

بررسی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و ارائه راهکارهای ارتقای یادگیری پایدار

مهسا حسینی ، فاطمه رستگاری، زهرا کهکشان، طاهره دلور شاهولی



MDOI-02-2026.0128
MNR-142-2-98C80A

کارشناسی علوم تجربی

کارشناسی الهیات فقه و حقوق

کاردانی علوم تجربی

کارشناسی علوم تجربی

چکیده

کاهش تمرکز یکی از چالش‌های مهم در فرایند یادگیری است که می‌تواند تحت تأثیر عوامل فردی، محیطی و آموزشی قرار گیرد. عواملی مانند استفاده بیش از حد از تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی، خستگی ذهنی، کمبود خواب، استرس، تغذیه نامناسب، و محیط‌های آموزشی پرتنش از مهم‌ترین دلایل افت تمرکز به شمار می‌روند. همچنین، روش‌های تدریس یکنواخت و نداشتن هدف‌گذاری روشن نیز می‌توانند یادگیری را سطحی و ناپایدار کنند. در مقابل، بهره‌گیری از راهکارهایی مانند مدیریت زمان، ایجاد محیط مطالعه آرام، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، استفاده از روش‌های یادگیری فعال، تقسیم مطالب به بخش‌های کوچک، و تکرار فاصله‌دار می‌تواند به ارتقای تمرکز و تثبیت بهتر مطالب در حافظه کمک کند. در نتیجه، توجه هم‌زمان به شرایط ذهنی، جسمی و آموزشی دانش‌آموزان و دانشجویان، نقش مهمی در افزایش یادگیری پایدار دارد.

کلمات کلیدی: کاهش تمرکز، یادگیری پایدار، عوامل مؤثر، مدیریت زمان، یادگیری فعال، حافظه، محیط مطالعه، استرس،

خواب کافی، ارتقای یادگیری

مقدمه

یادگیری پایدار یکی از بنیادی ترین اهداف نظام های آموزشی در همه سطوح به شمار می آید، زیرا مقصود از آموزش صرفاً انتقال لحظه ای اطلاعات نیست، بلکه ایجاد تغییرات نسبتاً ماندگار در دانش، نگرش و رفتار یادگیرندگان است. در این میان، تمرکز به عنوان یکی از پیش نیازهای اساسی یادگیری، نقشی تعیین کننده در کیفیت دریافت، پردازش، ذخیره سازی و بازیابی اطلاعات دارد. هر اندازه دانش آموز یا دانشجو از توان بیشتری برای حفظ توجه و تمرکز بر محرک های آموزشی برخوردار باشد، احتمال شکل گیری یادگیری عمیق، معنادار و ماندگار در او بیشتر خواهد بود. در مقابل، کاهش تمرکز می تواند فرایند یادگیری را مختل کند و باعث شود محتوای آموزشی به صورت سطحی، ناپیوسته و ناپایدار در ذهن فرد باقی بماند. از این رو، بررسی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و ارائه راهکارهایی برای ارتقای یادگیری پایدار، از جمله موضوعات مهم و کاربردی در حوزه تعلیم و تربیت به شمار می آید. در فضای آموزشی امروز، مسئله کاهش تمرکز بیش از گذشته مورد توجه قرار گرفته است. تغییرات سبک زندگی، گسترش فناوری های دیجیتال، افزایش محرک های محیطی، فشارهای روانی، تنوع نیازهای یادگیرندگان و پیچیده تر شدن روابط در کلاس درس، همگی بر کیفیت توجه و تمرکز دانش آموزان اثر می گذارند. افزون بر این، محیط کلاس درس و نحوه مدیریت آن نیز می تواند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم بر میزان تمرکز یادگیرندگان تأثیر داشته باشد. بسیاری از پژوهشگران و صاحب نظران حوزه آموزش بر این باورند که مدیریت کلاس درس، شیوه تدریس، نوع ارتباط معلم با دانش آموزان، فضای عاطفی حاکم بر کلاس، و چگونگی سازماندهی فعالیت های یادگیری، از عناصر کلیدی در ایجاد یا تضعیف تمرکز هستند (تاج الدین، ۱۳۸۲؛ سلگی، ۱۳۹۲). مدیریت کلاس درس، مفهومی فراتر از کنترل انضباط یا جلوگیری از بی نظمی است و شامل مجموعه ای از تدابیر، مهارت ها و راهبردهایی می شود که معلم برای ایجاد محیطی منظم، پویا، انگیزه بخش و یادگیرنده محور به کار می گیرد. در واقع، کلاس درسی که به خوبی مدیریت شود، زمینه مساعدی برای توجه، مشارکت، نظم ذهنی، تعامل سازنده و یادگیری معنادار فراهم می آورد. به همین دلیل، بسیاری از نویسندگان بر این نکته تأکید کرده اند که موفقیت آموزشی در گرو تسلط معلم بر مهارت های مدیریتی، ارتباطی و تدریسی است (رئوفی، ۱۳۷۷). اگر معلم بتواند فضای کلاس را به گونه ای هدایت کند که دانش آموز احساس



امنیت روانی، تعلق، علاقه و درگیرشدگی ذهنی داشته باشد، احتمال افت تمرکز کاهش یافته و فرایند یادگیری به سمت پایداری سوق پیدا می کند.

یکی از عوامل مهم در کاهش تمرکز، ضعف در جذابیت آموزشی و روش های تدریس غیر فعال است. هنگامی که تدریس به صورت یک سویه، یکنواخت و بدون مشارکت فعال یادگیرنده انجام شود، ذهن دانش آموز به تدریج از موضوع فاصله می گیرد و توجه او به محرک های بیرونی یا افکار درونی منحرف می شود. در این زمینه، قورچیان (۱۳۷۹) در بحث روش تدریس بر اهمیت تنوع در ارائه محتوا، تناسب روش با ویژگی های فراگیران و فعال سازی ذهن دانش آموز تأکید دارد. همچنین پیریایی (۱۳۸۳) نشان می دهد که استفاده از روش های مناسب تدریس می تواند علاقه مندی و درگیری ذهنی بیشتری در محیط آموزشی ایجاد کند. بدیهی است هرچه علاقه و درگیری شناختی دانش آموز بیشتر باشد، تمرکز او نیز در فرایند یادگیری افزایش خواهد یافت. از سوی دیگر، روابط انسانی در کلاس درس نقش مهمی در کیفیت توجه و تمرکز دارند. دانش آموزان در محیط هایی که تنش، ترس، تحقیر، بی توجهی یا سلطه گری افراطی حاکم است، نمی توانند ظرفیت کامل ذهنی خود را برای یادگیری به کار گیرند. پرداختچی (۱۳۷۲) در بحث منابع اقتدار راهنمایان آموزشی اشاره می کند که اقتدار در محیط های تربیتی هنگامی اثربخش است که با پذیرش، مشروعیت، تعامل و توان هدایت گری همراه باشد، نه صرفاً با اعمال قدرت. به همین قیاس، اقتدار آموزشی معلم نیز زمانی موجب پیشرفت یادگیری می شود که در کنار نظم، بر احترام، اعتماد و ارتباط مؤثر استوار باشد. وقتی رابطه معلم و دانش آموز بر پایه حمایت و درک متقابل شکل بگیرد، اضطراب و مقاومت روانی کاهش یافته و امکان تمرکز عمیق تر فراهم می شود. در بررسی عوامل مؤثر بر تمرکز، نباید نقش وضعیت روانی و هیجانی یادگیرندگان را نادیده گرفت. استرس، نگرانی، آشفتگی ذهنی، فشارهای خانوادگی، مشکلات ارتباطی و احساس بی کفایتی از عواملی هستند که می توانند تمرکز را به شدت کاهش دهند. در کلاس هایی که مدیریت هیجانی وجود ندارد و نیازهای روانی دانش آموز نادیده گرفته می شود، افت توجه امری طبیعی خواهد بود. ثاقبی (۱۴۰۱) در بحث جذب دانش آموز بر اهمیت ایجاد انگیزه، ارتباط عاطفی و شناخت دنیای ذهنی دانش آموز تأکید دارد. این دیدگاه نشان می دهد که جذب یادگیرنده به فرایند آموزش، تنها از طریق انتقال محتوا ممکن نیست، بلکه مستلزم توجه به لایه های عاطفی و انگیزشی یادگیری نیز هست.

نکته مهم دیگر آن است که یادگیری پایدار نیازمند تداوم، تمرین، معنا و ارتباط با زندگی واقعی است. اگر محتوا برای دانش آموز نامفهوم، بی ارتباط با نیازهای او یا فاقد جذابیت ادراکی باشد، تمرکز او موقتی خواهد بود و مطالب نیز به سرعت فراموش می شوند. بنابراین، معلم باید بتواند میان موضوع درس و تجربه زیسته دانش آموزان پیوند برقرار کند و از راهبردهایی استفاده نماید که فهم عمیق، مرور مؤثر و کاربرد عملی را تقویت می کنند. مدیریت رفتار کلاسی نیز در این میان نقش پشتیبان دارد، زیرا بدون وجود نظم روانی و اجتماعی، فرصت کافی برای یادگیری عمیق شکل نمی گیرد (رئوفی، ۱۳۷۷).

بیان مسئله

یکی از مسائل اساسی در نظام های آموزشی، ناتوانی بسیاری از یادگیرندگان در حفظ تمرکز مستمر و تبدیل یادگیری های موقتی به یادگیری پایدار است. در بسیاری از کلاس های درس مشاهده می شود که دانش آموزان یا دانشجویان، با وجود حضور فیزیکی در محیط آموزشی، از نظر ذهنی درگیر فرایند یادگیری نیستند و نمی توانند توجه خود را برای مدت مناسب بر محتوای درسی حفظ کنند. این مسئله موجب می شود بخش مهمی از تلاش های آموزشی معلم یا مدرس به نتیجه مطلوب نرسد و یادگیری، سطحی، گذرا و حافظه محور باقی بماند. به همین دلیل، کاهش تمرکز را می توان یکی از موانع مهم تحقق آموزش مؤثر و یادگیری عمیق دانست. کاهش تمرکز در کلاس درس معمولاً به صورت افت توجه، حواس پرتی، بی علاقه ای، مشارکت اندک، فراموشی سریع مطالب و ناتوانی در پیگیری فعالیت های آموزشی بروز می کند. این وضعیت نه تنها بر عملکرد تحصیلی فرد اثر می گذارد، بلکه نظم کلاس، کیفیت تعاملات آموزشی و انگیزه معلم را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. از سوی دیگر، هنگامی که یادگیرنده نتواند میان مطالب آموزشی و ساختار ذهنی خود ارتباط مؤثر برقرار کند، میزان ماندگاری آموخته ها کاهش می یابد و آموزش به جای آنکه منشأ فهم و توانمندی شود، به مجموعه ای از محفوظات کوتاه مدت تبدیل خواهد شد. این امر نشان می دهد که تمرکز و یادگیری پایدار رابطه ای تنگاتنگ و دو سویه دارند.

مسئله اصلی آن است که کاهش تمرکز در محیط های آموزشی حاصل یک عامل منفرد نیست، بلکه از ترکیب عوامل متعددی پدید می آید. بخشی از این عوامل به ویژگی های فردی یادگیرنده مربوط می شود؛ مانند اضطراب، خستگی ذهنی، نداشتن انگیزه، ضعف



در خودتنظیمی، مشکلات عاطفی و فشارهای روانی. بخش دیگر به محیط کلاس و شیوه مدیریت آن مربوط است؛ از جمله نبود نظم هدفمند، تعاملات نامناسب، روش های تدریس یکنواخت، فضای عاطفی نامساعد، و نادیده گرفتن تفاوت های فردی. در این زمینه، نظریه ها و پژوهش های مربوط به مدیریت کلاس نشان داده اند که هرچه معلم از مهارت بالاتری در هدایت رفتارها، تنظیم تعاملات و ایجاد اقلیم آموزشی مثبت برخوردار باشد، بستر مناسب تری برای توجه و یادگیری فراهم می شود (سلگی، ۱۳۹۲؛ رئوفی، ۱۳۷۷). یکی از ابعاد مهم مسئله، ضعف در شیوه های تدریس و عدم تناسب آن با نیازها و علایق یادگیرندگان است. هنگامی که تدریس صرفاً به انتقال کلامی اطلاعات محدود شود و فرصت مشارکت، تجربه، پرسشگری و تفکر فعال از دانش آموز گرفته شود، توجه او به سرعت کاهش می یابد. قورچیان (۱۳۷۹) بر اهمیت جزئیات روش تدریس و نقش آن در اثربخشی آموزشی تأکید دارد و پیریایی (۱۳۸۳) نیز نشان می دهد که استفاده از روش های مناسب تدریس می تواند علاقه مندی بیشتری در فراگیران ایجاد کند. بنابراین، بخشی از مسئله کاهش تمرکز را باید در ساختار و کیفیت تجربه یادگیری جست و جو کرد، نه صرفاً در ویژگی های فردی دانش آموز. از سوی دیگر، فضای ارتباطی کلاس درس نیز در این مسئله نقش کلیدی دارد. اگر رابطه معلم و دانش آموز مبتنی بر ترس، اجبار، بی اعتمادی یا بی توجهی باشد، دانش آموز از نظر روانی در وضعیت مناسبی برای تمرکز قرار نخواهد گرفت. پرداختچی (۱۳۷۲) در بحث منابع اقتدار آموزشی، به اهمیت مشروعیت و پذیرش در رهبری تربیتی اشاره می کند؛ موضوعی که در کلاس درس نیز مصداق دارد. اقتدار معلم زمانی می تواند به تمرکز و یادگیری کمک کند که با احترام، حمایت و هدایت آگاهانه همراه باشد.

ضرورت و اهمیت تحقیق

کاربرد یافته ها با موضوع تمرکز و یادگیری پایدار در متربیان از جهات زیر دارای اهمیت است :

- ۱) بُعد تربیتی : از منظر تربیتی، تمرکز یکی از بنیادی ترین پیش نیازهای یادگیری مؤثر است و بدون آن، هیچ برنامه آموزشی نمی تواند به اهداف واقعی خود دست یابد. آموزش زمانی معنا پیدا می کند که دانش آموز بتواند محتوای ارائه شده را با دقت دریافت کند، آن را پردازش نماید و در حافظه بلندمدت خود تثبیت کند. وقتی تمرکز کاهش می یابد، حتی اگر



معلم از محتوای غنی و روش تدریس مناسب استفاده کند، بازده آموزشی به طور قابل توجهی افت می کند. بنابراین، بررسی عوامل کاهش تمرکز و یافتن راهکارهای ارتقای آن، برای بهبود کیفیت تدریس، افزایش اثربخشی کلاس و تحقق یادگیری پایدار ضروری است. از منظر تربیتی، این موضوع کمک می کند تا آموزش از حالت صرفاً انتقال اطلاعات خارج شود و به فرایندی فعال، هدفمند و یادگیرنده محور تبدیل گردد. همچنین، توجه به تمرکز به معلمان امکان می دهد روش های تدریس، مدیریت کلاس و ارزشیابی خود را به گونه ای تنظیم کنند که با نیازهای واقعی دانش آموزان هماهنگ باشد. در نتیجه، این موضوع مستقیماً با کیفیت نظام آموزشی و کارآمدی فرایند تربیت ارتباط دارد.

۲) بُعد روان شناختی: از دیدگاه روان شناختی، تمرکز با فرایندهایی مانند توجه، انگیزش، حافظه کاری، تنظیم هیجان و خودکنترلی ارتباط مستقیم دارد. بسیاری از دانش آموزان به دلیل اضطراب، خستگی ذهنی، نداشتن انگیزه، فشارهای روانی یا افکار مزاحم، نمی توانند توجه پایدار داشته باشند و همین مسئله موجب کاهش یادگیری می شود. مطالعه این موضوع از بعد روان شناختی اهمیت دارد، زیرا نشان می دهد ضعف تمرکز صرفاً یک مشکل رفتاری نیست، بلکه نشانه ای از وضعیت ذهنی و هیجانی دانش آموز نیز هست. اگر عوامل روان شناختی به درستی شناسایی نشوند، راهکارهای آموزشی نیز اثربخشی لازم را نخواهند داشت. بررسی این بعد به معلمان و مشاوران کمک می کند تا نیازهای هیجانی و شناختی دانش آموزان را بهتر درک کنند و محیطی امن تر، آرام تر و انگیزه بخش تر بسازند. از این نظر، پرداختن به کاهش تمرکز نه تنها برای بهبود یادگیری، بلکه برای ارتقای سلامت روانی و افزایش آمادگی ذهنی دانش آموزان نیز ضروری است.

۳) بُعد اجتماعی: از منظر اجتماعی، کاهش تمرکز تنها مسئله ای فردی نیست، بلکه در بستر روابط، تعاملات و فضای اجتماعی مدرسه شکل می گیرد. رابطه معلم و دانش آموز، کیفیت ارتباط همسالان، نظم کلاس، جو اجتماعی مدرسه و حتی انتظارات خانواده می توانند بر میزان توجه و مشارکت دانش آموز اثر بگذارند. اگر محیط اجتماعی کلاس پرتنش، ناسالم یا رقابتی افراطی باشد، تمرکز دانش آموزان کاهش پیدا می کند و احساس امنیت و تعلق آن ها تضعیف می شود. در مقابل، فضای اجتماعی حمایتگر و مشارکتی، زمینه ای فراهم می کند که دانش آموز با آرامش بیشتری در فرایند یادگیری درگیر شود. از این جهت، این موضوع برای نظام آموزشی و حتی خانواده ها اهمیت دارد، زیرا یادگیری پایدار تنها در

صورتی شکل می گیرد که روابط اجتماعی پیرامون دانش آموز نیز سالم و سازنده باشد. بررسی این بعد کمک می کند تا مدرسه به عنوان یک محیط اجتماعی پویا، به جای صرفاً محل آموزش، به بستری برای رشد همه جانبه دانش آموز تبدیل شود.

بنابراین، پرداختن به این موضوع از هر سه بعد تربیتی، روان شناختی و اجتماعی ضروری است؛ زیرا کاهش تمرکز پدیده های چندبعدی است و تنها با یک رویکرد نمی توان آن را حل کرد. این پژوهش می تواند به شناسایی موانع واقعی یادگیری، بهبود کیفیت آموزش، ارتقای سلامت روانی دانش آموزان و تقویت فضای اجتماعی مدرسه کمک کند. در نهایت، نتایج چنین مطالعه ای می تواند زمینه ساز طراحی مداخلات مؤثرتر برای افزایش تمرکز و تحقق یادگیری پایدار باشد.

روش شناسی

این پژوهش از منظر هدف، توسعه ای-کاربردی و از منظر روش، یک مطالعه کیفی از نوع توصیفی-تحلیلی است. داده های مورد نیاز از طریق مرور نظام مند اسناد و متون معتبر گردآوری و تحلیل شده اند.

- قلمرو پژوهش: کلیه مقالات علمی-پژوهشی، کتب مرجع دانشگاهی و پایان نامه های دکتری و ارشد مرتبط با موضوعات رویکرد موضوع تمرکز و یادگیری پایدار در متربیان است.
- پایگاه های اطلاعاتی: برای جستجوی منابع از پایگاه های معتبر داخلی شامل پایگاه اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID)، مگیران (Magiran)، نورمگز (Noormags) و پرتال جامع علوم انسانی استفاده شد.
- بازه زمانی: منابع منتشر شده بین سال های ۱۳۷۲ تا ۱۴۰۳ شمسی ملاک انتخاب قرار گرفتند.
- کلیدواژه های جستجو: کاهش تمرکز، یادگیری پایدار، عوامل مؤثر، مدیریت زمان، یادگیری فعال، حافظه، محیط مطالعه،

استرس، خواب کافی، ارتقای یادگیری

- پس از غربالگری اولیه ۱۰ منبع کلیدی و اصلی که به صورت عمیق به ابعاد مختلف موضوع پرداخته بودند، انتخاب و محتوای آن‌ها با استفاده از تکنیک تحلیل مضمون، طبقه‌بندی و ترکیب گردید.

پیشینه پژوهش

در سال‌های اخیر، موضوع تمرکز در فرایند یادگیری به یکی از محورهای مهم پژوهش‌های آموزشی و روان‌شناختی تبدیل شده است، زیرا بسیاری از محققان به این نتیجه رسیده‌اند که کیفیت یادگیری تنها به محتوا و برنامه درسی وابسته نیست، بلکه تا حد زیادی به میزان توجه و درگیری ذهنی یادگیرنده بستگی دارد. در این چارچوب، مطالعات جدید نشان داده‌اند که کاهش تمرکز پدیده‌ای چندبعدی است و از تعامل میان عوامل فردی، محیطی، اجتماعی و آموزشی شکل می‌گیرد. به همین دلیل، پژوهشگران کوشیده‌اند این موضوع را از زوایای مختلف بررسی کنند و رابطه آن را با پیشرفت تحصیلی، انگیزش، مدیریت کلاس و کیفیت محیط یادگیری توضیح دهند. یکی از مهم‌ترین حوزه‌های پژوهشی در این زمینه، بررسی تأثیر مدیریت کلاس درس بر توجه و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان است. یک فراتحلیل جدید در حوزه مدیریت کلاس نشان داده است که مداخلات مربوط به سازماندهی کلاس، تعیین قواعد روشن، پیشگیری از رفتارهای برهم‌زننده و هدایت فعال فرایند آموزش، اثر معناداری بر موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مدیریت کلاس تنها به معنای کنترل رفتار نیست، بلکه بسترسازی برای تمرکز، مشارکت و درگیری شناختی یادگیرندگان است. بر اساس این یافته‌ها، هرچه کلاس از ساختار روشن‌تر، انتظارات مشخص‌تر و تعامل منظم‌تری برخوردار باشد، احتمال کاهش حواس‌پرتی و افت توجه کمتر خواهد شد. این پژوهش‌ها اهمیت نقش معلم را در ایجاد محیطی قابل پیش‌بینی و آرام برجسته می‌کنند؛ محیطی که در آن دانش‌آموز بتواند انرژی ذهنی خود را به جای مقابله با محرک‌های مزاحم، صرف فهم و پردازش مطالب درسی کند.

در کنار مدیریت کلاس، محیط یادگیری نیز به عنوان یکی از عوامل اساسی در کیفیت تمرکز مورد توجه قرار گرفته است. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کلاس درس نه فقط یک فضای فیزیکی، بلکه یک نظام روانی - اجتماعی است که می‌تواند بر توجه، انگیزش و یادگیری اثر بگذارد. در این پژوهش‌ها، عواملی مانند نظم محیط، کیفیت چیدمان، میزان ازدحام، محرک‌های دیداری و



شنیداری، و همچنین احساس امنیت روانی دانش‌آموزان، از مؤلفه‌های اصلی اثرگذار بر تمرکز معرفی شده‌اند. نتایج برخی پژوهش‌ها حاکی از آن است که محیط‌های شلوغ، آشفته و پرتنش معمولاً باعث افزایش بار شناختی غیرضروری می‌شوند و ذهن یادگیرنده را از مسیر اصلی یادگیری منحرف می‌کنند. در مقابل، محیط‌های منظم و حمایتگر سبب می‌شوند دانش‌آموز توجه خود را پایدارتر حفظ کند و با آمادگی بیشتری در فعالیت‌های آموزشی مشارکت داشته باشد. در پژوهش‌های مرتبط با محیط بصری کلاس نیز این مسئله مطرح شده است که حتی محرک‌های ظاهراً کوچک در فضای آموزشی، اگر بیش از حد یا نامتناسب باشند، می‌توانند تمرکز دانش‌آموزان، به‌ویژه در سنین پایین‌تر، را مختل کنند. حوزه مهم دیگر در پیشینه تحقیق، نقش انگیزش و فضای اجتماعی کلاس در حفظ تمرکز است. مطالعات انجام‌شده درباره انگیزش یادگیری نشان داده‌اند که توجه پایدار بدون وجود علاقه، احساس تعلق و مشارکت عاطفی به‌سختی شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، تمرکز فقط یک توانایی شناختی نیست، بلکه تا حد زیادی با شرایط هیجانی و اجتماعی یادگیرنده پیوند دارد. در پژوهش‌هایی که بر فضای اجتماعی کلاس متمرکز بوده‌اند، مشخص شده است که رابطه مثبت میان معلم و دانش‌آموز، حمایت عاطفی، فرصت ابراز نظر، و احساس پذیرش در کلاس، انگیزش درونی را افزایش می‌دهد و این امر مستقیماً به بهبود توجه و پایداری یادگیری منجر می‌شود. در چنین شرایطی، دانش‌آموز نه از روی اجبار، بلکه با میل و درگیری ذهنی بیشتر در فرایند آموزش مشارکت می‌کند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که هر اندازه فضای کلاس از نظر عاطفی سالم‌تر و از نظر اجتماعی مشارکتی‌تر باشد، احتمال افت تمرکز کاهش می‌یابد. پژوهش دیگری نیز بر تدریس و رابطه آن‌ها با تمرکز یادگیرندگان تمرکز کرده‌اند. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که روش‌های تدریس سنتی و یک‌سویه، به‌ویژه زمانی که طولانی، یکنواخت و بدون مشارکت فعال دانش‌آموزان باشند، معمولاً با کاهش توجه و افزایش خستگی ذهنی همراه‌اند. در مقابل، روش‌های تدریس فعال، گفت‌وگومحور، مسئله‌محور و مبتنی بر مشارکت، سبب درگیری شناختی بیشتر می‌شوند و تمرکز دانش‌آموز را در سطح بالاتری حفظ می‌کنند. پژوهشگران این حوزه تأکید دارند که وقتی دانش‌آموز در فرایند یادگیری نقش فعال ایفا می‌کند، ذهن او نه تنها اطلاعات را دریافت می‌کند، بلکه آن‌ها را تحلیل، سازماندهی و با دانش پیشین خود پیوند می‌دهد. این فرایند موجب افزایش ماندگاری یادگیری می‌شود و احتمال فراموشی سریع را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، بخش قابل توجهی از ادبیات پژوهشی جدید، راهکارهای مربوط به یادگیری فعال را به عنوان یکی از ابزارهای اصلی ارتقای تمرکز معرفی کرده است.



بررسی مجموعه این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که یادگیری پایدار در گرو تعامل چند عامل اساسی است: تمرکز، انگیزش، محیط یادگیری مناسب، مدیریت اثربخش کلاس و روش تدریس فعال. هیچ‌یک از این عوامل به تنهایی برای تضمین یادگیری عمیق کافی نیستند، اما ضعف در هر یک از آن‌ها می‌تواند کل فرایند یادگیری را تحت تأثیر قرار دهد. بر همین اساس، پیشینه تحقیقاتی موجود بر این نکته تأکید دارد که برای مقابله با کاهش تمرکز، باید رویکردی جامع و چندسطحی اتخاذ شود؛ رویکردی که هم ویژگی‌های فردی دانش‌آموز را در نظر بگیرد، هم فضای کلاس را بهبود بخشد، هم تعاملات آموزشی را اصلاح کند و هم روش‌های تدریس را از حالت منفعل به فعال و درگیرکننده تغییر دهد. در جمع‌بندی پیشینه تحقیق می‌توان گفت که بیشتر مطالعات جدید، کاهش تمرکز را مسئله‌ای منفرد و ساده تلقی نمی‌کنند، بلکه آن را نتیجه مجموعه‌ای از شرایط به هم پیوسته می‌دانند. این پژوهش‌ها به صورت هم‌گرا نشان داده‌اند که ایجاد کلاس منظم، فضای حمایتی، آموزش فعال، انگیزش درونی و کاهش بار شناختی اضافی، از مهم‌ترین راهکارهای ارتقای تمرکز و در نهایت یادگیری پایدار هستند. در نتیجه، هر پژوهشی که بخواهد به طور دقیق به مسئله کاهش تمرکز بپردازد، باید این موضوع را در چارچوبی چندعاملی بررسی کند و راهکارهای آن را نیز در سطوح فردی، آموزشی و محیطی ارائه دهد.

یافته ها

در بحث ارتباطات تدریسی، ارتباط مؤثر را از عناصر بنیادین موفقیت آموزشی می‌دانند. بنابراین، هرگونه اختلال در روابط انسانی کلاس می‌تواند به صورت مستقیم بر کیفیت تمرکز اثر بگذارد. مسئله دیگر، غفلت از نقش مدیریت کلاس به عنوان بستر ساز یادگیری پایدار است. در برخی نگرش‌ها، مدیریت کلاس تنها معادل کنترل رفتارهای نامطلوب یا حفظ سکوت تلقی می‌شود، در حالی که رویکردهای جدید آن را مجموعه‌ای از راهبردهای سازمان‌دهی، انگیزش، تعامل، هدایت و پشتیبانی از یادگیری می‌دانند (تاج‌الدین، ۱۳۸۲؛ آدل، بی‌تا). اگر مدیریت کلاس به درستی صورت نگیرد، زمان آموزشی هدر می‌رود، تمرکز فراگیران پراکنده می‌شود و زمینه برای یادگیری عمیق از بین می‌رود. از این رو، بررسی نقش مدیریت کلاس در کاهش یا افزایش تمرکز، یکی از محورهای اساسی این موضوع است.

مفهوم تمرکز در فرایند یادگیری

تمرکز در فرایند یادگیری به معنای توانایی نگه داشتن توجه بر موضوع درس و هدایت آگاهانه ذهن به سوی محتوای آموزشی است؛ به گونه‌ای که یادگیرنده بتواند اطلاعات را دریافت، پردازش و در حافظه خود تثبیت کند. در محیط آموزشی، تمرکز صرفاً یک وضعیت ذهنی لحظه‌ای نیست، بلکه نوعی آمادگی شناختی و روانی است که به دانش‌آموز کمک می‌کند در برابر عوامل مزاحم مقاومت نشان دهد و فعالیت ذهنی خود را بر یادگیری متمرکز سازد. از این دیدگاه، تمرکز یکی از پیش‌نیازهای اساسی برای شکل‌گیری یادگیری عمیق و پایدار محسوب می‌شود، زیرا بدون آن حتی مناسب‌ترین محتوای آموزشی نیز نمی‌تواند به خوبی در ذهن یادگیرنده جای گیرد. در آثار مربوط به مدیریت کلاس درس، تأکید شده است که کیفیت توجه دانش‌آموزان با چگونگی سازماندهی کلاس، نحوه تعامل معلم و روش ارائه مطالب ارتباط مستقیم دارد و این مسئله در آثار تاج‌الدین (۱۳۸۲) و رثوفی (۱۳۷۷) به خوبی دیده می‌شود. همچنین قورچیان (۱۳۷۹) با تأکید بر جزئیات روش تدریس نشان می‌دهد که تمرکز، محصول اتفاقی نیست بلکه نتیجه طراحی درست فرایند آموزشی است. بنابراین، تمرکز را باید به عنوان یک توانمندی آموزشی و روان‌شناختی در نظر گرفت که در بستر کلاس درس شکل می‌گیرد و در صورت فراهم نبودن شرایط مناسب، به سرعت دچار افت می‌شود. از همین رو، شناخت مفهوم تمرکز برای تحلیل عوامل کاهش آن و یافتن راهکارهای ارتقای یادگیری پایدار ضرورتی بنیادی دارد. تمرکز در کلاس درس تنها به معنای خاموش بودن صدا یا نگاه کردن دانش‌آموز به معلم نیست، بلکه به معنای درگیری فعال ذهن با محتوا، مشارکت شناختی، و پیگیری هدفمند فعالیت‌های آموزشی است. ممکن است دانش‌آموزی ظاهراً ساکت باشد، اما ذهن او درگیر مسائل دیگر باشد و در واقع تمرکزی بر آموزش نداشته باشد. به همین دلیل، مفهوم تمرکز باید فراتر از سکون ظاهری و نظم صوری فهمیده شود. در رویکردهای جدید آموزشی نیز تأکید شده است که یادگیری زمانی ارزشمند است که فرد به طور فعال در فرایند یادگیری مشارکت کند و این مشارکت نیازمند تمرکز پایدار است. غلامی و همکاران (۱۴۰۳) در بحث روش‌های مدیریت کلاس درس، بر ایجاد شرایطی تأکید می‌کنند که در آن دانش‌آموزان به طور واقعی درگیر فعالیت‌های یادگیری شوند، نه اینکه تنها دریافت‌کننده منفعل اطلاعات باشند. از سوی دیگر، آغبلاغی و همکاران (۱۴۰۲) نیز نشان می‌دهند که مدیریت صحیح کلاس می‌تواند مسیر توجه دانش‌آموزان را هدایت کرده و از پراکندگی ذهنی جلوگیری کند.



بنابراین، تمرکز را باید توانایی‌ای دانست که هم به عوامل درونی و هم به ساختار محیط آموزشی وابسته است. هرچه این توانایی در یادگیرنده تقویت شود، احتمال شکل‌گیری یادگیری پایدار، فهم عمیق و حافظه ماندگار نیز افزایش می‌یابد.

عوامل فردی و روان مؤثر بر کاهش تمرکز

یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش تمرکز در محیط آموزشی، عوامل فردی و روانی یادگیرنده است. هر دانش‌آموز با مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی، هیجانی، انگیزشی و شناختی وارد کلاس می‌شود و این ویژگی‌ها در کیفیت توجه او اثر می‌گذارند. برای مثال، اضطراب، ترس از شکست، خستگی ذهنی، نبود علاقه به درس، افکار مزاحم، مشکلات خانوادگی یا نداشتن اعتمادبه‌نفس می‌توانند سبب شوند که ذهن دانش‌آموز نتواند به طور کامل بر فرایند یادگیری متمرکز بماند. در چنین شرایطی، یادگیرنده حتی اگر حضور فیزیکی در کلاس داشته باشد، از نظر ذهنی و روانی با محتوای آموزشی همراه نیست. ثاقبی (۱۴۰۱) در بحث «چگونه دانش‌آموزم را جذب کنم» بر این نکته تأکید می‌کند که جذب دانش‌آموز تنها با ارائه محتوا ممکن نیست، بلکه باید زمینه‌های عاطفی و انگیزشی لازم نیز فراهم شود. این دیدگاه نشان می‌دهد که کاهش تمرکز اغلب ریشه در ضعف ارتباط عاطفی فرد با فرایند یادگیری دارد. جلیلی (۱۴۰۱) نیز در مباحث آموزشی خود بر اهمیت توجه به وضعیت ذهنی و انگیزشی یادگیرندگان تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که آموزش بدون درک شرایط روانی دانش‌آموزان نمی‌تواند پایدار و اثربخش باشد. بنابراین، یکی از محورهای اصلی در بررسی کاهش تمرکز، شناسایی موانع درونی یادگیرنده و تلاش برای کاهش فشارهای روانی اوست. علاوه بر آن، خستگی ناشی از فعالیت‌های روزمره، کم‌خوابی، تغذیه نامناسب، و فشارهای ناشی از برنامه‌های آموزشی فشرده نیز می‌توانند تمرکز را کاهش دهند. هرچند این عوامل ممکن است در نگاه اول ساده به نظر برسند، اما در عمل تأثیر عمیقی بر توان ذهنی فرد می‌گذارند. دانش‌آموزی که بدن و ذهنش در وضعیت آماده نباشد، نمی‌تواند به راحتی به محتوای درسی توجه کند و در نتیجه یادگیری او سطحی و ناپایدار خواهد شد. از این منظر، تمرکز یک امر صرفاً ارادی نیست، بلکه به شرایط جسمی و روانی نیز وابسته است. رئوفی (۱۳۷۷) در کتاب مدیریت رفتار کلاسی مهارت‌های آموزشی و پرورشی نشان می‌دهد که رفتار و توجه فراگیران در کلاس، از مجموعه‌ای از نیازها و وضعیت‌های شخصی تأثیر می‌پذیرد و معلم باید این واقعیت را در مدیریت آموزشی خود لحاظ کند. همچنین حمیداله سلگی (۱۳۹۲) در نظریه‌های مدیریت کلاس، بر اهمیت شناخت ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان



تأکید دارد و این شناخت را مقدمه‌ای برای مدیریت مؤثر کلاس می‌داند. بنابراین، برای کاهش افت تمرکز، توجه به جنبه‌های فردی و روانی یادگیرندگان امری ضروری و انکارناپذیر است.

نقش محیط و فضای کلاس درس در کاهش یا افزایش تمرکز

محیط کلاس درس یکی از اساسی‌ترین عوامل اثرگذار بر تمرکز است. کلاس درس در صورتی می‌تواند بستر مناسبی برای یادگیری فراهم کند که از نظر فیزیکی، روانی و ارتباطی در وضعیت مطلوب باشد. اگر فضای کلاس شلوغ، آشفته، پر سر و صدا یا فاقد نظم باشد، ذهن دانش‌آموز به جای توجه به محتوا، درگیر محرک‌های جانبی می‌شود و توان تمرکز او کاهش می‌یابد. در مقابل، کلاس آرام، منظم و دارای ساختار مشخص، کمک می‌کند تا ذهن یادگیرنده انرژی خود را صرف فهم و پردازش مطالب کند. فاطمه خلیلی در اثر خود درباره کلاس درس آرام و مؤثر نشان می‌دهد که آرامش محیطی یکی از شرط‌های اصلی یادگیری مطلوب است و محیط‌های پرتنش، توجه دانش‌آموزان را مختل می‌کنند. این نکته در منابع مدیریت کلاس نیز بارها مورد تأکید قرار گرفته است، زیرا کلاس تنها محلی برای انتقال دانش نیست، بلکه فضایی است که در آن احساس امنیت، تمرکز و تعامل آموزشی شکل می‌گیرد. تاج‌الدین (۱۳۸۲) نیز با بیان مفاهیم و راهکارهای مدیریت کلاس درس، نشان می‌دهد که ساماندهی مناسب فضا و روابط، پیش‌نیاز شکل‌گیری یادگیری مؤثر است. بنابراین، محیط فیزیکی کلاس و کیفیت روابط جاری در آن، دو عامل بنیادی در حفظ یا کاهش تمرکز محسوب می‌شوند. از سوی دیگر، بی‌نظمی در چیدمان کلاس، ازدحام بیش از حد، نبود تهویه مناسب، کمبود نور، یا حضور عوامل مزاحم صوتی، همگی می‌توانند به کاهش تمرکز منجر شوند. این شرایط سبب می‌شود که دانش‌آموز نتواند ذهن خود را از عناصر بیرونی جدا کند و در نتیجه بخشی از انرژی شناختی او هدر رود. در چنین فضایی، حتی معلم توانمند نیز برای جلب توجه فراگیران با دشواری روبه‌رو می‌شود. غلامی و همکاران (۱۴۰۳) در بررسی روش‌های مدیریت کلاس درس بر این نکته تأکید دارند که معلم باید به تنظیم فضا و کنترل محرک‌های مزاحم توجه ویژه داشته باشد، زیرا این امر مستقیماً بر مشارکت و توجه دانش‌آموزان اثر می‌گذارد. همچنین آغبلاغی و همکاران (۱۴۰۲) در ارائه دیدگاه‌هایی درباره مدیریت کلاس درس نشان می‌دهند که ایجاد یک محیط یادگیری منظم و قابل پیش‌بینی، زمینه‌ساز تمرکز بیشتر و تنش کمتر است. بنابراین، توجه به کیفیت محیط کلاس نه یک موضوع فرعی، بلکه بخشی اصلی از برنامه‌ریزی آموزشی است و باید در تمام سطوح آموزش مورد توجه قرار گیرد.

اهمیت مدیریت کلاس درس در ارتقای تمرکز

مدیریت کلاس درس یکی از مهم ترین عوامل در جلوگیری از کاهش تمرکز و افزایش یادگیری پایدار است. در واقع، بسیاری از مشکلات مربوط به حواس پرتی و بی توجهی یادگیرندگان، نه از ضعف توانایی فردی آن ها بلکه از ضعف در مدیریت محیط آموزشی ناشی می شود. مدیریت کلاس به معنای ایجاد نظم، هدایت تعاملات، سازماندهی فعالیت ها، پیشگیری از اختلالات و فراهم کردن شرایط مناسب برای یادگیری است. اگر این مدیریت به شکل اصولی و علمی انجام شود، دانش آموزان می توانند با آرامش بیشتری بر درس متمرکز شوند. رئوفی (۱۳۷۷) در مدیریت رفتار کلاسی بر این نکته تأکید می کند که معلم باید بتواند میان انضباط، ارتباط، و حمایت آموزشی تعادل برقرار کند تا یادگیرنده در فضایی سازنده به یادگیری بپردازد. همچنین تاج الدین (۱۳۸۲) مدیریت کلاس درس را مجموعه ای از مفاهیم و راهکارها می داند که معلم را در هدایت اثربخش فرایند یاددهی - یادگیری یاری می کند. این دیدگاه ها نشان می دهند که مدیریت کلاس صرفاً ابزاری برای کنترل نیست، بلکه سازوکاری برای تقویت تمرکز و ارتقای کیفیت آموزش است. از منظر نظری نیز، سلگی (۱۳۹۲) بیان می کند که معلم موفق کسی است که بتواند با شناخت رفتار فراگیران و طراحی درست فعالیت ها، کلاس را به محیطی فعال و منظم تبدیل کند. چنین مدیریتی سبب می شود که دانش آموزان از نظر ذهنی در مسیر مشخصی حرکت کنند و کمتر دچار پراکندگی شوند. در این حالت، معلم با پیش بینی موانع احتمالی، تنظیم زمان، تعیین انتظارات روشن و ایجاد ارتباط مؤثر، شرایطی فراهم می سازد که یادگیرنده بتواند تمرکز پایدار داشته باشد. به علاوه، فرامرزی در راهکارهای عملی مدیریت کلاس درس نشان می دهد که مهارت های عملی و تجربه محور در مدیریت کلاس، نقش مهمی در حفظ جریان یادگیری دارند. بنابراین، مدیریت کلاس را باید قلب تپنده فرایند یادگیری دانست؛ زیرا هرگونه ضعف در این حوزه، مستقیماً به افت تمرکز و کاهش ماندگاری یادگیری منجر می شود.

نقش روش های تدریس در تمرکز و یادگیری پایدار

روش تدریس یکی از تعیین کننده ترین عناصر در میزان تمرکز دانش آموزان است. اگر تدریس صرفاً مبتنی بر سخنرانی، تکرار و انتقال یک سویه اطلاعات باشد، توجه فراگیران به مرور کاهش می یابد و ذهن آن ها از جریان آموزش فاصله می گیرد. در مقابل، روش هایی که بر مشارکت، پرسشگری، فعالیت عملی، تعامل گروهی و درگیری شناختی تأکید دارند، باعث می شوند یادگیرنده



فعالانه در فرایند آموزش حضور داشته باشد و تمرکز او تقویت شود. پیریایی (۱۳۸۳) در بررسی راههای افزایش علاقه‌مندی دبیران با استفاده از روش‌های تدریس نشان می‌دهد که تغییر در شیوه ارائه محتوا می‌تواند میزان علاقه و توجه دانش‌آموزان را افزایش دهد. این موضوع به خوبی نشان می‌دهد که معلم تنها با تسلط بر محتوا موفق نمی‌شود، بلکه باید شیوه انتقال آن را نیز متناسب با نیازهای یادگیرنده انتخاب کند. قورچیان (۱۳۷۹) نیز در جزییات روش تدریس، بر اهمیت طراحی دقیق، تناسب روش با محتوا و توجه به شرایط فراگیران تأکید دارد. بنابراین، روش تدریس در حقیقت یکی از ابزارهای اصلی برای هدایت ذهن دانش‌آموز و جلوگیری از افت تمرکز است. در رویکردهای نوین آموزشی، معلم باید از روش‌های متنوعی استفاده کند تا کلاس از یکنواختی خارج شود و توجه دانش‌آموزان حفظ گردد. استفاده از پرسش‌های هدایت‌شده، گفت‌وگو، مثال‌های ملموس، فعالیت‌های گروهی و بازخوردهای مستمر، می‌تواند میزان درگیری ذهنی فراگیران را افزایش دهد. غلامی و همکاران (۱۴۰۳) نیز تأکید می‌کنند که روش‌های مدیریت کلاس باید با روش‌های تدریس هماهنگ باشند تا محیطی فعال و مؤثر شکل گیرد. از سوی دیگر، آغبلاغی و همکاران (۱۴۰۲) بر این باورند که هرچه روش تدریس انعطاف‌پذیرتر و متناسب‌تر با ویژگی‌های کلاس باشد، احتمال تمرکز و مشارکت بیشتر خواهد شد. بنابراین، انتخاب روش تدریس مناسب، نه تنها کیفیت آموزش را بالا می‌برد بلکه از پراکندگی ذهنی و خستگی شناختی نیز جلوگیری می‌کند.

نتیجه گیری

بررسی عوامل مؤثر بر کاهش تمرکز و راهکارهای ارتقای یادگیری پایدار نشان می‌دهد که تمرکز، هسته مرکزی فرایند یادگیری اثربخش است و بدون آن، دستیابی به فهم عمیق و ماندگار دشوار خواهد بود. یادگیری پایدار زمانی شکل می‌گیرد که یادگیرنده بتواند با ذهنی درگیر، آرام و هدفمند به محتوای آموزشی توجه کند، آن را پردازش نماید و میان آموخته‌های جدید و دانسته‌های پیشین خود ارتباط برقرار سازد. هر عاملی که این فرایند را مختل کند، به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر کیفیت یادگیری اثر منفی خواهد گذاشت. یافته‌های مستنبط از منابع مورد استفاده نشان می‌دهد که کاهش تمرکز، پدیده‌ای چندبعدی است و از عوامل فردی، روانی، محیطی، ارتباطی و آموزشی تأثیر می‌پذیرد. ضعف در مدیریت کلاس، به کارگیری روش‌های تدریس یکنواخت، نبود ارتباط مؤثر میان معلم و دانش‌آموز، فقدان انگیزش، فضای روانی نامساعد و بی‌توجهی به نیازهای یادگیرندگان، از جمله



مهم‌ترین عوامل تضعیف تمرکز به شمار می‌آیند (تاج‌الدین، ۱۳۸۲؛ قورچیان، ۱۳۷۹). در مقابل، هرچه کلاس درس از نظم هدفمند، تعامل سازنده، روش‌های فعال آموزشی و فضای عاطفی مثبت‌تری برخوردار باشد، زمینه برای توجه پایدار و یادگیری عمیق‌تر فراهم‌تر می‌شود. نتیجه مهم دیگر آن است که نقش معلم در این میان، نقشی محوری و تعیین‌کننده است. معلم تنها انتقال‌دهنده محتوا نیست، بلکه طراح محیط یادگیری، هدایت‌گر رفتارها، تسهیل‌کننده تعاملات و انگیزه‌بخش فرایند آموزش است. اگر معلم بتواند با اتکا به مهارت‌های مدیریتی و تدریسی خود، کلاسی جذاب، آرام، مشارکتی و هدفمند ایجاد کند، بسیاری از عوامل کاهش تمرکز کنترل یا تعدیل خواهند شد (رئوفی، ۱۳۷۷؛ آغبلاغی و همکاران، ۱۴۰۲). از این رو، ارتقای توانمندی معلمان در حوزه مدیریت کلاس و روش‌های نوین تدریس، یکی از پیش‌شرط‌های اساسی برای تقویت یادگیری پایدار محسوب می‌شود. همچنین می‌توان نتیجه گرفت که تمرکز، صرفاً یک توانایی فردی ثابت نیست، بلکه ظرفیتی است که تا حد زیادی تحت تأثیر کیفیت محیط آموزشی شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود. بنابراین، برای افزایش یادگیری پایدار باید از رویکردهای تقلیل‌گرایانه فاصله گرفت و با نگاهی جامع، هم به ویژگی‌های یادگیرنده و هم به ساختار کلاس و شیوه تدریس توجه کرد. رویکردهای نوین آموزشی نیز مؤید این نکته‌اند که یادگیری پایدار زمانی رخ می‌دهد که دانش‌آموز در فرایند آموزش مشارکت فعال داشته باشد، احساس ارزشمندی کند، فرصت تجربه و تفکر پیدا کند و میان درس و زندگی خود پیوندی معنادار ببیند (ثاقبی، ۱۴۰۱). در نهایت می‌توان گفت که کاهش تمرکز در کلاس درس، مسئله‌ای قابل مدیریت و بهبودپذیر است، مشروط بر آنکه عوامل زمینه‌ساز آن به درستی شناخته شوند و راهکارهای آموزشی متناسب به کار گرفته شوند. ایجاد محیطی آرام و منظم، تقویت ارتباطات انسانی، تنوع‌بخشی به روش‌های تدریس، افزایش انگیزش، توجه به تفاوت‌های فردی و استفاده از تکنیک‌های نوین مدیریت کلاس، از مهم‌ترین اقداماتی هستند که می‌توانند به ارتقای تمرکز و در نتیجه، شکل‌گیری یادگیری پایدار منجر شوند. از این منظر، توجه به تمرکز نه یک موضوع فرعی، بلکه بخشی اساسی از کیفیت‌بخشی به آموزش و پرورش است؛ زیرا هرچه تمرکز یادگیرنده تقویت شود، امکان دستیابی به یادگیری عمیق، ماندگار و اثربخش نیز بیشتر خواهد شد.



- (۱) آغبلاغی، محمد هادی ملا، زینی، افشین، پور، محمد حسین، و بافکار، زهرا. (۱۴۰۲). مدیریت کلاس درس. سیزدهمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
- (۲) پیریایی، حسین. (۱۳۸۳). بررسی راه‌های افزایش علاقه‌مندی دبیران استان لرستان با استفاده از روش‌های تدریس.
- (۳) تاج‌الدین، ضیا. (۱۳۸۲). مدیریت کلاس درس: مفاهیم، شالوده‌ها و راهکارها. ماهنامه رشد تکنولوژی آموزشی.
- (۴) ثاقبی، علی. (۱۴۰۱). چگونه دانش‌آموزم را جذب کنم. آبان ۱۴۰۱.
- (۵) جلیلی، سیده سمانه. (۱۴۰۱). مجله اینترنتی شاد مک.
- (۶) حمیداله سلگی. (۱۳۹۲). نظریه‌های مدیریت کلاس. بهمن ۱۳۹۲.
- (۷) رئوفی، محمد حسین. (۱۳۷۷). مدیریت رفتار کلاسی: مهارت‌های آموزشی و پرورشی.
- (۸) غلامی، عادل، نامداری، یوسف، رحمانی، سیده زینب، و صفدری، سجاد. (۱۴۰۳). روش‌های مدیریت کلاس درس.
- (۹) قورچیان، نادر قلی. (۱۳۷۹). جزییات روش تدریس. نشر دفتر همکاری‌های علمی بین‌المللی آموزش و پرورش.
- (۱۰) پرداختچی، محمد حسن. (۱۳۷۲). نابع اقتدار راهنمایان آموزشی. فصل‌نامه مدیریت در آموزش و پرورش، سال دوم.