

عنوان مقاله:

انواع اثرات استرس و فرایندهای مقابله و بهبود آن در بین دانش آموزان

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

آریسا رضایی - کارشناسی مدیریت صنعتی دانشگاه پیام نور اندیکا

مریم کارگر پیشه مقدم - کارشناسی دبیری زبان ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد اسلامی پل طالشان رشت

ناهید فرشیدمهر - کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر گرایش نرم افزار دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان

سمیه کمالی - کارشناسی طراحی دوخت دانشگاه دولتی توحید آمل

خلاصه مقاله:

احساس استرس هنگام یادگیری رایج است. از تلاش برای سردرآوردن یک مفهوم یا نظریه خاص گرفته تا نگرانی در مورد امتحان یا آزمون عملی آتی، درست مانند تمام جنبه های زندگی، وقتی صحبت از یادگیری می شود، اضطراب عمومی در دوره های مطالعه شدید رایج است. استرس توانایی تمرکز دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد، باعث اختلالات خواب می شود و منجر به افسردگی می شود. استرس مدرسه بسیار واقعی است و تاثیر منفی بر دانش آموزان دارد. استرس همیشه دارای تاثیر منفی نیست. کمی استرس می تواند به دانش آموزان کمک کند تا کمی بهتر عمل کنند. کلمه کلیدی در اینجا "کم" است. در این پژوهش، علائمی که به وسیله آن معلمان می توانند وجود استرس در دانش آموزان را به موقع شناسایی کرده و نیز راهکارهایی برای مقابله با استرس در مدارس ارائه شده است.

کلمات کلیدی:

کنترل استرس، استرس، استرس در دانش آموزان، تشخیص استرس، مقابله با استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1633107>

