



دانشگاه هرمزگان  
وزارت آموزش و پرورش  
انرژی‌های نوین و نوآوری در آموزش  
موسسه آموزش و پرورش هرمزگان



## چگونه توانستیم استرس دانش آموزم زهرا را در فضای مجازی برای پیشرفت تحصیلی کم کنیم؟

منیره رحیمی هلری<sup>۱</sup>، احسان زارعی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> لیسانس علوم تربیتی، برنامه ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قشم

اداره آموزش و پرورش شهرستان قشم، آموزشگاه فضیلت

[Rooot771@gmail.com](mailto:Rooot771@gmail.com)

<sup>۲</sup> دکترای تخصصی دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید بهشتی بندرعباس

[Ehsanzare-ee@yahoo.com](mailto:Ehsanzare-ee@yahoo.com)

### چکیده:

یکی از شایع‌ترین علایم استرس و اضطراب، وجود نگرانی مفرط است. نگرانی مرتبط با استرس و اضطراب به رویدادهای ایجادکننده آن مربوط نیست و به طور طبیعی در پاسخ به شرایط عادی و روزمره رخ می‌دهند. از آنجایی که شاهد افت تحصیلی زهرا در پایه ی سوم بودم تصمیم گرفتم به او کمک کنم بنابراین این اقدام پژوهی جهت کاهش استرس استفاده از فضای مجازی و با روشهای مشاهده، مصاحبه، مطالعات کتابخانه‌ای و استفاده از نظرات مشاور مدرسه است. که با همکاری والدین و مشاهده ی عملکرد زهرا دلایل استرس او شناسایی و راه‌حلهایی پیشنهاد شد برای شروع کار از آنجایی که بخشی از استرس توسط برخورد والدین در دانش‌آوز به وجود می‌آمد و بخشی مربوط به عدم اعتماد به نفس در فضای مجازی بود با راهکارهایی همچون جلسات مشاوره ی والدین، تقویت اعتماد به نفس از طریق داستانگویی و در مرحله ی بعد دادن زمان، برقراری ارتباط تصویری و تشویق کلامیه مدت سه هفته سعی در رفع مشکل استرس زهرا داشتیم بعد از پایان دوره و با توجه به همکاری والدینو نظرات و پیشنهادات خوب مشاور نتایج خوبی به دست آمد و تا حدود زیادی باعث رفع مشکل زهرا شد. که پیشنهاد میشود اگر دانش آموزی دارید که دچار افت تحصیلی به علت استرس فضای مجازی است با مطالعه ی این اقدام پژوهی شما نیز به فرزند و یا دانش آموز خود کمک کنید.

**واژگان کلیدی:** استرس-اضطراب-فضای مجازی

### مرحله الف)

**مقدمه:** (مقدمه، بیان مسئله، ضرورت، بیان اهداف، سوالات پژوهش، پیشینه پژوهش)

استرس واقعیتی غیر قابل انکار و عاملی در جهت تحول زندگی آدمی است. و کمتر کسی وجود دارد که استرس را تجربه نکرده باشد (کاوسی، عزیزاده مهدی محله، رضاپور، محمدی، معینی قمچینی و محمدی، ۱۳۹۶). استرس و فشارهای روانی از جمله مسائل جدایی‌ناپذیر زندگی امروزی است که از منابع مختلفی ناشی می‌شود. رویارویی و مقابله با استرس نیز از جمله مسائلی است که با توجه به منبع استرس ادراک شده فرد در دوره نونهالی و نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است. زیرا در این دوره است که آن‌ها در مسیر زندگی خود با مشکلات مهمی مواجه بوده و سعی در کسب مهارت برای مقابله با آن‌ها دارند (ژو، وو و چن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). منظور از استرس، محرک‌های محیطی ناخوشایندی است که می‌تواند جنبه جسمانی یا روانشناختی داشته باشند. در تبیین استرس، عده‌ای بر ویژگی‌های محرک‌های محیطی که موجب بهم‌ریختگی و تنش می‌شود، تأکید می‌کنند (آرسنیو و لوریا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۴). تغییرات زندگی می‌تواند برای فرد استرس ایجاد

<sup>۱</sup>- Zhou, Wu, & Chen

<sup>۲</sup>- Arsenio, & Loria