

## عنوان مقاله:

عوامل آموزشی و مهارت های مقابله با استرس

## محل انتشار:

نهمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

مریم دامنی - 1- دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، شهرستان سرپاز مدرسه فاطمه الزهرا سهماندپ

حمیرا صادقیان - 2- کارشناسی علوم تربیتی، ابرانشهر

فریده دکالی - 3- دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش و پرورش ابتدایی، شهرستان سرپاز مدرسه پیام لاغرین چرپان

## خلاصه مقاله:

استرس و اضطراب خصوصیتی فوق العاده گسترده و همه گیر است و از همان روزهای کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد. و از جهت تاثیرگذاری بر تمامی ابعاد وجود فرد اثر می گذارد، و سبب اختلال در زندگی می گردد. از جمله مواردی که اضطراب و عدم اعتماد به نفس در آن خلل ایجاد می کند یادگیری و تحصیل علم است. اضطراب و عدم اعتماد به نفس افکار را پراکنده می کند و مشوش می سازد، انسجام ذهن را در هم می ریزد، فرایند یادگیری را کند می کند و سبب رکود تحصیلی می گردد. آشنایی با عوامل موفقیت تحصیلی سبب کاهش دلهره در محصل می گردد. اضطراب منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، تخریب توانایی های هوشی و یادگیری، کاهش تفکر انتزاعی، و رکود استعدادها شده و همچنین با ایجاد معضلات اقتصادی، آثار زیانباری برای فرد، خانواده و اجتماع به بار خواهد آورد. روش های درمانی متعددی نظیر درمان های دارویی و غیر دارویی جهت رفع اضطراب پیشنهاد شده است که یکی از درمان های غیر دارویی (رفتاری)، آموزش قاطعیت می باشد.

## کلمات کلیدی:

استرس، سبک، دانش آموزان، تدریس، یادگیری.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1518196>

