

عنوان مقاله:

راهکارهای مقابله با استرس و اضطراب در دوره تحصیلی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

شیوا امینی زاده - کارشناسی، حقوق، دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد بندرعباس

سمیرا بازدار - کارشناسی، دبیری زیست شناسی، دانشگاه آزاد واحد چهرم

سمیرا آسبان - کارشناسی، علوم ارتباطات اجتماعی، دانشگاه آزاد بندرعباس

خلاصه مقاله:

استرس و اضطراب از مسائل رایج در بین دانش آموزان در دوره های تحصیلی است که بر رفاه و عملکرد تحصیلی آنها تاثیر می گذارد. این مقاله با هدف ارائه راه حل های عملی برای مریبان و موسسات، راهبردهای مقابله با استرس و اضطراب در محیط های تحصیلی را بررسی می کند. روش های مورد استفاده در این مطالعه شامل بررسی جامع ادبیات مداخلات مدیریت استرس در زمینه های آموزشی بود. یافته ها نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، تکنیک های شناختی-رفتاری و شبکه های حمایت اجتماعی راهبردهای موثری برای کاهش استرس و علائم اضطراب در دانش آموزان هستند. علاوه بر این، پرورش یک محیط یادگیری حمایتی و ترویج شیوه های مراقبت از خود به عنوان اجزای حیاتی ابتکارات مدیریت استرس پدیدار شد. پیامدهای این یافته ها نشان می دهد که موسسات آموزشی باید سلامت روان و بهزیستی را به عنوان اجزای جدایی ناپذیر ماموریت آموزشی خود در اولویت قرار دهند. این شامل اقدامات پیشگیرانه برای شناسایی و رسیدگی به عوامل استرس زا در محیط آموزشی، ارائه منابع و خدمات حمایتی برای ارتقاء آگاهی سلامت روان، و ارائه کارگاه های آموزشی مدیریت استرس برای دانش آموزان و معلمان می باشد. علاوه بر این، تحقیقات آینده باید بر مطالعات طولی برای بررسی اثربخشی بلندمدت مداخلات مدیریت استرس، بررسی تاثیرات فرهنگی بر استرس و مقابله در محیط های آموزشی، و بررسی رویکردهای نوآورانه، مانند مداخلات مبتنی بر فناوری و درمان واقعیت مجازی، برای استرس تمرکز کند. کاهش با پرداختن به این شکاف های تحقیقاتی و اجرای استراتژی های مبتنی بر شواهد، موسسات آموزشی می توانند به طور موثری از رفاه دانش آموزان حمایت کرده و موفقیت کلی تحصیلی را افزایش دهند.

کلمات کلیدی:

استرس، دانش آموزان، شناسایی، تحصیلی، ذهن آگاهی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2053761>

