

عنوان مقاله:

استرس و راه های مقابله با آن

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

ثریا رضوی جو - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

شهین حیدری نصرآباد - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

چنگیز معتقد - دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی مدرس دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

استرس واکنش فیزیولوژیک و طبیعی بدن ماست که امروزه بیش از زمان های دیگر شاهد استرس هستیم، به طوری که عصر جدید را عصر استرس نامیده اند. در زندگی امروزی در شرایط مختلف شاهد بروز استرس و علائم آن هستیم البته هر استرسی بستگی به موقعیت، علائم بخصوصی دارد. استرس تمام جنبه های مختلف زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهد. البته متناسب با نوع استرس، تاثیر گذاری آن هم بر زندگی و جنبه ها متفاوت خواهد بود. این مقاله قصد دارد استرس و راهکار های مقابله با آن را بررسی کند استرس و عوامل موثر در بروز آن، موقعیت های بروز دهنده استرس، علائم آن، مراحل استرس، استرس در زنان و راه های مقابله با استرس بررسی کردیم. صاحب نظران استرس در حد اعتدال برای زندگی ضروری آن را برای موفقیت لازم دانسته اند.

کلمات کلیدی:

استرس، تنش زا، هدف، شوک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/919420>

