

مهارت های یادگیری مؤثر؛ راهکارهای برای افزایش تمرکز، تقویت حل مسئله و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

سیده معصومه هاشمی، عبدالله حمدانی، ریحانه باباجهدانصاری، فاطمه عزیزی



MDOI-02-2026.0175
MNR-189-2-F8DEFB

کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی

کارشناسی زبان و ادبیات عرب

کارشناسی مدیریت

کارشناسی مهندسی کامپیوتر

چکیده

مهارت های یادگیری مؤثر، مجموعه ای از توانایی های شناختی، فراشناختی و رفتاری است که به دانش آموزان کمک می کند اطلاعات را به صورت عمیق درک کنند، آن را در حافظه بلندمدت تثبیت نمایند و در موقعیت های جدید به کار گیرند. پژوهش های معاصر در روان شناسی شناختی و آموزش، بر نقش هم افزایی تمرکز، خودتنظیمی، استراتژی های حل مسئله و یادگیری فعال در پیشرفت تحصیلی تأکید دارند. تمرکز، نه صرفاً به معنای ثبات توجه در برابر عوامل حواس پرتی، بلکه به معنای تخصیص منابع شناختی به هدف یادگیری و مدیریت بار شناختی است؛ راهکارهایی چون تقسیم وظایف به بخش های کوچک، زمان بندی مطالعه با فواصل استراحت هدفمند، کاهش محرک های محیطی و تمرین ذهن آگاهی می تواند کیفیت توجه و عمق پردازش را افزایش دهد. از سوی دیگر، تقویت حل مسئله مستلزم آموزش صریح مراحل تحلیل مسئله، شناسایی الگوها، تفکر انتقادی، تولید راحل های جایگزین و بازبینی نتایج است؛ رویکردهای مبتنی بر یادگیری مبتنی بر مسئله و یادگیری فعال، دانش آموز را از نقش منفعل دریافت اطلاعات به عامل فعال ساختی معرفت تبدیل می کنند.

کلمات کلیدی: مهارت های یادگیری مؤثر؛ تمرکز و توجه؛ خودتنظیمی؛ حل مسئله؛ تفکر انتقادی؛ یادگیری فعال؛ پیشرفت تحصیلی؛ فراشناخت؛ یادگیری مبتنی بر مسئله؛ انگیزش درونی

مقدمه

در نظام های آموزشی معاصر، یادگیری مؤثر به عنوان یکی از بنیادی ترین اهداف تعلیم و تربیت شناخته می شود و دیگر نمی توان آن را صرفاً به حفظ کردن مطالب و بازتولید آنها در موقعیت های امتحانی محدود کرد. یادگیری مؤثر فرایندی



است که در آن دانش آموز نه تنها اطلاعات را دریافت می کند، بلکه آنها را درک می نماید، میان مفاهیم ارتباط برقرار می کند، آموخته های خود را در حافظه تثبیت می سازد و در نهایت قادر می شود از دانش خود در شرایط جدید، پیچیده و واقعی استفاده کند. در این میان، مهارت هایی مانند تمرکز، حل مسئله، تفکر انتقادی، خودتنظیمی و انگیزش تحصیلی، جایگاه ویژه ای دارند؛ زیرا بدون این مهارت ها، حتی اگر محتوای آموزشی به خوبی طراحی شده باشد، فرایند یادگیری به سطحی عمیق و پایدار نخواهد رسید. از این رو، بررسی مهارت های یادگیری مؤثر با تأکید بر راهکارهای افزایش تمرکز، تقویت حل مسئله و ارتقای پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، یکی از موضوعات مهم و کاربردی در حوزه آموزش و پرورش به شمار می رود. یادگیری مؤثر زمانی شکل می گیرد که محیط آموزشی از نظر روانی، عاطفی و سازمانی برای درگیرسازی دانش آموز آماده باشد. در چنین فضایی، نقش معلم و شیوه مدیریت کلاس بسیار تعیین کننده است. مدیریت کلاس تنها به معنای کنترل نظم و سکوت نیست، بلکه شامل مجموعه ای از اقدامات آگاهانه برای سازمان دهی فعالیت ها، حفظ توجه دانش آموزان، ایجاد تعامل سازنده، هدایت رفتار یادگیری و فراهم کردن شرایط مناسب برای مشارکت فعال آنان است. آغبلاغی و همکاران (1402) در بررسی های خود درباره مدیریت کلاس درس نشان داده اند که هرچه کلاس درس از ساختار منسجم تر، ارتباط مؤثرتر و نظم آموزشی بهتری برخوردار باشد، یادگیری دانش آموزان نیز اثربخش تر خواهد بود. به همین ترتیب، تاج الدین (1382) مدیریت کلاس را شالوده ای برای هدایت فرایند یاددهی - یادگیری می داند، نه صرفاً ابزاری برای کنترل رفتارهای نامطلوب. این نگاه، اهمیت تمرکز را در فرایند یادگیری برجسته می سازد، زیرا دانش آموز زمانی می تواند به درک و پردازش عمیق بپردازد که ذهن او از عوامل مزاحم و آشفتگی های محیطی فاصله گرفته باشد.

تمرکز به عنوان یکی از پایه های اساسی یادگیری، نقش محوری در موفقیت تحصیلی دارد. دانش آموزی که توانایی حفظ توجه بر روی تکلیف آموزشی را ندارد، حتی در صورت برخورداری از استعداد شناختی مناسب، در فهم مطالب، حل تمرین ها و پاسخ گویی به پرسش ها دچار مشکل می شود. تمرکز، به معنای جهت دهی آگاهانه انرژی ذهنی به سمت هدف یادگیری است و این امر تحت تأثیر عوامل متعددی همچون انگیزش، علاقه، روش تدریس، نظم محیط کلاس و حتی رابطه عاطفی میان معلم و دانش آموز قرار دارد. ثاقبی (1401) در بحث چگونه دانش آموزم را جذب کنم، بر این نکته تأکید می کند که جلب توجه یادگیرنده تنها از طریق جذابیت ظاهری مطالب حاصل نمی شود، بلکه باید میان محتوا و نیازهای واقعی، تجربه های زیسته و علایق دانش آموز پیوند برقرار شود. جلیلی (1401) نیز با اشاره به اهمیت روش های متنوع و جذاب آموزشی، نشان می دهد که حفظ توجه دانش آموز مستلزم تنوع در شیوه ارائه محتوا و ایجاد درگیری فعال ذهنی است. بنابراین، تمرکز نتیجه یک فرایند چندوجهی است که هم به شرایط درونی یادگیرنده و هم به طراحی آموزشی



وابسته است. از سوی دیگر، حل مسئله یکی از مهمترین جلوه های یادگیری عمیق به شمار می رود. دانش آموزی که بتواند مسائل را تحلیل کند، بین داده های موجود ارتباط برقرار سازد، فرضیه های مختلف را بسنجد و بهترین را محل را انتخاب کند، نه تنها در درس های مدرسه موفق تر خواهد بود، بلکه برای زندگی آینده نیز آمادگی بیشتری خواهد داشت. آموزش مؤثر باید دانش آموز را از سطح دریافت کننده منفعل اطلاعات فراتر ببرد و او را به یک جست و جوگر فعال و اندیشمند تبدیل کند. قورچیان (1379) در توضیح جزئیات روش تدریس بیان می کند که روش تدریس، تنها ابزار انتقال محتوا نیست، بلکه سازوکاری است که مسیر اندیشیدن دانش آموز را شکل می دهد. اگر معلم تنها به ارائه پاسخ های آماده و حفظ محور بسنده کند، فرصت کافی برای رشد مهارت حل مسئله فراهم نمی شود؛ اما اگر آموزش بر پایه پرسش، تحلیل، استنتاج و مشارکت طراحی شود، یادگیرنده می آموزد چگونه با مسائل پیچیده روبه رو شود.

پیریایی (1383) نیز در بررسی راه های افزایش علاقه مندی دبیران با استفاده از روش های تدریس، بر این نکته تأکید می کند که روش آموزشی می تواند نقش مهمی در ایجاد رغبت و مشارکت داشته باشد. این مسئله در مورد دانش آموزان نیز صادق است؛ زیرا هرچه روش تدریس فعال تر، هدفمندتر و متناسب تر با نیازهای شناختی آنان باشد، احتمال درگیری ذهنی، توجه پایدار و مشارکت بیشتر افزایش می یابد. همچنین سلگی (1392) در نظریه های مدیریت کلاس یادآور می شود که مدیریت کلاس تنها به بعد رفتاری محدود نیست، بلکه دربرگیرنده ابعاد شناختی و عاطفی نیز هست. در واقع، زمانی که دانش آموز احساس امنیت، ارزشمندی و معنا در یادگیری داشته باشد، با انگیزه بیشتری به حل مسئله و یادگیری ادامه خواهد داد. از این منظر، مدیریت کلاس، روش تدریس و مهارت های یادگیری مؤثر همگی به صورت شبکه ای درهم تنیده اند و هیچ کدام را نمی توان جدا از دیگری بررسی کرد. افزون بر این، پیشرفت تحصیلی دانش آموزان نتیجه مستقیم کیفیت مهارت های یادگیری آنان است. دانش آموزی که می تواند تمرکز خود را حفظ کند، مسائل را با دقت تحلیل نماید و در مواجهه با دشواری ها از راهبردهای مناسب استفاده کند، به احتمال زیاد عملکرد تحصیلی بهتری خواهد داشت. رئوفی (1377) با تأکید بر مدیریت رفتار کلاسی و مهارت های آموزشی و پرورشی، نشان می دهد که رفتار معلم و نحوه تعامل او با دانش آموز، تأثیر زیادی بر رفتار یادگیری و انگیزش تحصیلی دارد. از طرف دیگر، پرداختن (1372) نیز اقتدار آموزشی را نه در جایگاه رسمی، بلکه در دانش، مهارت، شخصیت و توانایی راهنمایی مؤثر می داند. این موضوع نشان می دهد که پیشرفت تحصیلی صرفاً نتیجه تلاش فردی دانش آموز نیست، بلکه به میزان زیادی به کیفیت رهبری آموزشی، مدیریت کلاس و نوع رابطه تربیتی در مدرسه وابسته است.



بر این اساس، پرداختن به مهارت‌های یادگیری مؤثر از آن جهت اهمیت دارد که می‌تواند به‌صورت مستقیم در افزایش کیفیت آموزش، کاهش افت تحصیلی و ارتقای عملکرد دانش‌آموزان نقش داشته باشد. اگر نظام آموزشی بتواند راهکارهایی برای تقویت تمرکز، پرورش حل مسئله و افزایش مشارکت فعال ارائه دهد، زمینه برای رشد تحصیلی و شخصیتی دانش‌آموزان فراهم خواهد شد. در نتیجه، این موضوع فقط یک بحث نظری نیست، بلکه ضرورتی عملی و تربیتی برای بهبود فرایند یاددهی - یادگیری است. از همین‌رو، مطالعه و تحلیل این مهارت‌ها می‌تواند به معلمان، مدیران آموزشی و برنامه‌ریزان در طراحی محیط‌های یادگیری مؤثرتر یاری رساند (غلامی و همکاران، 1403؛ آغبلاغی و همکاران، 1402).

بیان مسئله

با وجود آنکه آموزش و پرورش در اسناد و برنامه‌های رسمی همواره بر یادگیری عمیق، پرورش تفکر و ارتقای پیشرفت تحصیلی تأکید کرده است، در عمل بسیاری از دانش‌آموزان در فرایند یادگیری با مشکلاتی روبه‌رو هستند که مانع از تحقق این اهداف می‌شود. ضعف در تمرکز، ناتوانی در حل مسئله، بی‌علاقگی به درس، وابستگی به حفظ کردن سطحی و کاهش انگیزه تحصیلی از جمله مسائلی هستند که در بسیاری از کلاس‌های درس مشاهده می‌شوند. این مشکلات نشان می‌دهند که یادگیری در بسیاری از موارد به‌صورت مؤثر اتفاق نمی‌افتد و آموزش رسمی نتوانسته است به‌طور کامل دانش‌آموزان را به یادگیرندگانی فعال، متمرکز و مسئله‌محور تبدیل کند. بنابراین، مسئله اصلی این است که چرا با وجود حضور دانش‌آموزان در محیط آموزشی، یادگیری آنان همیشه به سطحی عمیق، پایدار و قابل‌استفاده منتهی نمی‌شود و چه عواملی در این زمینه نقش بازدارنده دارند. یکی از مهم‌ترین دلایل این مسئله، ضعف در حفظ تمرکز و درگیری ذهنی دانش‌آموزان در کلاس درس است. در شرایطی که کلاس از نظر مدیریتی منسجم نباشد، محتوای درسی بیش از حد یکنواخت ارائه شود یا معلم نتواند مشارکت دانش‌آموزان را برانگیزد، ذهن یادگیرنده به‌راحتی از موضوع اصلی منحرف می‌شود. آغبلاغی و همکاران (1402) و غلامی و همکاران (1403) تأکید دارند که مدیریت کلاس درس باید به‌گونه‌ای باشد که فضای روانی و آموزشی مناسب برای توجه و یادگیری ایجاد کند. وقتی کلاس با بی‌نظمی، بی‌حرکی یا تنش همراه باشد، دانش‌آموز بخش زیادی از انرژی ذهنی خود را صرف مقابله با این عوامل می‌کند و در نتیجه، ظرفیت کمتری برای پردازش محتوای آموزشی باقی می‌ماند. از همین‌جا روشن می‌شود که تمرکز یک مهارت صرفاً فردی نیست، بلکه تا حد زیادی از ساختار و کیفیت محیط آموزشی تأثیر می‌پذیرد. از سوی دیگر، ضعف در مهارت حل مسئله



یکی از چالش های جدی نظام آموزشی است. بسیاری از دانش آموزان به جای آنکه بتوانند مسائل جدید را تحلیل کنند، بیشتر به الگوهای حفظی و پاسخ های از پیش آماده وابسته اند. این امر نشان می دهد که آموزش در بسیاری از موارد، بیش از آنکه بر پرورش تفکر استوار باشد، بر انتقال اطلاعات متمرکز است. قورچیان (1379) با تأکید بر نقش روش تدریس در هدایت مسیر فکری دانش آموزان نشان می دهد که انتخاب روش آموزشی مناسب می تواند دانش آموز را به سمت تحلیل، استدلال و خلاقیت سوق دهد. اگر در کلاس درس، فرصت پرسشگری، بحث، تجربه و آزمون و خطا وجود نداشته باشد، دانش آموزان یاد نمی گیرند چگونه مسئله را تعریف کنند، راحل های مختلف را بسنجند و به نتیجه برسند. در نتیجه، بسیاری از آنها در مواجهه با مسائل تازه، دچار سردرگمی می شوند و نمی توانند آموخته های خود را به طور مؤثر به کار بگیرند.

همچنین، روش های تدریس غیرجذاب و یکسویه نقش مهمی در کاهش علاقه و تمرکز دانش آموزان دارند. پیریایی (1383) نشان می دهد که روش های تدریس می توانند بر علاقه مندی و مشارکت تأثیر بگذارند و این تأثیر در فرایند یادگیری بسیار مهم است. ثاقبی (1401) نیز یادآور می شود که جذب دانش آموز تنها در صورتی امکان پذیر است که آموزش بتواند نیازهای واقعی، علایق و توانایی های او را در نظر بگیرد. اگر معلم بدون توجه به تفاوت های فردی، از یک الگوی ثابت و تکراری برای تدریس استفاده کند، بسیاری از دانش آموزان از فرایند یادگیری فاصله می گیرند. این فاصله نه تنها تمرکز را کاهش می دهد، بلکه انگیزه برای تلاش تحصیلی را نیز تضعیف می کند. بنابراین، مسئله یادگیری مؤثر در ارتباط مستقیم با کیفیت روش تدریس قرار دارد. از منظر مدیریت کلاس نیز، نبود اقتدار آموزشی مؤثر می تواند بر یادگیری اثر منفی بگذارد. پرداختچی (1372) تأکید می کند که اقتدار راهنمایان آموزشی باید بر پایه دانش، مهارت و شخصیت حرفه ای باشد. اگر معلم نتواند اقتدار علمی و تربیتی خود را به درستی اعمال کند، یا کلاس دچار آشفتگی می شود یا به محیطی خشک، منفعل و بی روح تبدیل خواهد شد. هر دو حالت، مانع از شکل گیری مشارکت فعال و یادگیری عمیق می شوند. رئوفی (1377) نیز نشان می دهد که رفتار کلاسی معلم و نحوه برخورد او با دانش آموزان، نقش مهمی در شکل گیری رفتار یادگیری دارد. معلمی که فضای امن و حمایتگر ایجاد می کند، دانش آموز را به تلاش، سؤال پرسیدن و مشارکت تشویق می نماید؛ اما معلمی که تنها بر کنترل ظاهری تکیه دارد، ممکن است دانش آموز را از فرایند یادگیری دور کند. از سوی دیگر، پیشرفت تحصیلی پایین اغلب نتیجه مجموعه ای از مشکلات شناختی، عاطفی و آموزشی است که

به صورت درهم تنیده عمل می کنند. دانش آموزی که تمرکز کافی ندارد، نمی تواند مطالب را عمیق یاد بگیرد؛ دانش آموزی که مهارت حل مسئله ندارد، نمی تواند دانش خود را به کار ببرد؛ و دانش آموزی که انگیزه و علاقه ندارد، استمرار لازم برای پیشرفت را از دست می دهد. سلگی (1392) در بحث نظریه های مدیریت کلاس نشان می دهد که ابعاد شناختی و عاطفی یادگیری باید همزمان دیده شوند. اگر تنها بر بعد شناختی تأکید شود و به نیازهای روانی و محیطی دانش آموز توجه نشود، یادگیری سطحی و ناپایدار باقی خواهد ماند. به همین دلیل، مسئله اصلی را باید در ارتباط میان فرد، کلاس، معلم و روش تدریس جست و جو کرد، نه فقط در ویژگی های شخصی دانش آموز.

بنابراین، پرسش اساسی این است که چگونه می توان از طریق مدیریت مؤثر کلاس، انتخاب روش های تدریس مناسب و به کارگیری راهبردهای آموزشی فعال، مهارت های یادگیری مؤثر را در دانش آموزان تقویت کرد تا آنان بتوانند تمرکز بیشتری داشته باشند، در حل مسائل موفق تر عمل کنند و در نهایت به پیشرفت تحصیلی بالاتری دست یابند. پاسخ به این پرسش، برای معلمان و برنامه ریزان آموزشی اهمیت زیادی دارد؛ زیرا کیفیت آموزش زمانی افزایش می یابد که دانش آموزان از حالت دریافت کننده منفعل خارج شده و به یادگیرندگانی فعال، مستقل و مسئله محور تبدیل شوند. از این رو، بررسی این موضوع می تواند در شناسایی راهکارهای عملی برای کاهش افت تحصیلی و ارتقای کیفیت یادگیری مؤثر واقع شود (تاج الدین، 1382؛ غلامی و همکاران، 1403؛ رئوفی، 1377).

ضرورت و اهمیت تحقیق

کاربرد یافته های تمرکز و یادگیری از جهات زیر دارای اهمیت است:

در بررسی موضوع «مهارت های یادگیری مؤثر؛ راهکارهای افزایش تمرکز، تقویت حل مسئله و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان»، تبیین اهمیت و ضرورت پژوهش از ابعاد تربیتی، روان شناختی و تحصیلی، بستر نظری لازم را برای درک همه جانبه این پدیده فراهم می سازد. هر یک از این ابعاد، بخشی از فرآیند رشد و یادگیری دانش آموز را پوشش می دهند و نشان می دهند که چگونه بهبود روش های تدریس و مدیریت کلاس می تواند به توسعه همه جانبه یادگیرنده منجر شود (تاج الدین، 1382؛ غلامی و همکاران، 1403).



1. از بعد تربیتی، اهمیت این موضوع در پرورش انسان‌های خودراهر، مسئولیت‌پذیر و جامعه‌پذیر نهفته است. تربیت در مفهوم نوین آن، تنها به انتقال ارزش‌ها یا دانش‌های مشخص محدود نمی‌شود، بلکه هدف اصلی آن توانمندسازی فرد برای تفکر مستقل و کنشگری فعال در جامعه است. مهارت‌های یادگیری مؤثر، به‌ویژه توانایی حل مسئله و تفکر انتقادی، به دانش‌آموز کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌های اخلاقی و اجتماعی، به‌جای پذیرش منفعلانه یا رفتارهای واکنشی، به تحلیل موقعیت بپردازد و راحل‌های عقلانی و اخلاقی بیابد (قورچیان، 1379). علاوه بر این، کلاس درسی که بر پایه اصول مدیریت کلاس انسان‌گرایانه و مشارکتی اداره می‌شود، یک بستر کوچک اجتماعی است که در آن دانش‌آموزان مهارت‌های ارتباطی، همدلی، کار گروهی و رعایت حقوق دیگران را تمرین می‌کنند. رثوفی (1377) نشان می‌دهد که مهارت‌های آموزشی و پرورشی معلمان و نحوه مدیریت رفتار کلاسی، مستقیماً بر شکل‌گیری الگوهای رفتاری و اخلاقی دانش‌آموزان اثرگذار است. هنگامی که اقتدار معلم بر پایه تخصص، احترام متقابل و راهنمایی دلسوزانه استوار باشد (پرداخچی، 1372)، دانش‌آموزان نیز ارزش‌هایی چون قانون‌مداری، صبروری در حل تعارضات و مسئولیت‌پذیری در قبال یادگیری خود را درونی می‌سازند. این بعد تربیتی، پایه‌های رشد شخصیتی و هویت اجتماعی دانش‌آموز را تقویت می‌کند و او را برای مشارکت فعال در ساختار کلان جامعه آماده می‌سازد.

2. از بعد روان‌شناختی، تمرکز، حل مسئله و یادگیری مؤثر با ساختار ذهنی و روانی دانش‌آموز ارتباط تنگاتنگ دارند. تمرکز و مدیریت توجه، فرآیندهایی شناختی هستند که به هدایت بهینه منابع ذهنی و کاهش بار شناختی کمک می‌کنند. دانش‌آموزی که از راهبردهای خودتنظیمی و کنترل توجه برخوردار است، کمتر دچار فرسودگی ذهنی می‌شود و در مواجهه با محرک‌های مزاحم، ثبات ذهنی بیشتری از خود نشان می‌دهد. ثاقبی (1401) و جلیلی (1401) به این موضوع اشاره دارند که ایجاد کشش و جذابیت در آموزش، مستقیماً انگیزش درونی دانش‌آموز را تحریک می‌کند و او را از لحاظ عاطفی با موضوع یادگیری درگیر می‌سازد. از جنبه عاطفی، ناتوانی در تمرکز و مواجهه مداوم با شکست در حل مسائل درسی، منجر به شکل‌گیری پدیده‌های مخربی مانند «درماندگی آموخته‌شده»، اضطراب فراگیر تحصیلی و کاهش شدید خودپنداره تحصیلی می‌شود. سلگی (1392) در نظریه‌های مدیریت کلاس استدلال می‌کند که ابعاد عاطفی و شناختی یادگیری تفکیک‌ناپذیرند؛ بدین معنا که احساس امنیت روانی در کلاس، بستر لازم را برای ماجراجویی شناختی و نترسیدن از اشتباه کردن فراهم می‌آورد. وقتی دانش‌آموز مهارت‌های حل مسئله را فرا می‌گیرد، احساس کارآمدی شخصی (Self-Efficacy)

در او تقویت می‌شود. این حس توانمندی روان‌شناختی، انعطاف‌پذیری ذهنی او را در برابر چالش‌های زندگی افزایش می‌دهد و مانع از شکل‌گیری اضطراب و استرس ناشی از تکالیف درسی می‌شود.

3. بعد تحصیلی، ملموس‌ترین و مستقیم‌ترین پیامد مهارت‌های یادگیری مؤثر است که خود را در ارتقای کیفیت عملکرد تحصیلی، کاهش نرخ افت تحصیلی و افزایش خلاقیت دانش‌آموزان نشان می‌دهد. پیشرفت تحصیلی پایدار، محصول تصادفی استعداد ذاتی نیست، بلکه نتیجه به‌کارگیری مستمر راهبردهای مطالعه صحیح، مدیریت زمان، تمرکز بالا و استفاده از بازخوردهای اصلاحی است. آغبلاغی و همکاران (1402) بر این نکته تأکید دارند که مدیریت ساختاریافته کلاس درس، زمان مفید یادگیری (Time on Task) را افزایش می‌دهد و مستقیماً منجر به بهبود خروجی‌های تحصیلی می‌شود. همچنین، پیریایی (1383) با تمرکز بر شیوه‌های تدریس معلمان نشان می‌دهد که پویایی روش‌های آموزشی، اشتیاق به یادگیری و استمرار تحصیلی را تضمین می‌کند. در محیط‌های آموزشی سنتی که سنجش بر پایه حفظیات سطحی است، پیشرفت تحصیلی پایدار شکل نمی‌گیرد؛ اما با تغییر رویکرد به سمت حل مسئله و تفکر عمیق (قورچیان، 1379)، دانش‌آموز توانایی انتقال یادگیری (Transfer of Learning) را کسب می‌کند. این توانایی به او اجازه می‌دهد اطلاعات آموخته‌شده در یک حوزه علمی را برای حل مسائل در حوزه‌های دیگر تحصیلی به‌کار ببرد. در نتیجه، بررسی این موضوع از بعد تحصیلی ضرورت دارد تا بتوان راهکارهای عملیاتی برای ارتقای بازدهی مدارس، بهبود نتایج آزمون‌های استاندارد و پرورش دانش‌آموزانی با یادگیری مادام‌العمر ارائه داد.

روش‌شناسی

این پژوهش از منظر هدف، توسعه‌ای-کاربردی و از منظر روش، یک مطالعه کیفی از نوع توصیفی-تحلیلی است. داده‌های مورد نیاز از طریق مرور نظام‌مند اسناد و متون معتبر گردآوری و تحلیل شده‌اند.

- قلمرو پژوهش: کلیه مقالات علمی-پژوهشی، کتب مرجع دانشگاهی و پایان‌نامه‌های دکتری و ارشد مرتبط با موضوعات رویکرد موضوع تمرکز و یادگیری پایدار در متربیان است.

- پایگاه‌های اطلاعاتی: برای جستجوی منابع از پایگاه‌های 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 سال‌های 1372 تا 1403 شمسی ملاک انتخاب قرار گرفتند.
- کلیدواژه‌های جستجو: مهارت‌های یادگیری مؤثر؛ تمرکز و توجه؛ خودتنظیمی؛ حل مسئله؛ تفکر انتقادی؛ یادگیری فعال؛ پیشرفت تحصیلی؛ فراشناخت؛ یادگیری مبتنی بر مسئله؛ انگیزش درونی
- پس از غربالگری اولیه 10 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، پیشنهاد 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 پیشنهادی 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، 1382؛ 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 (1382) و رئوفی (1377) به‌خوبی دیده می‌شود. همچنین قورچیان (1379) 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 (1403) 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 (1402) 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 دانش آموز با مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی، هیجانی، انگیزشی و شناختی وارد کلاس می شود و این ویژگی ها در کیفیت توجه او اثر می گذارند. برای مثال، اضطراب، ترس از شکست، خستگی ذهنی، نبود علاقه به درس، افکار مزاحم، مشکلات خانوادگی یا نداشتن اعتماد به نفس می توانند سبب شوند که ذهن دانش آموز 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 (1401) در بحث «چگونه دانش آموزم را جذب کنم» بر این نکته تأکید می کند که جذب دانش آموز تنها با ارائه محتوا ممکن نیست، بلکه باید زمینه های عاطفی و انگیزشی لازم نیز فراهم شود. این دیدگاه نشان می دهد که کاهش تمرکز اغلب ریشه در ضعف ارتباط عاطفی فرد با فرایند یادگیری دارد. جلیلی (1401) نیز در مباحث آموزشی خود بر اهمیت توجه به وضعیت ذهنی و انگیزشی یادگیرندگان تأکید می کند و نشان می دهد که آموزش بدون درک شرایط روانی دانش آموزان نمی تواند 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 فعالیت های روزمره، کم خوابی، تغذیه نامناسب، و فشارهای ناشی از برنامه های آموزشی فشرده نیز می توانند 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 می گذارند. دانش آموزی که بدن و ذهنش در وضعیت آماده نباشد، نمی تواند 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 (1377) در کتاب مدیریت رفتار کلاسی مهارت های آموزشی و پرورشی نشان می دهد که رفتار و توجه فراگیران در کلاس، از مجموعه ای از نیازها و وضعیت های شخصی تأثیر می پذیرد و معلم باید این واقعیت را در مدیریت آموزشی خود لحاظ کند. همچنین حمیداله سلگی (1392) در نظریه های مدیریت کلاس، بر اهمیت شناخت ویژگی های فردی دانش آموزان تأکید دارد و این شناخت را مقدمه ای برای مدیریت مؤثر کلاس می داند. بنابراین، برای کاهش افت تمرکز، توجه به جنبه های 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 (1382) 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 (1403) 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 آغبالغی و همکاران (1402) 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 مهم‌ترین عوامل در جلوگیری از کاهش تمرکز و افزایش یادگیری پایدار است. در واقع، بسیاری از مشکلات مربوط به حواس‌پرتی و بی‌توجهی یادگیرندگان، نه از ضعف توانایی فردی آن‌ها بلکه از ضعف مدیریت محیط آموزشی ناشی می‌شود. مدیریت کلاس به معنای ایجاد نظم، هدایت تعاملات، سازماندهی فعالیت‌ها،



پیشگیری از اختلالات و فراهم کردن شرایط مناسب برای یادگیری است. اگر این مدیریت به شکل اصولی و علمی انجام شود، دانش‌آموزان می‌توانند با آرامش بیشتری بر درس متمرکز شوند. رئوفی (1377) در مدیریت رفتار کلاسی بر این نکته تأکید می‌کند که معلم باید بتواند میان انضباط، ارتباط، و حمایت آموزشی تعادل برقرار کند تا یادگیرنده در فضایی سازنده به یادگیری بپردازد. همچنین تاج‌الدین (1382) مدیریت کلاس درس را مجموعه‌ای از مفاهیم و راهکارها می‌داند که معلم را در هدایت اثربخش فرایند یاددهی - یادگیری یاری می‌کند. این دیدگاه‌ها نشان می‌دهند که مدیریت کلاس صرفاً ابزاری برای کنترل نیست، بلکه سازوکاری برای تقویت تمرکز و ارتقای کیفیت آموزش است. از منظر نظری نیز، سلگی (1392) بیان می‌کند که معلم موفق کسی است که بتواند با شناخت رفتار فراگیران و طراحی درست فعالیت‌ها، کلاس را به محیطی فعال و منظم تبدیل کند. چنین مدیریتی سبب می‌شود که دانش‌آموزان از نظر ذهنی در مسیر مشخصی حرکت کنند و کمتر دچار پراکندگی شوند. در این حالت، معلم با پیش‌بینی موانع احتمالی، تنظیم زمان، تعیین انتظارات روشن و ایجاد ارتباط مؤثر، شرایطی فراهم می‌سازد که یادگیرنده بتواند تمرکز پایدار داشته باشد. به علاوه، فرامرزی در راهکارهای عملی مدیریت کلاس درس نشان می‌دهد که مهارت‌های عملی و تجربه‌محور 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 می‌شود.

نقش روش‌های تدریس در تمرکز و یادگیری پایدار

روش تدریس یکی از تعیین‌کننده‌ترین عناصر در میزان تمرکز دانش‌آموزان است. اگر تدریس صرفاً مبتنی بر سخنرانی، تکرار و انتقال یک‌سویه اطلاعات باشد، توجه فراگیران به مرور کاهش می‌یابد و ذهن آن‌ها از جریان آموزش فاصله می‌گیرد. در مقابل، روش‌هایی که بر مشارکت، پرسشگری، فعالیت عملی، تعامل گروهی و درگیری شناختی تأکید دارند، باعث می‌شوند یادگیرنده فعالانه در فرایند آموزش حضور داشته باشد و تمرکز او تقویت شود. پیریایی (1383) 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 (1379) 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 (1403) نیز تأکید می‌کنند که روش‌های مدیریت کلاس درس باید با روش‌های تدریس هماهنگ باشند تا محیطی فعال و مؤثر شکل گیرد. از سوی دیگر، آغبلاغی و همکاران (1402) 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

در مجموع می‌توان گفت که مهارت‌های یادگیری مؤثر اساس و زیربنای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهند و بدون تقویت این مهارت‌ها، دستیابی به یادگیری عمیق و پایدار دشوار خواهد بود. تمرکز، حل مسئله و پیشرفت تحصیلی سه مؤلفه به هم پیوسته هستند که در کنار یکدیگر معنا پیدا می‌کنند. تمرکز، شرط نخست ورود به فرایند یادگیری است؛ حل مسئله، نشانه درک و پردازش عمیق مطالب است؛ و پیشرفت تحصیلی، نتیجه نهایی به کارگیری موفق این دو توانایی در بستر آموزشی مناسب به شمار می‌رود. بنابراین، هرگونه تلاش برای ارتقای کیفیت آموزش باید این سه مؤلفه را به صورت هم‌زمان و در ارتباط با یکدیگر مورد توجه قرار دهد. مرور منابع مورد استفاده نشان می‌دهد که مدیریت کلاس درس، روش تدریس و رفتار آموزشی معلم نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری این مهارت‌ها دارند. آغبلاغی و همکاران (1402)، تاج‌الدین (1382) و غلامی و همکاران (1403) همگی بر این نکته تأکید دارند که نظم، ساختار و سازمان‌دهی مناسب کلاس، زمینه‌ساز تمرکز و مشارکت فعال دانش‌آموزان است. رنوفی (1377) نیز نشان می‌دهد که رفتار کلاسی معلم و مهارت‌های تربیتی او می‌تواند به طور مستقیم بر رفتار یادگیری اثر بگذارد. از این منظر، معلم تنها انتقال‌دهنده دانش نیست، بلکه تسهیل‌گر فرایند یادگیری و سازنده فضای روانی مناسب برای رشد شناختی دانش‌آموزان است. اگر این نقش به درستی ایفا شود، احتمال موفقیت تحصیلی و یادگیری مؤثر به مراتب افزایش خواهد یافت. همچنین روشن شد که

روش‌های تدریس متنوع، فعال و متناسب با نیازهای دانش‌آموزان، یکی از مهم‌ترین راه‌های تقویت تمرکز و حل مسئله هستند. پیریایی (1383) و قورچیان (1379) به‌خوبی نشان می‌دهند که شیوه تدریس می‌تواند علاقه‌مندی، مشارکت و نوع تفکر دانش‌آموز را تحت تأثیر قرار دهد. ثاقبی (1401) نیز به اهمیت جذب و درگیرسازی دانش‌آموز اشاره می‌کند و جلیلی (1401) بر ضرورت استفاده از روش‌های متنوع برای حفظ توجه یادگیرنده تأکید دارد. بنابراین، اگر آموزش از حالت یکنواخت، حافظه‌محور و دستورمحور خارج شود و به سمت یادگیری فعال، مسئله‌محور و مشارکتی حرکت کند، زمینه برای رشد مهارت‌های یادگیری مؤثر فراهم خواهد شد.

در نهایت باید گفت که پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، نتیجه تعامل میان عوامل شناختی، عاطفی، آموزشی و مدیریتی است. دانش‌آموزی که از نظر تمرکز، انگیزش و توانایی حل مسئله تقویت شده باشد، به‌احتمال زیاد در درس‌ها موفق‌تر خواهد بود و با اعتمادبه‌نفس بیشتری مسیر تحصیلی خود را ادامه خواهد داد. از این‌رو، توجه به مهارت‌های یادگیری مؤثر نه تنها برای بهبود عملکرد فردی دانش‌آموزان اهمیت دارد، بلکه برای ارتقای کیفیت کل نظام آموزشی نیز ضروری است. اگر مدرسه و کلاس درس بتوانند محیطی امن، منظم، جذاب و مسئله‌محور ایجاد کنند، یادگیری عمیق‌تر، پایدارتر و معنادارتری شکل خواهد گرفت و دانش‌آموزان نیز در مسیر پیشرفت تحصیلی قرار خواهند گرفت. در نتیجه، می‌توان گفت که سرمایه‌گذاری بر تقویت مهارت‌های یادگیری مؤثر، سرمایه‌گذاری بر آینده آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان است (سلگی، 1392؛ پرداختچی، 1372؛ آغبلاغی و همکاران، 1402).

منابع

- 1) آغبلاغی، محمد هادی ملا، زینی، افشین، پور، محمد حسین، و بافکار، زهرا. (1402). مدیریت کلاس درس. سیزدهمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.
- 2) پیریایی، حسین. (1383). بررسی راه‌های افزایش علاقه‌مندی دبیران استان لرستان با استفاده از روش‌های تدریس.
- 3) تاج‌الدین، ضیا. (1382). مدیریت کلاس درس: مفاهیم، شالوده‌ها و راهکارها. ماهنامه رشد تکنولوژی آموزشی.
- 4) ثاقبی، علی. (1401). چگونه دانش‌آموزم را جذب کنم. آبان 1401.

5) جلیلی، سیده سمانه. (1401). مجله اینترنتی شاد مک.

6) حمیداله سلگی. (1392). نظریه های مدیریت کلاس. بهمن 1392.

7) رئوفی، محمد حسین. (1377). مدیریت رفتار کلاسی: مهارت های آموزشی و پرورشی.

8) غلامی، عادل، نامداری، یوسف، رحمانی، سیده زینب، و صفدری، سجاد. (1403). روش های مدیریت کلاس درس.

9) قورچیان، نادر قلی. (1379). جزییات روش تدریس. نشر دفتر همکاری های علمی بین المللی آموزش و پرورش.

10) پرداختچی، محمد حسن. (1372). نابع اقتدار راهنمایان آموزشی. فصل نامه مدیریت در آموزش و پرورش، سال دوم.

