



اثربخشی مقابله و مدیریت استرس بر افزایش راندمان تحصیلی

سیروس شادکام^۱، امین کاظمی^۲، اعظم حسینی^۳، سمیه خاکپور^۴

^۱پیام نور خرامه/ اداره آموزش و پرورش، Alave12@chmail.com

^۲دانشگاه فرهنگیان شهیدمطهری شیراز / اداره آموزش و پرورش

^۳دانشگاه آزاد لامرد / اداره آموزش و پرورش

^۴دانشگاه آزاد شیراز / اداره آموزش و پرورش

چکیده

این پژوهش باهدف اثربخشی مقابله و مدیریت استرس بر افزایش راندمان تحصیلی انجام شد. پژوهش حاضر با رویکرد توصیفی-اسنادی است که با روش کتابخانه‌ای و مروری بر منابع نظری مرتبط صورت گرفت؛ پس از تبیین مفاهیم و پیشینه‌ی تحقیق، استرس و مراحل تشکیل آن، دیدگاه‌ها 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 جنبه‌های طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی انسان معاصر می‌دانند 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 استرس‌های مختلف و از طرف دیگر شکل‌گیری شخصیت نوجوان و همچنین شروع راه پر فراز و نشیب پیشرفت در عرصه‌های مختلف، فهم راه‌های مقابله با استرس در این دوره از اهمیت زیادی برخوردار است.

واژگان کلیدی: مدیریت، استرس، مدرسه، آموزش و پرورش