

همایش علمی- پژوهشی مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه فرهنگیان، آموزش و پرورش، بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان ارشاد اسلامی، سازمان شهرداری (استان کرمانشاه) مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (استان تهران) و ...))

سردبیر علمی و مسنول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در ۸ پایگاه ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۱۱ اسفند ۱۴۰۱ شماره مقاله: ۲۸/۱۲۵۰ رده بندی کنفرانس: ب ۲۲/۷۴۸۶

عوامل استرس و اضطراب در دانش آموزان آموزش و

پرورش ناحیه ۱ استان کرمانشاه

معصومه فضلعلی

چکیده

استرس و اضطراب اگر از حد معمول خود خارج شوند می توانند زندگی هر انسانی و خصوصا دانش آموزان را در معرض خطر قرار دهند. به همین دلیل لازم و ضروری است که عوامل موثر بر اضطراب و استرس در دانش آموزان شناسایی شده و مورد بررسی قرار گیرد اما ذکر این نکته خالی از لطف نیست که عوامل موثر بر این دو پدیده بسیار هستند و امکان پرداختن به همه آنها در این نوشتار وجود ندارد بنابراین ما در نوشتار علمی مروری حاضر برخی از عوامل مهم بر اضطراب و استرس در دانش آموزان را مورد بررسی قرار دادیم. نتایج بررسی ها نشان داد که عوامل متعدد فردی مانند رقابت با دیگران، عوامل خانوادگی مانند انتظارات بیش از حد والدین و عوامل مدرسه ای مانند نوع امتحانات می توانند بر استرس و اضطراب دانش آموزا اثر گذار باشند .

واژگان کلیدی : استرس، اضطراب، دانش آموزان

مقدمه

در دنیای امروزه هیجانات استرس، ها، اضطرابها و عوامل متعددی از این قبیل حاکم بر زندگی روز مره افراد هستند. هر کدام از افراد جامعه امروزی در برخورد مستقیم با انواع استرس ها و شرای عصبی قرار دارند و محی زندگی اجتماعی خانواده و هر آنچه فرد با آن در ارتباط است میتواند عامل تنش را در جریان زندگی او را به سمت بحرانهها و نگرانیها سوق دهد. امروزه تجارب تنش را ناخواسته عکس العمل افراد را تعیین می کنند. بدین ترتیب که وقتی فردی یک تجربه ناخوشایند و استرس همراه با آن را دریافت می کند واکنش ها منفی بصورت اضطراب خود کم بینی، استرس و غیره را از خود بروز میدهد. زیرا قدرت برخورد مقابله طبیعی با مشکلات را در نیافته و شاید نمی تواند که دریافت صحیحی از موفقیت خود داشته باشد (خزایی، ۱۳۹۹) استرس و اضطراب نوعی مکانیسم دفاعی بدن در برابر بروز و مواجه با مشکلات و مسائلی است که ناخودآگاه در درون یا برون فرد به وجود میآید مثلاً به هنگام پرسشهای کلاسی، امتحانات فویباهای خاص که منشأ درونی در فرد دارد و ... اضطراب و استرس یکی از مشکلات دانش آموزان در دوران تحصیل است که این دو باعث می شود که دانش آموز از کلاس درس و مدرسه به مرور خسته شود و برای ادامه ی آن بی انگیزه و دلسرد شود و در پی این اتفاق افت شدید تحصیلی را تجربه کند. (حسامی و همکاران، ۱۳۹۵) استرس عبارت است از احساس قرار گرفتن بیش از حد تحت فشار روحی و روانی هر عاملی مانند تغییر عادت و روال جدید، امتحان، تکالیف سنگین، فشارهای اجتماعی، برنامه سنگین، بحث های خانوادگی یا حتی خستگی زیاد میتواند باعث ایجاد استرس مدرسه در دانش آموزان شود برخی از دانش آموزان استرس را به عنوان یک عامل انگیزشی تجربه می کنند در حالی که برای برخی دیگر میتواند به شدت روز مدرسه را مختل کند. استرس طولانی مدت بر سلامت و عملکرد تحصیلی تاثیر منفی میگذارد. (حجازی، ۱۳۹۰)

عوامل متعددی می تواند در بروز استرس و اضطراب در دانش آموزان دخیل باشد که ما در نوشتار علمی مروری مختصر به دنبال بررسی برخی از این عوامل می باشیم.

بخش اول: استرس

یکی از پررونق ترین بیماریهای زمان فعلی در سراسر جهان استرس میباشد که تقریباً همه ی افراد در برهه ای از زمان استرس را تجربه میکنند که البته وجود اندکی استرس در زندگی مطلوب می باشد . استرس حالتی است در روان و تن که ناشی از وارد شدن فشارهای روحی و جسمی به فرد است استرس حالتی ناشی از فشار است نه خود فشار اما با اندک اغماضی میتوانیم استرس را همان فشار عصبی معنی کنیم و آن را حالتی بدانیم که انسان در مقابل محرکهای ناسازگار بیرونی از خود بروز می دهد . در تعریفی دیگر استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی بصورت رفتاری روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد . در این تعریف استرس عبارت است از عکس عملهای فرد در مقابل موقعیتهای تهدید کننده در محیط (نظافتی و همکاران ۱۳۹۵) در تعریفی دیگر استرس به مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و غیر منتظره خارجی یا به عبارتی ساده تر اخلال در سیستم سازگاری و تطبیق بدن آدمی با محیط خارجی تعریف می شود . از دیدگاه این تعریف هر گاه تعادل و سازگاری ارگانیسم به علت عوامل مخل خارجی از میان می رود فرد دچار استرس میشود به عنوان مثال زمانی که نتایج ارزشیابی عملکرد برای یک کارمند بسیار مهم هستند و در ضمن او اطمینان ندارد که در آن موفق خواهد بود یا خیر دچار فشار عصبی میشود ذکر چند نکته در مورد استرس و فشار عصبی ضروری به نظر می رسد:

استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نامطلوب در فرد به وجود نمی آید یک مژده بسیار مسرت بخش و موفقیت غیر منتظره در یک مسابقه بزرگ نیز میتواند برای فرد ایجاد استرس کند به همان گونه که یک خبر ناگوار و یک تسلیت ناگهانی نیز چنین است. (فراهانی و همکاران، ۱۳۹۲)

استرس را لزوماً نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر بگیریم . میزانی مشخص از استرس که برای فرد سازنده و محرک باشد استرس مفید است و نباید از آن هراس داشت آنچه باید کنترل و با آن مقابله شود استرس های مضر و مخل است .

استرس به به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالتی روانی نیست و جنبه روان - تنی دارد (دهقان و همکاران، ۱۳۹۳)

بند اول: اشکال سه گانه استرس

استرس می تواند یکی از سه شکل زیر باشد :

- استرس حاد

رایج ترین شکل استرس استرس حاد نتیجه استرسهای روزانه است مانند دیر بیدار شدن از خواب دیدن به کلاس یا دریافت نمره بد؛ خوشبختانه بیشتر استرسهای حاد به سرعت از بین میروند و تأثیر روحی یا جسمی کمی دارند .

- استرس حاد اپیزودی

همان طور که از نامش پیداست استرس حاد اپیزودیک زمانی ایجاد می شود که دانش آموز چندین بار درطول یک دوره طولانی استرس حاد را تجربه کند علائم شایع شامل میگرن و سر دردهای تنشی است.

- استرس حاد مزمن

استرس حاد مزمن زمانی اتفاق می افتد که فردی نتواند از یک موقعیت استرس زا دراز مدت اجتناب کند. به عنوان مثال دانش آموزانی که از نظر تحصیلی در یک دوره اصلی با مشکل مواجه می شوند ممکن است دچار استرس حاد مزمن شوند که میتواند منجر به افزایش وزن محرومیت از خواب و اضطراب شود. (کمالی ایگلی، حسنی، ۱۳۹۲)

بند دوم: علائم استرس در دانش آموزان چیست؟

هنگامی که افراد در معرض عوامل استرس زا یا محرکهایی قرار میگیرند که استرسشان را تحریک می کند، مجموعه ای از واکنشهای فیزیکی، عاطفی رفتاری و شناختی را تجربه خواهند کرد. به این ترتیب، دو دانش آموز ممکن است استرس را به روشهای بسیار متفاوتی تجربه کنند.

علائم فیزیکی: تعریق افزایش ضربان قلب یا فشار خون، سرگیجه، تنگی نفس تنش عضلانی، سردرد، معده درد، خستگی

علائم عاطفی: خصومت، تحریک پذیری و سایر تغییرات خلقی افزایش نگرانی؛ احساس درماندگی؛ تنهایی

علائم رفتاری: پرخوری یا کاهش خوردن، سوء مصرف مواد مخدر یا الکل، کاهش میل جنسی، خواب نامنظم

علائم شناختی: از دست دادن حافظه از دست دادن، تمرکز دیدگاه منفی گسستگی (یعنی قطع ارتباط با افکار،

احساسات و هویت شما). (نصرالهی و همکاران، ۱۳۹۲)

بخش دوم: تعریف اضطراب

اضطراب خصوصیتی فوق العاده گسترده و فراگیر است و از روزهای اول کودکی تا سنین پیری با فرد همراه می باشد و ناشی از ترسی مبهم و حالات هیجانی است. (شفیع آبادی، ۱۳۹۰)

اضطراب یعنی پریشانی روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس ناایمنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد به وجود می آید. (دادستان ۱۳۹۴)

بخش دوم: سبب شناسی اضطراب از دیدگاه مکاتب روانشناسی

- علل اضطراب از نظر روانشناسان و مکاتب مختلف، متفاوت است .

بند اول: دیدگاه روان پویشی

در مکتب روانکاوی اضطراب ترسی درونی شده است . ترس از اینکه مبدا تجارب دردآور گذشته یادآوری شوند، تجربه هایی که با تنبیه و ممانعت از ارضای کششهای عزیزی همراه بوده اند کششهای عزیزی نامطلوب موجب اضطراب میشوند و به خود اعلام خطر میکنند. (شفیع آبادی، ۱۳۹۰) بر همین اساس نظریه پردازان روان پویشی، معتقدند تعیین کننده عمده اختلالات اضطراب حوادث درونی فرد و انگیزه های ناخودآگاه است. بر این باورند که وقتی در نظام «خود» «نهاد» و «فراخود» تنش بوجود آید، اضطراب تجربه می شود .

روان پویشان علل ایجاد کننده اضطراب را ادراک فرد از ناتوانی در مقابله با فشارهای محیطی (جدايي، مطرود شدن فقدان یا از دست دادن حمایت های عاطفی) تکانه های غیر منتظره یا خطرناک بیان می کنند. (ساراسون ، ساراسون، ۱۳۸۷)

بند دوم: دیدگاه شناختی

بیشتر نظریه پردازان شناختی (باورهای سازش نیافته) راریشه اختلالات اضطرابی می دانند. ایلس (۱۹۶۲) اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی می. داند . و تا زمانی که تفکر غیر منطقی ادامه داشته باشد اختلالات عاطفی نیز ادامه می یابد به نظر ایشان انسان بر اثر اشیاء خارجی مضطرب و آشفته نمی شود بلکه دیدگاه و تصویری که اواز اشیاء دارد موجب نگرانی و اضطرابش می گردد . تمام مشکلات عاطفی افراد از تفکرات جادویی و موهومی آنها سرچشمه میگیرد (ساراسون ، ساراسون، ۱۳۸۷)

بند سوم: دیدگاه رفتاری

این نظریه اضطراب را زاده کوتاهی فرد در یادگیری رفتار مناسب میدانند در حالی که فرد پاسخهای لازم را نیاموخته است. از نظر سالتز ریشه مشکلات مردم منع است و نوروز نتیجه ممانعت از تحریکهای طبیعی میباشد که به وسیله اطرافیان والدین و ... انجام می گیرد. دولا و میلر معتقدند که رفتار نوروتیک بر کشمکش عاطفی ناآگاه مبتنی است که معمولاً از دوران کودکی سرچشمه می گیرد نوروز را محصول کشمکش و تعارض کششهایی می دانند که از موقعیتهای تغذیه، آموزش نظافت، آموزش جنسی و موقعیتهای خشم و اضطراب ناشی میشود. (ساراسون، ساراسون، ۱۳۸۷)

در آیات و روایات نیز برای اضطراب و پریشانی انسان عواملی ذکر شده از جمله کفر و شرک، روگردانی از، خدا گناه، بیماری بد، گمانی، دشمنی، حسد دنیا دوستی، ظلم و ... است. (نقی فقیهی، ۱۳۸۲). امام علی(ع) می فرماید: شخصی که ظن خود را نیکو نگرداند از هر کسی می ترسد. همچنین ایشان می فرمایند: «الحسود لایسود فرد» حسود هیچ گاه آرامش ندارد. و درسخنی دیگر علت اندوه انسان را حسد ذکر می کند و میفرماید: «سبب الکمد الحسد» علت اندوه شدید، حسادت است.

بند چهارم: علائم اضطراب

اضطراب، ترس، خشم، تشویش یا دلشوره یا مواردی از این قبیل نمونه ای از حالات روحی و روانی آدمی است که جدا از جسم او نیست و تأثیرات متقابل دو بعد بدن انسان یعنی روح و روان و جسم حایز اهمیت است نشانه های اضطراب در چهار قسمت فیزیکی، احساسی ذهنی و رفتاری نمایان می گردد. در قسمت فیزیکی (بدن) قلب به تپش می افتد ضربان قلب تند میشود تنفس نامنظم می گردد دست و پا سرد می شود، بدن بویژه دست و پا می لرزد، بدن خصوصاً دست و پا عرق میکند و فرد با مشکلات خواب و خستگی مواجه می شود. نشانه های احساسی را میتوان در: انزواطلبی پرخاشگری نوسانات خلقی و احساس گناه کردن خلاصه کرد. همچنین نشانه های ذهنی فرد مضطرب فراموشی، عدم تمرکز، اشتباهات مکرر مشغول کردن ذهن با افکار پوچ، ضعف حافظه و اختلال در یادگیری است. از جمله

رفتارهای فرد مضطرب را میتوان استعمال دخانیات، مشروبات الکلی قطع رابطه با دیگران رفتار وسواسی، خودکشی و صدمه زدن به خویش بیان نمود (جوادی و همکاران، ۱۳۹۹)

بخش سوم: عوامل موثر بر استرس و اضطراب دانش آموزان

بند اول: درس و امتحانات

اضطراب یکی از بیماریهای شایع حتی در جوامع پیشرفته میباشد؛ و عامل بسیاری از بیماری های روانی بوده که در طول تاریخ زندگی بشر به طور گسترده به چشم می خورد دانش آموزان اغلب از افزایش حجم کاری مرتبط با دوره های درسی در سطح دبیرستان غرق میشوند و این میتواند دانش آموزان را کور کند و به استرس و اضطراب کمک کند. در بسیاری از کلاسها، امتحانات کلاسی درصد زیادی از نمرات دانش آموزان را تشکیل میدهد و باعث میشود که میان ترم و پایان ترم بیش از حد معمول استرس داشته باشند. (آقا داداش زاده، ۱۳۹۴)

بند دوم: انتقاد، دائم، بازخواست و سرزنش کودک

کودک و دانش آموزی که زیر ذره بین پدر و مادر و اطرافیان باشد و رفتار و نمراتش موردنظر بوده و مدام بازخواست می شود، در صورتی که قصور و کوتاهی داشته باشد مورد سرزنش قرار می گیرد و ترس از عدم موفقیت سبب اضطراب می شود

بند سوم: انتظار بیش از حد از خود و ضعف اعتماد به نفس

گاهی انتظارات فرد از خود بیش از تواناییهای اوست به عنوان مثال یک دانش آموز متوسط، دائماً در پی کسب معدل ۲۰ برای رقابت با دانش آموز ممتاز مدرسه است و چون به این هدف نمی رسد، دچار استرس و اضطراب می گردد.

بند چهارم: رقابت بیش از حد

زمانی است که دانش آموزان در مدرسه و یا فرزندان در خانه برای برتری یافتن بر یکدیگر و نه پیشرفت و موفقیت به رقابت بپردازند (کشاورز و همکاران ۱۳۹۵)

بند پنجم: عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم

هنگامی که فرد به علت نداشتن برنامه ریزی درسی و مطالعه‌ی صحیح آمادگی لازم را برای امتحان کسب نکرده باشد .

بند ششم: عدم تمرکز بر امتحان و درس خواندن

عدم دقت و تمرکز در انجام تکالیف یا درس خواندن در طول سال باعث می شود تا یادگیری سطحی باشد در موقع امتحان یادآوری مطالب دشوار بوده و موجب اضطراب شود (کشاورز و همکاران، ۱۳۹۵)

بند هفتم: الگوهای خشک فرزندپروری

برخی والدین ارتباط مناسب و دوستانه ای با فرزند خود برقرار نمیکنند و از سیاست چوب تر استفاده می کنند که این امر، فاصله آنها را از نظر عاطفی با فرزندشان بیشتر کرده و او را دچار مشکل می کند .

بند هشتم: سرزنش و تنبیه

وقتی اطرافیان فردی را با القابی مانند بی استعداد، بی عرضه و... مورد خطاب قرار می دهند تصویر ذهنی ناتوانی یا تفکر منفی را در فرد بوجود می آورند . این امر اضطراب امتحان را در فرد تشدید می کند .

بند نهم: انتظارات غیرواقعی آموزگاران

علیرغم تلاش معلمان ، زحمتکش برخی انتظارات غیرواقعی از دانش آموزان آنها را در وضعیت بدی قرار می دهد . در حالی که توجه به تفاوت های فردی آنها از این انتظارات می کاهد .

بند دهم: محیط نامناسب امتحان و مقررات خشک

گاهی قوانین خشک، رسمی و انعطاف ناپذیری که بر مبنای عدم اعتماد به دانش آموز از سوی مدرسه و عوامل اجرایی امتحانات وضع گردیده، میتواند بر شدت اضطراب بیفزاید (مضلوم زاده و همکاران، ۱۴۰۰)

بخش چهارم: راهکارهای مقابله با استرس و اضطراب در دانش آموزان

بند اول: اولین راهکار فراهم کردن شرایط خوب محیطی و روانی برای دانش آموز

یکی از راهکارهای بسیار مهم و با اهمیت فراهم کردن شرایطی است که دانش آموزان بتوانند حال بهتری داشته باشند. نوع برخورد ما تأثیر بسزایی در میزان استرس و اضطراب در دانش آموزان دارد.

مثلاً در مواجهه با زمانی که دانش آموز نمره پایینی در یک درس گرفته است به جای دعوا و داد و بیداد یا تنبیه و مجازات دانش آموز چه از جانب اولیا چه از جانب معلمین باید سعی کنیم علت نمره پایین دانش آموز را پیدا کرده و سپس با هم فکری اولیا و معلمین با همدیگر در بر طرف کردن مشکل دانش آموز بکوشیم و جای آنکه خودمان به جان او استرس و اضطراب تزریق کنیم به کاهش میزان استرس در او کمک کنیم. (بهاری، تقی زاده، ۱۴۰۰)

بند دوم: دومین راهکار تمرین و تکرار در مواقعی جز کلاس درس

یکی از راهکارهایی که به میزان بسیار زیادی می تواند به کاهش استرس و اضطراب در دانش آموزان کمک کند تمرین و تکرار در مواقعی است که دانش آموز در کلاس درس حضور ندارد. مثلاً اگر دانش آموز به هنگام پرسش کلاسی دچار استرس و اضطراب شدیدی میشود؛ والدین میتوانند با شبیه سازی کلاس درس و همان نوع پرسش کلاسی این حس را به دانش آموز القا کنند که پرسش کلاسی هم تفاوتی با این پرسش ندارد و به آسانی میتواند پاسخگو باشد. (عنایت، جلیلی، ۱۳۹۷)

بند سوم: سومین راهکار کمک به دانش آموز در فراگیری کامل دروس

یکی از دلایل اصلی استرس و اضطراب در دانش آموزان یادگیری ناقص دروس و ناملوس بودن بعضی دروس برای آنهاست که با تمرین و تکرار و چند بار توضیح دادن برای آنها یا برگزاری کلاسهای فوق العاده که مطالب را جزئی تر برای آنها توضیح دهد سبب میشود که آنها به هنگام حضور در امتحان و پرسشهای کلاسی استرس و اضطراب کمتری داشته باشند (راجی ف خلعتبری، ۱۳۹۶)

نتیجه گیری

معلمین و والدین نقش اصلی و بسیار موثری در کاهش میزان استرس و اضطراب در دانش آموزان دارند . با شناسایی عوامل استرس زا در دانش آموزان و مشاهده علائم استرس زا در آنها می توانیم در حل این اختلال بسیار جدی که زمینه ایجاد اختلالات بعدی در سنین نوجوانی و بزرگسالی در دانش آموزان است نقش موثری داشته باشیم . آن چه در ابتدا انتظار می رود والدین بدان عمل کنند اهمیت دادن به ترسها و نگرانیهای فرزندان است . هیچ گاه نباید ترس و نگرانیهای فرزند را به مسخره گرفت به صحبتهای فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید . به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید . اجازه دهید کودکان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی پرده با شما سخن بگوید . از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند . اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس ، مدرسه است یا خانه صاحب نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی برگرداندن کودک به مدرسه است . به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده میتواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کند . سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید . به فرزند خود مسوولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی ، وی نیازمند کوششهای فردی او باشد . به فرزند خود بیاموزید افکار مثبت مانند من ترس خود را کنترل میکنم به جای افکار منفی از شدت ترس خواهم مرد را جایگزین کند تحقیقات نشان میدهند پر استفاده ترین رویکرد درمانی برای کودکان مضطرب و ترسو ، خودآموزی کلامی است .

منابع و مأخذ:

۱. خزایی، زهرا (۱۳۹۹) اضطراب و استرس در دانش آموزان هشتمین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی مطالعات اجتماعی و فرهنگی تهران
۲. نظامی رامین نیکنام، محمد مهدی، قادری، مسعود، رضانی پالنگری میلاد (۱۳۹۵) استرس و راههای مقابله با آن، پنجمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران .
۳. شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۹۰) نظریه های مشاوره و روان درمانی انتشارات نشر دانشگاهی، تهران .
۴. دادستان، پریرخ (۱۳۹۴) روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی (جلد ۱) انتشارات سمت، تهران .
۵. ساراسون، اروین، سارا سون، باربارا (۱۳۸۷) روانشناسی، مرضی ترجمه بهمن بخاریان و محمد علی اصغری مقدم و محسن دهقان، ج ۱، نشر رشد، تهران .
۶. نقی فقیهی، علی (۱۳۸۲) جوان و آرامش روان مشکلات مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، تهران .
۷. جوادی، الهام، سجادی شیخدار، فرناز، شیخ، زاده، یاسمن جعفری، کلیر، فاطمه (۱۳۹۹) اضطراب و اختلالات آن، ششمین همایش بین المللی، مدیریت روانشناسی و علوم انسانی با رویکرد توسعه پایدار، تهران .
۸. آقاداتاش زاده، رویا (۱۳۹۴) شناخت اضطراب و درمان آن از دیدگاه قرآن، کنفرانس بین المللی یافته های نوین پژوهشی در روانشناسی و علوم تربیتی، تهران .
۹. کشاورز افشار، حسین حاج حسینی، منصوره و، قدیمی سمیه (۱۳۹۵) اثر گشتالت درمانی بر اضطراب .
۱۰. اضطراب امتحان دانشجویان فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره) ۷ (۲۸)، ۸۵-۱۰۲.
۱۱. مظلوم زاده، محمدرضا اصغری / بر/هیم آباد، محمدجواد شیرخانی، میلاد زمانی، طاووسی، عالییه، و صلابانی، فائزه (۱۳۹۴) رابطه اضطراب کرونا با اضطراب سلامتی نقش میانجی گری دشواری تنظیم هیجان روان شناسی بالینی ۱۳ (۲) (پیاپی ۵۰)، ۱۲۰، ۱۱۱.

۱۲. بهاری، پریسا و تقی زاده مهسا (۱۴۰۰) راهکارهای کنترل و کاهش استرس دانش آموزان، نهمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیبهای اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران .

۱۳. عنایتی، مینا، و جلیلی، منصوره (۱۳۹۷) راهکارهای کاهش اضطراب و نگرانی در بین دانش آموزان کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت روانشناسی حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی .

۱۴. راجی، نرگس خلعتبری، جواد (۱۳۹۶) اثر بخشی آموزش روش مقابله با استرس بر پرخاشگری دانش آموزان مقطع دبیرستان مطالعات روان شناختی. ۱۳(۱)، ۱۱۹-۱۳۴

۱۵. حسامی، سحر، شهنی بیلاق، منیجه، مروتی، ذکراه و عالی پور پیرگانی، سیروس (۱۳۹۵) مقایسه دانش آموزان

۱۶. آزارپذیر، آزاررسان و عادی از لحاظ افسردگی، اضطراب خشم و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان سال اول

۱۷. دبیرستان مطالعات روان شناختی ۱۲(۲)، ۱۰۵-۸۰۵

۱۸. حجازی، الهه (۱۳۹۰) نیمرخ رفتاری والدین کودکان پرخاشگر بررسی تحول و ثبات رفتار تربیتی در یک مطالعه ی طولی ۶ ساله مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ۴۱(۴): ۲۵-۱۷

۱۹. دهقان، فاطمه، کرمی جهانگیر، پیری، مرضیه، ، کریمی، پروانه (۱۳۹۳) تأثیر آموزش مهارتهای مدیریت

۲۰. استرس بر کاهش میزان پرخاشگری، مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران ۲۴(۱۱۵): ۱۶۷-۱۶۳

۲۱. فراهانی، ملیحه بساک، نژاد سودابه و ، داودی ایران (۱۳۹۲) اثر بخشی آموزش گروهی مدیریت استرس بر پرخاشگری فشار روانی والدگری و سلامت روان مادران کودکان مبتلا به

ناتوانی های یادگیری مجله دست آوردهای روانشناختی علوم تربیتی و روانشناسی، ۴(۲): ۳۳۱-۲۱۷

۲۲. کمالی، ایگلی، سمیه، حسنی، فریبا (۱۳۹۲) رابطه راهبردهای مقابله با استرس و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانش آموزان دختر شرکت کننده در کلاسهای کنکور، مجله علوم رفتاری، ۷(۱): ۴۹-۵۶
۲۳. نصر اللهی، عباس، دادفر، رضا، احمدی، وحید، قیصر بیگی، فرهاد رستمی، صادق، ویسی، حمزه و جعفری،
۲۴. علی (۱۳۹۲) بررسی ارتباط بین فرسودگی شغلی با تیپهای شخصیتی A و رضایت شغلی در میان مربیان مهدهای کودک شهرستان ایلام مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ۲۱(۶): ۲۱۴-۲۰۸.

توجه داشته باشید: جهت چاپ مقالات خود در نشریات علمی و همایش های معتبر با (خانم دکتر جعفری) ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵ تماس بگیرید. گواهی نامه پذیرش و چاپ مقاله، کمتر از ۷۲ ساعت صادر می گردد.

موسسه علمی و حقوقی قانون یار
برگزار می کند

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی کرمانشاه

دانشگاه فرهنگیان
جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

مصدور گواهی نامه معتبر
پذیرش و ارائه مقاله
(با عضویت در جلسه و حضور نام مشخص)

پنجمین همایش علمی-پژوهشی
مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام

ارگان ها و سازمان های حامی معنوی برگزاری همایش (در استان کرمانشاه)
دانشگاه فرهنگیان - سازمان ارشاد اسلامی - آموزش و پرورش - بنیاد شهید، سازمان شهرداری و ...

www.Olomensani.ir www.Ghanonyar.ir

محورهای پذیرش مقالات

تمام گرایش های رشته فقه، حقوق و علوم قضایی ■ علوم تربیتی، تکنولوژی آموزش و آموزش و پرورش
روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم دینی و مذهبی ■ علوم اقتصادی، بانکی و تمام گرایش های مدیریت

مدیر اجرایی همایش
دکتر شهلا رضایی

دبیر علمی و مسئول همایش
دکتر بهنام اسدی

مکان و زمان برگزاری همایش
کرمانشاه - ۱۴۰۱/۱۲/۱۱

ایمیل رسمی همایش جهت دریافت مقالات پژوهشگران
OLOMENSANI@YAHOO.COM

ارسال مقاله از طریق واتس آپ، اینستاگرام، تلگرام، روبیکا به شماره ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

دبیرخانه مرکزی موسسه قانون یار: تهران، میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت، موسسه قانون یار ۰۵۲۶ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹
(در صورت طرح سوال درخصوص ارسال مقاله یا جذب در هیات علمی همایش با خانم دکتر قبادی تماس بگیرید. ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵)

 CiteFactor
Academic Scientific Journals
Indexing
Academia.edu
California-San Francisco
  MENDELEY
Sponsored And Indexed
PBBIN.com
Scientific Information Database
  جهاد
دانشگاهی
Scientific Information Database
  DRJI
Directory of Research Journals Indexing
WORLD of JOURNALS
  CONF PAPER
Sponsored and Indexed by
CIVILICA
We Respect the Science