

روابط انسانی و پیچیدگی های آن

1

دکتر ربابه نوری
دانشیار روانشناسی بالینی

اهمیت ارتباطات انسانی

- یکی از نشانه های سلامت روانی، وجود روابط و ارتباطات اجتماعی است
- وجود روابط گرم و صمیمی با انسان های دیگر منبعی است از:
 - ایمنی
 - اعتماد
 - راحتی و آسایش

ارتباط انسانی در تقویت سلامت

- پیوندها، روابط و معاشرت های اجتماعی همانند **سپری** در برابر ناملایمات زندگی از انسان دفاع می کنند و
- اثر شدیدترین فشارها و مصیبت ها را نیز خنثی کنند.

حمایت اجتماعی

- در زبان علمی ، به چنین ارتباطها و پیوندهای اجتماعی ، **حمایت اجتماعی** گفته می شود.
- منظور از حمایت اجتماعی میزان آرامش، احترام، امنیت ، آسایش و کمکی است که انسان می تواند از مردم و یا گروه های مختلف دریافت کند.

چگونه می توان به حمایت اجتماعی دست یافت؟

- راه دست یابی به حمایت اجتماعی از طریق برقراری روابط اجتماعی است.
- افراد تنها،
- منزوی، گوشه گیر،
- پرخاشگر
- قادر نخواهند بود که به حمایت اجتماعی دست یابند.

تعریف مهارت های ارتباطی

- مهارت هایی که فرد بتواند در يك فضای باز به گونه ای با دیگران ارتباط برقرار کند که حقوق، رضایت، تعهدات و نیازهای خود را به صورت منطقي ارضا کند بدون اینکه به حقوق، رضایت، تعهدات و نیازهای دیگری لطمه زند.

تعریف مهارت های ارتباطی

- ▶ توانایی تعامل با دیگران در يك زمینه اجتماعی و به صورتی که مورد پذیرش و قبول اجتماع باشد و از نظر اجتماعی ارزشمند تلقی شود و
- ▶ از نظر هردو طرف یا یکی از طرفین دارای فایده و مثمر ثمر باشد.

خودآگاهی در ارتباط انسانی

- برای ماهرانه عمل کردن در زمینه روابط اجتماعی، فرد باید بتواند **هیجان های خود**
- را دریابد و درخصوص نحوه و زمان واکنش به آنها قضاوت پیچیده ای انجام دهد.

عناصر اصلی مهارت های ارتباطی

1. یادگرفتنی اند
2. شامل رفتارهای کلامی و غیر کلامی هستند،
3. با قصد، نیت و واکنشها و پاسخ های متناسب همراه است
4. مستلزم زمان متناسب و کنترل رفتارهای خاص اند
5. عوامل زمینه ای بر رفتارهای ارتباطی تاثیر می گذارند.

اهمیت آموزش و تمرین

- ضعف در مهارت‌های ارتباطی یا ناشی از آن است که فرد رفتار خاصی را **یاد نگرفته** یا
- **بد** یاد گرفته است.
- پس، با آموزش‌های بیشتر و فرصت بیشتر برای تمرین و ممارست چنین ضعف‌هایی برطرف می‌شود.

تشکر از همه دوستان

