

## عنوان مقاله:

روشهای مختلف مدیریت استرس جهت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان

## محل انتشار:

هشتمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

سمانه امیری - سرگروه آموزشی استان مازندران و آموزگار پایه چهارم ابتدایی، دبستان شهید ابراهیمی، اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ ساری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

فوزیه کاکولاریمی - آموزگار پایه سوم ابتدایی دبستان شهید ابراهیمی، اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ ساری - کارشناسی آموزش ابتدایی

سمیه امیری - معلم زبان انگلیسی مدرسه ابوریحان، اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ ساری - دانشجوی کارشناسی ارشد مترجمی زبان انگلیسی

سیده محترم محسنی - مدیر دبستان شهید ابراهیمی، اداره آموزش و پرورش ناحیه ۲ ساری - کارشناسی آموزش ابتدایی

نجمه رحیمی بیجاربنه - معاون فنی هنرستان حضرت خدیجه (س)، اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ ساری - کارشناسی ارشد کامپیوتر گرایش نرم افزار

## خلاصه مقاله:

سلامت روان دانش آموزان در حکم سرمایه های انسانی و به دلیل نقش مهمی که در آینده کشور ایفا می کنند، باسلامت جامعه آینده و آینده کشور ارتباط مستقیمی دارد. این گروه به دلیل شرایط سنی و موقعیت خاص اجتماعی در معرض استرس های فراوان میباشند. استرس یک عامل مهم در بسیاری از آسیب های اجتماعی است و بر عملکرد تحصیلی، رضایت شخصی و از همه مهمتر سلامت روانی دانش آموزان تاثیر نامطلوب خواهد داشت که با مدیریت صحیح می توان آسیب های روانی ناشی از آن را کاهش داد. تحقیقات نشان داده اند که به کارگیری راهبردهای مقابله موثر، نقش مهمی در کاهش استرس داشته است. این مطالعه کاربردی نیز به شیوه کتابخانه ای - اسنادی به بررسی روشهای مختلف مدیریت استرس و تاثیر آنها بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می پردازد. روش تحقیق از لحاظ رویکرد گردآوری اطلاعات و از لحاظ مبنا، کیفی می باشد. برنامه های کنترل استرس به شیوه های مختلف می توانند جزء برنامه های مداخلاتی در مراکز مشاوره مدارس در نظر گرفته شوند و از طریق کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان به بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش بهره‌وری محیط آموزشی کمک کنند. در پایان نیز پیشنهاداتی جهت کنترل استرس و اضطراب دانش آموزان توصیه می گردد.

## کلمات کلیدی:

آموزش و پرورش، استرس تحصیلی، مدیریت استرس، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1953121>

