

عنوان مقاله:

چگونگی مهار اضطراب در دانش آموزان

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 4، شماره 23 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

صدیقه سبحانی مقدم - کاردانی علوم تجربی

آمنه سبحانی مقدم - کارشناسی آموزش ابتدایی

زهرا سهرابی - کارشناسی آموزش ابتدایی

پری همافر - کاردانی دینی و عربی

خلاصه مقاله:

انسان موجودی است که زندگی اش ساختار بسیار متفاوتی دارد و اضطراب به عنوان بخشی از زندگی هر انسانی بوده که به تبع شرایط و عوامل می تواند در برخی از مواقع سازنده و در برخی از موارد مضر به نظر رسد. هدف از پژوهش حاضر پرداختن به بیان راهکارهای کاهش اضطراب در بین دانش آموزان بوده و در واقع مربوط به درمان آن بخش از اضطراب است که تأثیرات منفی دارد و در واقع زندگی و همه ی اعمال افراد را تحت الشعاع قرار می دهد که به روش توصیفی و با استفاده از منابع اصیل به این امر می پردازد. یکی از بزرگترین معضلاتی که کودکان و نوجوانان در این سن با آن رو به رو هستند، وجود اضطراب و استرس بیش از اندازه است. متأسفانه شمار زیادی از دانش پذیران در این دوران از استرس فراوان رنج می برند و ندانستن چگونگی مواجهه با آن، می تواند تأثیرات بسیار مخربی بر عملکردشان در زمان تحصیل ایجاد کند. متون مختلف روانشناسی می توان بیان نمود که عواملی همچون خانواده و دوستان و معلمین محترم می توانند درمان کننده اضطراب در دانش آموزان و سایر افراد باشند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، درمان اضطراب، استرس، روانشناسی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1761671>

