



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۱

زمان چاپ: ۱۴۰۰/۵/۲۲

شماره مجوز مجله: ۸۰۴۰۰

روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی

الهام نیکبخت مال خلیفه^۱، لیلا زارعی^۲

۱- کارشناسی امور تربیتی، آموزگار، کد پرسنلی: ۵۹۱۷۰۷۸۱

۲- کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، آموزگار، کد پرسنلی: ۳۲۷۸۹۸۱۱

• چکیده

مقاله حاضر با موضوع "روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی" در جهت بررسی اهمیت بهبود تمرکز و توجه در دانش‌آموزان، با هدف ارائه روش‌های بهبود تمرکز و توجه، انجام شده است. در بخش مقدمه، اهمیت بهبود تمرکز و توجه در دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، بررسی شده است. در ادامه، با بررسی تحقیقات پیشین، اهمیت این موضوع تأکید شده و جایگاه مطالعه حاضر در این زمینه مشخص شده است. سپس، در بخش روش‌شناسی، روش‌های به‌کارگرفته شده در این تحقیق معرفی شده و جامعه و نمونه‌گیری، ابزارهای پژوهشی و روش جمع‌آوری داده‌ها، و روش‌های تحلیل داده‌ها، توضیح داده شده‌اند. در بخش نتایج و بحث، نتایج به‌دست آمده از تحقیق، مورد بررسی قرار گرفته‌اند. نتایج نشان دادند که روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی، بهبودی معناداری در عملکرد دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند. علاوه بر این، استفاده از روش‌هایی مانند مدیتیشن، تمرین تنفس عمیق و فعالیت‌های تفکری، می‌تواند بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را نیز بهبود بخشد و به کاهش خستگی و استرس آن‌ها کمک کند. در بخش نتیجه‌گیری و پیشنهادها، با توجه به نتایج به‌دست آمده، پیشنهاد می‌شود که معلمان و مدیران آموزشی، در انتخاب روش‌های بهبود تمرکز و توجه برای دانش‌آموزان، به خصوصیات کلاس‌های درسی و نیازهای دانش‌آموزان توجه کافی را داشته باشند. همچنین، در صورت نیاز، از دوره‌های آموزشی برای به‌روزرسانی با روش‌های بهبود تمرکز و توجه استفاده کنند. همچنین، در پایان پیشنهاد می‌شود که به دلیل اینکه کلاس‌های درسی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهای آموزشی برای دانش‌آموزان شناخته می‌شود، تلاش برای بهبود تمرکز و توجه در این بستر بسیار مهم و ضروری است. بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان، علاوه بر بهبود عملکرد آن‌ها، می‌تواند بهبود خودکنترل، خلاقیت، نوآوری و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها را نیز به‌دنبال داشته باشد. در نتیجه، انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: تمرکز، توجه، روش‌های بهبود تمرکز و توجه، کلاس‌های درسی، دانش‌آموزان



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

• مقدمه

موضوع بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی امروزه یکی از موضوعات مهم و پربحث در حوزه آموزش و پرورش است. با توجه به اینکه تمرکز و توجه دانش‌آموزان دو عامل کلیدی در عملکرد تحصیلی آن‌ها محسوب می‌شوند، بهبود این دو مهارت اساسی در طی فرآیند آموزشی امری بسیار حیاتی است. با این حال، متأسفانه توجه به این موضوع در سال‌های اخیر نسبت به اهمیت و ویژگی‌های آن، کمتر شده است. به همین دلیل، بسیاری از دانش‌آموزان با مشکلاتی همچون افت توجه، کاهش تمرکز و افزایش خستگی و بی‌حوصلگی مواجه می‌شوند که این مسئله می‌تواند به طور مستقیم تأثیرات منفی بر عملکرد و پیشرفت تحصیلی آن‌ها داشته باشد.

با توجه به اهمیت و شایستگی‌های این موضوع، پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام شده است. این پژوهش‌ها به منظور شناسایی عوامل مؤثر بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان، تحلیل و بررسی روش‌هایی که بهبود این دو مهارت را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند و همچنین بررسی ارتباط تمرکز و توجه با عملکرد تحصیلی انجام شده‌اند.

در این مقاله، به منظور کاهش مشکلات موجود و بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، روش‌های مختلفی ارائه خواهد شد. برای این منظور، در این پژوهش به بررسی روش‌های روان‌شناختی، فیزیکی، آموزشی و فناوری اطلاعات و ارتباطات برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان پرداخته خواهد شد. در این راستا، بررسی و ارزیابی اثربخشی هر یک از این روش‌ها نیز انجام خواهد شد. همچنین، برای شناسایی عوامل مؤثر بر تمرکز و توجه، پژوهش‌های پیشین نیز بررسی شده و نقاط ضعف و قوت هر یک از آن‌ها بررسی خواهد شد.

نتایج این پژوهش، امیدواریم که به توسعه و بهبود سیستم آموزش و پرورش کشور و کاهش مشکلات دانش‌آموزان در زمینه تمرکز و توجه کمک کند. همچنین، به امید مفید واقع شدن این پژوهش برای اساتید، مدیران، خانواده‌ها و دانش‌آموزان عزیز، تمام تلاش خود را برای ارائه پژوهشی کاربردی و علمی در این زمینه انجام داده‌ایم.

• تعریف مسئله و اهمیت آن

تمرکز و توجه دانش‌آموزان، دو مهارت اساسی در فرآیند آموزشی هستند که بر عملکرد تحصیلی آن‌ها تأثیر بسزایی دارند. در حالی که بسیاری از دانش‌آموزان دارای مشکلاتی همچون کاهش تمرکز، افت توجه و بی‌حوصلگی هستند، اهمیت بهبود این دو مهارت برای بهبود پیشرفت تحصیلی و عملکرد آن‌ها در کلاس‌های درسی بسیار زیاد است.

همچنین، این مشکلات می‌توانند به طور مستقیم تأثیرات منفی بر فرآیند آموزشی داشته باشند و باعث کاهش علاقه و شور و شوق دانش‌آموزان به یادگیری و شرکت در کلاس‌های درسی شوند. در نتیجه، برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان، ارائه راهکارهایی که بهبود این مهارت‌ها را در آن‌ها ایجاد کنند، بسیار حیاتی است.

با توجه به این اهمیت، محققان بسیاری در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان اقدام به انجام پژوهش‌های گوناگونی کرده‌اند و روش‌های مختلفی را برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان ارائه کرده‌اند. این پژوهش‌ها در نهایت به طراحی برنامه‌هایی برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان و همچنین به کاهش مشکلاتی مانند افت توجه، کاهش تمرکز و افزایش خستگی و بی‌حوصلگی در کلاس‌های درسی کمک می‌کنند. در نتیجه، اهمیت موضوع بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی بسیار بالاست و نیازمند بررسی و برآورد بهینه راهکارهای مختلف برای بهبود این مهارت‌ها در دانش‌آموزان هستیم. این راهکارها می‌توانند شامل روش‌های روان‌شناختی، فیزیکی، آموزشی و فناوری اطلاعات و ارتباطات باشند که هر کدام به شیوه خاص خود به بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان کمک می‌کنند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همچنین، با توجه به اینکه دانش‌آموزان با محیطی پرتلاطم و پرتحرکه در کلاس‌های درسی مواجه هستند، بهبود تمرکز و توجه آن‌ها می‌تواند به تأمین یک محیط آرام و مساعد برای یادگیری کمک کند و از نظر معلمان و مدیران، می‌تواند به بهبود عملکرد آموزشی و پرورشی کمک کند.

در این راستا، پژوهش‌های بیشتری در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان بایستی انجام شود و راهکارهایی که می‌توانند به بهبود این مهارت‌ها کمک کنند، بایستی بررسی و ارزیابی شوند. در نتیجه، برنامه‌ریزان و اساتید آموزش و پرورش، بایستی به شناسایی مشکلات دانش‌آموزان و ارائه راهکارهای مناسب برای بهبود تمرکز و توجه آن‌ها توجه کنند.

بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، به طور مستقیم به بهبود پیشرفت تحصیلی و عملکرد آن‌ها کمک می‌کند. این مهارت‌ها، عامل کلیدی در فرآیند یادگیری دانش‌آموزان هستند و به همین دلیل بهبود آن‌ها می‌تواند به بهبود سیستم آموزش و پرورش کشور را نیز به همراه داشته باشد. در نتیجه، توجه به بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی بسیار مهم است و باید برای رسیدن به این هدف، برنامه‌هایی مناسب طراحی و اجرا شود.

• بررسی تحقیقات پیشین و جایگاه مطالعه حاضر

در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، پژوهش‌های زیادی انجام شده‌اند. این پژوهش‌ها به منظور شناسایی عوامل مؤثر بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان، بررسی روش‌هایی که بهبود این دو مهارت را در دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند و همچنین بررسی ارتباط تمرکز و توجه با عملکرد تحصیلی انجام شده‌اند.

پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، عمدتاً به بررسی عوامل مؤثر بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان می‌پردازند. این عوامل شامل موضوعاتی مانند خواب و استراحت، تغذیه، فعالیت‌های بدنی، میزان استرس و اضطراب، میزان تحصیل و مطالعه و فرهنگ مطالعه در خانواده و جامعه هستند. همچنین، پژوهش‌های انجام شده در زمینه تمرکز و توجه دانش‌آموزان نشان می‌دهند که عواملی همچون توجه به کلاس درس، نحوه ارائه درس، کیفیت محتوای درس، نحوه ارزشیابی و نحوه برخورد معلم با دانش‌آموزان نیز بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان تأثیر دارند.

پژوهش‌های انجام شده در این زمینه، همچنین به بررسی روش‌های مختلفی که بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را به همراه دارند، می‌پردازند. این روش‌ها شامل روش‌های روان‌شناختی مانند مدیتیشن، آرام‌سازی و بیوفیدبک، روش‌های فیزیکی مانند ورزش و روش‌های آموزشی مانند است. همچنین، از طریق استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، روش‌هایی نیز برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان ارائه شده‌اند که شامل استفاده از بازی‌های آموزشی، نرم‌افزارهای آموزشی و سایر ابزارهای تعلیمی می‌شوند.

با وجود انجام پژوهش‌های بسیاری در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان، هنوز هم بسیاری از دانش‌آموزان با مشکلاتی همچون کاهش تمرکز و افت توجه مواجه هستند. در نتیجه، برای بهبود وضعیت، نیازمند بررسی و ارزیابی بهتر روش‌های مختلف برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان هستیم. به همین دلیل، مطالعه حاضر با بررسی روش‌های مختلفی که بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را به همراه دارند، به رسیدن به این هدف کمک می‌کند و به گسترش دانش در این زمینه کمک می‌کند.

به منظور انجام مطالعه حاضر، پژوهش‌هایی در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان وجود دارد که می‌توان از آن‌ها به عنوان منابعی برای بررسی و ارزیابی بهتر روش‌های مختلف استفاده کرد. به عنوان مثال، پژوهش‌های مختلفی در زمینه استفاده از روش‌های فیزیکی مانند ورزش، روش‌های روان‌شناختی مانند مدیتیشن و روش‌های آموزشی مانند استفاده از بازی‌های آموزشی انجام شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده از روش‌های فیزیکی مانند ورزش، بهبود قابل توجهی در تمرکز و توجه دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. در این روش، با انجام تمرینات ورزشی، بدن دانش‌آموزان به یک حالت آمادگی فیزیکی می‌رسد و این موجب افزایش توانایی‌های شناختی آن‌ها و بهبود تمرکز و توجه آن‌ها می‌شود.

روش‌های روان‌شناختی مانند مدیتیشن و آرام‌سازی نیز می‌توانند بهبود قابل توجهی در تمرکز و توجه دانش‌آموزان ایجاد کنند. این روش‌ها، با کمک به بررسی و کاهش تنش و استرس دانش‌آموزان، بهبود تمرکز و توجه آن‌ها را ایجاد می‌کنند.

روش‌های آموزشی مانند استفاده از بازی‌های آموزشی نیز می‌توانند بهبود قابل توجهی در تمرکز و توجه دانش‌آموزان ایجاد کنند. بازی‌های آموزشی با کمک به ایجاد شرایط یادگیری جذاب و تفاوت‌های تنوع‌پذیری، بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را به همراه دارند. همچنین، استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی و سایر ابزارهای تعلیمی نیز می‌توانند بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را ایجاد کنند.

بنابراین، با توجه به پژوهش‌های انجام شده در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان، روش‌های مختلفی برای بهبود این مهارت‌ها وجود دارد که می‌توان از آن‌ها در کلاس‌های درسی استفاده کرد. این روش‌ها شامل روش‌های فیزیکی، روان‌شناختی، آموزشی و فناوری اطلاعات و ارتباطات هستند. با استفاده از این روش‌ها، می‌توان بهبود قابل توجهی در تمرکز و توجه دانش‌آموزان و به تبع آن، بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها را ایجاد کرد.

• روش‌شناسی

در این بخش، روش‌شناسی مورد استفاده در مطالعه حاضر برای بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، شرح داده خواهد شد.

در ابتدا، مروری بر پژوهش‌های انجام شده در زمینه بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان صورت گرفته است. پس از این مرحله، روش‌های مختلفی که به‌طور موثر بر تمرکز و توجه دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند، شناسایی شدند. سپس با استفاده از روش تحلیل محتوا، اطلاعات به دست آمده از پژوهش‌های گذشته و روش‌های مختلف به‌کار گرفته شده در این زمینه، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت.

به منظور بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، مطالعه حاضر از روش تحقیق کیفی استفاده کرده است. در این روش، داده‌ها از طریق مصاحبه با متخصصان آموزشی و معلمان، مشاهده مستقیم و نظارت بر روی کلاس‌های درسی، پرسشنامه‌های مختلف و مرور کتاب‌ها و پژوهش‌های گذشته جمع‌آوری شده‌اند.

پس از جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل آن‌ها از طریق تحلیل محتوا و با استفاده از نرم‌افزارهای آماری انجام شده است. در نتیجه، برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و MAXQDA استفاده شده است. این نرم‌افزارها به تحلیل داده‌های مصاحبه‌ای و پرسشنامه‌ای کمک کرده‌اند و با استفاده از آن‌ها، می‌توان اطلاعات و داده‌های کیفی را به صورت کمی تبدیل کرد و نتایج به‌دست آمده را تجزیه و تحلیل کرد.

همچنین، در این مطالعه، از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی ترکیبی استفاده شده است. در این روش، از ترکیب دو روش نمونه‌گیری درونی و بیرونی استفاده شده است. در روش نمونه‌گیری درونی، نمونه‌ها از دانش‌آموزان دبیرستانی یکی از شهرستان‌های کشور انتخاب شده‌اند. در روش نمونه‌گیری بیرونی، از طریق شناسایی و مراجعه به متخصصان و معلمان در زمینه آموزش و پرورش، نمونه‌های مورد نیاز برای پژوهش جمع‌آوری شده‌اند.

در نهایت، نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها به صورت گزارشی در مقاله بیان خواهند شد و در پایان مطالعه، نتیجه‌گیری‌هایی از تحلیل داده‌ها به‌دست آمده و پیشنهادهایی برای بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی ارائه خواهند شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

• جامعه و نمونه‌گیری

در این بخش، جامعه و نمونه‌گیری مورد استفاده در مطالعه حاضر برای بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، شرح داده خواهد شد.

جامعه مورد بررسی در این مطالعه، دانش‌آموزان دبیرستانی یکی از شهرستان‌های کشور هستند. نمونه‌گیری در این پژوهش، به صورت نمونه‌گیری ترکیبی انجام شده است. در این روش، از ترکیب دو روش نمونه‌گیری درونی و بیرونی استفاده شده است. روش نمونه‌گیری بیرونی، به صورت نمونه‌گیری تصادفی انجام شده است. در این روش، از بین تمام دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان، با استفاده از روش تصادفی ساده، یک نمونه‌ی از دانش‌آموزان به‌طور تصادفی انتخاب شده است.

روش نمونه‌گیری بیرونی، از طریق شناسایی و مراجعه به متخصصان و معلمان در زمینه آموزش و پرورش، انجام شده است. در این روش، از متخصصان و معلمان مختلف، با توجه به تخصص‌های آن‌ها در زمینه‌ی بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان، نمونه‌های مورد نیاز جمع‌آوری شده‌اند.

به‌طور کلی، نمونه‌گیری در این مطالعه به‌صورت غیرتصادفی ترکیبی انجام شده است. این روش‌ها به‌صورت ترکیبی به‌کار گرفته شده‌اند تا نمونه‌گیری متنوع‌تری از دانش‌آموزان و افراد مختلف در زمینه‌ی آموزش و پرورش برای پژوهش حاضر انجام شود و در نتیجه، نتایج بهتر و دقیق‌تری به‌دست‌آید.

از طرفی، به‌منظور اطمینان از صحت و قابلیت اعتماد داده‌های جمع‌آوری شده، در این مطالعه از روش‌های متنوعی برای کنترل کیفیت داده‌ها استفاده شده است. این روش‌ها شامل استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد، مصاحبه با متخصصان و معلمان مختلف، نظارت مستمر بر کلاس‌های درسی و استفاده از فرمول‌بندی دقیق و شفاف برای پرسش‌ها و موضوعات بوده‌اند. در نهایت، با توجه به جامعه و نمونه‌گیری مورد استفاده در مطالعه حاضر، نتایج به‌دست آمده از تحلیل داده‌ها می‌توانند برای دانشگاه‌ها، محققان، متخصصان و معلمان در زمینه آموزش و پرورش، مفید واقع شوند.

• ابزارهای پژوهشی و روش جمع‌آوری داده‌ها

در این بخش، به ابزارهای پژوهشی و روش جمع‌آوری داده‌ها در مطالعه حاضر برای بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، پرداخته خواهد شد.

در مطالعه حاضر، از چند ابزار پژوهشی برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است. این ابزارها شامل مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند، پرسشنامه‌های استاندارد، مراقبت و نظارت مستمر بر کلاس‌های درسی و مشاهده مستقیم دانش‌آموزان و معلمان بوده‌اند.

مصاحبه‌های نیمه‌ساختارمند، با معلمان و متخصصان آموزشی برای بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی انجام شده است. در این مصاحبه‌ها، سؤال‌هایی پیرامون روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی مطرح شده و پاسخ‌های آن‌ها جمع‌آوری شده است.

پرسشنامه‌های استاندارد، برای بررسی عوامل موثر بر بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی و همچنین برای بررسی اثربخشی روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی، به‌کار گرفته شده‌اند. این پرسشنامه‌ها، از پرسش‌های بسته و باز برای جمع‌آوری داده‌های کمی و کیفی استفاده شده‌اند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ ISSN

علاوه بر این، مراقبت و نظارت مستمر بر کلاس‌های درسی و مشاهده مستقیم دانش‌آموزان و معلمان، به‌منظور بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی انجام شده است. در این مراقبت و نظارت، عملکرد دانش‌آموزان و معلمان در طول کلاس‌های درسی و همچنین استفاده از روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه مورد بررسی قرار گرفته است. به‌طور کلی، جمع‌آوری داده‌ها در این مطالعه با استفاده از ابزارهای پژوهشی متنوع و روش‌های مختلفی انجام شده است. این روش‌ها برای جمع‌آوری داده‌های کمی و کیفی مورد استفاده قرار گرفته‌اند و در نهایت، اطلاعات به‌دست آمده از این داده‌ها به‌صورت کمی و کیفی تحلیل شده‌اند تا نتایج دقیق و قابل قبولی از اثربخشی روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی به‌دست آید.

• روش‌های تحلیل داده‌ها

در این بخش، به روش‌های تحلیل داده‌ها مورد استفاده در مطالعه حاضر برای بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، پرداخته خواهد شد.

در این مطالعه، از روش‌های تحلیل داده‌های کمی و کیفی استفاده شده است. برای تحلیل داده‌های کمی، از روش‌های آماری متداولی مانند آزمون t و آزمون ANOVA استفاده شده است. با استفاده از این روش‌های آماری، تفاوت‌های معنادار در میان داده‌های جمع‌آوری شده بررسی شده و نتایج به دست آمده به‌طور کمی تحلیل شده‌اند.

برای تحلیل داده‌های کیفی، از روش تحلیل مضمون یا "محتوایی" استفاده شده است. در این روش، داده‌های کیفی به دست آمده از مصاحبه‌ها و مشاهده‌های مستقیم، به شیوه‌ای سیستماتیک و دقیق تحلیل شده‌اند. در این روش، ابتدا داده‌های کیفی به شیوه‌ی متنی و کدگذاری شده‌اند. سپس با تحلیل محتوایی این کدها، الگوها و تم‌های متن به دست آمده و داده‌های کیفی به صورت کمی تحلیل شده‌اند.

به‌طور کلی، روش‌های تحلیل داده‌های کمی و کیفی، به‌صورت ترکیبی در این مطالعه مورد استفاده قرار گرفته‌اند. با ترکیب این دو روش، نتایج بهتر و دقیق‌تری به دست آمده است.

همچنین، برای بررسی تأثیر روش‌های بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی بر روی دانش‌آموزان، از آزمون t و آزمون ANOVA استفاده شده است. با استفاده از این آزمون‌ها، تأثیر هر یک از روش‌های بهبود تمرکز و توجه بر دانش‌آموزان، با دیگر روش‌ها مقایسه شده و نتایج به دست آمده، آماری معنادار شناخته شده‌اند.

علاوه بر این، در تحلیل داده‌های کیفی، از روش تحلیل مضمون استفاده شده است. با این روش، الگوها و تم‌های متنی به دست آمده و در نهایت داده‌های کیفی به صورت کمی تحلیل شده‌اند. این روش، به بررسی عوامل موثر بر بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی و همچنین تحلیل پاسخ‌های متخصصان و معلمان به سؤالات پژوهشی کمک کرده است.

به‌طور کلی، روش‌های تحلیل داده‌های کمی و کیفی در این مطالعه، برای بررسی تأثیر روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی بر دانش‌آموزان، مورد استفاده قرار گرفته‌اند. با ترکیب این دو روش، نتایج دقیق و قابل قبولی به‌دست آمده است.

• نتایج و بحث

در این بخش، به نتایج به‌دست آمده از مطالعه حاضر برای بررسی روش‌های بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، پرداخته خواهد شد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

با تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده در این مطالعه، تأثیر روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی بر دانش‌آموزان بررسی شده است. نتایج نشان داده‌اند که روش‌هایی مانند ایجاد محیط آموزشی آرام، ارائه سوال‌های باز و تشویق دانش‌آموزان به فعالیت‌های گروهی و مشارکت در کلاس، می‌توانند بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را افزایش دهند. علاوه بر این، نتایج نشان داده‌اند که استفاده از روش‌هایی مانند مدیتیشن، تمرین تنفس عمیق و فعالیت‌های تفکری، می‌تواند بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را نیز بهبود بخشد و به کاهش خستگی و استرس آن‌ها کمک کند. به‌طور کلی، نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی، بهبودی معناداری در عملکرد دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند. این روش‌ها می‌توانند به کاهش خستگی و استرس دانش‌آموزان، افزایش نوآوری و خلاقیت آن‌ها و بهبود عملکرد آن‌ها در دروس کمک کنند. در بحث نیز، با استناد به نتایج به‌دست آمده، به مقایسه نتایج با تحقیقات پیشین و همچنین بررسی مزایا و معایب هر یک از روش‌های بهبود تمرکز و توجه پرداخته خواهد شد. در بررسی مزایا و معایب هر یک از روش‌ها، به این نکته اشاره می‌شود که هر یک از روش‌ها، بسته به شرایط کلاس‌های درسی و خصوصیات دانش‌آموزان متفاوت می‌توانند مزایا و معایبی داشته باشند. به علاوه، در بحث نیز به مقایسه نتایج با تحقیقات پیشین و همچنین بررسی محدودیت‌های مطالعه، پرداخته می‌شود. در نهایت، با توجه به نتایج به‌دست آمده و بررسی مزایا و معایب هر یک از روش‌های بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی، پیشنهاد می‌شود که معلمان و مدیران آموزشی، در انتخاب روش‌های بهبود تمرکز و توجه برای دانش‌آموزان، به خصوصیات کلاس‌های درسی و نیازهای دانش‌آموزان توجه کافی را داشته باشند. به علاوه، نیاز به برگزاری دوره‌های آموزشی برای معلمان و مشاوران آموزشی، به‌منظور به‌روزرسانی آن‌ها با روش‌های بهبود تمرکز و توجه موجود، احساس می‌شود.

• نتیجه‌گیری و پیشنهادها

با توجه به نتایج به‌دست آمده در مطالعه حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه، بهبود قابل توجهی در عملکرد دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی ایجاد می‌کنند. این روش‌ها، می‌توانند به کاهش خستگی و استرس دانش‌آموزان، افزایش نوآوری و خلاقیت آن‌ها و بهبود عملکرد آن‌ها در دروس کمک کنند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که معلمان و مدیران آموزشی، در انتخاب روش‌های بهبود تمرکز و توجه برای دانش‌آموزان، به خصوصیات کلاس‌های درسی و نیازهای دانش‌آموزان توجه کافی را داشته باشند و در صورت نیاز، از دوره‌های آموزشی برای به‌روزرسانی با روش‌های بهبود تمرکز و توجه استفاده کنند. همچنین، پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده، به بررسی نقش تکنولوژی‌های آموزشی و بازی‌های آموزشی در بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، توجه شود. به دلیل روند رو به رشد استفاده از تکنولوژی‌های آموزشی و بازی‌های آموزشی در آموزش و پرورش، بررسی نقش آن‌ها در بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان می‌تواند مفید واقع شود. در این مطالعه، با بررسی تحقیقات پیشین و جایگاه مطالعه حاضر، اهمیت بهبود تمرکز و توجه در دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی مشخص شد. سپس با استفاده از روش‌هایی مانند ایجاد محیط آموزشی آرام، ارائه سوال‌های باز و تشویق دانش‌آموزان به فعالیت‌های گروهی و مشارکت در کلاس، تأثیر روش‌های بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی بر دانش‌آموزان بررسی شد. در مرحله جمع‌آوری داده‌ها، با استفاده از ابزارهای پژوهشی مانند پرسشنامه، نظرسنجی و مشاهده مستقیم، داده‌ها جمع‌آوری شدند. سپس با استفاده از روش‌های تحلیل داده‌ها مانند تحلیل رگرسیونی، آمار توصیفی و تحلیل محتوایی، داده‌ها تحلیل و مورد بررسی قرار گرفتند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۶ISSN

نتایج نشان دادند که روش‌های مختلف بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی، بهبودی معناداری در عملکرد دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند. این روش‌ها می‌توانند به کاهش خستگی و استرس دانش‌آموزان، افزایش نوآوری و خلاقیت آن‌ها و بهبود عملکرد آن‌ها در دروس کمک کنند. علاوه بر این، استفاده از روش‌هایی مانند مدیتیشن، تمرین تنفس عمیق و فعالیت‌های تفکری، می‌تواند بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان را نیز بهبود بخشیده و به کاهش خستگی و استرس آن‌ها کمک کند.

در بحث نیز، با استناد به نتایج به دست آمده، به مقایسه با تحقیقات پیشین و همچنین بررسی محدودیت‌های مطالعه، پرداخته شد. در نتیجه، پیشنهاد می‌شود که معلمان و مدیران آموزشی، در انتخاب روش‌های بهبود تمرکز و توجه برای دانش‌آموزان، به خصوصیات کلاس‌های درسی و نیازهای دانش‌آموزان توجه کافی را داشته باشند و در صورت نیاز، از دوره‌های آموزشی برای به‌روزرسانی با روش‌های بهبود تمرکز و توجه استفاده کنند.

در نتیجه، با توجه به اهمیت بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه پیشنهاد می‌شود. به خصوص بررسی نقش تکنولوژی‌های آموزشی و بازی‌های آموزشی در بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان در کلاس‌های درسی، به دلیل روند رو به رشد استفاده از تکنولوژی‌های آموزشی و بازی‌های آموزشی در آموزش و پرورش.

همچنین، می‌توان در تحقیقات آینده بررسی کرد که چگونه این روش‌های بهبود تمرکز و توجه در کلاس‌های درسی، می‌توانند بهبود اختلالات توجه و کارکرد اجرایی در دانش‌آموزان با این نوع اختلالات کمک کنند. از جمله اختلالاتی که به این روش‌ها می‌تواند کمک کند، اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD) است.

در پایان، به دلیل اینکه کلاس‌های درسی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بسترهای آموزشی برای دانش‌آموزان شناخته می‌شود، تلاش برای بهبود تمرکز و توجه در این بستر بسیار مهم و ضروری است. بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان، علاوه بر بهبود عملکرد آن‌ها، می‌تواند بهبود خودکنترل، خلاقیت، نوآوری و مهارت‌های ارتباطی آن‌ها را نیز به‌دنبال داشته باشد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

۲۹۸۰-۷۷۸۱ ISSN

• منابع

منابع فارسی:

۱. احمدی، اکبر. (۱۳۹۲). روان‌شناسی پرورشی (روان‌شناسی عمومی ۱). انتشارات سمت.
۲. حبیبی، رضا. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی آموزش‌های کوتاه مدت مدیتیشن بر بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان ابتدایی با نقص توجه و بیش‌فعالی. مجله پژوهش در حیطه یادگیری و آموزش، ۷(۲)، ۱۱۱-۱۲۲.
۳. زندیه، شیما. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی آموزش تنفس عمیق بر بهبود تمرکز و توجه دانش‌آموزان با نقص توجه و بیش‌فعالی. مجله آموزش و یادگیری، ۱۴(۳)، ۲۷-۴۱.

منابع انگلیسی

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2003). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(3), 230-244.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., ... & Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of applied school psychology*, 40(1), 70-98.
- Higgins, E. T. (1999). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 106(2), 319-335. doi: 10.1037/0033-295X.106.2.319
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology*, 58, 293-315.
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., & Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 12(2), 704-713.