

## عنوان مقاله:

اقدام پژوهی: چگونه توانستیم استرس و اضطراب را در علی برطرف سازیم؟

## محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

## نویسندگان:

مهدی پیرایش - دانشجوی کارشناسی پیوسته علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان واحد شهید بهشتی گنبدکاووس

ابراهیم کوهساریان - معاون آموزشی آموزش و پرورش و دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علیآباد کتول

حمیدرضا رجب لو - معلم رسمی آموزش و پرورش و دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی گرگان

## خلاصه مقاله:

در این تحقیق ابتدا سعی کردیم موضوعی را انتخاب کنیم که قابل تحقیق، بسط و گسترش باشد. ما تحقیق خود را بر روی یکی از دانش آموزان دبستانی خود شروع کردیم که آن دانش آموز از لحاظ جسمی کاملاً سالم بود اما از لحاظ رفتاری و روانی دچار مشکل بود بنابراین در اولین مرحله در مورد ترس که مشکل آن دانش آموز بود اطلاعاتی جمع آوری کردیم. سپس با مشکلات دانش آموز مقایسه نمودیم و متوجه شدیم که مشکلات دانش آموز با توجه به نشانه هایی که در رفتار و اعمال او دیده میشود مثل گوشه‌گیری، ناشی از یک ترس ذهنی و عاطفی بوده که بر اثر استرس و خجالت در ذهن او به وجود آمده است. بنابراین ما در پی چاره‌گشتیم و باتوجه به اطلاعاتی که از او بدست آورده بودیم تصمیم گرفتیم تا چند راهحل را اجرا نماییم؛ که سرانجام با گرد آوری مجدد اطلاعات از دانش آموز متوجه شدیم که توانسته ایم تا حدود زیادی دانش آموز را به حالت نرمال برگردانیم.

## کلمات کلیدی:

استرس و خجالت، گوشه‌گیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1759406>

