

## عنوان مقاله:

تاثیر مدیریت استرس بر بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی فقه، حقوق، روانشناسی و علوم تربیتی در ایران و جهان اسلام (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

سید محمد قلمکاریان - استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور

سمانه خلیلی سامانی - دانشجویی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه دانشگاه پیام نور اصفهان

## خلاصه مقاله:

فشارهای تحصیلی، شبکه گسترده و پیچیده ارتباط های بین فردی، مسائل هیجانی و مشکلات خانوادگی و اقتصادی، نوجوانان را با چالش ها، استرس و فشارهای پرشماری رو به رو کرده است. از سوی دیگر، نبود مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی با آسیب پذیر کردن نوجوانان در رویارویی با مسائل و مشکلات، آنها را در معرض خطر اختلال های روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد، که پایداری در برابر آنها نیازمند توانمندی ها و مهارت های مقابل های شناختی، اجتماعی و رفتاری است. هدف اصلی آموزش این مهارت ها، پیشگیری از شکل گیری رفتارهای آسیب رسان به بهداشت روان و ارتقاء سلامت روانی افراد است، چرا که بهداشت روانی، که یکی از محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف است، نقش مهمی در تضمین آینده نوجوانان و پویایی و کارآمدی جامعه ای که در آن زندگی میکنند، دارد. سوال اصلی تحقیق عبارت است از، آیا آموزش مدیریت استرس بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان تاثیر دارد؟ روش تحقیق به صورت کتابخانه ای به شیوه توصیفی تحلیلی می باشد و نتایج تحقیق نشان داد که آموزش مهارت های مدیریت استرس به دانش آموزان در هر سنی می توان تاثیر داشته باشد.

## کلمات کلیدی:

استرس، مدیریت استرس، عملکرد تحصیلی، دانش آموزان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1264799>

