

## عنوان مقاله:

استرس، ابعاد و تاثیر آن بر یادگیری

## محل انتشار:

هفتمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

مهسا آرامش - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدائی، دانشگاه فرهنگیان، بندرعباس

فاطمه حسین زاده گهردوئی - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدائی، دانشگاه فرهنگیان، بندرعباس

دادخدا حاتمی گوربندی - مدرس دانشگاه فرهنگیان

## خلاصه مقاله:

در این مقاله استرس یا فشار عصبی تعریف می شود و عوامل ایجاد کننده استرس شامل عوامل ایجاد کننده استرس فردی، عوامل ایجاد کننده استرس گروهی، علائم فیزیولوژیک استرس، علائم رفتاری استرس، عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی، عوامل موجد استرس برون سازمانی و همچنین روش های مقابله با استرس فردی و استرس سازمانی شرح داده می شود. در مدرسه برای مقابله با استرس دانش آموزان به عنوان اعضای مدرسه باید عوامل ایجاد کننده استرس مدرسه را از میان برداریم یا از شدت آنها بکاهیم. از این رو شیوه هایی از قبیل ایجاد محیط حمایتی برای دانش آموزان، غنی سازی شخصیت آن ها، کاهش تعارضات مدرسه، پرهیز از برقراری قوانین خشک و غیرقابل انعطاف در محیط در حد امکان، ایجاد محیط فیزیکی مناسب برای دانش آموزان و غیره، همه می توانند در حل مسائل استرس کارکنان م فید و چاره ساز باشند. فرد بسته به موقعیت جایگاه فرد در سازمان می تواند اقداماتی را در جهت کاهش استرس انجام دهد.

## کلمات کلیدی:

استرس، غنی سازی، فشار عصبی، تعارضات، محیط

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1317651>

