



نقش تعلیم و تربیت در استرس

www.ketab.ir

گردآوری و تدوین:

زهرا میرشکار

زیر نظر:

دکتر جعفر نوری

سرشناسه	میرشکار، زهرا، ۱۳۷۴ -
عنوان و نام پدیدآور	نقش تعلیم و تربیت در استرس / گردآوری و تدوین زهرا میرشکار؛ زیر نظر جعفر نوری.
مشخصات نشر	مشهد: بهار اندیشه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۲ ص.: مصور(رنگی).؛ ۲۱×۲۱ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۳-۳۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۹۱ - ۹۲.
موضوع	فشار روانی در نوجوانان - Stress in adolescence
موضوع	اضطراب در نوجوانی - Anxiety in adolescence
موضوع	فشار روانی در نوجوانان -- کنترل - Stress management for teenagers
موضوع	آموزش متوسطه - Education, Secondary
شناسه افزوده	نوری، جعفر، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	۳/BF۷۷۴
رده بندی دیویی	۵۱۸/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۴۰۰۸۲
وضعیت رکورد	ف

نشر و پخش همراه: ۰۹۱۵۳۱۶۰۳۷۳
Bahar12512@gmail.com

www.ketab.ir



عنوان: نقش تعلیم و تربیت در استرس

گردآوری و تدوین: زهرا میرشکار

ناشر: انتشارات بهار اندیشه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: علی اکبر جامی

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۶۳-۳۹-۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱: نوجوان کیست؟	۷
فصل ۲: مخاطرات اخلاقی و رفتاری در دوران نوجوانی	۲۱
فصل ۳: استرس	۳۳
فصل ۴: تفاوت اضطراب، استرس و ترس	۴۱
فصل ۵: نقش مدرسه در استرس	۴۵
فصل ۶: نقش والدین در استرس	۶۷
فصل ۷: کنکور	۷۵
فصل ۸: مدیریت استرس	۸۷
منابع	۹۱

مقدمه

این روزها استرس یکی از پرکاربردترین واژه‌های زندگی همه‌ی ما شده است. استرس کاری، استرس در روابط خانوادگی و هزار و یک استرس دیگر که بی‌رحمانه ابعاد مختلف زندگی ما را احاطه کرده‌اند. در این میان استرس در نوجوانان مقوله‌ای به شدت حساس و مهم است.

بر اساس نظرسنجی و پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ در ایالت متحده آمریکا صورت گرفت، انجمن روان‌شناسی آمریکا اعلام کرد استرس در نوجوانان بیش از بزرگسالان رواج دارد. چنین خبری زنگ هشدار جدی برای والدین است. استرس در تمام رده‌های سنی از جمله نوجوانی عجیب و دور از ذهن نیست اما به شدت نیاز به بررسی و رسیدگی دارد. در واقع زمانی که اوضاع هنوز چندان وخیم نشده باید آن را جدی گرفت و درمان کرد.