

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر کاهش استرس ، اضطراب و افسردگی دانش آموزان

محل انتشار:

سومین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

نازنین حسین زاده - کارشناسی مهندسی معماری ، دانشگاه آزاد واحد آبادان

آذر کیانیپور - کارشناسی مهندسی معماری

معصومه جابری کیا - کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی

علی عبدالهی - کارشناسی مدیریت تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

از جمله شایع ترین مشکلات عاطفی و هیجانی که دانش آموزان با آن مواجه اند استرس و اضطراب است . اضطراب از نظر روانپزشکی یعنی نآرامی ، هراس و ترس ناخوشایند یا احساس خطر قریب الوقوع که منبع آن قابل شناختن نیست . استرس نیز فرسودگی بدنی یا عاطفی است که بر اثر مسائل و مشکلات واقعی یا ذهنی پدید می آید و یا به عبارت دیگر ، استرس به مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی اطلاق می گردد. بدین گونه که هرگاه تعادل داخلی یا خارجی از میان برود ، استرس پدید می آید. این تحقیق با هدف بررسی تاثیر آموزش مهارت های مقابله ای بر کاهش استرس ، اضطراب و افسردگی دانش آموزان و به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است . یافته ها نشان می دهد مهارت های مقابله ای افکار و رفتارهایی هستند که پس از روبه رو شدن فرد با رویدادهای پر اضطراب و استرس زا به کار گرفته می شوند. آموزش این مهارت ها به دانش آموزان روش مناسبی برای کاهش علائم استرس ، اضطراب و افسردگی در آنان می باشد .

کلمات کلیدی:

مهارت های مقابله ای ، اضطراب ، استرس ، افسردگی ، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1843775>

