

راهکارهای غلبه بر

اضطراب

ناشی از حجم زیاد محتوا

دکتر فرخ لقا رئیس دانا Ed.s
متخصص تعلیم و تربیت

درس نامه‌های
آسان اجرا

کلیدواژه‌ها: برنامه‌ریزی درسی ملی، مدیریت زمان، حجم کتاب‌های درسی، آموزه‌های تکنولوژی آموزشی، شیوه‌های رفع اضطراب

اشاره

یکی از پروژه‌های اجرایی بسیار مهم در حوزه تحول بنیادین نظام تعلیم و تربیت جمهوری اسلامی ایران، به صحنه عمل در آوردن شایسته برنامه‌های درسی جدید توسط مدیران مدارس و معلمان کلاس‌های درس است که هم‌اکنون در پایه‌های اول، دوم، سوم، چهارم و ششم ابتدایی و اول و دوم دوره متوسطه اول در تمام مدارس کشور در حال اجراست. اتخاذ راه‌ها و روش‌های درست توسط عوامل اجرایی درگیر مستقیم با کار تربیت، بدون شک متضمن تحولات آتی مورد نظر است. بدیهی است، هرگونه ضعف یا کاستی در شیوه‌های اجرایی می‌تواند به نوعی، تحول مورد انتظار را خدشه‌دار کند.

صرف نظر از توانمندی‌های مجریان برنامه‌های درسی در حوزه‌های دانشی، بینشی، نگرشی، ارزشی و اخلاقی برای قوت‌بخشی و کیفیت‌بخشی امر یادگیری - که در جای خود قابل طرح و بحث است - توانمندی در حوزه مدیریت زمان در اختیار برای پوشش دادن محتوای آموزشی تعیین شده نیز یکی از نیازهای مبرم این مجریان به‌منظور کمک به تحقق هدف‌های مشخص شده در برنامه‌های درسی است.

از آنجا که در پژوهش مطالعاتی محدودی که در دفتر انتشارات و تکنولوژی آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی انجام شد، جمع نظر معلمان مبنی بر زیاد بودن حجم محتوای آموزش در اغلب برنامه‌های درسی، نسبت به زمان در اختیار، زیاد و قابل توجه بود و این وضع را موجب اضطراب‌زایی در معلمان دانسته بودند، بر آن شدیم در این مقاله، به برخی راهکارهای غلبه بر اضطراب ناشی از زیاد بودن حجم محتوا نسبت به مدت زمان در اختیار اشاره داشته باشیم. امید آن است که نکته‌های بیان شده در مقاله قابل توجه، قابل اجرا و کمکی برای آرامش روانی معلمان محترم باشد.

نشانه‌های اضطراب چیست؟

به‌طور کلی، اضطراب نوعی بی‌قراری روانی در انجام دادن کاری است. به‌ویژه اگر کار در دست اجرا به‌قدری مهم باشد که مسئولیت‌پذیری و تعهد در انجام بهینه آن از جانب مجری را طلب کند، اضطراب بیشتری رخ می‌نماید. البته باید به این نکته مثبت اشاره کرد که دارا بودن اضطراب به میزان کم، برای انجام کار درست و نیز درستی کار، مفید و محرک مثبت تلقی می‌شود، اما چنانچه اضطراب بیش از حد معمول باشد، نه تنها مانعی برای انتخاب درست کار و انجام دادن درست آن خواهد بود، بلکه کل فرایند انجام شایسته کار را تحت تأثیر قرار خواهد داد. روشن است که نتیجه چنین کوششی پربار و پربار نخواهد بود.

نشانه‌های اضطراب عبارت‌اند از: عصبی شدن، خشم، بی‌قراری، دلشوره، دلهره، سردرد، تعریق، افزایش ضربان قلب، تکرر ادرار، فراموشی، کم‌توجهی به نکته‌های اساسی، ضعف در نکته‌سنجی و مشاهدات لازم، عجله و شتابزدگی بیش از اندازه، توجه بیشتر به فرعیات و جزئیات به‌جای توجه به کلیات و

**برنامه‌ریزی نوعی
تصمیم‌گیری
برای اعمال در
آینده، به‌منظور
رسیدن به نتایج
مشخص و از پیش
تعیین‌شده - در
محدوده‌ی زمان و
منابع در اختیار -
است**

از منابع آموزشی؛ که در اینجا کتاب درسی و برنامه و ملحقات آن در هر بسته آموزشی است. هدف از طراحی آموزشی تهیه برنامه اجرایی کار، تقویت و کیفیت‌بخشی به حاصل کار یاددهی - یادگیری در محدوده زمانی مشخص و منابع در اختیار است. در هر برنامه‌ریزی، ترتیب مراحل انجام کار مشخص و تعیین می‌شود کدام اقدام‌ها اول و کدام اقدام‌ها در مراحل بعد صورت گیرند و برای هر اقدام چه تدارکاتی لازم است، و این خود به خود زمینه تمیزی کار و ارزیابی طرح و برنامه را در اجرا فراهم می‌کند و بازخوردهای آن می‌تواند در اصلاح مراحل بعدی کار مؤثر باشد.

برنامه‌ریزی نوعی تصمیم‌گیری برای اعمال در آینده، به‌منظور رسیدن به نتایجی مشخص و از پیش تعیین‌شده - در محدوده‌ی زمان و منابع در اختیار - است (اس ام آی زیدی، ۲۰۱۴). در طراحی هر برنامه آموزشی، هدف کلی و هدف‌های مرحله‌ای باید مشخص شوند. در عین حال، محدوده‌ی زمان و محتوای آموزش باید در نظر گرفته شود. طرح درس موضوعی برای یک جلسه درسی، در عین حال که هدف کلی و هدف‌های جزئی موردنظر برای آن جلسه راه، در تمام طول کار، در نظر دارد، در قالب محتوای آموزش، این امکان را فراهم می‌کند که زمان در اختیار را بین این موارد تقسیم کنیم: ارائه مطلب، تعامل و گفت‌وگو، بحث و تحلیل، تمرین و تکرار، نتیجه‌گیری و جمع‌بندی، پرسش و پاسخ، دادن تکلیف و در عین حال مشاهده دقیق انجام کارها و فعالیت‌ها و ارزشیابی‌های هدفمند مستمر و ارائه بازخوردهای مناسب.

نکته قابل توجه آنکه الزامی برای در نظر گرفتن همه هدف‌های مشترک در یک جلسه درسی نیست.



می‌دهد که در مدت زمان در اختیار، می‌توان تمامی محتوای آموزشی را با رعایت همه کارهای بایسته و شایسته در فرایند یاددهی - یادگیری پوشش داد و به‌نحو شایسته فرایند آموزش و یادگیری دانش‌آموزان را رهبری کرد.

**بهره‌گیری از آموزه‌های
فناوری آموزشی**

منظور ما از فناوری آموزشی در اینجا - برای کم کردن اضطراب ناشی از زیاد بودن حجم محتوای آموزش نسبت به زمان در اختیار - به هیچ‌وجه بخش سخت‌افزاری یا نرم‌افزاری فناوری آموزشی نیست؛ اگرچه استفاده از نرم‌افزارها و سخت‌افزارهای متنوع و متعدد فناوری و نیز فناوری اطلاعات و ارتباطات در جای‌جای فرایند یاددهی - یادگیری ضروری و ثمربخش است. بلکه منظور تهیه نقشه بهینه انجام کار با در نظر گرفتن کلیه دقیق و مراحل ضروری برای طراحی و برنامه‌ریزی درست است. برنامه‌ریزی هم، به واقع طراحی مراحل کار است برای استفاده بهینه

وحدت لازم برای انسجام بخشی، فراموشی نقش تکرار و تمرین در یادگیری، کم‌توجهی به نقش سنجش پیشرفت تحصیلی و ارزشیابی‌های مستمر و تکوینی، صرف‌نظر از ارائه بازخوردهای مفید و اثربخش و در به‌موقع برای اصلاح یادگیری و در نهایت احساس خستگی و نداشتن نشاط برای انجام کار و مهم‌تر از همه کم‌توجهی به اثربخشی محیط مناسب و با نشاط برای یادگیری و نادیده گرفتن این عامل مهم.

راهکار آسان

بهترین راه برای حل مسئله اضطراب‌زایی ناشی از زیاد بودن حجم محتوا، عبارت است از بهره‌گیری از آموزه‌های فناوری آموزشی در جهت برنامه‌ریزی اجرایی به‌موقع و تهیه طرح درس‌های مجموعی برای یک دوره تحصیلی به‌صورت ترمی یا سالی برای هر برنامه درسی، و در موضوعی مشخص. برنامه‌ریزی به موقع اجرایی به معلم اطمینان

شما به عنوان معلم تحقق قطعی برخی از نتایج را انتظار دارید. این نتایج یا انتظارات حتمی و مطابق با استانداردهای آموزشی قابل دستیابی اند

می توان برای تحقق صلاحیت های مشترک در طول چند جلسه برنامه ریزی کرد.

معلم با تهیه طرح درس متناسب با محتوا و زمان در اختیار، ضمن اطمینان از درستی انجام کار خویش در هدایت شایسته فرایند یاددهی - یادگیری، به ورود هرگونه احساس اضطراب ناشی از کمبود وقت برای پوشش کامل برنامه دست رد می زند و با آرامش روحی و روانی، محیط آموزشی فعالی را برای خود و دانش آموزان برپا می دارد.

نکته های کلیدی برای رفع اضطراب

نخست باید گفت، مهم ترین نکته قابل توجه برای رفع اضطراب ناشی از حجم زیاد محتوا و محدود بودن زمان برای پوشش کامل آن،

این است که قبل از هر اجرا بپذیریم که نتایج مورد انتظار یک باره حاصل نمی آیند. شما باید نتایج و به عبارت دیگر انتظارات یا هدف های مشخص شده در طول یک مسیر از پیش تعیین شده را در نظر بگیرید. بعضی اهداف به سادگی و در تلاش های اولیه حاصل می شوند و برخی از آن ها که جنبه کلی دارند، پس از مدتی تلاش و کوشش و با گذشت چند جلسه تحقق می یابند و برخی هم در پایان کار. حتی برخی از هدف ها و انتظارات در زمان هایی دورتر، در سال یا سال های بعد قابل تحقق اند. ایجاد ارزش ها، نگرش ها و باورهای مورد نظر در برنامه ها، ضمن آنکه به تدریج در طول اجرای درست برنامه های درسی مبتنی بر طراحی های شایسته شکل می پذیرند، به طور معمول، در طول زندگی اجتماعی به ثمردهی می رسند و رخ می نمایند.

نکته قابل توجه این که نباید انتظار داشت مواردی چون ایمان، باور، عمل، اراده، نگرش های ارزشی، اخلاقی و دینی و مذهبی یکباره شکل بگیرند و در هر جلسه درسی نمودی آشکار داشته باشند، اما در عین حال، باید با آگاهی کامل به این نکته ظریف توجه داشت که شکل گیری درست و نهایی در هر مورد، حاصل شکل گیری های تدریجی درست و به موقع در هر جلسه درسی است و به هیچ وجه نباید از رعایت دقایق لازم و ضروری برای شکل گیری این چنینی غفلت کرد. مهم ترین وظیفه معلم درس آموزی نیست، بلکه انسانیت آموزی است و «انسانیت» امری گسترده، فراخ و ارزشی و اخلاقی است که در طول زمان دست یافتنی است. اگرچه پایه های شکل گیری آن در خانواده است، اما مدرسه و کلاس درس و محیط آموزشی، بهترین محمل برای نشو و نما و رشد و پیشرفت آن است. در همین راستا، توجه داشته باشید که شما به عنوان معلم تحقق قطعی برخی از نتایج را انتظار دارید. این نتایج یا انتظارات حتمی

و مطابق با استانداردهای آموزشی قابل دستیابی اند. برخی دیگر از هدف ها و انتظارات را برنامه ریزی می کنید که تحقق یابند و امیدوارید که به منصفه ظهور برسند، اما نتایج حاصل در اختیار شما نیست و ممکن است آن طور که باید متجلی نشوند. لذا تنظیم زنجیره ای از انتظارات و طراحی برای تحقق متناسب با آن نتایج، کمک خوبی برای غلبه بر اضطراب ناشی از حجم زیاد انتظارات و نتایج برنامه های درسی است (innonet.com).^۲ اهم نکته های قابل توجه به قرار زیرند:

- تخصیص زمان مورد نیاز برای مطالعه کافی و مجموعی از کل کار بایسته برنامه ریزی شده؛ مطابق با برنامه درسی در اختیار و منابع بسته آموزشی.
- تهیه طرح درس های مجموعی برای طول یک دوره درسی (ترمی یا سالی) و تخصیص زمان کافی برای ارزیابی و اصلاح و تغییر آن متناسب با شرایط محیطی و با بهره گیری از آموزه های فناوری آموزشی.
- شناخت یا تعیین رویکرد یاددهی خود و شناخت سبک های یادگیری دانش آموزان
- شناخت راه و روش های ایجاد انگیزه و رغبت یادگیری متناسب با تفاوت های فردی دانش آموزان و برنامه ریزی برای به کارگیری آن ها.
- برنامه ریزی برای تمرین در موارد: - تمرکز فکری خود و ایجاد تمرکز فکری توسط یادگیرندگان؛ - سرعت بخشی به کارها توأم با نتیجه گیری مناسب و دلخواه؛ - ترغیب دانش آموزان به تفکر فردی، تحلیل و اندیشه ورزی، جمع بندی فکری و نتیجه گیری جمعی؛ - ابتکار و برانگیختن خلاقیت های اجرایی برای استفاده بهینه از وقت یک جلسه درسی؛ - درگیر کردن فعال یادگیرندگان در فرایند یادگیری، ترغیب آن ها

