

عنوان مقاله:

اثربخشی مقابله و مدیریت استرس بر افزایش راندمان تحصیلی

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

سیروس شادکام - پیام نور خرامه / اداره آموزش و پرورش

امین کاظمی - دانشگاه فرهنگیان شهیدمطهری شیراز / اداره آموزش و پرورش

اعظم حسینی - دانشگاه آزاد لامرد / اداره آموزش و پرورش

سمیه خاکپور - دانشگاه آزاد شیراز / اداره آموزش و پرورش

خلاصه مقاله:

این پژوهش باهدف اثربخشی مقابله و مدیریت استرس بر افزایش راندمان تحصیلی انجام شد. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی-اسنادی است که با روش کتابخانه ای و مروری بر منابع نظری مرتبط صورت گرفت؛ پس از تبیین مفاهیم و پیشینه ی تحقیق، استرس و مراحل تشکیل آن، دیدگاه ها در مورد استرس و راه مقابله با آن، عملکرد و پیشرفت تحصیلی و عوامل موثر بر آن پرداخته شد. نتایج این بررسی نشان داد که در هر سیستم آموزشی میزان عملکرد تحصیلی یکی از شاخصهای موفقیت در فعالیتهای علمی است. یکی از عوامل سد موفقیت تحصیلی در دانش آموزان، استرس و اضطراب است. استرس یکی از جنبه های طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی انسان معاصر می داند و به اشکال مختلف تعریف شده است. بیشترین دورانی که فرد با مسائل استرس زاد درگیر است، دوران نوجوانی است. حال با توجه به مملو بودن این دوران از استرس های مختلف و از طرف دیگر شکل گیری شخصیت نوجوان و همچنین شروع راه پر فراز و نشیب پیشرفت در عرصه های مختلف، فهم راه های مقابله با استرس در این دوره از اهمیت زیادی برخوردار است.

کلمات کلیدی:

مدیریت، استرس، مدرسه، آموزش و پرورش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/871049>

