

## عنوان مقاله:

مدیریت استرس در دانش آموزان و ارائه راهکارهای موثر برای کاهش آن

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

محمد دریکوند - دکترای روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز

پوریا میری - دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان امام رضا (ع) اندیمشک

امیرحسین نجفوند دریکوندی - دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان امام رضا (ع) اندیمشک

امیررضا نجفوند دریکوندی - دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان امام رضا (ع) اندیمشک

## خلاصه مقاله:

هدف این مقاله بررسی مدیریت استرس در دانش آموزان و ارائه راهکارهای موثر برای کاهش آن است. پیشینه پژوهش نشان داده است که استرس در دانش آموزان می تواند به عوامل مختلفی نظیر فشار درسی، اجتماعی و خانوادگی بازگردد. برای مدیریت استرس در دانش آموزان، روش های مختلفی وجود دارد که می تواند به کاهش آن کمک کند. این روش ها شامل تغذیه سالم، ورزش، خواب کافی، مدیتیشن و یوگا، تمرین تنفس عمیق و تکنیک های مدیریت زمان می باشد. روش این پژوهش به صورت کیفی، کتابخانه ای است که با استفاده از منابع مختلف انجام شده است. نتایج نشان داد که استفاده از روش های مختلف مدیریت استرس، بهبود قابل توجهی در رفتار و عملکرد دانش آموزان داشته است. همچنین، این روش ها می تواند به کاهش ناراحتی های روحی و جسمی دانش آموزان کمک کند. در نتیجه، مدیریت استرس در دانش آموزان از اهمیت بسیاری برخوردار است و با استفاده از روش های مختلف می توان آن را کاهش داد. این روش ها می تواند به بهبود عملکرد و رفتار دانش آموزان کمک کند و بهبودی در روحیه و سلامت جسمی آنان را نیز به همراه داشته باشد

## کلمات کلیدی:

استرس، مدیریت استرس، دانش آموزان، راهکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1685904>

