

عنوان مقاله:

بهبود استرس کیفیت آموزش در پسا کرونا

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 5، شماره 45 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

سید عباس موسوی - ابواب جمعی اداره کل آموزش و پرورش فارس، گروه علوم تربیتی، ایران

سیده صدیقه موسوی - ابواب جمعی اداره کل آموزش و پرورش فارس، گروه علوم تربیتی، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: استرس موقعیتی می باشد که موجب بروز یک واکنش بیولوژیکی خاص می شود. زمانی که شما متوجه تهدید یا یک چالش می شوید، مواد شیمیایی و هورمون ها در سراسر بدنتان، به طور ناگهانی، بالا می رود. استرس سبب بروز واکنش جنگ یا گریز در بدن، به منظور مبارزه با عامل استرس زا یا فرار از آن می شود. معمولا، بعد از این واکنش، بدن باید آرام شود. مواد و روش ها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهاد کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و... و آموخته های محقق استفاده شده است. یافته ها: از نظر این پژوهش استرس مداوم و بیش از حد می تواند در طولانی مدت، تاثیر منفی بر سلامت بدن داشته باشد. به عبارت دیگر زمانی که شما با تنش ناگهانی مواجه می شوید، مغز دستور می دهد تا در بدن، مواد شیمیایی و هورمون هایی همچون آدرنالین و کورتیزول ترشح شود. این اتفاق سبب می شود تا ضربان قلب بالاتر رفته و خون به تمامی اندام ها برسد. نتیجه گیری: از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می شود که در بسیاری از موارد استرس ها مفید و باعث افزایش کارایی جسم و روان و و در نتیجه باعث هشیارانه تر عمل کردن و دستیابی به پاسخ سوالات یا رسیدن به اهداف می شود. که به این استرس خوشایند یا مثبت می گویند. ولی میزان بالای استرس عواقب متعددی از جمله کاهش کارایی، تنش درونی، غمگینی، اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمی روانی، اختلالات خواب، فراموشی و کاهش مقاومت بدن و ابتلا به عفونت های مکرر، سردرد و... منجر به استرس ناخوشایند یا منفی می شود.

کلمات کلیدی:

استرس، تنش ناگهانی، افسردگی، اضطراب، اختلالات.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1757656>

