

## عنوان مقاله:

راهکارهای پیشگیری و مدیریت استرس در دانش آموزان

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

مهناز ابراهیمی - کارشناسی، ادبیات فارسی، دانشگاه فرهنگیان زنجان

## خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی راهبردهای پیشگیری و مدیریت استرس در دانش آموزان می پردازد. نگرانی فزاینده در مورد استرس دانش آموز، که توسط فشارهای تحصیلی و چالش های شخصی تشدید شده است، مداخلات مبتنی بر شواهد را ضروری می کند. در این مقاله یک مرور ادبیات جامع برای شناسایی روش های موثر برای کاهش استرس در بین دانش آموزان انجام شد. تحقیق شامل تجزیه و تحلیل مطالعاتی بود که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، یادگیری اجتماعی و عاطفی، مدیریت زمان و آموزش مهارت های مطالعه را بررسی می کردند. یافته ها نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، مانند مدیتیشن و تمرین های تمدد اعصاب، اثربخشی قابل توجهی در کاهش سطح استرس در بین دانش آموزان نشان داده اند. علاوه بر این، ایجاد یک محیط مدرسه حمایتی و فراگیر در کاهش استرس نویدبخش بوده است. تجهیز دانش آموزان به مدیریت زمان و مهارت های مطالعه، رویکردی موثر برای کاهش فشارهای تحصیلی بوده است. در نتیجه، پرداختن به استرس دانش آموزان برای موفقیت تحصیلی و رفاه آنها بسیار مهم است. این یافته ها خواستار ادغام برنامه های مدیریت استرس در برنامه های درسی مدارس است و بر همکاری بین موسسات آموزشی، متخصصان بهداشت روان و خانواده ها برای ارائه حمایت همه جانبه از دانش آموزان تاکید می کند.

## کلمات کلیدی:

استرس دانش آموزی، مدیریت استرس، ذهن آگاهی، فشار تحصیلی، سلامت روان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2054614>

