

عنوان مقاله:

چگونگی برطرف کردن اضطراب در دانش آموزان

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در علوم و مهندسی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مریم درکاله - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

در دنیای امروزه هیجانانگیز، استرس ها، اضطراب ها و عوامل متعددی از این قبیل حاکم بر زندگی روز مره افراد هستند. هر کدام از افراد جامعه امروزی در برخورد مستقیم با انواع استرس ها و شرایط عصبی قرار دارند و محیط زندگی اجتماعی خانواده و هر آنچه فرد با آن در ارتباط است می تواند عامل تنش زا در جریان زندگی او را به سمت بحرانها و نگرانیها سوق دهد. امروزه تجارب تنش زا ناخواسته عکس العمل افراد را تعیین می کنند. بدین ترتیب که وقتی فردی یک تجربه ناخوشایند و استرس همراه با آن را دریافت می کند واکنش ها منفی بصورت اضطراب خود کم بینی، استرس و غیره را از خود بروز میدهد. زیرا قدرت برخورد مقابله طبیعی با مشکلات را در نیافته و شاید نمی تواند که دریافت صحیحی از موفقیت خود داشته باشد. روش تحقیق این پژوهش روش گردآوری، کتابخانه ای میدانی بوده که از این طریق اطلاعات مورد نیاز جمع آوری و مطالب با استفاده از منابع معتبر به روش توصیفی - تحلیلی بیان شده است. ابزارهای تحقیق شامل فیش برداری و تحلیل اضطراب و افسردگی درمان هاست و روش تحقیق در این پژوهش بر اساس اهداف از انواع تحقیقات - کاربردی و به جهت ماهیت از نوع توصیفی - تحلیلی می باشد

کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، هیجانانگیز، زندگی اجتماعی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1447425>

