

## عنوان مقاله:

راهبردهای ذهن آگاهی بر استرس تحصیلی و خودکارآمدی تحصیلی

## محل انتشار:

کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

سمانه مرتضوی فر - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران

سمیه مرتضوی فر - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

سمیرا مرتضوی فر - کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج، البرز، ایران

## خلاصه مقاله:

نظام های تعلیم و تربیت در فراز و نشیب فعالیت های خویش، تاثیر استرس های تحصیلی و چالش های خودکارآمدی فراگیران رادر پیگیری روندهای تحصیلی تایید نموده اند، به نحوی که بخش قابل توجهی از نظریه پردازی ها و پژوهش های به عمل آمده، به موضوع ادراکات خودکارآمدی و استرس های تحصیلی اختصاص یافته است (استیپک، 2002). در این راستا، چنانچه بهادبیات نظریه های انگیزش تحصیلی نگاهی روشنگرانه انداخته شود، در جایجای این نظریه ها به نقش عوامل برون فردی و درون فردی در شکل گیری ادراکات خودکارآمدی و استرس های تحصیلی تاکید شده است و به گواه تجارب یادگیری و یاددهی، نقش هریک از این عوامل در پیشبرد و تداوم فعالیت های تحصیلی فراگیران غیر قابل انکار است (گیچ و برلاینر، 2006). ازسویی در عصر کنونی فراگیران در یک وضعیت متعارض و بغرنجی به سر می برند که در آن، سرعت تطبیق با تغییرات، کندتر از سرعت شکل گیری تغییرات بوده و از این رو وقوع و شکل گیری استرس های تحصیلی امری ناگزیر به شمار آمده و افزایش پیچیدگی ها و رقابت و استانداردهای زندگی تحصیلی از منابع استرس پیشرونده تحصیلی به شمار می آید (نایاک، 2008). به گونه ای که شواهد نشان میدهد که بخش عمده ای از ناکامی ها ی فراگیران، ریشه در استرس دارند (ترور و سیمون، 2001).

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/734419>

