

## عنوان مقاله:

بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش استرس دانش آموزان

## محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

سیده صدیقه خاندل - کارشناسی ارشد، روان شناسی عمومی، هرمزگان، بندرعباس

مطهره درویشی - کارشناسی ارشد، مشاوره خانواده، هرمزگان، بندرعباس

فاطمه احمدی کشکی - کارشناسی، الهیات و معارف اسلامی گرایش فقه و حقوق، آذربایجان شرقی، مرند

## خلاصه مقاله:

رشد انسان در زمینه های روانی، اجتماعی، جسمانی، جنسی، شغلی، شناختی، اخلاقی و عاطفی صورت می گیرد هر یک از زمینه ها نیازمند مهارت و توانایی می باشد. در واقع می توان گفت که تکامل مراحل رشدی وابسته به مهارت‌های متعددی است. زمانی که افراد مهارت های اجتماعی اساسی را کسب نمایند در عملکرد بهینه خود پیشرفت می کنند. آموزش مهارت‌های زندگی نقش اساسی را در بهداشت روانی و کاهش استرس ایفا می کند و البته زمانی که در یک مقطع رشدی مناسب ارائه شود نقش برجسته تری خواهد داشت. بی شک انتخاب روش های ناکارآمد روابط اجتماعی ناموثر، عدم توانایی در بیان احساس، ناتوانی در کنترل خشم، بی تفاوتی نسبت به درد و رنج دیگری، ضعف در برقراری رابطه ای موثر حاکی از نداشتن روابط اجتماعی نا سالم می باشد. نهاد آموزش و پرورش به عنوان یکی از نهادهای زیربنایی جامعه در این خصوص نقش مهم و ارزنده ای را ایفا نماید. کشورهای توسعه یافته مدت ها است در این ارتباط اقدام موثر داشته اند و به دنبال تحقیقات گسترده ی آموزش مهارت های اجتماعی به صورت رسمی و مدون در برنامه ریزی آموزشی آنان گنجانیده شده است. در کشور ایران نیز در سال های اخیر آموزش مهارت های اجتماعی در برخی مدارس به صورت مقدماتی به اجرا درآمده است. محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و آموزش مشغولند همچون تمام محیط های دیگر که بر رفتار فرد موثر است، رفتار و سلامت روان آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد. در این پژوهش به بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کاهش استرس دانش آموزان پرداخته می شود.

## کلمات کلیدی:

مهارت های اجتماعی، استرس، آموزش، دانش آموز، مدرسه، بهداشت روانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1995957>

