

عنوان مقاله:

بررسی عوامل تاثیرگذار در ایجاد استرس برای دانش آموزان

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

لیلا اعرابی - آموزش و پرورش

سهیلا اعرابی - آموزش و پرورش

کلثوم اعرابی - آموزش و پرورش

خلاصه مقاله:

استرس تنها یکی از موانع بسیاری است که محصلان با آن روبرو هستند. استرس کوتاه مدت می تواند به دانش آموزان کمک کند تا نمره خود را بالا ببرند، مقاله ای را صیقل دهند، یا فرصت شغلی مورد علاقه خود را دنبال کنند. اما استرس طولانی مدت، در صورت عدم توجه به آن، می تواند عوارض جانبی مضرى به همراه داشته باشد. طبق گزارش موسسه استرس آمریکا، از هر ۵ دانشجو، ۴ نفر استرس مکرر را تجربه می کنند. استرس کنترل نشده می تواند منجر به عوارض جانبی فیزیکی مانند مشکل در تمرکز، تحریک پذیری، کمبود انرژی، تغییرات اشتها، ضعف سیستم ایمنی و مشکلات خواب شود. علاوه بر عوارض جانبی منفی که استرس به ارمغان می آورد، دانشجویان و دانش آموزان بیش از هر زمان دیگری آن را برای دوره های طولانی احساس می کنند. اگرچه اکثر این استرس ها اغلب ناشی از کار درسی است، عوامل دیگری مانند خانواده، دوستان و کار می توانند استرس را افزایش دهند و به نتایج نامطلوب تحصیلی و شخصی کمک کنند. در ادامه مقاله حاضر به بررسی استرس دانش آموزان و غلغل ایجاد ساز می پردازیم و راهکارهایی برای حل آن ارائه گردیده است.

کلمات کلیدی:

نگرانی، ترس، وحشت، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1782683>

