

## عنوان مقاله:

بررسی عوامل استرس و اضطراب دانش آموزان و نشانه ها و راهکارهای آن در کلاس درس

## محل انتشار:

سومین همایش بین المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

آرزو محمدزاده مقدم - دانش آموخته ی رشته ی علوم تربیتی

## خلاصه مقاله:

آموزش و پرورش به عنوان یکی از ستون های اساسی توسعه جامعه، با چالش ها و فرصت های فراوانی روبروست. یکی از چالش های مهم در فرآیند آموزش و پرورش، مواجهه دانش آموزان با استرس و اضطراب در کلاس درس است. استرس و اضطراب می تواند عواقب مخربی بر عملکرد تحصیلی، روانی، و اجتماعی دانش آموزان داشته باشد. این مسئله نیازمند توجه و بررسی دقیق توانمندی ها و ضعف های این گروه از جوانان است. استرس و اضطراب در دانش آموزان امروزه یکی از چالش های اساسی در محیط های آموزشی محسوب می شود. با توجه به فشارها و تغییرات متنوعی که در ساختارهای آموزشی و اجتماعی رخ می دهد، دانش آموزان ممکن است به عنوان یک گروه آسیب پذیر با مشکلات استرس و اضطراب مواجه شوند. این امر می تواند تاثیر مخربی بر یادگیری، رفتار، و حتی سلامت روانی و جسمی دانش آموزان داشته باشد. مسئله استرس و اضطراب در دانش آموزان نشانه ای از مسائل گسترده تر در جامعه است که به ابعاد مختلفی از جمله سلامت روانی، عملکرد تحصیلی، و تعاملات اجتماعی افراد می پردازد. بررسی عوامل موثر در ایجاد استرس و اضطراب، شناخت نشانه های آن، و ارائه راهکارهایی برای مدیریت و کاهش این احساسات منفی، از اهمیت بالایی برخوردار است. در این پژوهش به شیوه مروری و با مطالعه کتابخانه ای و مراجعه به مقاله ها و تحقیق های چاپ شده و مطالب دیجیتالی گرد آوری شده است و سعی بر آن شده که به بررسی عوامل استرس و اضطراب دانش آموزان و عوامل و راهکارهای آن در کلاس درس پرداخته شود. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که این پدیده ها تاثیرات ژرف و گسترده ای بر سلامت روانی و عملکرد تحصیلی این گروه دارند. عوامل گوناگونی از جمله فشارهای تحصیلی، مشکلات خانوادگی، و ابعاد روان شناختی می توانند به عنوان عوامل موثر در ایجاد استرس و اضطراب در دانش آموزان شناخته شوند.

## کلمات کلیدی:

استرس، اضطراب، دانش آموزان، کلاس درس، معلم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1951066>

