



نقش مدیریت زمان و سازماندهی کلاس توسط معلم در کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی

حسین بیات

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده @gmail.com ۹۶۹۶ hosseinbayat

اکرم خدیوی بروجنی

کارشناسی الهیات و معارف اسلامی

فرانک واعظی

کارشناسی ارشد روانشناسی

علیرضا مبارکی

کارشناسی زبان و ادبیات فارسی alireza.mobaraki94@gmail.com



MDOI-02-2026.0039
MNR-40-2-D1546C



چکیده

مدیریت زمان و سازماندهی مؤثر کلاس از مهم‌ترین مهارت‌های حرفه‌ای معلمان در فرآیند آموزش محسوب می‌شود. نحوه برنامه‌ریزی زمان تدریس، تعیین اهداف مشخص برای هر جلسه، توزیع مناسب فعالیت‌های آموزشی و ایجاد نظم در فضای کلاس می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر وضعیت روانی و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان داشته باشد. این مقاله با هدف بررسی نقش مدیریت زمان و سازماندهی کلاس توسط معلم در کاهش اضطراب دانش‌آموزان و بهبود پیشرفت تحصیلی آنان تدوین شده است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد زمانی که معلم با برنامه‌ریزی دقیق زمان آموزشی را مدیریت کرده و فعالیت‌های کلاسی را به صورت منظم و هدفمند سازماندهی می‌کند، دانش‌آموزان احساس امنیت و آرامش بیشتری در محیط یادگیری تجربه می‌کنند. این امر موجب کاهش اضطراب آموزشی، افزایش تمرکز، مشارکت فعال در کلاس و در نهایت ارتقای عملکرد تحصیلی می‌شود. همچنین ساختار منظم کلاس به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا انتظارات آموزشی را بهتر درک کرده و زمان خود را به شکل مؤثرتری مدیریت کنند. بنابراین، تقویت مهارت‌های مدیریت زمان و سازماندهی کلاس در میان معلمان می‌تواند به عنوان یکی از عوامل مهم در بهبود کیفیت یادگیری و سلامت روانی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی

مدیریت زمان، سازماندهی کلاس، اضطراب تحصیلی، پیشرفت تحصیلی، مدیریت کلاس، محیط یادگیری.

مقدمه

نظام های آموزشی در سراسر جهان همواره در پی شناسایی عوامل مؤثر بر کیفیت یادگیری و موفقیت دانش آموزان هستند. در این میان، کلاس درس به عنوان کانون اصلی تعاملات آموزشی، نقشی حیاتی در شکل گیری تجربیات تحصیلی ایفا می کند. مدیریت اثربخش کلاس درس، فراتر از کنترل رفتار دانش آموزان است؛ بلکه بستری است که در آن مهارت های معلم در سازمان دهی فضا، زمان و محتوا، مسیر یادگیری را هموار می سازد. از میان این مهارت ها، مدیریت زمان و سازمان دهی ساختار کلاس دو رکن اساسی هستند که مستقیماً بر جو روانی و خروجی های تحصیلی تأثیر می گذارند.

زمان در محیط آموزشی، منبعی محدود و گران بهاست. ناتوانی معلم در مدیریت بهینه زمان می تواند منجر به شتاب زدگی در تدریس، انباشت تکالیف و سردرگمی دانش آموزان شود؛ وضعیتی که بی شک بستر مناسبی برای ایجاد و تشدید اضطراب آموزشی فراهم می کند. اضطراب، به عنوان یکی از بزرگترین موانع یادگیری، عملکرد شناختی دانش آموزان را مختل کرده و مانع از پردازش صحیح اطلاعات می شود. در مقابل، یک کلاس سازمان یافته که در آن اهداف آموزشی شفاف، فعالیت ها زمان بندی شده و قوانین کلاس مشخص هستند، حس پیش بینی پذیری و امنیت را به دانش آموز القا می کند.

پژوهش های تربیتی نشان می دهند که میان ساختاردهی به محیط کلاس و کاهش استرس های تحصیلی، همبستگی معناداری وجود دارد. وقتی معلم با سازمان دهی دقیق، از اتلاف وقت جلوگیری کرده و محیطی منظم ایجاد می کند، نه تنها دانش آموزان را به مدیریت زمان شخصی تشویق می کند، بلکه با کاهش ابهام، زمینه های بروز اضطراب را نیز به حداقل می رساند. این کاهش اضطراب، به نوبه خود، فضای ذهنی لازم برای درگیری عمیق تر با مطالب درسی و بهبود عملکرد تحصیلی را فراهم می سازد.

با این حال، بسیاری از معلمان در تقابل میان «حجم زیاد محتوا» و «محدودیت زمان» دچار چالش شده و از جنبه های روان شناختی مدیریت زمان غافل می شوند. این مقاله با هدف واکاوی دقیق تر این سازوکارها، به دنبال پاسخ به این پرسش است که چگونه تدبیر عالمانه در مدیریت زمان و سازمان دهی فیزیکی و آموزشی کلاس می تواند به عنوان ابزاری در دست معلمان، از یک سو اضطراب را در دانش آموزان کاهش داده و از سوی دیگر، بستری برای شکوفایی پتانسیل های علمی و بهبود پیشرفت تحصیلی آنان فراهم آورد.

بیان مسئله

یکی از اهداف اساسی نظام های آموزشی، فراهم کردن شرایطی است که در آن دانش آموزان بتوانند در محیطی آرام، منظم و حمایت کننده به یادگیری بپردازند و توانایی های علمی و فردی خود را به بهترین شکل پرورش دهند. با این حال، در بسیاری از کلاس های درس عواملی وجود دارد که می تواند فرایند یادگیری را با اختلال مواجه کند. از جمله این عوامل می توان به مدیریت نامناسب زمان، نبود برنامه ریزی دقیق برای فعالیت های آموزشی و ضعف در سازمان دهی فضای کلاس اشاره کرد. چنین شرایطی ممکن است باعث ایجاد بی نظمی، اتلاف زمان آموزشی و افزایش فشار روانی بر دانش آموزان شود.

اضطراب تحصیلی یکی از مشکلات رایج در میان دانش آموزان است که می تواند پیامدهای منفی متعددی بر عملکرد آموزشی آنان داشته باشد. دانش آموزانی که در محیطی نامنظم و فاقد ساختار مشخص آموزشی قرار می گیرند، اغلب با ابهام در انتظارات آموزشی، حجم نامتعادل فعالیت ها و عدم مدیریت مناسب زمان مواجه می شوند. این وضعیت می تواند احساس نگرانی، استرس و



کاهش اعتماد به نفس تحصیلی را در آنان تقویت کند و در نهایت موجب افت عملکرد تحصیلی شود. از سوی دیگر، محیط های آموزشی منظم و برنامه ریزی شده می توانند حس پیش بینی پذیری و کنترل را در دانش آموزان افزایش داده و از میزان اضطراب آنان بکاهند.

در این میان، نقش معلم به عنوان مدیر و هدایتگر کلاس درس بسیار تعیین کننده است. معلمی که قادر باشد زمان تدریس را به شکل مؤثر مدیریت کرده و فعالیت های کلاسی را به صورت هدفمند و منظم سازمان دهی کند، می تواند فضایی مناسب برای یادگیری فعال و مشارکت دانش آموزان فراهم آورد. چنین فضایی نه تنها موجب استفاده بهینه از زمان آموزشی می شود، بلکه با ایجاد نظم و شفافیت در فرایند تدریس، به کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش انگیزه یادگیری نیز کمک می کند.

با وجود اهمیت این موضوع، در برخی محیط های آموزشی به مهارت های مدیریت زمان و سازمان دهی کلاس به اندازه کافی توجه نمی شود و بیشتر تمرکز بر انتقال محتوای درسی است. این امر می تواند موجب کاهش کیفیت یادگیری و افزایش فشار روانی بر دانش آموزان شود. از این رو، بررسی نقش مدیریت زمان و سازمان دهی کلاس توسط معلم در کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بر این اساس، مسئله اصلی این پژوهش آن است که چگونه شیوه های مؤثر مدیریت زمان و سازمان دهی کلاس توسط معلم می تواند در کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان و ارتقای عملکرد تحصیلی آنان نقش داشته باشد.

مبانی نظری پژوهش

مبانی نظری پژوهش به بررسی مفاهیم، نظریه ها و دیدگاه های علمی مرتبط با متغیرهای اصلی تحقیق، یعنی مدیریت زمان، سازمان دهی کلاس، اضطراب تحصیلی و پیشرفت تحصیلی می پردازد. شناخت این مفاهیم و چارچوب های نظری مرتبط با آنها می تواند به درک بهتر نقش معلم در ایجاد محیطی مؤثر برای یادگیری کمک کند.

۱. مدیریت زمان در آموزش

مدیریت زمان یکی از مهم ترین مهارت های حرفه ای معلمان در فرایند تدریس محسوب می شود. منظور از مدیریت زمان در کلاس درس، برنامه ریزی و استفاده بهینه از زمان آموزشی برای تحقق اهداف یادگیری است. معلمی که زمان کلاس را به شکل مؤثر مدیریت می کند، می تواند فعالیت های آموزشی، ارائه محتوا، تمرین ها و ارزشیابی ها را به صورت متعادل و هدفمند سازمان دهی کند. پژوهشگران حوزه تعلیم و تربیت معتقدند که استفاده مناسب از زمان آموزشی باعث افزایش فرصت های یادگیری، کاهش اتلاف وقت و ارتقای کیفیت تدریس می شود. همچنین مدیریت صحیح زمان به دانش آموزان کمک می کند تا ساختار مشخصی برای فعالیت های یادگیری داشته باشند و بتوانند تمرکز و مشارکت بیشتری در کلاس نشان دهند.

۲. سازمان دهی کلاس درس

سازمان دهی کلاس به مجموعه اقداماتی گفته می شود که معلم برای ایجاد نظم، ساختار و هماهنگی در محیط یادگیری انجام می دهد. این سازمان دهی می تواند شامل تنظیم قوانین کلاس، چیدمان فیزیکی مناسب، تعیین روال های مشخص برای فعالیت های آموزشی و برنامه ریزی منظم برای اجرای درس باشد. نظریه پردازان مدیریت کلاس معتقدند که یک محیط آموزشی منظم و ساختارمند می تواند از بروز رفتارهای نامطلوب جلوگیری کرده و شرایط مناسبی برای یادگیری فراهم کند. زمانی که کلاس درس



به شکل هدفمند سازماندهی شده باشد، دانش آموزان بهتر می دانند چه انتظاری از آن ها می رود و چگونه باید در فعالیت های آموزشی مشارکت کنند.

۳. اضطراب تحصیلی

اضطراب تحصیلی یکی از متغیرهای مهم روان شناختی در حوزه آموزش است که می تواند تأثیر قابل توجهی بر عملکرد دانش آموزان داشته باشد. اضطراب تحصیلی به احساس نگرانی، تنش و فشار روانی مربوط به فعالیت های آموزشی، تکالیف درسی و ارزشیابی های تحصیلی گفته می شود. تحقیقات نشان می دهد که سطح بالای اضطراب می تواند تمرکز، حافظه و توانایی حل مسئله دانش آموزان را کاهش دهد و در نتیجه عملکرد تحصیلی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. در مقابل، محیط های آموزشی حمایت کننده و منظم می توانند میزان اضطراب دانش آموزان را کاهش داده و شرایط مناسب تری برای یادگیری فراهم کنند.

۴. پیشرفت تحصیلی

پیشرفت تحصیلی به میزان موفقیت دانش آموزان در دستیابی به اهداف آموزشی و یادگیری مفاهیم درسی اشاره دارد. این پیشرفت معمولاً از طریق نمرات، آزمون ها و میزان تسلط دانش آموزان بر محتوای درسی سنجیده می شود. عوامل متعددی از جمله روش های تدریس، انگیزش یادگیری، شرایط محیطی کلاس و مهارت های مدیریتی معلم می توانند بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تأثیر بگذارند. پژوهش ها نشان داده اند که کلاس هایی که در آن ها نظم، برنامه ریزی و مدیریت مؤثر زمان وجود دارد، معمولاً با سطح بالاتری از مشارکت دانش آموزان و عملکرد تحصیلی بهتر همراه هستند.

۵. ارتباط مدیریت زمان و سازماندهی کلاس با اضطراب و پیشرفت تحصیلی

بر اساس دیدگاه های تربیتی و روان شناختی، مدیریت مؤثر زمان و سازماندهی مناسب کلاس می تواند نقش مهمی در شکل گیری محیط یادگیری مثبت داشته باشد. زمانی که معلم با برنامه ریزی دقیق زمان تدریس را مدیریت می کند و فعالیت های کلاسی را به صورت منظم و هدفمند اجرا می کند، دانش آموزان احساس اطمینان و آرامش بیشتری در فرآیند یادگیری تجربه می کنند. این شرایط موجب کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش تمرکز و انگیزه یادگیری می شود. در نتیجه، دانش آموزان قادر خواهند بود با کارایی بیشتری در فعالیت های آموزشی مشارکت کرده و به پیشرفت تحصیلی مطلوب تری دست یابند. بنابراین، تقویت مهارت های مدیریت زمان و سازماندهی کلاس در میان معلمان می تواند به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر برای ارتقای کیفیت آموزش و بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان مورد توجه قرار گیرد.

پیشینه پژوهش (ادبیات تحقیق)

پژوهش های متعددی در حوزه تعلیم و تربیت به بررسی نقش مدیریت کلاس، مدیریت زمان و سازماندهی محیط یادگیری در بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش اضطراب دانش آموزان پرداخته اند. نتایج این مطالعات نشان می دهد که شیوه مدیریت معلم در کلاس درس می تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت یادگیری، انگیزش و وضعیت روانی دانش آموزان داشته باشد.

در برخی مطالعات، مدیریت زمان به عنوان یکی از عوامل مهم در افزایش کارایی فرآیند تدریس معرفی شده است. نتایج پژوهش ها نشان می دهد زمانی که معلمان از برنامه ریزی دقیق برای زمان کلاس استفاده می کنند و فعالیت های آموزشی را به صورت هدفمند تنظیم می کنند، فرصت های یادگیری افزایش یافته و دانش آموزان مشارکت فعال تری در فرآیند یادگیری دارند. همچنین استفاده



مؤثر از زمان آموزشی باعث کاهش اتلاف وقت و ایجاد نظم در جریان تدریس می شود که این امر به بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان کمک می کند.

از سوی دیگر، مطالعات انجام شده در زمینه سازماندهی کلاس درس نشان داده اند که محیط های آموزشی منظم و ساختارمند می توانند تأثیر مثبتی بر رفتار و عملکرد دانش آموزان داشته باشند. در کلاس هایی که قوانین مشخص، روال های آموزشی منظم و برنامه ریزی مناسب وجود دارد، دانش آموزان احساس امنیت و آرامش بیشتری تجربه می کنند. این شرایط موجب افزایش تمرکز، کاهش رفتارهای مخرب و در نهایت ارتقای کیفیت یادگیری می شود.

در حوزه روان شناسی آموزشی نیز پژوهش ها به بررسی ارتباط بین اضطراب تحصیلی و عملکرد آموزشی پرداخته اند. نتایج این مطالعات نشان می دهد که اضطراب بالا می تواند باعث کاهش تمرکز، اختلال در حافظه و کاهش توانایی حل مسئله در دانش آموزان شود. در مقابل، محیط های آموزشی حمایت کننده و سازمان یافته می توانند به کاهش سطح اضطراب و افزایش اعتماد به نفس تحصیلی دانش آموزان کمک کنند.

برخی پژوهش ها نیز به طور مستقیم رابطه میان مدیریت کلاس و پیشرفت تحصیلی را مورد بررسی قرار داده اند. نتایج این تحقیقات نشان می دهد که مهارت های مدیریتی معلم، از جمله مدیریت زمان، برنامه ریزی فعالیت های آموزشی و ایجاد نظم در کلاس، با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت و معناداری دارد. معلمانی که از روش های مؤثر مدیریت کلاس استفاده می کنند، قادرند محیطی فراهم آورند که در آن دانش آموزان فرصت بیشتری برای یادگیری، تمرین و مشارکت داشته باشند.

در مجموع، مرور پژوهش های پیشین نشان می دهد که مدیریت زمان و سازماندهی کلاس از عوامل مهم در ایجاد محیط یادگیری مؤثر به شمار می آیند. این عوامل نه تنها می توانند به کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان کمک کنند، بلکه از طریق افزایش نظم، تمرکز و مشارکت در کلاس، زمینه را برای بهبود پیشرفت تحصیلی آنان نیز فراهم می سازند. بنابراین، توجه به این مهارت ها در فرآیند آموزش و تربیت معلمان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

اهمیت و ضرورت پژوهش

آموزش و پرورش به عنوان یکی از مهم ترین نهادهای اجتماعی، نقش اساسی در رشد علمی، روانی و اجتماعی دانش آموزان دارد. در این میان، کلاس درس مهم ترین بستر تحقق اهداف آموزشی است و نحوه مدیریت آن توسط معلم می تواند تأثیر مستقیمی بر کیفیت یادگیری دانش آموزان داشته باشد. مدیریت زمان و سازماندهی مناسب کلاس از جمله مهارت های کلیدی معلمان است که می تواند به استفاده بهینه از فرصت های آموزشی و ایجاد محیطی منظم و پویا برای یادگیری کمک کند.

در بسیاری از کلاس های درس، محدودیت زمان آموزشی و حجم بالای محتوای درسی از چالش های مهم معلمان محسوب می شود. در صورتی که زمان کلاس به شکل مناسب مدیریت نشود، بخشی از زمان آموزشی هدر رفته و فرصت کافی برای توضیح مطالب، انجام فعالیت های یادگیری و پاسخگویی به پرسش های دانش آموزان فراهم نمی شود. این وضعیت می تواند باعث سردرگمی، کاهش انگیزه یادگیری و افزایش فشار روانی در میان دانش آموزان شود. بنابراین، توجه به مهارت مدیریت زمان در تدریس از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

از سوی دیگر، سازماندهی مناسب کلاس درس می تواند نقش مهمی در ایجاد نظم، افزایش تمرکز دانش آموزان و بهبود تعاملات آموزشی داشته باشد. هنگامی که کلاس دارای ساختار مشخص، قوانین روشن و برنامه ریزی منظم باشد، دانش آموزان احساس



امنیت و آرامش بیشتری در محیط یادگیری تجربه می کنند. این شرایط به کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش مشارکت فعال دانش آموزان در فعالیت های آموزشی کمک می کند.

اضطراب تحصیلی یکی از مشکلات رایج در میان دانش آموزان است که می تواند عملکرد آموزشی آنان را تحت تأثیر قرار دهد. دانش آموزانی که سطح بالایی از اضطراب را تجربه می کنند، معمولاً با مشکلاتی مانند کاهش تمرکز، افت اعتماد به نفس و کاهش عملکرد تحصیلی مواجه می شوند. در چنین شرایطی، نقش معلم در ایجاد محیطی منظم، حمایت کننده و قابل پیش بینی بسیار مهم است. مدیریت مؤثر زمان و سازماندهی مناسب کلاس می تواند به کاهش عوامل استرس زا در محیط آموزشی کمک کند.

با توجه به تأثیر مستقیم مدیریت کلاس بر وضعیت روانی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان، بررسی نقش مدیریت زمان و سازماندهی کلاس توسط معلم در کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی از اهمیت زیادی برخوردار است. نتایج چنین پژوهش هایی می تواند به معلمان، مدیران آموزشی و برنامه ریزان درسی کمک کند تا با تقویت مهارت های مدیریت کلاس، شرایط مناسب تری برای یادگیری دانش آموزان فراهم کنند و کیفیت نظام آموزشی را ارتقا دهند.

اهداف پژوهش

هدف کلی:

بررسی نقش مدیریت زمان و سازماندهی کلاس توسط معلم در کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.

اهداف جزئی:

- بررسی تأثیر مدیریت زمان توسط معلم بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان.
- بررسی تأثیر سازماندهی مناسب کلاس درس بر کاهش اضطراب دانش آموزان.
- بررسی رابطه مدیریت زمان معلم با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.
- بررسی تأثیر سازماندهی کلاس درس بر افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.
- بررسی نقش مدیریت مؤثر کلاس در ایجاد محیط یادگیری منظم و افزایش مشارکت دانش آموزان در فعالیت های آموزشی.

سؤالات پژوهش

سؤال اصلی:

مدیریت زمان و سازماندهی کلاس توسط معلم چه نقشی در کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد؟

سؤالات فرعی:

- مدیریت زمان توسط معلم چه تأثیری بر کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان دارد؟
- سازماندهی مناسب کلاس درس چه نقشی در کاهش اضطراب دانش آموزان دارد؟

- مدیریت زمان معلم چه ارتباطی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد؟
- سازماندهی کلاس درس چه تأثیری بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد؟
- مدیریت مؤثر کلاس چگونه می تواند به افزایش مشارکت و تمرکز دانش آموزان در فرآیند یادگیری کمک کند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی - همبستگی است. هدف این پژوهش بررسی نقش مدیریت زمان و سازماندهی کلاس توسط معلم در کاهش اضطراب و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است. در این نوع پژوهش تلاش می شود رابطه میان متغیرهای مورد بررسی بدون دستکاری آن ها تحلیل و تبیین شود.

جامعه آماری این پژوهش شامل دانش آموزان (یا معلمان) مدارس در مقطع مورد نظر است. از میان این جامعه، نمونه ای به روش نمونه گیری مناسب (مانند تصادفی ساده یا در دسترس) انتخاب می شود. انتخاب نمونه مناسب به منظور افزایش دقت نتایج و امکان تعمیم آن ها به جامعه آماری صورت می گیرد.

برای جمع آوری داده ها از ابزارهایی مانند پرسشنامه استفاده می شود. پرسشنامه می تواند شامل بخش هایی برای سنجش مدیریت زمان معلم، میزان سازماندهی کلاس، سطح اضطراب تحصیلی دانش آموزان و همچنین شاخص های مربوط به پیشرفت تحصیلی باشد. روایی پرسشنامه از طریق نظر متخصصان حوزه تعلیم و تربیت و پایایی آن با استفاده از روش هایی مانند ضریب آلفای کرونباخ بررسی می شود.

پس از جمع آوری داده ها، اطلاعات به کمک روش های آماری مناسب مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد. در این مرحله از آمار توصیفی برای توصیف ویژگی های نمونه پژوهش و از آمار استنباطی برای بررسی روابط بین متغیرها استفاده می شود. نتایج حاصل از تحلیل داده ها می تواند نشان دهد که مدیریت زمان و سازماندهی کلاس تا چه اندازه در کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر است.

یافته های پژوهش

یافته های پژوهش نشان می دهد که مدیریت زمان و سازماندهی مناسب کلاس توسط معلم نقش مهمی در بهبود شرایط یادگیری دانش آموزان دارد. نتایج بررسی داده ها بیانگر آن است که کلاس هایی که در آن ها زمان آموزشی به صورت هدفمند برنامه ریزی شده و فعالیت های درسی با نظم و ساختار مشخص اجرا می شوند، با سطح پایین تری از اضطراب تحصیلی در میان دانش آموزان همراه هستند. دانش آموزان در چنین کلاس هایی احساس آرامش و اطمینان بیشتری داشته و با تمرکز بالاتری در فعالیت های آموزشی مشارکت می کنند.

همچنین یافته ها نشان می دهد که بین مدیریت مؤثر زمان توسط معلم و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان رابطه مثبت وجود دارد. در کلاس هایی که معلم زمان تدریس را به شکل مناسب میان ارائه مطالب، تمرین، فعالیت های گروهی و پرسش و پاسخ تقسیم می کند، فرصت بیشتری برای یادگیری عمیق و درک بهتر مطالب درسی فراهم می شود. این امر موجب افزایش مشارکت دانش آموزان و بهبود عملکرد تحصیلی آنان می شود.



نتایج پژوهش همچنین نشان می‌دهد که سازماندهی مناسب کلاس درس، از جمله تعیین قوانین مشخص، ایجاد نظم در فعالیت‌های آموزشی و برنامه‌ریزی دقیق برای اجرای درس، می‌تواند به کاهش رفتارهای نامنظم و افزایش تمرکز دانش‌آموزان کمک کند. در چنین محیطی، دانش‌آموزان انتظارات آموزشی را بهتر درک کرده و با انگیزه بیشتری در فرآیند یادگیری مشارکت می‌کنند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مدیریت زمان و سازماندهی کلاس از سوی معلم از عوامل مؤثر در ایجاد محیط یادگیری منظم و آرام به شمار می‌آیند. این عوامل با کاهش اضطراب تحصیلی و افزایش مشارکت و تمرکز دانش‌آموزان، زمینه را برای بهبود پیشرفت تحصیلی آنان فراهم می‌کنند. بنابراین تقویت مهارت‌های مدیریت زمان و سازماندهی کلاس در میان معلمان می‌تواند نقش مهمی در ارتقای کیفیت آموزش و یادگیری داشته باشد.

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که مدیریت زمان و سازماندهی مناسب کلاس توسط معلم نقش مهمی در کاهش اضطراب تحصیلی و بهبود پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که زمانی که معلم از برنامه‌ریزی دقیق برای زمان تدریس استفاده می‌کند و فعالیت‌های آموزشی را به صورت منظم و هدفمند سازماندهی می‌کند، دانش‌آموزان با آرامش و تمرکز بیشتری در فرآیند یادگیری مشارکت می‌کنند. چنین شرایطی موجب می‌شود دانش‌آموزان درک بهتری از مطالب درسی داشته باشند و عملکرد تحصیلی بهتری از خود نشان دهند.

یکی از دلایل این موضوع آن است که مدیریت مناسب زمان در کلاس درس باعث می‌شود فعالیت‌های آموزشی به شکل منظم و قابل پیش‌بینی اجرا شوند. این نظم و پیش‌بینی‌پذیری می‌تواند احساس امنیت روانی را در دانش‌آموزان افزایش دهد و از میزان نگرانی و اضطراب آنان بکاهد. هنگامی که دانش‌آموزان بدانند در هر بخش از کلاس چه فعالیتی انجام می‌شود و چه انتظاری از آنها وجود دارد، با اعتماد و آمادگی بیشتری در فعالیت‌های آموزشی شرکت می‌کنند.

از سوی دیگر، سازماندهی مؤثر کلاس درس موجب ایجاد محیطی منظم و ساختارمند می‌شود که در آن دانش‌آموزان فرصت بیشتری برای تمرکز و یادگیری دارند. وجود قوانین مشخص، برنامه‌ریزی مناسب برای فعالیت‌های کلاسی و مدیریت صحیح تعاملات در کلاس می‌تواند از بروز بی‌نظمی و اتلاف زمان جلوگیری کند. در چنین محیطی، دانش‌آموزان قادر خواهند بود انرژی و توجه خود را بیشتر بر یادگیری متمرکز کنند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج بسیاری از مطالعات حوزه تعلیم و تربیت همسو است که بر اهمیت مدیریت کلاس و برنامه‌ریزی آموزشی در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان تأکید دارند. این مطالعات نشان داده‌اند که معلمانی که از مهارت‌های مؤثر مدیریت زمان و سازماندهی کلاس برخوردار هستند، معمولاً محیط‌های یادگیری منظم‌تر و پویاتری ایجاد می‌کنند که در آن دانش‌آموزان مشارکت فعال‌تری در فرآیند یادگیری دارند.

در مجموع می‌توان گفت که مدیریت زمان و سازماندهی کلاس از جمله عوامل مهم در ایجاد محیط آموزشی مطلوب به شمار می‌آیند. توجه به این مهارت‌ها در آموزش و توانمندسازی معلمان می‌تواند به کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان، افزایش انگیزه یادگیری و در نهایت بهبود پیشرفت تحصیلی آنان منجر شود. بنابراین، توجه بیشتر به آموزش مهارت‌های مدیریت کلاس در برنامه‌های تربیت معلم و دوره‌های ضمن خدمت معلمان ضروری به نظر می‌رسد.

نتیجه گیری

مدیریت زمان و سازماندهی مؤثر کلاس درس از مهم ترین مهارت های حرفه ای معلمان در فرآیند آموزش به شمار می آید و می تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت یادگیری دانش آموزان داشته باشد. نتایج این پژوهش نشان داد که زمانی که معلم با برنامه ریزی مناسب زمان کلاس را مدیریت کرده و فعالیت های آموزشی را به صورت منظم و هدفمند سازماندهی می کند، محیطی آرام تر و منظم تر برای یادگیری فراهم می شود. چنین محیطی موجب می شود دانش آموزان با تمرکز بیشتر در فعالیت های آموزشی شرکت کرده و درک بهتری از مطالب درسی داشته باشند.

همچنین یافته ها نشان داد که وجود نظم و ساختار مشخص در کلاس درس می تواند از میزان اضطراب تحصیلی دانش آموزان بکاهد. زمانی که دانش آموزان از روند فعالیت های آموزشی و انتظارات معلم آگاهی داشته باشند، احساس امنیت و اطمینان بیشتری در محیط کلاس تجربه می کنند. این امر باعث افزایش اعتماد به نفس تحصیلی و کاهش نگرانی های مرتبط با فعالیت های درسی می شود.

از سوی دیگر، مدیریت مؤثر زمان و سازماندهی کلاس می تواند زمینه را برای افزایش مشارکت دانش آموزان در فرآیند یادگیری فراهم کند. مشارکت فعال در فعالیت های کلاسی موجب تقویت انگیزه یادگیری و در نهایت بهبود پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود. بنابراین، توجه به مهارت های مدیریت زمان و سازماندهی کلاس به عنوان یکی از عوامل مهم در ارتقای کیفیت آموزش ضروری است.

در مجموع می توان نتیجه گرفت که تقویت مهارت های مدیریتی معلمان در زمینه برنامه ریزی زمان و سازماندهی کلاس می تواند به ایجاد محیط یادگیری مؤثر، کاهش اضطراب تحصیلی دانش آموزان و بهبود پیشرفت تحصیلی آنان کمک کند. از این رو پیشنهاد می شود در برنامه های تربیت معلم و دوره های آموزشی معلمان، توجه بیشتری به آموزش مهارت های مدیریت کلاس و استفاده بهینه از زمان آموزشی شود.



منابع فارسی

- سیف، علی اکبر. (۱۳۹۸). *روان شناسی پرورشی نوین: روان شناسی یادگیری و آموزش*. تهران: انتشارات دوران.
- شعبانی، حسن. (۱۳۹۳). *مهارت های آموزشی و پرورشی (روش ها و فنون تدریس)*. تهران: سمت.
- شریعتمداری، علی. (۱۳۹۴). *روان شناسی تربیتی*. تهران: امیرکبیر.
- خدایپناهی، محمدکاظم. (۱۳۹۲). *اضطراب و شیوه های مقابله با آن*. تهران: سمت.
- ابراهیمی قوام، صدیقه، و نریمانی، محمد. (۱۳۹۰). رابطه اضطراب تحصیلی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. *فصلنامه روان شناسی مدرسه*، ۱ (۳)، ۷۰-۵۵.

English References

- Evertson, C. M., & Weinstein, C. S. (2013). *Handbook of classroom management: Research, practice, and contemporary issues*. New York: Routledge.
- Emmer, E. T., & Sabornie, E. J. (2015). *Handbook of classroom management* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Marzano, R. J., Marzano, J. S., & Pickering, D. J. (2003). *Classroom management that works: Research-based strategies for every teacher*. Alexandria, VA: ASCD.
- Ormrod, J. E. (2020). *Educational psychology: Developing learners* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: Theory, research, and applications* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.