

**عنوان مقاله:**

بررسی روانشناسی کاهش اضطراب دانش آموزان ابتدایی

**محل انتشار:**

فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 10، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

**نویسنده:**

حسن ازادی زاده - دبیر آموزش و پرورش

**خلاصه مقاله:**

یکی از پایه‌هایی که دانش آموزان در آن مقطع اضطراب و استرس زیادی دارند پایه اول ابتدایی می‌باشد. دلیل عمده این اضطراب دوری از خانواده و وارد محیط جدیدی شدن می‌باشد. در این مقاله که از روش توصیفی و با استفاده از مقالات و تحقیقات اینترنتی انجام شده است به بررسی اضطراب و استرس در دانش آموزان پایه اول و ارائه راه حل‌هایی برای آن می‌پردازیم. امروزه دانش آموزان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور به عهده دارند و مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه خواهند بود بنابر این سلامت جسم و روان آن‌ها با سلامت جامعه ی آینده و آینده ی کشور ارتباط مستقیم دارد. دوره ی ابتدایی دوره ای پر تنش و بسیار مهمی در زندگی است چرا که نه تنها جسم بلکه توان روانی در طی این دوره ی حساس زندگی دچار تحول اساسی میشود و سازگاری با چنین تغییرات اساسی بر جسم روان فشار می‌آورد. علاوه بر این دوره ی ابتدایی سن بحران رشدی است و در این دوره افزایش انواع استرس ها و آسیب پذیری به فشار روانی، اجتماعی، ورزشی با کاهش مهارت های مقابله ای همراه میشود به طوری که استرس زیاد و بیش از حد شدیداً بر کیفیت زندگی دانش آموزان تأثیر میگذارد و موجب افت شدید و کاهش کیفیت زندگی دانش آموزان میشود.

**کلمات کلیدی:**

مدارس ابتدایی، کاهش اضطراب، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1997519>

