

عنوان مقاله:

اقدام پژوهی: چگونه توانستم مشکل ناخن جویدن دانش آموزم علی را برطرف کنم؟

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

مهران طاهری اوروند - کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

خلاصه مقاله:

استرس شدید بر عملکرد همه افراد تحت تاثیر تاثیر منفی دارد. اما تاثیر آن بر عملکرد دانش آموزان بسیار بیشتر و مخرب تر است. رابطه پیچیده‌ای بین استرس و یادگیری وجود دارد. افزایش اضطراب تا حد معینی، انگیزه‌های برای افزایش یادگیری است، اما پس از آن سطح مشخص، افزایش اضطراب منجر به کاهش یادگیری می شود و زمانی که سطح اضطراب دوباره بالا می رود به این معنی است که سطح بهینه ای از ترس وجود دارد. این احتمال وجود دارد که پس از این سطح، افزایش استرس مضر و معکوس باشد. اینجاست که اهمیت درمان استرس نوجوانان مشخص می شود و باید مراقب بود. یادگیری زمانی اتفاق می افتد که فرد توجه و تمرکز کافی نسبت به درس داشته باشد. زمانی که فرد مضطرب است و استرس دارد، میزان دقت و توجه کاهش می یابد و در نتیجه یادگیری صورت نمی گیرد. استرس شدید جریان خون و فعالیت نواحی از مغز که درگیر هوشیاری، توجه، تمرکز و یادگیری هستند را مختل می کند و در نتیجه یادگیری صورت نمی گیرد. اضطراب و استرس می تواند مانع اصلی موفقیت یک فرد باشد. اگر با وجود تلاش زیاد نتوانید بر استرس خود غلبه کنید، قطعاً نتایج بسیار کمتری نسبت به مطالعه و تلاش برای آرامش خواهید گرفت.

کلمات کلیدی:

استرس، چالش ها، اقدام، مدرسه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1946695>

