

## عنوان مقاله:

چگونه توانستم استرس ریحانه را هنگام پرسش کاهش دهم.

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

نرگس سالاری - دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان، رشته آموزش ابتدایی، اداره کل آموزش و پرورش شهرستان رودان

علیرضا قاسمی - کارشناسی، راهنمایی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، اداره کل آموزش و پرورش شهرستان رودان، آموزشگاه شهدای کربلا

زهرا شجاعی - کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه شیراز، اداره کل آموزش و پرورش شهرستان میناب، دبستان هیات امنایی  
مکتب النرجس

## خلاصه مقاله:

موضوع استرس و تاثیر آن بر یادگیری دانش آموزان مشکل بسیاری از خانواده ها و معلمان است. دانش آموزانی که در کلاس احساس نگرانی دارند و این مسئله باعث می شود نتوانند خوب گوش دهند و متعاقبا خوب یاد بگیرند و خوب پاسخ دهند. در یک تقسیم بندی استرس بر دو گونه است: ۱- استرس طبیعی ۲- استرس بیمارگونه و غیر طبیعی استرس طبیعی همان نوع از استرس است که کودک را واردار به بیدار شدن و رفتن به مدرسه می کند اما نوع دوم باعث بروز مشکلات جسمی و ذهنی برای فرد می شود. مانند لرزش دستان، تپش قلب، عرق کردن، افکار پریشان و... ابتدا به استرس بر عملکرد انسان های مبتلا تاثیر منفی می گذارد اما تاثیر آن بر دانش آموزان نوآموز مخرب تر است چرا که بین استرس و یادگیری ارتباط معکوس و تنگاتنگ وجود دارد. در این پژوهش که در دبستان دانش برروی ریحانه دانش آموز دوره اول صورت گرفته به بررسی علل استرس دانش آموز دارای عدم پیشرفت تحصیلی پرداخته شده و با ارائه روش هایگردآوری اطلاعات، مشاهدات مستقیم، سعی بر رفع این مشکل شده است.

## کلمات کلیدی:

استرس - افت تحصیلی - بهبود یادگیری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1527054>

