالیت یا در یک بازه زمانی مشخص اشاره دارد. این نوع توجه برای

فعالیت‌هایی مانند گوش دادن به توضیحات معلم، مطالعه یک متن، حل تمرین و انجام تکالیف طولانی اهمیت دارد. دانش‌آموزی که توجه پایدار مناسبی دارد، می‌تواند فعالیت خود را با استمرار بیشتری دنبال کند و کمتر دچار پراکندگی ذهنی شود. البته میزان توجه پایدار در همه افراد یکسان نیست و ممکن است با توجه به سن، نوع فعالیت، میزان دشواری مطالب، خستگی و شرایط محیطی تغییر کند. به همین دلیل، نمی‌توان انتظار داشت که همه دانش‌آموزان در تمام ساعات کلاس و برای همه درس‌ها به یک اندازه تمرکز داشته باشند. (فاضل، ۱۴۰۲). توجه تقسیم‌شده نیز یکی دیگر از انواع توجه است که به توانایی مدیریت توجه میان دو یا چند فعالیت هم‌زمان اشاره دارد. برای مثال، دانش‌آموز ممکن است هنگام گوش دادن به توضیحات معلم، نکات مهم را یادداشت کند. بااین‌حال، انجام هم‌زمان چند فعالیت ذهنی پیچیده می‌تواند دشوار باشد و احتمال کاهش دقت در یکی از آن‌ها را افزایش دهد. نوع دیگر، توجه انتقالی است که به توانایی جابه‌جایی توجه از یک موضوع یا فعالیت به موضوع دیگر گفته می‌شود. این توانایی در کلاس درس اهمیت دارد؛ زیرا دانش‌آموز باید بتواند هنگام تغییر موضوع درس، پاسخ دادن به پرسش معلم یا شروع یک فعالیت جدید، توجه خود را به‌درستی هدایت کند. شناخت این انواع توجه به معلمان کمک می‌کند تا فعالیت‌های آموزشی را متناسب با توانایی‌های شناختی دانش‌آموزان طراحی کنند. (فاضل، ۱۴۰۲). توجه و تمرکز در مراحل مختلف یادگیری نقش دارند و بر کیفیت دریافت، پردازش و نگهداری اطلاعات اثر می‌گذارند. زمانی که دانش‌آموز با تمرکز مناسب به مطالب آموزشی توجه می‌کند، فرصت بیشتری برای درک مفاهیم و ارتباط دادن اطلاعات جدید با دانسته‌های قبلی خود خواهد داشت. در مقابل، اگر ذهن او به‌طور مداوم از موضوع درس منحرف شود، ممکن است بخش‌هایی از اطلاعات را از دست بدهد و در ادامه برای درک مطالب جدید با مشکل مواجه شود. بنابراین، توجه مناسب می‌تواند زمینه یادگیری عمیق‌تر را فراهم کند و به دانش‌آموز کمک نماید تا مطالب را به‌صورت منظم‌تر و معنادارتر فراگیرد. (آربزی، ۱۴۰۲؛ فاضل، ۱۴۰۲).

تمرکز همچنین در انجام فعالیت‌های آموزشی و حل مسائل نقش مهمی دارد. دانش‌آموز برای پاسخ دادن به پرسش‌ها، انجام محاسبات، تحلیل متون و اجرای دستورالعمل‌های معلم باید بتواند اطلاعات موردنیاز را به‌درستی دریافت و بررسی کند. ضعف تمرکز ممکن است باعث شود فرد بخشی از صورت سؤال را نادیده بگیرد، مراحل حل مسئله را به‌درستی دنبال نکند یا در انجام تکالیف دچار اشتباه شود. در مقابل، برخورداری

از توجه مناسب به دانش‌آموز کمک می‌کند تا مراحل انجام فعالیت را با دقت بیشتری دنبال کند و برای رسیدن به پاسخ، از اطلاعات مرتبط استفاده نماید. ازاین‌رو، توجه و تمرکز علاوه بر یادگیری مطالب درسی، در پرورش مهارت‌های شناختی و حل مسئله نیز اهمیت دارند. (پورابوالقاسم حسینی، حسین‌خانزاده و موسوی، ۱۳۹۷). از نظر آموزشی، توجه و تمرکز مفاهیمی ثابت و کاملاً مستقل از شرایط محیطی نیستند، بلکه تحت تأثیر ویژگی‌های فردی و موقعیت یادگیری قرار می‌گیرند. برای مثال، جذابیت موضوع درس، شیوه بیان معلم، میزان دشواری مطالب، نظم کلاس و وجود محرک‌های مزاحم می‌توانند بر میزان توجه دانش‌آموز اثر بگذارند. همچنین ممکن است یک دانش‌آموز در فعالیتی که برای او جذاب و معنادار است، تمرکز بیشتری داشته باشد؛ اما در فعالیتی یکنواخت یا دشوار، زودتر دچار حواس‌پرتی شود. بنابراین، کاهش تمرکز را نباید همیشه به ضعف توانایی فردی دانش‌آموز نسبت داد، بلکه لازم است شرایط آموزشی و محیطی نیز مورد بررسی قرار گیرند. (سلیقه‌دار، ۱۴۰۰؛ آربزی، ۱۴۰۲). در مجموع، توجه و تمرکز دو فرایند شناختی مرتبط هستند که در شکل‌گیری یادگیری مؤثر نقش اساسی دارند. توجه امکان انتخاب اطلاعات مهم و مرتبط را فراهم می‌کند و تمرکز به حفظ و استمرار این توجه در طول فعالیت ذهنی کمک می‌نماید. دانش‌آموز برای یادگیری مطلوب، درک مفاهیم، حل مسائل و مشارکت در فعالیت‌های کلاسی به هر دو توانایی نیاز دارد. شناخت مفهوم، انواع و کارکردهای توجه و تمرکز می‌تواند زمینه مناسبی برای بررسی عوامل مؤثر بر کاهش آن‌ها فراهم سازد. بر همین اساس، در پژوهش حاضر توجه و تمرکز به‌عنوان دو مؤلفه مهم شناختی در نظر گرفته می‌شوند که عملکرد آن‌ها تحت تأثیر عوامل فردی، روان‌شناختی، خانوادگی و آموزشی قرار دارد.

نقش و جایگاه تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس

فعالیت بدنی و تحرک مناسب نیز می‌توانند در هوشیاری و آمادگی ذهنی دانش‌آموزان نقش داشته باشند. نشستن طولانی‌مدت و انجام پیوسته فعالیت‌های یکنواخت ممکن است باعث خستگی و کاهش آمادگی برای ادامه یادگیری شود. در مقابل، در نظر گرفتن فرصت‌هایی برای حرکت، انجام فعالیت‌های کوتاه و مشارکتی، بازی‌های آموزشی و تمرین‌های حرکتی متناسب با فضای کلاس می‌تواند تنوع بیشتری در جریان آموزش ایجاد کند. چنین فعالیت‌هایی علاوه بر افزایش مشارکت، به دانش‌آموز فرصت می‌دهند پس از یک دوره فعالیت ذهنی، با آمادگی بیشتری به درس بازگردد. بنابراین، توجه به نیازهای حرکتی دانش‌آموزان و ترکیب

مناسب فعالیت‌های ذهنی و بدنی می‌تواند بخشی از برنامه‌ریزی آموزشی برای حفظ توجه باشد. (طالب‌لو، ۱۳۹۸). جایگاه توجه و تمرکز در کلاس درس از نظر رشد مهارت‌های شناختی و اجتماعی نیز قابل توجه است. دانش‌آموز برای گوش دادن به نظرات دیگران، رعایت نوبت، پیروی از دستورالعمل‌ها، همکاری در فعالیت‌های گروهی و حل اختلاف‌نظرها به توجه و کنترل ذهنی نیاز دارد. این مهارت‌ها تنها به موفقیت در یک درس محدود نمی‌شوند، بلکه در ارتباطات اجتماعی و زندگی روزمره نیز کاربرد دارند. هنگامی که دانش‌آموز یاد می‌گیرد توجه خود را مدیریت کند و فعالیت‌هایش را با هدف مشخصی پیش ببرد، به‌تدریج توانایی بیشتری در برنامه‌ریزی، خودنظم‌دهی و مسئولیت‌پذیری پیدا می‌کند. از این رو، تقویت توجه و تمرکز باید بخشی از اهداف گسترده‌تر تربیتی و آموزشی مدرسه در نظر گرفته شود. (کنارکار، ۱۴۰۴؛ آربزی، ۱۴۰۲). در مجموع، توجه و تمرکز جایگاهی اساسی در فرایند یاددهی و یادگیری دارند و بر دریافت اطلاعات، حافظه، درک مفاهیم، حل مسئله، مشارکت کلاسی و انگیزه تحصیلی اثر می‌گذارند. این دو مؤلفه در کنار یکدیگر به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا از حضور در کلاس بهره بیشتری ببرد و آموخته‌های خود را در موقعیت‌های مختلف به کار گیرد. ازاین‌رو، توجه به آن‌ها نباید تنها به زمان بروز حواس‌پرتی محدود شود، بلکه لازم است در طراحی فعالیت‌های آموزشی، انتخاب روش تدریس، مدیریت کلاس و برنامه‌ریزی مدرسه مورد توجه قرار گیرند. فراهم کردن محیطی آرام و پویا، استفاده از روش‌های متنوع تدریس، ایجاد فرصت مشارکت و توجه به تفاوت‌های فردی می‌تواند زمینه مناسبی برای تقویت توجه و تمرکز دانش‌آموزان فراهم سازد.

عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس

کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس یکی از مسائل مهم در فرایند آموزش و یادگیری است که می‌تواند تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل فردی، روان‌شناختی، خانوادگی، محیطی و آموزشی ایجاد شود. دانش‌آموز برای یادگیری مؤثر باید بتواند توجه خود را به موضوع درس معطوف کند، توضیحات معلم را دنبال نماید و اطلاعات ارائه‌شده را به‌درستی پردازش کند. هنگامی که عوامل مزاحم باعث پراکندگی ذهنی یا قطع مکرر توجه شوند، دریافت مطالب آموزشی دشوارتر می‌شود و ممکن است عملکرد دانش‌آموز در انجام تکالیف، پاسخ‌گویی به پرسش‌ها و مشارکت در فعالیت‌های کلاسی کاهش یابد. بنابراین، بررسی کاهش تمرکز نیازمند توجه به شرایط مختلف زندگی و تحصیل دانش‌آموز است و نباید آن را صرفاً به بی‌علاقگی یا

کم‌کاری فرد نسبت داد. پژوهش انجام‌شده درباره تجربه‌های زیسته دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم نیز ضعف یادگیری را با مجموعه‌ای از عوامل فردی، مدرسه‌ای و خارج از مدرسه مرتبط دانسته است. (مطالعه پدیدارشناسانه عوامل ضعف یادگیری، ۱۴۰۱).

۱ .عوامل فردی و جسمانی

یکی از عوامل مؤثر بر کاهش توجه، وضعیت جسمانی و میزان آمادگی دانش‌آموز برای حضور در کلاس است. خستگی، خواب ناکافی، گرسنگی، تشنگی و نداشتن استراحت مناسب می‌توانند هوشیاری فرد را کاهش دهند و حفظ تمرکز را دشوار سازند. دانش‌آموزی که با احساس خستگی وارد کلاس می‌شود، ممکن است نتواند توضیحات معلم را با دقت دنبال کند یا در فعالیت‌های آموزشی مشارکت کافی داشته باشد. همچنین طولانی بودن ساعات آموزشی و انجام فعالیت‌های یکنواخت بدون فرصت استراحت می‌تواند خستگی ذهنی ایجاد کند. به همین دلیل، توجه به خواب کافی، تغذیه مناسب، استراحت و تناسب برنامه آموزشی با توان دانش‌آموزان در حفظ آمادگی ذهنی آنان اهمیت دارد. (سعیدی و همکاران، ۱۴۰۲؛ آربزی، ۱۴۰۱). تفاوت‌های فردی نیز در میزان توجه و تمرکز دانش‌آموزان نقش دارند. دانش‌آموزان از نظر توانایی‌های شناختی، سرعت پردازش اطلاعات، حافظه فعال، علاقه به موضوعات درسی و شیوه یادگیری با یکدیگر تفاوت دارند. ممکن است یک دانش‌آموز مطالب را با شنیدن توضیحات بهتر یاد بگیرد، درحالی‌که دانش‌آموز دیگری برای درک همان مطالب به تصویر، مثال یا فعالیت عملی نیاز داشته باشد. اگر روش آموزش با نیازها و توانایی‌های یادگیرندگان تناسب نداشته باشد، احتمال کاهش توجه و مشارکت آنان افزایش می‌یابد. بنابراین، شناخت تفاوت‌های فردی و استفاده از روش‌های متنوع آموزشی می‌تواند به کاهش حواس‌پرتی و افزایش مشارکت ذهنی دانش‌آموزان کمک کند. (مطالعه پدیدارشناسانه عوامل ضعف یادگیری، ۱۴۰۱؛ کنارکار، ۱۴۰۴).

۲ .عوامل روان‌شناختی و هیجانی

وضعیت روان‌شناختی دانش‌آموز از دیگر عوامل مهم در حفظ یا کاهش تمرکز است. اضطراب، نگرانی، ترس از شکست، اعتمادبه‌نفس پایین و فشارهای تحصیلی ممکن است بخش زیادی از فعالیت ذهنی فرد را به خود اختصاص دهند و فرصت توجه به مطالب درسی را کاهش دهند. برای مثال، دانش‌آموزی که به دلیل امتحان یا نگرانی از قضاوت دیگران دچار اضطراب است، ممکن است هنگام تدریس به‌جای تمرکز بر موضوع درس،

درگیر افکار و نگرانی‌های شخصی خود شود. در چنین شرایطی، حتی اگر دانش‌آموز از توانایی یادگیری مناسبی برخوردار باشد، وضعیت هیجانی نامطلوب می‌تواند مانع استفاده مؤثر از توانایی‌های او شود. پژوهش‌های مرتبط با ابعاد شناختی و هیجانی مشکلات یادگیری نیز به ارتباط اضطراب تحصیلی، کاهش اعتمادبه‌نفس و افت اشتیاق تحصیلی اشاره کرده‌اند. (فتحی، ۱۴۰۴؛ یعقوبی و عزیزی، ۱۴۰۳). انگیزه و علاقه تحصیلی نیز در میزان توجه دانش‌آموزان تأثیرگذار است. هنگامی که محتوای درس برای دانش‌آموز جذاب، قابل فهم و مرتبط با نیازها و تجربه‌های او باشد، معمولاً تمایل بیشتری برای دنبال کردن مطالب نشان می‌دهد. در مقابل، دشوار بودن بیش از اندازه مطالب، احساس بی‌فایده بودن درس یا تجربه مکرر شکست ممکن است علاقه فرد را کاهش دهد. در چنین شرایطی، دانش‌آموز احتمالاً کمتر در بحث‌های کلاسی شرکت می‌کند و توجه خود را به موضوعات دیگری معطوف می‌سازد. ایجاد انگیزه، تقویت احساس توانمندی و فراهم کردن فرصت تجربه موفقیت می‌تواند به افزایش مشارکت و حفظ تمرکز کمک کند. (سعیدی و همکاران، ۱۴۰۲؛ کنارکار، ۱۴۰۴).

۳ .عوامل محیطی و فیزیکی کلاس

شرایط فیزیکی و محیطی کلاس درس از عوامل مهمی هستند که می‌توانند بر میزان توجه دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. سروصدای زیاد، نور نامناسب، تهویه ضعیف، دمای نامطلوب، تراکم بیش از اندازه دانش‌آموزان و چیدمان نامناسب میز و صندلی‌ها ممکن است موجب ناراحتی جسمی و حواس‌پرتی شوند. برای مثال، وجود صداهای مزاحم در کلاس باعث می‌شود دانش‌آموز برای شنیدن توضیحات معلم تلاش بیشتری انجام دهد و بخشی از توجه او به محرک‌های غیرآموزشی اختصاص پیدا کند. همچنین نور ناکافی یا نامناسب و هوای نامطلوب می‌توانند احساس خستگی و بی‌حوصلگی ایجاد کنند. بنابراین، فراهم کردن محیطی آرام، روشن، دارای تهویه مناسب و متناسب با تعداد دانش‌آموزان، یکی از شرایط ضروری برای حمایت از تمرکز در کلاس است. پژوهش‌های مربوط به عوامل محیطی تمرکز نیز بر اهمیت نور، صدا، دما، کیفیت هوا، مبلمان و تراکم افراد تأکید کرده‌اند. (سعیدی و همکاران، ۱۴۰۲؛ حق‌جویان و مرادپور، ۱۴۰۴).

۴ .عوامل آموزشی و شیوه تدریس معلم

روش تدریس و نحوه ارائه مطالب از عوامل مهم در جلب یا کاهش توجه دانش‌آموزان است. اگر معلم در تمام طول کلاس از یک شیوه یکنواخت استفاده کند و فرصت کافی برای پرسش، گفت‌وگو و فعالیت عملی در

اختیار دانش‌آموزان قرار ندهد، ممکن است کلاس برای برخی از آنان خسته‌کننده شود. طولانی بودن توضیحات، دشواری بیش از اندازه مطالب، سرعت نامناسب تدریس و روشن نبودن اهداف آموزشی نیز می‌توانند باعث کاهش توجه شوند. در مقابل، استفاده از مثال‌های ملموس، پرسش‌های هدفمند، فعالیت‌های گروهی، نمایش و ابزارهای کمک‌آموزشی می‌تواند مشارکت ذهنی دانش‌آموزان را افزایش دهد. همچنین معلم باید مطالب را متناسب با سطح درک و توانایی فراگیران ارائه کند تا دانش‌آموزان نه با مطالب بسیار دشوار و ناامیدکننده مواجه شوند و نه به دلیل ساده و تکراری بودن آموزش، علاقه خود را از دست بدهند (آمینی، مدنی و باغشیخی، ۱۴۰۱؛ آربزی، ۱۴۰۲). نحوه مدیریت کلاس و کیفیت ارتباط معلم با دانش‌آموزان نیز در حفظ تمرکز اهمیت دارد. برخورد نامناسب، سرزنش مکرر، بی‌توجهی به پرسش‌های دانش‌آموزان و ایجاد فضای ترس و نگرانی ممکن است مشارکت آنان را کاهش دهد. در مقابل، ارتباط محترمانه، تشویق به‌موقع، بازخورد سازنده و ایجاد احساس امنیت روانی می‌تواند زمینه حضور فعال‌تر دانش‌آموزان را فراهم سازد. هنگامی که دانش‌آموز احساس کند می‌تواند بدون ترس از تمسخر یا سرزنش سؤال بپرسد و نظر خود را بیان کند، آمادگی بیشتری برای مشارکت در جریان آموزش خواهد داشت. بنابراین، مدیریت کلاس تنها به کنترل نظم ظاهری محدود نمی‌شود، بلکه ایجاد فضایی حمایتی و انگیزه‌بخش نیز بخشی از وظایف آموزشی معلم است. (نوری و همرنگی، ۱۳۹۵؛ سعیدی و همکاران، ۱۴۰۲).

۵ .استفاده نامناسب از تلفن همراه و فضای مجازی

گسترش ابزارهای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی یکی دیگر از عوامل قابل بررسی در کاهش تمرکز دانش‌آموزان است. استفاده مکرر از تلفن همراه، بازی‌های دیجیتال، پیام‌رسان‌ها و محتوای متنوع فضای مجازی ممکن است توجه فرد را به محرک‌های متعدد و کوتاه‌مدت عادت دهد. در چنین شرایطی، دنبال کردن فعالیت‌هایی که به توجه پایدار نیاز دارند، مانند گوش دادن به توضیحات معلم یا مطالعه یک متن طولانی، می‌تواند دشوارتر شود. همچنین دریافت پیام‌ها و اعلان‌ها هنگام مطالعه یا انجام تکالیف، موجب قطع فعالیت ذهنی و جابه‌جایی مکرر توجه می‌شود. پژوهش امینی، مدنی و باغشیخی نیز در بررسی عوامل ضعف یادگیری دانش‌آموزان، درگیری با تلفن همراه و فضای مجازی را در کنار سایر عوامل خارج از مدرسه مطرح کرده است. البته فناوری به‌خودی‌خود عامل منفی محسوب نمی‌شود و استفاده هدفمند از آن می‌تواند

به یادگیری کمک کند؛ مسئله اصلی، استفاده بی‌برنامه و نامتناسب با نیازهای آموزشی است. (آمینی، مدنی و باغشیخی، ۱۴۰۱؛ کنارکار، ۱۴۰۴).

۶ .عوامل خانوادگی و اجتماعی

شرایط خانوادگی و روابط اجتماعی نیز می‌توانند بر آمادگی ذهنی دانش‌آموز برای حضور در کلاس اثر بگذارند. اختلافات خانوادگی، نگرانی‌های اقتصادی، کمبود حمایت عاطفی، انتظارات بیش از اندازه والدین و نبود برنامه منظم برای مطالعه و استراحت ممکن است ذهن دانش‌آموز را درگیر کنند. در چنین وضعیتی، حتی زمانی که فرد در کلاس حضور دارد، ممکن است بخشی از توجه او به مسائل خارج از مدرسه اختصاص یابد. علاوه بر خانواده، ارتباط با دوستان و گروه همسالان نیز می‌تواند بر رفتار و انگیزه تحصیلی تأثیر بگذارد. اگر دانش‌آموز درگیر روابط تنش‌آمیز یا نگرانی درباره پذیرفته شدن در گروه دوستان باشد، احتمال دارد تمرکز او بر فعالیت‌های آموزشی کاهش یابد. یافته‌های پژوهش امینی، مدنی و باغشیخی نشان می‌دهد که مشکلات خانوادگی و تأثیر گروه همسالان از جمله عوامل برون‌مدرسه‌ای مرتبط با ضعف یادگیری دانش‌آموزان هستند. (آمینی، مدنی و باغشیخی، ۱۴۰۱).

بحث و نتیجه گیری

موضوع کاهش تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس درس یکی از مسائل مهم و تأثیرگذار در نظام آموزشی است؛ زیرا یادگیری مؤثر تنها به حضور فیزیکی دانش‌آموز در کلاس و ارائه مطالب توسط معلم محدود نمی‌شود، بلکه به میزان توجه، مشارکت ذهنی و آمادگی فرد برای دریافت و پردازش اطلاعات نیز وابسته است. دانش‌آموز زمانی می‌تواند از فرصت‌های آموزشی به شکل مطلوب استفاده کند که توانایی دنبال کردن مطالب، درک مفاهیم و حفظ توجه در طول فعالیت‌های درسی را داشته باشد. کاهش تمرکز می‌تواند این فرایند را با مشکل مواجه سازد و موجب شود دانش‌آموز بخشی از توضیحات معلم را از دست بدهد یا نتواند ارتباط مناسبی میان مطالب جدید و آموخته‌های قبلی خود برقرار کند. بنابراین، توجه و تمرکز باید به‌عنوان بخش مهمی از کیفیت یادگیری مورد توجه معلمان، خانواده‌ها و مسئولان آموزشی قرار گیرد. بررسی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز نشان می‌دهد که این مسئله معمولاً نتیجه یک عامل مشخص نیست، بلکه مجموعه‌ای از شرایط فردی، روان‌شناختی، جسمانی، خانوادگی و آموزشی در ایجاد آن نقش دارند. خستگی، خواب ناکافی، نداشتن آمادگی جسمانی، اضطراب، نگرانی، کاهش انگیزه و علاقه به درس از جمله عواملی هستند

که می‌توانند توانایی دانش‌آموز را برای حفظ توجه کاهش دهند. همچنین مشکلات شخصی و خانوادگی ممکن است ذهن دانش‌آموز را درگیر کنند و مانع حضور ذهنی کامل او در کلاس شوند. به همین دلیل، برخورد با دانش‌آموزان کم‌توجه نباید تنها بر پایه سرزنش، تنبیه یا قضاوت درباره میزان تلاش آنان باشد؛ بلکه لازم است شرایط زندگی، وضعیت روحی و نیازهای آموزشی هر دانش‌آموز به‌درستی بررسی شود. یکی از نکات مهم در این زمینه، نقش عوامل روان‌شناختی و هیجانی در کاهش تمرکز است. دانش‌آموزی که با اضطراب امتحان، ترس از اشتباه، نگرانی از واکنش معلم یا احساس ناکامی روبه‌رو است، ممکن است بخش زیادی از ظرفیت ذهنی خود را صرف این نگرانی‌ها کند. در چنین شرایطی، حتی اگر دانش‌آموز از توانایی لازم برای یادگیری برخوردار باشد، ممکن است نتواند به‌خوبی بر محتوای درس تمرکز کند. ازاین‌رو، ایجاد محیطی امن و حمایت‌کننده در مدرسه اهمیت فراوانی دارد. معلمان باید به گونه‌ای با دانش‌آموزان ارتباط برقرار کنند که آنان بدون ترس از تمسخر یا سرزنش بتوانند پرسش‌های خود را مطرح کنند، اشتباهاتشان را بپذیرند و برای یادگیری بیشتر تلاش نمایند. تقویت اعتمادبه‌نفس و ایجاد انگیزه نیز می‌تواند زمینه مشارکت بیشتر دانش‌آموزان را فراهم سازد. از سوی دیگر، شرایط فیزیکی کلاس درس و نحوه مدیریت محیط آموزشی در میزان توجه دانش‌آموزان تأثیرگذار است. سروصدای زیاد، نور نامناسب، تهویه ضعیف، دمای نامطلوب، شلوغی کلاس و رفت‌وآمدهای غیرضروری می‌توانند محرک‌هایی برای حواس‌پرتی باشند. در چنین محیطی، دانش‌آموز برای دنبال کردن توضیحات معلم با دشواری بیشتری روبه‌رو می‌شود و ممکن است زودتر احساس خستگی کند. بنابراین، فراهم کردن فضای مناسب، رعایت نظم، کاهش عوامل مزاحم و توجه به شرایط فیزیکی کلاس از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به بهبود تمرکز کمک کنند. همچنین چیدمان مناسب دانش‌آموزان و ایجاد امکان مشاهده و شنیدن بهتر مطالب آموزشی باید در برنامه‌ریزی مدارس مورد توجه قرار گیرد. نقش معلم در کاهش عوامل حواس‌پرتی و افزایش تمرکز دانش‌آموزان بسیار مهم است. شیوه تدریس یکنواخت، توضیحات طولانی، استفاده نکردن از روش‌های مشارکتی و بی‌توجهی به تفاوت‌های فردی ممکن است موجب کاهش علاقه و توجه دانش‌آموزان شود. در مقابل، استفاده از روش‌های فعال و متنوع مانند پرسش و پاسخ، فعالیت گروهی، مثال‌های کاربردی، بازی‌های آموزشی و ابزارهای کمک‌آموزشی می‌تواند فضای کلاس را جذاب‌تر کند. همچنین تقسیم مطالب دشوار به بخش‌های کوچک‌تر و ایجاد فرصت برای استراحت‌های کوتاه و تغییر فعالیت‌ها می‌تواند از خستگی ذهنی جلوگیری کند. معلم باید

توجه داشته باشد که همه دانش‌آموزان با سرعت و شیوه یکسان یاد نمی‌گیرند؛ بنابراین، انعطاف‌پذیری در روش تدریس و توجه به نیازهای مختلف فراگیران اهمیت زیادی دارد.

عامل دیگری که در سال‌های اخیر توجه بیشتری را به خود جلب کرده، استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی است. ابزارهای دیجیتال در صورت استفاده صحیح می‌توانند فرصت‌های مناسبی برای یادگیری فراهم کنند، اما استفاده بی‌برنامه و بیش از اندازه از آن‌ها ممکن است باعث پراکندگی توجه و کاهش زمان مطالعه و استراحت شود. دریافت مداوم پیام‌ها، استفاده از بازی‌ها و جابه‌جایی پیوسته میان محتواهای مختلف می‌تواند پیگیری فعالیت‌هایی را که به تمرکز طولانی‌مدت نیاز دارند، دشوارتر سازد. بنابراین، ضروری است دانش‌آموزان مهارت استفاده مسئولانه از فناوری و مدیریت زمان را بیاموزند. خانواده‌ها و مدارس نیز می‌توانند با تعیین برنامه‌های منطقی برای استفاده از ابزارهای دیجیتال، در کاهش عوامل حواس‌پرتی نقش داشته باشند. همکاری خانواده و مدرسه نیز یکی از راهکارهای مهم برای بهبود وضعیت توجه و تمرکز دانش‌آموزان است. خانواده با فراهم کردن شرایط مناسب برای خواب، استراحت، تغذیه و انجام تکالیف می‌تواند به آمادگی بهتر فرزند خود برای حضور در کلاس کمک کند. همچنین توجه به وضعیت روحی دانش‌آموز، گفت‌وگو با او و پرهیز از فشارهای تحصیلی بیش از اندازه اهمیت دارد. از سوی دیگر، ارتباط مستمر میان والدین و معلمان این امکان را فراهم می‌کند که مشکلات احتمالی دانش‌آموز زودتر شناسایی شوند و اقدامات مناسب‌تری برای حمایت از او صورت گیرد. هنگامی که خانواده و مدرسه در شناخت و رفع مشکلات دانش‌آموز همکاری داشته باشند، احتمال بهبود شرایط یادگیری افزایش می‌یابد. نکته مهم دیگر این است که کاهش تمرکز در همه دانش‌آموزان به یک شکل بروز نمی‌کند و ممکن است علت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی دانش‌آموزان به دلیل خستگی یا شرایط نامناسب محیطی دچار حواس‌پرتی می‌شوند، درحالی‌که برخی دیگر ممکن است با اضطراب، مشکلات یادگیری یا دشواری در مدیریت فعالیت‌های ذهنی روبه‌رو باشند. بنابراین، ارائه یک راهکار یکسان برای تمام دانش‌آموزان نمی‌تواند پاسخگوی همه مشکلات باشد. لازم است معلمان با مشاهده رفتار دانش‌آموزان، گفت‌وگو با آنان و بررسی شرایط آموزشی، عوامل احتمالی کاهش توجه را شناسایی کنند. در مواردی که مشکل تمرکز به شکل مداوم ادامه پیدا می‌کند و بر عملکرد تحصیلی و زندگی روزمره دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد، استفاده از راهنمایی مشاور مدرسه و متخصصان مربوط نیز ضرورت دارد.

در مجموع، تمرکز و توجه از مهم‌ترین پایه‌های یادگیری موفق هستند و کاهش آن‌ها می‌تواند بر درک مطالب، حافظه، انجام تکالیف، مشارکت کلاسی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. بررسی عوامل مؤثر بر کاهش توجه نشان می‌دهد که این مسئله ابعاد گوناگونی دارد و نمی‌توان آن را صرفاً به بی‌علاقگی یا کم‌کاری دانش‌آموز نسبت داد. وضعیت جسمانی و روانی، انگیزه تحصیلی، شرایط خانوادگی، محیط فیزیکی کلاس، روش تدریس معلم و شیوه استفاده از فناوری همگی می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند. بر این اساس، برای بهبود تمرکز دانش‌آموزان لازم است رویکردی جامع و چندجانبه اتخاذ شود. ایجاد محیط آموزشی آرام و مناسب، استفاده از روش‌های تدریس جذاب و مشارکتی، توجه به تفاوت‌های فردی، تقویت انگیزه، کاهش فشارهای روانی و همکاری خانواده و مدرسه از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند به بهبود توجه کمک کنند. همچنین آموزش مهارت‌هایی مانند مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، خودنظم‌دهی و کنترل عوامل حواس‌پرتی می‌تواند توانایی دانش‌آموزان را در مدیریت فعالیت‌های ذهنی افزایش دهد. در نهایت، می‌توان گفت توجه به تمرکز و سلامت روانی دانش‌آموزان باید بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌ریزی آموزشی مدارس باشد. هدف آموزش تنها انتقال اطلاعات و تکمیل محتوای کتاب‌های درسی نیست، بلکه فراهم کردن شرایطی است که دانش‌آموز بتواند با علاقه، آرامش و مشارکت فعال یاد بگیرد. هر اندازه محیط مدرسه و خانواده در جهت حمایت از نیازهای جسمانی، روانی و آموزشی دانش‌آموزان هماهنگ‌تر عمل کنند، زمینه مناسب‌تری برای افزایش تمرکز، بهبود کیفیت یادگیری و دستیابی به پیشرفت تحصیلی فراهم خواهد شد.

منابع

آربزی، محسن. (۱۴۰۱). مدیریت تمرکز و چاشنی‌های تمرکز. مجله رشد آموزش مشاور مدرسه، دفتر انتشارات و فناوری آموزشی .
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

امینی، محمد؛ مدنی، احمد؛ و باغشیخی، فاطمه. (۱۴۰۱). مطالعه پدیدارشناسانه عوامل ضعف یادگیری با تمرکز بر تجارب زیسته دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم. نشریه برنامه درسی و آموزش یادگیرنده‌محور، شماره ۱، صفحات ۸۷ تا ۱۱۰ .

حق‌جویان، فاطمه؛ و مرادپور، رضا. (سال انتشار در اطلاعات نمایه‌شده مشخص نیست). بررسی عوامل محیطی مؤثر بر تمرکز در فضاهای مطالعه. کنفرانس ملی فناوری‌های معماری و هنر، شهر هوشمند، صنایع نرم و خلاق و فرهنگ فناوری.

دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

زنگی‌بند، امین؛ ثروت‌یاری، کارو؛ زارع‌زاده، یدالله؛ رحمانی، خالد؛ و فرجی، عبیدالله. (۱۴۰۲). بررسی عوامل مؤثر بر تمرکز در کلاس درس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، سال بیست‌وسوم، شماره ۱، صفحات ۹۴ تا ۱۰۱ .

سعیدی، فاطمه؛ بیگ‌زاده، امین؛ بازیار، هادی؛ اعرابی، فرانه؛ غلامی، رضا؛ عساکره، مریم؛ شامخ، پریا؛ و عالی‌پور، میثم. (۱۴۰۵). عوامل مؤثر بر تمرکز در کلاس درس از دیدگاه دانشجویان علوم پزشکی. نشریه افق توسعه آموزش پزشکی، سال هفدهم، شماره ۱، صفحات ۳۴ تا ۴۵ .

سلیقه‌دار، لیلا. (۱۴۰۰). به توجه، توجه کنید! مجله رشد مدیریت مدرسه، دفتر انتشارات و فناوری آموزشی.

طالب‌لو، بهارک. (۱۳۹۸). حرکت برای تمرکز. مجله رشد آموزش ابتدایی، دفتر انتشارات و فناوری آموزشی .

طالب‌لو، بهارک. (۱۳۹۸). حرکت برای تمرکز. مجله رشد آموزش ابتدایی، دفتر انتشارات و فناوری آموزشی .

فتحی، حسن. (۱۴۰۴). ابعاد شناختی و هیجانی اختلالات یادگیری و تأثیر آن بر اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان. چهارمین همایش ملی روان‌شناسی، تربیت، آسیب‌های اجتماعی و رسانه.

کنارکار، آمنه. (۱۴۰۴). نقش توجه و تمرکز در عملکرد تحصیلی کودکان. نشریه آفاق علوم انسانی، سال نهم، شماره ۱۰۲، صفحات ۵۹ تا ۷۰ .

کنارکار، آمنه. (۱۴۰۴). نقش توجه و تمرکز در عملکرد تحصیلی کودکان. نشریه آفاق علوم انسانی، سال نهم، شماره ۱۰۲، صفحات ۵۹ تا ۷۰ .

مهرعلی‌زاده، سمیرا؛ قربانی، راهب؛ ذوالفقاری، شیدا؛ شاهین‌فر، حمید؛ نیکخواه، روناز؛ و پورعزیزی، محسن. (۱۳۹۲). عوامل مؤثر بر تمرکز در کلاس از دیدگاه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی سمنان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، سال سیزدهم، شماره ۸، صفحات ۶۶۳ تا ۶۷۱.

نوری، سمیرا؛ و همرنگی، رباب. (بی‌تا). مطالعه موردی بررسی مشکل عدم توجه و تمرکز دانش‌آموز در جریان آموزش و راه‌های کنترل آن. سومین همایش ملی روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان.