

عنوان مقاله:

اثربخشی روش های مشاوره تحصیلی بر کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 5، شماره 55 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسنده:

زهرا اسماعیلی -

خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی اثربخشی روش های مشاوره تحصیلی در کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان می پردازد. استرس و اضطراب از مشکلات روانشناختی مهمی هستند که می توانند بر عملکرد تحصیلی و روانی دانش آموزان تاثیر منفی بگذارند. بنابراین، ارائه راهکارهایی برای کاهش این مشکلات از اهمیت بالایی برخوردار است. در این مقاله، ابتدا مفاهیم اضطراب و استرس در رابطه با فرایند تحصیلی دانش آموزان توضیح داده می شوند. سپس، مهم ترین روش های مشاوره تحصیلی که به منظور کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان استفاده می شود، معرفی می شوند. این روش ها شامل مشاوره فردی، مشاوره گروهی، مشاوره تحصیلی، و مشاوره اجتماعی هستند. با بررسی مطالعات انجام شده در این حوزه، نتایج نشان می دهند که روش های مشاوره تحصیلی می توانند به طور موثری در کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان موثر باشند. این روش ها با ارائه راهکارهای عملی و تکنیک های مشاوره ای، به دانش آموزان کمک می کنند تا با مشکلات و نگرانی هایشان مواجه شده و استراتژی های موثر برای مدیریت استرس و اضطراب خود را یاد بگیرند. با توجه به اهمیت کاهش اضطراب و استرس در دوران تحصیل، استفاده از روش های مشاوره تحصیلی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا علاوه بر بهبود عملکرد تحصیلی، به شکل سالم تری با مسائل روانشناختی خود مقابله کنند. این روش ها می توانند در مواردی مانند تنش های امتحانات، نگرانی درباره انتخاب رشته تحصیلی، مشکلات ارتباطی و اجتماعی و فشارهای تحصیلی موثر باشند. به طور کلی، مشاوره تحصیلی از طریق جلسات فردی یا گروهی با مشاوران تحصیلی متخصص، ارائه اطلاعات مفید و قابل استفاده، توجیه و تشویق به انتخاب های صحیح، ارائه راهکارهای موثر برای مدیریت استرس و اضطراب، توسعه مهارت های مقابله با فشارهای تحصیلی، ارتقای اعتماد به نفس و توانایی های شخصیتی و روانی دانش آموزان و بهبود رابطه میان دانش آموزان و محیط تحصیلی موثر است. بنابراین، بر اساس نتایج این مقاله، استفاده از روش های مشاوره تحصیلی می تواند به عنوان یک راهکار موثر برای کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرد. این مقاله نتایج مفیدی را ارائه می دهد که می تواند به توسعه برنامه ها و سیاست های مشاوره تحصیلی و پشتیبانی روانشناختی دانش آموزان کمک کند و بهبود کیفیت زندگی و تحصیل آنان را تسهیل نماید.

کلمات کلیدی:

اضطراب و استرس، تحصیل، مشاوره.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1721850>

