

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش قاطعیت بر کاهش اضطراب دانش آموزان و دانشجویان

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سیده زهرا موسوی - دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، مدیر مدرسه

سیده فاطمه موسوی - دانشجوی دکتری فیزیک، دبیر

ابوالقاسم سیفائی نژاد - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشجو معلم

صمصام پناهی مفرد - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشجو معلم

سیده رقیه تقوی - کارشناسی علوم تربیتی، آموزگار

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش قاطعیت بر کاهش اضطراب دانش آموزان می باشد و روش پژوهش از نوع مروری است. این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش قاطعیت بر کاهش اضطراب دانش آموزان و تعاریف این متغیرها به وسیله مرور پژوهش های پیشین و مبانی نظری در این زمینه می پردازد. به صورت کلی یافته های پژوهش ها حاکی از آنند که آموزش قاطعیت باعث کاهش اضطراب میشود. وقتی که افراد مهارت قاطعیت را در خود پرورش می دهند میتوانند با ترس شدیدی که در موقعیت های تحصیلی روبه رو میشوند، مقابله کنند و اضطراب خود را کاهش دهند. در برنامه آموزش ابراز وجود فرد نقاط قوت، محدودیت ها و توانمندی های خود را شناخته و در برخورد با موقعیت های تازه روابط بهتری برقرار می نماید. خود را آنگونه که هست می پذیرد و ترسی از ارزیابی دیگران ندارد و این سبب میشود تا اضطراب کمتری را تجربه کند. بنابراین پیشنهاد می شود، مسئولان و برنامه ریزان درسی آموزش و پرورش به منظور آموزش قاطعیت و کاهش اضطراب دانش آموزان و دانشجویان، محتوای آموزشی را برای پرورش قاطعیت در برنامه های درسی بگنجانند و به مدرسان نیز آموزش های لازم در این زمینه ارائه گردد.

کلمات کلیدی:

آموزش قاطعیت، اضطراب، دانش آموزان، دانشجویان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1430670>

