

عنوان مقاله:

اضطراب و استرس، راهکارها و چالش های پیش روی دانش آموزان

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پرورش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

سامان مظفری - کارشناس

صلاح مظفری - کارشناس

سیروان احمدی - کارشناس

امیر خالدیان - کارشناس

خلاصه مقاله:

امروزه تجارب تنش زا ناخواسته عکس العمل افراد را تعیین می کنند. بدین ترتیب که وقتی فردی یک تجربه ناخوشایند و استرس همراه با آن را دریافت می کند واکنش ها منفی بصورت اضطراب خود کم بینی، افسردگی و غیره را از خود بروز میدهد. زیرا قدرت برخورد مقابله طبیعی با مشکلات را در نیافته و شاید نمی تواند که دریافت صحیحی از موفقیت خود داشته باشد. در دنیای امروزه هیجانات، تنش ها، عصبیت ها و عوامل متعددی از این قبیل حاکم بر زندگی روز مره افراد هستند. هر کدام از افراد جاکمه امروزی در برخورد مستقیم با انواع استرس ها و شرایط عصبی قرار دارند و محیط زندگی اجتماعی خانواده و هر آنچه فرد با آن در ارتباط است می تواند عامل تنش زا در جریان زندگی او را به سمت بحرانها و نگرانیها سوق دهد. روش تحقیق این پژوهش روش گردآوری، کتابخانه ای میدانی بوده که از این طریق اطلاعات مورد نیاز جمع آوری و مطالب با استفاده از منابع معتبر به روش توصیفی - تحلیلی بیان شده است. ابزارهای تحقیق شامل فیش برداری و تحلیل اضطراب و افسردگی درمان هاست و روش تحقیق در این پژوهش بر اساس اهداف از انواع تحقیقات - کاربردی و به جهت ماهیت از نوع توصیفی - تحلیلی می باشد.

کلمات کلیدی:

اضطراب، افسردگی، هیجان تنش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1930021>

