

## برنامه ریزی تحصیلی و نقش آن در کاهش اضطراب دانش آموزان

زهرا مسیبیان<sup>۱</sup>، منصور ترکیان تبار<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی گرایش برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی، دورود، ایران  
<sup>۲</sup> گروه علم اطلاعات و دانش شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دورود، دورود، ایران (نویسنده مسئول)

### چکیده

یکی از مهمترین عوامل موثر در موفقیت تحصیلی دانش آموزان در تعلیم و تربیت نوین برنامه ریزی تحصیلی است در نظام های آموزشی یک برنامه ریزی تحصیلی پر بار می تواند نقش مهم و به سزایی در موفقیت دانش آموزان در زمینه های مختلف داشته باشد برنامه ریزی تحصیلی به عنوان یک ابزار، این بستر را فراهم می سازد تا مسیر تحصیلی دانش آموزان مشخص شود و به آنان کمک می کند تا با صرفه جویی در وقت با آرامش بیشتری اهداف تحصیلی خود را دنبال کنند به جرات می توان گفت یکی از مهمترین وظایف خانواده ها و مدارس کمک به دانش آموزان برای از بین بردن اضطراب به ویژه در دوران تحصیل است که گاهی این مهم چندان مورد توجه قرار نمی گیرد. اضطراب در دوران تحصیل از جمله مسائلی است که به ویژه در تعلیم و تربیت نوین همواره مورد تاکید بوده و کارشناسان و صاحب نظران علوم تربیتی و روان شناسی بر آن بوده و هستند تا بتوانند با استفاده از روش ها و راهکارهای علمی اثر آن را در زندگی تحصیلی دانش آموزان به حداقل برسانند برنامه ریزی تحصیلی اگر بر اساس اصول و قواعد علمی و مبتنی بر توان و استعداد دانش آموزان و سایر ویژگی های فردی آنان طراحی شود نه تنها باعث موفقیت و پیشرفت تحصیلی می شود بلکه استرس و اضطراب را نیز از دانش آموزان دور می سازد و به آنان کمک می کند تا اهداف آموزشی خود را با نگرانی و دغدغه کمتری دنبال کنند. از این رو در این مقاله سعی بر آن است تا با پرداختن به اهمیت برنامه ریزی تحصیلی نقش آن برنامه ریزی را در کاهش اضطراب به اختصار مورد مطالعه و بررسی قرار دهد.

**واژه های کلیدی:** برنامه ریزی، برنامه ریزی تحصیلی، اضطراب، دانش آموزان

## ۱. مقدمه

یکی از مهمترین عوامل موثر در موفقیت تحصیلی دانش آموزان در تعلیم و تربیت نوین برنامه ریزی تحصیلی است. برنامه ریزی در تدارک امکانات و تجهیزات لازم برای دستیابی به هدف است. در نظام های آموزشی یک برنامه ریزی تحصیلی پر بار می تواند نقش مهم و به سزایی در موفقیت دانش آموزان در زمینه های مختلف داشته باشد. نکته مهم در رابطه با برنامه ریزی تحصیلی تسهیل فرایند یادگیری است که به واسطه آن دانش آموزان این فرصت را پیدا می کنند تا بر اساس یک روال منطقی آنچه را نیاز دارند فراگیرند و دانسته های خود را نظم دهند و سازماندهی کنند.

برنامه درسی به عنوان مسئله مورد علاقه بشر، تازگی نداشته و عمر آن به قدمت عمر انسان می رسد. رهبران سیاسی و مذهبی، فیلسوفان، نظریه پردازان اجتماعی، متخصصان حوزه تعلیم و تربیت، معلمان و والدین همواره توجه خاصی به این پرسش داشته اند که "چه چیزی باید آموزش داده شود؟" [۴].

برنامه درسی به فرآیند آموزش نظم می بخشد و روند کار را معین می سازد. دیده می شود که در بیشتر محیط های آموزشی و پرورشی مسئولیت فراهم کردن دوره های آموزشی به متخصصان واگذار می شود. گفتنی است که متخصص بودن در یک موضوع نیازمند رعایت چارچوب ویژه برنامه ریزی درسی است. تهیه برنامه درسی، برنامه ریزان درسی را در رسیدن به اهداف مورد نظر یاری می کند [۱۰].

برنامه ریزی تحصیلی به عنوان یک ابزار، این بستر را فراهم می سازد تا مسیر تحصیلی دانش آموزان مشخص شود و به آنان کمک می کند تا با صرفه جویی در وقت با آرامش بیشتری اهداف تحصیلی خود را دنبال کنند. به عبارت بهتر باید بگوییم که برنامه ریزی تحصیلی یک نقشه راه است که مسیر حرکت درست را برای دانش آموزان روشن می سازد و بستر لازم را برای تحقق اهداف از پیش تعیین شده فراهم می سازد. یکی از پیامدهای مثبت برنامه ریزی تحصیلی کاهش اضطراب است زیرا هنگامی که دانش آموز در یک مسیر درست و اصولی فعالیت های درسی خود را دنبال نماید و برای فراگیری آنان از یک چارچوب مشخص تبعیت کند خواه و ناخواه بخشی از اضطراب او که در واقع همان اضطراب تحصیلی است کاهش می یابد. اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روان پزشکی در جمعیت عمومی هستند. اختلالات اضطرابی با عوارض زیادی همراهند و اغلب مزمن شده و نسبت به درمان مقاوم هستند. این اختلالات را می توان خانواده ای از اختلالات روانی مجزا و در عین حال مرتبط به هم در نظر گرفت [۷]. به عبارت دیگر می توان گفت که اضطراب در پاره ای از مواقع سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می کند، امکان تجسم موقعیت ها و سلطه بر آنها را فراهم می آورد و یا آنکه وی را برمی انگیزد تا به طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه ای اجتماعی مواجه شود [۵].

بدون شک برنامه ریزی تحصیلی می تواند پیامدهای بسیار مثبتی را برای دانش آموزان به دنبال داشته باشد که یکی از این پیامدها کاهش اضطراب است. اضطراب نه تنها فرایند یادگیری دانش آموزان را دچار اختلال می کند بلکه مانع از موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان می شود. به جرات می توان گفت یکی از مهمترین وظائف خانواده ها و مدارس کمک به دانش آموزان برای از بین بردن اضطراب به ویژه در دوران تحصیل است که گاهی این مهم چندان مورد توجه قرار نمی گیرد و همین موضوع سبب می شود برخی از دانش آموزان بدون اینکه خود بخواهند دچار ترس و اضطراب می شوند و بخشی از توانایی های آنان از بین رفته یا نادیده گرفته می شود. برنامه ریزی تحصیلی ابزاری است که با اجرای صحیح آن می توان دانش آموزان را برای یادگیری و موفقیت بیشتر و بهتر یاری کرد.

## ۲. برنامه ریزی تحصیلی و اهمیت آن

برنامه ریزی تحصیلی آغاز یک حرکت سودمند است زیرا در مسیر این حرکت با تعیین نقاط دسترسی در هر مرحله، دانش آموز دقیقاً می‌داند که به دنبال چه چیزی و چه هدفی را دنبال می‌کند. این یک واقعیت است که بسیاری از دانش آموزان به دلیل عدم آگاهی از اهمیت برنامه ریزی تحصیلی حتی با داشتن استعداد و توان فکری بالا پیشرفت چندانی در تحصیل ندارند و همین موضوع سبب بروز استرس و اضطراب و مانع از پیشرفت تحصیلی آنان می‌شود. استفاده از یک برنامه ریزی استاندارد و با اصول صحیح علمی به فرد کمک خواهد کرد انرژی و توان ذهنی خود را بیهوده به هدر ندهد. در این نوع برنامه ریزیهای استاندارد عمدتاً روشهای مفیدی مورد استفاده قرار می‌گیرد که موجب خواهد شد، فرد بیشترین استفاده را از توان ذهنی خود بکند و از اتلاف آن جلوگیری کند [۹].

شناخت راهکارها و مهارت های علمی تحصیل و قرار گرفتن در مسیر درست یادگیری با هدف دستیابی به موفقیت اصلی است که در فلسفه برنامه ریزی تحصیلی نهفته است. یک برنامه ریزی تحصیلی مناسب دارای می‌تواند نقاط قوت فعالیت های تحصیلی دانش آموزان را تقویت و نقاط ضعف آنان را اصلاح یا مرتفع سازد. چنین برنامه ای زمانی می‌تواند چنین نقشی را در زندگی دانش آموزان ایفاء کند که به هنگام تنظیم و نگارش آن همه جوانب کار در نظر گرفته شود و میزان آمادگی دانش آموزان برای اجرای آن مد نظر قرار گیرد. نباید فراموش کنیم که گاهی اوقات یک برنامه بر روی کاغذ بهترین است اما ممکن است در عمل و اجرا نتواند خواسته های ما را برآورده سازد.

اهمیت برنامه ریزی تحصیلی زمانی بیشتر آشکار می‌شود که بتواند باعث افزایش توان تحصیلی دانش آموزان و موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان شود. چنانچه پیش از این نیز گفته شد برنامه تحصیلی باید موجب قرار گرفتن دانش آموز در یک مسیر مشخص برای یادگیری باشد زیرا در چنین برنامه ای باید فکر و ذهن دانش آموز معطوف و درگیر محتوای برنامه شود و با شناخت و آگاهی کامل هر یک از مراحل آن را دنبال کند. این که واقعیت غیر قابل انکار است که حرکت بدون هدف نتیجه مطلوبی به دنبال ندارد به همین جهت رمز موفقیت دانش آموزان در طول تحصیل این است که از یک برنامه تحصیلی کارآمد تبعیت کنند.

## ۳. اضطراب تحصیلی و دلایل آن

آدلر نیز معتقد است که اضطراب ناشی از احساس حقارت است، از نظر وی هر اختلال نوروزی از جمله اضطراب به منزله کوششی است برای رها کردن فرد از احساس حقارت و نیل به احساس تفوق و برتری که در مواردی به حالت های جبرانی نامطلوب منتهی می‌شود [۱].

هورنای نیز معتقد است که اضطراب احساس تنهایی و درماندگی کردن در دنیای خصومت آمیز است نافروردی ها عقیده دارند در اضطراب اولیه به هنگام تولد بلکه بعد ها در هنگامی که کودک متوجه وابستگی خود به والدینش می‌شود به وجود می‌آید. ناکامی بالقوه یا واقعی در ازای نیازهای وابستگی موجب اضطراب می‌شود [۲].

اضطراب در دوران تحصیل از جمله مسائلی است که به ویژه در تعلیم و تربیت نوین همواره مورد تاکید بوده و کارشناسان و صاحب نظران علوم تربیتی و روان شناسی بر آن بوده و هستند تا بتوانند با استفاده از روش ها و راهکارهای علمی اثر آن را در زندگی تحصیلی دانش آموزان به حداقل برسانند. آنچه مسلم است تا به امروز دیدگاه ها و نظریات متعدد و ارزشمندی در این رابطه ارائه شده است و نتایج خوب و مطلوبی نیز به دنبال داشته است اما واقعیت این است که علیرغم همه پیشرفت ها و دستاوردهای علمی در حوزه روان شناسی و علوم تربیتی، هنوز هم «اضطراب» یکی از مهمترین دغدغه های اولیاء و مربیان دانش آموزان به شمار می‌رود. اضطراب عبارت است از پاسخ عاطفی و فیزیولوژیکی به احساس خطر همه جانبه ی درونی که به

سادگی کنار می رود اضطراب عمدتاً اختلال افراد جوان است که شروع آن معمولاً در اواسط دهه سوم عمر است. اضطراب با علائم بدنی خاصی همراه است [۳].

نکته ای که باید در اینجا بدان اشاره کرد این است که در شکل گیری اضطراب عوامل متعددی دخیل هستند. مشکلات شخصی و خانوادگی، بی توجهی مدارس به مسائل آموزشی، فشارهای روانی ناشی از انتظارات نابجا و گاهی دست نیافتی خانواده، دوستان و معلمان از دانش آموز و سایر عواملی که در این مختصر نمی گنجد همه باعث می شوند تا شرایط برای زندگی تحصیلی دانش آموزان سخت و دشوار شود و ناخواسته دغدغه ها و نگرانی هایی را متحمل شوند که همین خود سبب شکل گیری استرس و اضطراب در وجود آنان می شود و اجازه موفقیت و پیشرفت را از آنان سلب می کند. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است که خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله آماده می سازد. ترس با خصوصیات زیر از اضطراب تفکیک می شود: ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی و از نظر منشأ بدون تعارض است و اضطراب واکنش در مقابل خطر نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ همراه با تعارض است [۵].

اهمیت و ضرورت توجه به اضطراب در زندگی تحصیلی دانش آموزان از یک سو و لزوم اتخاذ تدابیر لازم برای پیشگیری و کنترل آن سبب شده است تا این مشکل بیش از پیش مورد توجه کارشناسان و صاحبانظران تعلیم و تربیت قرار گیرد. اگر بپذیریم که بخشی از اضطراب دوران تحصیلی دانش آموزان ناشی از دغدغه های ذهنی دانش آموز و انتظارات ناخواسته دیگران به ویژه والدین و معلمان از آنان است ضرورت ایجاد می کند تا مدارس و خانواده ها با بهره گیری از روش های صحیح و علمی به دنبال راهکارهای عملی برای کاهش اثرات اضطراب در زندگی فردی، تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان باشند که این مهم محقق نمی شود جزء آنکه هر یک عوامل دخیل در این امر نقش خود را به درستی ایفاء کنند که بدون شک نقش خانواده و مدرسه بیش از سایر عوامل است.

#### ۴. برنامه ریزی تحصیلی و اضطراب تحصیلی

اصطلاح برنامه درسی به منظوره های گوناگونی به کار برده شده است. از جمله به عنوان برنامه ای برای موضوع درسی خاص در یک پایه تحصیلی مشخص، در طول یک دوره تحصیلی، یا به عنوان برنامه ی موضوعهای مختلف در طول یک دوره ی تحصیلی. در سالهای اخیر مفهوم برنامه درسی گسترش یافته تا آنجا که برنامه ی تفصیلی کلیه فعالیت های یادگیری فراگیرنده، انواع وسایل آموزشی، پیشنهادهای در مورد راهبردهای یادگیری و شرایط اجرای برنامه و... را شامل شده است [۸].

بدون تردید دستیابی به اهداف آموزشی یکی از مهمترین وظائف یک نظام آموزشی کارآمد است که مدارس و خانواده ها نقش مهم و اساسی در تحقق آن دارند. برنامه ریزی درسی به عنوان یک ابزار می تواند راه را برای موفقیت و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان فراهم سازد به شرط آنکه همه جوانب آن به درستی مدنظر قرار گیرد. بدون شک طراحی یک برنامه تحصیلی مستلزم اصول و قواعدی است که نادیده گرفتن آنان خود سبب از بین رفتن فرصت برای غنی سازی اوقات تحصیلی دانش آموزان می شود. در تعلیم تربیت نوین بر برنامه ریزی تحصیلی تاکید فراوان شده است زیرا از طریق چنین برنامه ای راه را برای استفاده درست و بهینه دانش آموزان از وقت و دسترسی بهتر به اهداف آموزشی فراهم می شود.

اگر اضطراب را صرفاً هشدار تلقی کنیم که فرد را گوش به زنگ می کند ظاهراً هیچانی با همان مبنای ترس است. اضطراب خطری بیرونی یا درونی را اعلام می کند و لذا موجب حفظ حیات می شود. اضطراب از پایین ترین سطوح بروز خطر وقوع صدمه جسمی، درد، بی پناهی، احتمال مجازات یا برآورده نشدن نیازهای اجتماعی یا جسمانی، خطر جدایی از محبوب، خطر بروز مانعی در برابر ارتقاء موقعیت یا منزلت فرد و سرانجام خطرانی را اعلام می کند که در برابر کلیت و یکپارچگی فرد وجود دارد. اضطراب باعث می شود فرد برای پیشگیری از آن خطرات و تهدیدها یا برای تخفیف عواقب آنها کاری بکند. سخت کوشی با هدف کسب آمادگی برای امتحان، جاخالی دادن وقتی که تویی را به طرف شما پرتاب کردند، خزیدن در

رختخواب پس از اعلام خاموشی در خوابگاه برای پیشگیری از مجازات و دویدن برای رسیدن به آخرین قطاری که شما را به مقصود می‌رساند، همه نمونه‌هایی از محدود ساختن خطر و تهدید در زندگی روزمره است یعنی اضطراب فرد را گوش به زنگ می‌کند تا اقداماتی انجام دهد که از خطر جلوگیری شود. بنابراین اضطراب از وارد شدن صدمات پیشگیری می‌کند [۶].

یکی از اهداف که برای برنامه ریزی تحصیلی کمک به کاهش اضطراب دانش‌آموزان است؛ به عبارت بهتر انتظار می‌رود یک برنامه تحصیلی که به شکل علمی و اصولی طراحی شده باشد بتواند به دانش‌آموز کمک کند که با کمترین استرس و اضطراب اهداف آموزشی تعریف شده در یک نظام آموزشی را دنبال کند. شواهد علمی نشان می‌دهد که استرس و اضطراب باعث کاهش انرژی و توان فکری فرد می‌شود و تعادل روحی و جسمی او را بر هم می‌زند و قطعاً به هر اندازه میزان آن بالا باشد اثرات منفی آن نیز بیشتر می‌شود. اگر چه استرس و اضطراب پدیده‌ای همه‌گیر است و به شدت و ضعف در زندگی همگان وجود دارد اما وجود و بروز آن در زندگی تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند اثرات منفی فراوانی در موفقیت و پیشرفت تحصیلی آنان داشته باشد، به همین دلیل ضرورت ایجاد می‌کند از سوی مدارس و خانواده‌ها تدابیر ویژه‌ای برای از بین بردن آن در نظر گرفته شود که در این بین برنامه ریزی تحصیلی می‌تواند کمک شایان توجهی به به رفع استرس و اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان نماید.

#### ۵. بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه در متن مقاله نیز بدان اشاره شد استرس اضطراب تمرکز روحی و روانی دانش‌آموزان را در دوران تحصیل بر هم می‌ریزد و مانع از دستیابی آنان به اهداف آموزشی می‌شود. بر این اساس یکی از مهمترین وظایف مدارس و خانواده‌ها کمک به آنان برای کاهش استرس و اضطراب است. توجه به فعالیت‌های درسی و تحصیلی همواره مورد توجه و تاکید مدارس و خانواده‌ها بوده و این دو نهاد بیش از سایر نهادهای اجتماعی به این موضوع حساسیت ویژه دارند. کمک به دانش‌آموزان برای آگاهی و شناخت استعدادها و قابلیت‌های آنان نکته‌ای است که هم برای خانواده‌ها و هم برای مدارس و نظام‌های آموزشی بسیار حائز اهمیت است و به همین دلیل نیز این دو نهاد نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند تا با استفاده از انواع امکانات آموزشی زمینه موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان را فراهم سازند که کاهش اضطراب تحصیلی از مهمترین وظایفی است که کاهش و از بین بردن آن می‌تواند نقش مهمی در موفقیت‌های آنان داشته باشد. آنچه در طراحی برنامه تحصیلی باید مورد توجه ویژه مدارس و خانواده‌ها قرار گیرد آگاهی و شناخت کافی نسبت به توان و استعداد دانش‌آموز است. قطعاً برنامه‌ای که بر اساس این دو فاکتور طراحی نشود به خودی خود استرس و اضطراب را برای دانش‌آموز به دنبال خواهد داشت، این در حالی است که یک برنامه تحصیلی مناسب باید خود کاهش‌دهنده استرس و اضطراب باشد. در طراحی چنین برنامه‌ای لازم است اهداف به طور دقیق و روشن مشخص شوند به گونه‌ای که هم مدرسه، هم خانواده و هم خود دانش‌آموز از آنچه قصد دستیابی به آن را دارند کاملاً آگاه باشند. زمانبندی مناسب و استفاده درست از زمان اصل دیگری است که در چنین برنامه‌ای باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. بی‌توجهی به وقت و نادیده گرفتن زمان تفریح و سرگرمی و حساسیت زیاد و بی‌رویه برای اجرای دقیق برنامه تحصیلی خود می‌تواند باعث افزایش استرس و اضطراب شود که با روح و ضرورت وجودی برنامه ریزی تحصیلی منافات دارد. برنامه ریزی تحصیلی اگر بر اساس اصول و قواعد علمی و مبتنی بر توان و استعداد دانش‌آموزان و سایر ویژگی‌های فردی آنان طراحی شود نه تنها باعث موفقیت و پیشرفت تحصیلی می‌شود بلکه استرس و اضطراب را نیز از دانش‌آموزان دور می‌سازد و به آنان کمک می‌کند تا اهداف آموزشی خود را با نگرانی و دغدغه کمتری دنبال کنند.

منابع:

- [۱]. آتش پور شفتی، زهرا (۱۳۸۷) باورهای خودکارآمد و عزت نفس در دانش آموزان، تهران: امیرکبیر.
- [۲]. پژوهان، احمد (۱۳۸۸) روانشناسی از دیدگاه اسلام، ۱۱. انتشارات امیرکبیر.
- [۳]. سلطانی، ایرج (۱۳۸۷)، مهارت انسانی مدیران مدارس و اندازه گیری میزان آن، فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، دوره پنجم.
- [۴]. طالبی، (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش مهارت های مثبت اندیشی به شیوه گروهی بر انگیزه پیشرفت، عزت نفس و شادکامی دانش آموزان پسر پایه اول دبیرستان. فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی، ۵.
- [۵]. کاپلان سادوک، ۲۰۰۳، خلاصه روانپزشکی؛ ترجمه، نصراله پورافکاری (۱۳۸۷)، تهران: رشد.
- [۶]. کاپلان سادوک، ۲۰۱۵، خلاصه روانپزشکی، ترجمه: مهدی گنجی، تهران: ارسباران.
- [۷]. گنجی، مهدی (۱۳۹۲) آسیب شناسی روانی، تهران: ارسباران، جلد اول.
- [۸]. مشایخ، احمد (۱۳۹۳) روش های نوین تدریس، تهران، رشد.
- [۹]. ملکی، حسن (۱۳۹۳)، مجله رشد معلم، شماره ۱۰۱.
- [۱۰]. یارمحمدیان، علی (۱۳۸۹) مدیریت آموزشی در سازمان ها، تهران: امیر کبیر.

