

عنوان مقاله:

استرس : راههای مدیریت و مقابله با آن

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

یعقوب رنجبری - دبیر زبان انگلیسی ، کارشناسی ارشد آموزش زبان انگلیسی ، وزارت آموزش و پرورش

امین محمود علی پور - لیسانس علوم تربیتی ، وزارت آموزش و پرورش

خلاصه مقاله:

استرس یکی از پدیده های رایج زندگی امروزی و یکی از جنبه های طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی است. استرس مساله بزرگی محسوب میشود و گفته شده که ۷۵٪ بیماری های بدنی با استرس ارتباط دارند. چنانچه استرس، مدیریت شود و مهارت های مقابله ای موثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش های زندگی خود به شیوه ی بهتری کنار آید. لذا در این پژوهش مفهوم استرس ، استرس از دیدگاه نظریات ، مراحل پاسخ به استرس ، ارزیابی استرس، راهبردهای رویارویی و سازگاری روان شناختی ، مقابله با استرس ، راه های مقابله با استرس شامل سلامت بدنی و جسمانی اعم از ورزش ، تغذیه و خواب و روش تنفسی ، مدیریت زمان ، افکار و تعامل و برخورد های اجتماعی مثبت ، کنترل انگیزه درونی مشورت با افراد حرفه ای مانند مشاوران و روانشناسان آمده است.

کلمات کلیدی:

استرس ، مقابله با استرس ، ارزیابی استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1528593>

