

عنوان مقاله:

پژوهش تبیین اضطراب، علل اضطراب و راهکارهای پیشنهادی برای درمان آن

محل انتشار:

هشتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مونس رحمانی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

سوگند رحمانی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق این است که بدانیم اضطراب در طول زمان همیشه وجود دارد و آن را به عنوان یکی از مهمترین مشکلات جامعه ی بشری معرفی کرده اند. هر آنچه که انسان را به هیجان می آورد، عصبانی می کند، سرخورده و مایوس یا ناخوشایند می سازد، میتواند منجر به اضطراب در انسان شود. این چیزها می تواند شامل: فکر و خیال ناشی از یک اتفاق قریب الوقوع یا بروز یک جریان جدید در زندگی، خانواده، محیط کار و... باشد. تصمیم گیری های مهم و مشکل در امر تحصیل و زندگی یا فشارهای ناشی از محیط خانواده، محیط کار و مدرسه یا تاثیرات مخرب ناشی از فوت عزیزان و بستگان می توانند باعث بروز اضطراب شوند. با این حال، داشتن میزان محدودی اضطراب در زندگی خوب است، اما اگر اضطراب مرتباً تکرار شود و ابعاد آن وسیع باشد، ما را ضعیف ساخته و اساس زندگی ما را از هم می پاشد. اضطراب را یک حالت احساسی تعریف کرده اند که از دیرباز به عنوان یک عکس العمل طبیعی در برابر استرس، تلقی می شود و تحقیق و مداوای آن چندان مورد توجه نبوده است. تحقیقات اخیر نشان داده است که اضطراب در همه ی موارد ناشی از استرس نبوده و در واقع یک بیماری است که اساس بیولوژیکی دارد و با ترکیبی از درمان دارویی و رفتار درمانی می توان بر آن غلبه کرد.

کلمات کلیدی:

اضطراب، درمان اضطراب، علت اضطراب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1494124>

