

## عنوان مقاله:

مدیریت استرس در دانش آموزان و راهکارهای مقابله با آن

## محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی حسابداری و مدیریت و دومین کنفرانس کارآفرینی و نوآوری های باز (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

مهدی کریمی شهرکی - دانشجو کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

نرگس بخشی ارجنکی - هنرآموز کامپیوتر اداره آموزش و پرورش شهرستان اردل

## خلاصه مقاله:

در این مقاله استرس یا فشار عصبی تعریف می شود و عوامل ایجاد کننده استرس شامل عوامل ایجاد کننده استرس فردی، عوامل ایجاد کننده استرس گروهی، علائم فیزیولوژیک استرس، علائم روانی استرس، علائم رفتاری استرس، عوامل ایجاد کننده استرس درون سازمانی، عوامل موجد استرس برون سازمان و هم چنین روشهای مقابله با استرس فردی و استرس سازمانی شرح داده می شود. در مدرسه برای مقابله با استرس دانش آموزان به عنوان اعضای مدرسه باید عوامل ایجاد کننده استرس مدرسه را از میان برداریم یا از شدت آنها بکاهیم. از این رو شیوه هایی از قبیل ایجاد محیط حمایتی برآیدانش آموزان، غنی سازی شخصیت آن ها، کاهش تعارضات مدرسه، پرهیز از برقراری قوانین خشک و غیر قابل انعطاف در محیط در حد امکان، ایجاد محیط فیزیکی مناسب برای دانش آموزان و غیره، همه میتوانند در حل مسائل استرس کارکنان مفید و چاره ساز باشند فرد بسته به موقعیت جایگاه فرد در سازمان می تواند اقداماتی را در جهت کاهش استرس انجام دهد. در این مقاله راهکار مقابله با استرس در بین دانش آموزان بررسی می گردد.

## کلمات کلیدی:

استرس ، اضطراب ، فشار عصبی ، مقابله با استرس ، عوامل استرس

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/501199>

