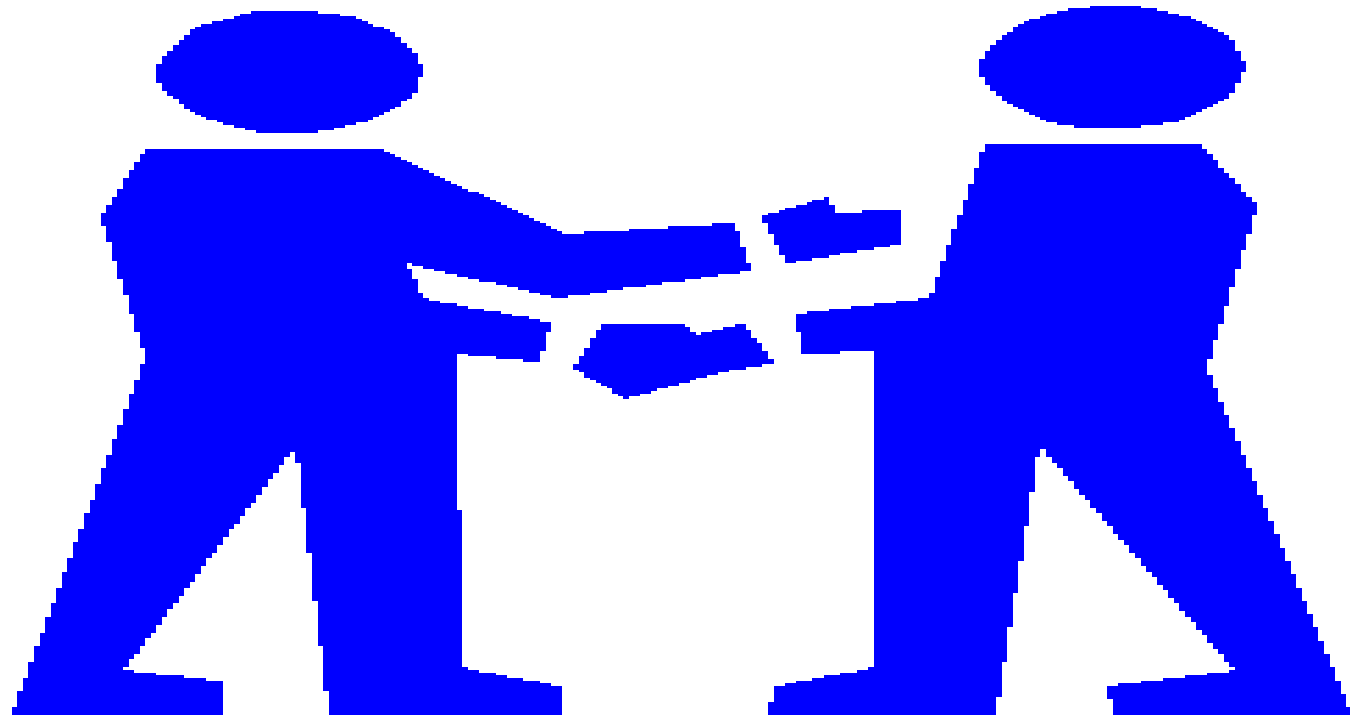


به نام خدا





ارتباطات اجتماعی مناسب در جوانان



🌀 جوانان که در گروه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال قرار دارند، حدود ۲۲ درصد از کل جمعیت ایران را تشکیل می دهند. جوانان، شهروندان، رهبران، پدر و مادران و کارگران آینده هر کشور می باشند و نقش مهمی در رفاه اقتصادی و اجتماعی هر کشور و جهان ایفا می کنند. بر مبنای تحقیقات انجام شده یکی از اولویت های قابل مداخله در جوانان توانایی برقراری ارتباط موثر در ایشان می باشد.

- ▶ بر مبنای آخرین آمار به دست آمده از تحلیل های آماری در حوزه جوانان :
- ▶ حدود ۳۲ درصد جوانان اظهار می نمودند که در برقراری ارتباط با والدین خود ناتوان هستند
- ▶ در حدود ۲۸ درصد ذکر می کردند که والدین با نیازهای عاطفی آنها آشنا نیستند .
- ▶ ۴۵ درصد از جوانان بهترین ارتباط را خارج از خانواده ذکر کرده بودند .
- ▶ ۲۸ درصد جوانان استفاده بیش از چهار ساعت از شبکه های مجازی را به دلیل بی حوصلگی در ارتباطات اجتماعی در جامعه بیان نموده اند.

اهداف برگزاری کارگاه

- الف) آشنایی با ابعاد روابط اجتماعی موثر در جوانان
- ب) تعریف روابط اجتماعی سالم
- ج) چالش های پیش رو در ارتباط سالم در جوانان
- د) مزایای ارتباط سالم
- د) مهارت آموزی در خصوص پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز

و) آشنایی با ارتباط اجتماعی مناسبی منجر به محیط امن در خانواده میشود.

ر) آشنایی با الگو سازی مثبت در جوانان

ز) توانمند سازی جوانان در روابط بین فردی موثر



▶ لازم به ذکر است که بر مبنای سیاست های ابلاغی مقام معظم رهبری: بند دو سیاستهای جمعیتی و بند چهار سیاستهای کلی خانواده ، اداره سلامت جوانان موظف است تا ازدواج سالم و آسان را که مبنای آن روابط اجتماعی سالم و بر مبنای فرهنگ اسلامی ایرانی است ترویج نماید. که این خود بر برقراری ارتباط سالم و موثر قبل و بعد از ازدواج نیاز دارد.

▶ همینطور بند شش سیاستهای ابلاغی جمعیت به کاهش رفتارهای مخاطره آمیز ، اعتیاد و رفتار ناسالم در جوانان اشاره دارد که بر پایه مهارت آموزی در زمینه شیوه زندگی سالم می باشد.

- ▶ در این راستا اداره سلامت جوانان فعالیتهایی را به شرح زیر در دست اجرا دارد:
- ▶ الف) پیشگیری از آسیب های اجتماعی در جوانان با رویکرد توانمند سازی
- ▶ ترویج ازدواج سالم
- ▶ تربیت سفیران سلامت دانشجو
- ▶ پیشگیری از مرگ و میر جوانان با رویکرد افزایش آگاهی ایشان در مورد ریسک فاکتورهای اولویت دار منجر به حوادث ترافیکی
- ▶ ادغام برنامه تشخیص به موقع درمان به هنگام وارجاع وپی گیری جوانان در طرح تحول سلامت
- ▶ بررسی آسیبها و نیاز های اولویت دار در جوانان بی خانمان

▶ جوانانی که تجربه ارتباط سالم و عادلانه با هم نوع خود را ندارند از هر فرصتی برای بازگشت به دوران مجرد و انزوا استقبال می کنند. به واقع بخش زیادی از مشکلات زناشویی نسل جدید، مرهون کم تجربگی آنها در ارتباطات اجتماعی و نداشتن مهارت در ایجاد رابطه سالم، پویا و کارآمد با شریک زندگی خود است. در نتیجه یکی از آموزه های مهم در خانواده پایدار ارتباط اجتماعی موثر است.

ویژگی های جوان سالم

طرز فکر و حس تعلق گروهی دارند

سازماندهی: در خانواده سالم، والدین و کودکان با توجه به موقعیتشان، نیازها و الزاماتی که دارند، نمی توانند هم سطح و هم رتبه باشند. علاوه بر وضوح نقش ها در خانواده، لازم است که بر انعطاف پذیری و تغییر نقش های اعضای خانواده تاکید شود.

همدلی و صداقت عاطفی سنگ بنای تمامی روابط است.

برقراری ارتباط و حمایت: در خانواده سالم اختلافات، بدون توسل به کلمات تحقیر آمیز و درگیری های فیزیکی، کنترل و اداره می گردد.

► نیاز قرار به برقراری رابطه انسانی در زندگی مشترک از مهمترین ضروریات است و مسلماً کانون خانواده اولین پایگاه برای ارضاء این حس می باشد. هر کس دوست دارد دیگران را دوست بدارد و دیگران هم او را دوست داشته باشند؛ بتواند صادقانه رفتار کند و رفتاری صادقانه از طرف مقابل خود مشاهده کند. ولی قبل از هر گونه عملی نیاز به علم و آگاهی داریم. اگر انسان بخواهد زندگی با نشاطی داشته باشد، باید بداند برای رسیدن به چنین هدفی چه چیزهایی مورد نیاز است؟ رابطه موثر با افراد جامعه، شخص را در این زمینه هدایت می نماید.

▶ رفتار اجتماعی را می‌توان به دو نوع بسیار گسترده‌تر تقسیم بندی کرد: رفتار **جامعه پسند** و رفتار **جامعه ستیز**. رفتار جامعه پسند آن دسته از رفتارهایی را شامل می‌شود که مورد قبول جامعه بوده ، با قوانین و هنجارهای جامعه مطابقت دارد. این نوع از رفتارها سازنده و در جهت پیشبرد اهداف یک گروه یا اجتماع هستند. مثل نوع دوستی ، از سوی دیگر رفتار جامعه ستیز رفتارهایی منفی هستند که با قوانین و معیارهای جامعه مطابقت ندارند. مورد قبول افراد جامعه نیستند و اغلب پیامدهای منفی اجتماعی را برای فردی که مرتکب این رفتارها می‌شوند به همراه دارند.

▶ روابط اجتماعی مناسب و به هنجار جوامع را به سمت رفتار جامعه پسند ، متناسب با ارزش‌ها سسوق می‌دهد.

▶ آماده ساختن افراد برای ایفای نقش‌ها و مسئولیت‌های خانوادگی امر مهمی است از آن رو که انسان‌ها درباره رشد بشر و زندگی خانوادگی دانش درونی ندارند، باید آن‌را از جایی بیاموزند. این یادگیری‌ها نه تنها می‌توانند از بروز آسیب‌های درون خانواده پیش‌گیری کنند، بلکه ممکن است سبب ارتقای کیفیت زندگی خانوادگی شوند. یکی از این آموزش‌ها ارتباطات اجتماعی می‌باشد.

▶ در جوامع نسبتاً ساده و ابتدایی، خانواده قادر به آموزش اعضا در جهت انطباق آن‌ها با تغییرات جدید می‌باشد، ولی در جوامع پیشرفته و صنعتی، به دلیل تغییرات سریع، پیشرفت فناوری و تغییر نقش‌ها، آموزش‌های نسل گذشته ضمن اینکه به آسانی امکان‌پذیر نیستند، کافی و مناسب نیز نمی‌باشند.

این تغییرات اجتماعی سریع و عدم انطباق دانش و مهارت های لازم می توانند سبب فشار بر افراد خانواده گردیده، در نتیجه، موجب گسستگی و یا مشکلات دیگر شوند. به این دلیل آموزش ارتباطات اجتماعی باید از حالت غریزی خارج شده و به شکل یک توانمندی در آید.

نقش ارتباطات اجتماعی در ازدواج

- ▶ یکی از اتفاقات مهمی که در زندگی هر فرد رخ می دهد ازدواج است .
- ▶ ناتوانی در برقراری ارتباط اجتماعی موثر در شکل گیری خانواده ایجاد مشکل می نماید.
- ▶ زندگی انسان از مراحل و چرخه های متفاوتی تشکیل شده است که یکی از پیچیده ترین و دشوارترین مراحل آن «ازدواج» و تشکیل خانواده است.
- ▶ ازدواج رابطه ای انسانی، پیچیده، ظریف و پویاست که از ویژگی های خاصی برخوردار می باشد. توجه به کانون خانواده، محیط سالم و سازنده، روابط گرم و تعاملات میان فردی صمیمی که می توانند موجب رشد و پیشرفت افراد گردند، از جمله اهداف و نیازهای ازدواج محسوب می شوند.

- ▶ شواهد فراوانی گویای آن هستند که زوج ها در جامعه امروزی، برای برقراری ارتباط و حفظ روابط صمیمانه و دوستانه، با مشکلات فراوانی مواجهند.
- ▶ به گونه ای که ۳۹ درصد نوجوانان بزه کار «کانون اصلاح و تربیت ایران» متعلق به خانواده های از هم گسیخته بوده اند.

آن چیزی که ارتباطات اجتماعی را در زوجین دچار مشکل میکند بر چند قسم است :

۱- کمبود مهارت های ارتباطی

۲. شیوه های نامتناسب در بیان هیجانات مثبت و منفی؛

۳. تعارض بین ارزش ها

۴. تعارض نقش

۵. کوشش های کسب قدرت؛

۶. مشکلات مالی؛

۷. تعارض در رابطه با بستگان دور و نزدیک؛

۸. تصمیم گیری بی اثر در حل مسائل؛

۹. مشکلاتی که در زمینه مرزها و حریم های شخصی ایجاد می شوند.

خانواده سالم و ارتباطات اجتماعی

- ▶ طور کلی، خانواده های سالم از ویژگی های زیر برخوردار است:
- ▶ الف. بهره مندی اعضا از آزادی های اولیه، به گونه ای که قادرند پنج نوع آزادی را درک نمایند:
- ▶ ۱. آزادی تصور کردن؛ ۲. آزادی اندیشه؛ ۳. آزادی احساس کردن؛ ۴. آزادی انتخاب؛ ۵. آزادی خلاقیت.
- ▶ ب. در خانواده سالم درخواستها و موضوعات به شکل مبهم و چندپهلوی مطرح نمی شوند، بلکه به شیوه ای واضح بیان می گردند.
- ▶ و. هر فرد بین امکانات رفتاری گوناگون قدرت انتخاب داشته و از طریق تجربه می آزماید و الگوهای ناموفق و ناپسند را کنار می گذارد.

- ▶ در خانواده‌های سالم نوعی سازماندهی) حاکم است، اما در خانواده های مشکل دار اغتشاش در مرزهای بین نسلی توأم با اضمحلال سازماندهی دیده می شود.
- ▶ در خانواده سالم نظام ارزشی مشترک برقرار است. این نظام ممکن است مذهبی، سیاسی، اقتصادی و یا شامل همه موارد باشد. در این نوع خانواده اعضا مراقب و همدل یکدیگر هستند و به یکدیگر احترام می‌گذارند و هم زمان از نظر شخصیتی استقلال خود را حفظ می‌کنند.
- ▶ نقش مهارت‌های ارتباطی در خانواده های سالم شایان توجه است.

▶ ج. در خانواده سالم خصومت و کشمکش میان اعضا در خانواده انکار نمی شود، بلکه درباره آن بحث و گفتوگو می شود.

▶ د. هر فرد قادر به درگیر کردن خود با نظرات دیگران است، هر چند متفاوت و مخالف نظر خود او باشند. فرد امیدها، ترسها و انتظارات خود را از افراد دیگر خانواده مطرح می نماید.

- ▶ در این کارگاه تلاش بر آن است تا ابتدا خود بیاموزیم که چالش های ما در روابط اجتماعی روزمره چیست و سپس به دنبال راه کار مناسب برای رفع این چالش ها باشیم

مهارت‌های اجتماعی

- ▶ مهارت‌های اجتماعی
- ▶ خودآگاهی
- ▶ مهارت‌های بین فردی
- ▶ مهارت‌های ارتباطی تصمیم‌گیری
- ▶ حل تعارض

تعریف مهارتهای اجتماعی

- ▶ رفتارهای اجتماعی آموخته شده قابل قبول که شخص را قادر می سازد به شیوه ای با دیگران تعامل □ کند که باعث فراخوانی پاسخهای مثبت شده و از پاسخهای منفی اجتناب کند.
الیوت، راسین، و باس، ۱۹۹۵
- ▶ مجموعه ای چندوجهی از رفتارهای آشکار و نهان است که توانایی فرد برای ایجاد تعاملات مثبت با □ دیگران را افزایش می دهد.

اهمیت آموزش مهارت‌های اجتماعی

- ▶ داشتن روابط معنادار
- ▶ عزت نفس و شادکامی بیشتر
- ▶ پذیرش اجتماعی بیشتر
- ▶ تمایل بیشتر برای مشارکت در موقعیت های اجتماعی
- ▶ اضطراب، استرس و افسردگی کمتر

ارتباط غیر مؤثر

- ▶ ارتباط غیر مؤثر ریشه اکثر مشکلات بین فردی است. برعکس، ارتباط مؤثر لازمه ایجاد، توسعه و تداوم هر نوع رابطه بین فردی مثبت است.
- ▶ ارتباط غیر مؤثر می تواند به نارضایتی شخصی و حرفه ای، تنهایی، تعارض و بیگانگی در جامعه، خانواده، دانشگاه، مدرسه و محیط کار منجر شود.
- ▶ ارتباط غیر مؤثر در طول زمان سطح عزت نفس فرد را کاهش داده و احساس ناامیدی و وابستگی فرد به مواد و دیگران را در تصمیم گیری ها و حل مشکلات شخصی اش افزایش می دهد.

مهارت های ارتباط مؤثر

- ▶ مهارت های ارتباطی از مهمترین مهارت های روابط بین فردی موفق است. □
- ▶ صمیمیت در روابط بین فردی وقتی ایجاد می شود که افراد بتوانند افکار و عقاید، امیدها و آرزوها و □ ترس ها و نگرانی های خود را با هم در میان بگذارند و احساس درک شدن و پذیرفته شدن کنند.
- ▶ فقدان این مهارت موجب بروز بسیاری از سوء تفاهم ها، تنش ها و تعارض های بین فردی می گردد.

تعريف ارتباط

- ▶ ارتباط عبارت است از هرگونه تعاملی که شامل انتقال پیام باشد.
- ▶ فرآیند ارسال و دریافت پیام های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرآیندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می کنیم.
- ▶ ظرفیت و توانایی گوش کردن، توجه کردن، دریافت کردن و پاسخ دهی کلامی و غیر کلامی به فرد مقابل به نحوی که احساس کند مورد توجه و پذیرش قرار گرفته و درك شده است.

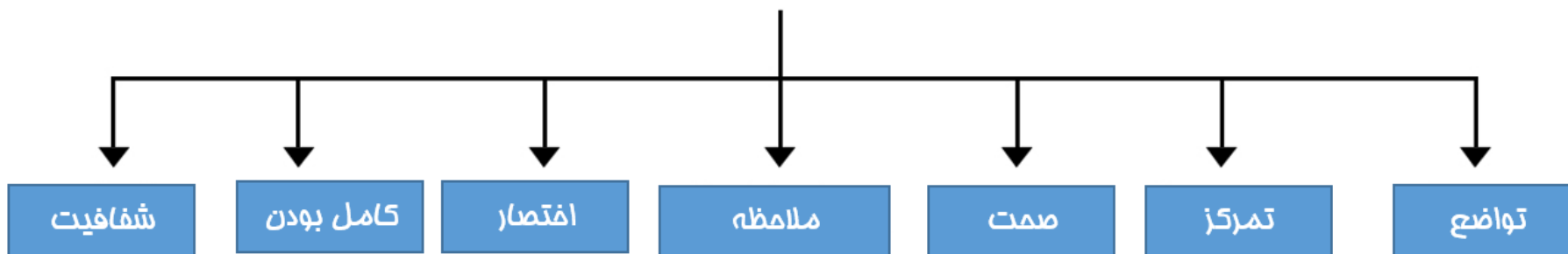
ارتباط موثر چیست؟

- ▶ تبادل محترمانه افکار، احساسات و باورها بین یک گوینده و شنونده است به گونه ای که شنونده پیام □ را آن گونه که منظور گوینده بود، تفسیر کند.
- ▶ ارتباطی است که در آن منظور فرستنده با معنای برداشت شده گیرنده یکسان باشد.

مدلی برای بهبود ارتباط بین فردی

- افکار ▶
- رفتار ▶
- بهبود ▶
- ارتباط ▶
- احساس ▶

هفت اصل ارتباط موثر از دیدگاه مورفی



انواع پیام در ارتباط

- ▶ پیامی که شما می خواستید بفرستید □
- ▶ پیامی که فکر می کنید فرستادید. □
- ▶ پیامی که واقعا فرستادید □
- ▶ پیامی که گیرنده دریافت کرد.

سوء تفاهم

- ▶ هر گونه اشکال در انتقال پیام باعث اختلال در ارتباط می شود. هنگامی که پیام ارسال شده به گونه □
- ▶ دیگری دریافت شود یا زمانی که پیامی ارسال شده دریافت نشود، سوء تفاهم بوجود می آید.

انواع ارتباط

▶ ارتباط کلامی □

ارتباط کلامی مستلزم استفاده از کلمات به شکل نوشتاری یا گفتاری است. بیان گفتاری دارای جنبه های مختلف از قبیل آهنگ صدا، ریتم و بلندی صدا است.

▶ ارتباط غیر کلامی □

ارتباط غیر کلامی شامل تظاهرات چهره ای، تماس چشمی، حرکات و حالات بدن، رفتار، تماس بدنی، ژست ها ی بدنی و سایر حرکات است.

عناصر ارتباط غیر کلامی

- ▶ دیداری: زبان بدن، تظاهرات چهره ای، حرکات چشمی، حالت‌های بدنی و ژست‌ها □
- ▶ لمسی: استفاده از لمس و تماس جسمی، زدن به پشت، گرفتن دست و دست گذاشتن رو شانه □
- ▶ صوتی: استفاده از آهنگ صدا برای انتقال مفاهیم □
- ▶ فضایی: فاصله

اجزای ارتباط

- ▶ عناصر کلامی: □
- ▶ محتوای کلام □
- ▶ توجه به ابعاد فرهنگی □
- ▶ تن صدا □
- ▶ شروع صحبت □
- ▶ آهنگ صدا □
- ▶ نحوه جمله بندی □
- ▶ تماس چشمی □
- ▶ زمان بندی ارتباط کلامی □
- ▶ حالات چهره ای □
- ▶ ژست ها □
- ▶ حالات بدنی □
- ▶ ملاحظات موقعیتی □
- ▶ چگونگی جمع بندی و ختم ارتباط □

مراحل ارتباط

- ▶ شروع ارتباط □
- ▶ ادامه ارتباط □
- ▶ ختم ارتباط

مؤلفه های اساسی ارتباط

- ▶ بیان افکار و احساسات خود (صحبت کردن) □
- ▶ گوش دادن به پیام های کلامی (محتوای عاطفی و شناختی) □
- ▶ دریافت پیام های غیر کلامی (محتوای عاطفی و رفتاری) □
- ▶ پاسخ دهی کلامی و غیر کلامی به دو نوع پیام فوق

بیان احساسات و افکار

- ▶ توصیف رفتار □
- ▶ بیان احساس □
- ▶ بیان افکار □
- ▶ درخواست تغییر □
- ▶ گوش دادن به پاسخ فرد □
- ▶ تایید احساسات فرد مقابل □
- ▶ بیان مجدد نیازهای خود / بحث در مورد اثرات و پیامدها □
- ▶ مذاکره در صورت نیاز / پایان دادن به شکل مثبت

اصول خوب صحبت کردن

- ▶ به شنونده فرصت سوال یا اظهار نظر کردن بدهید. □
- ▶ خود را جایی شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید. □
- ▶ آنچه را می خواهید بگویید، واضح بیان کنید. □
- ▶ به شنونده نگاه کنید. □
- ▶ مطمئن شوید که آنچه که می گوئید با تن صدا و زبان بدنی شما هماهنگ باشد. □
- ▶ تن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید. □
- ▶ مبهم صحبت نکنید و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید. □
- ▶ از دیدن علائم آشفتگی در شنونده غفلت نکنید.

مهارت گوش دادن

► ایفای نقش: من گوش نمی دهم.

گوش دادن فعال به اندازه حرف زدن و یا حتی بیشتر از آن انرژی می گیرد.

چهار مهارت اساسی گوش دادن

- ▶ تمرکز □
- ▶ تحمل □
- ▶ بازگویی □
- ▶ حساسیت نسبت به احساسات نهفته در پس کلمات

مهارت های گوش دادن

مهارت های خاص	مهارت ها
حالت درگیر بودن تحرک جسمانی مناسب تماس چشمی ایجاد محیط غیر مزاحم حضور روانشناختی	مهارت های توجه
استفاده از عبارتهای یخ شکن تشویق های کوتاه سوال های کم سکوت توجه آمیز	مهارت های پیگیری
بازگویی انعکاس احساسات انعکاس محتوی خلاصه کردن	مهارت های انعکاس

توصیه هایی برای بهبود کیفیت گوش دادن

- ▶ صحبت کردن را متوقف کنید.
- ▶ با فرد مقابل همدلی کنید.
- ▶ سوال بپرسید.
- ▶ به فرد مقابل نگاه کنید.
- ▶ لبخند بزنید .
- ▶ هر چیز حواس پرت کننده را دور کنید .
- ▶ بر موضوع اصلی متمرکز شوید.
- ▶ قضاوت نکنید.
- ▶ به فردی که صحبت می کند نگاه کنید.
- ▶ از واژه ها و اصواتی که نشانه توجه هستند استفاده کنید.
- ▶ کمی به طرف گوینده متمایل شوید.
- ▶ تظاهر به فهمیدن نکنید.
- ▶ همدلی صوتی را در خود پرورش دهید.
- ▶ واکنش نشان دهید.
- ▶ با علاقه گوش دهید.

موانع ارتباط

- قضاوت کردن
- ارجاع به خود
- بی توجهی به احساسات فرد مقابل
- قطع کردن صحبت فرد مقابل
- ارائه راه حل
- نصیحت کردن
- مسخره کردن
- تهدید کردن
- برجسب زدن
- القای احساس گناه
- پرسیدن سوالات زیاد و نامناسب
- منحرف کردن
- اطمینان دادن
- ذهن خوانی
- آماده کردن پاسخ خود
- فیلتر کردن

۲ قاعده ارتباط سازنده برای غلبه بر موانع ارتباط

۱. استفاده از پیام من به جای پیام تو
۲. انتقال پیام کامل شامل (مشاهدات، افکار، احساسات و نیازها)
۳. اجتناب از پیام های مبهم و کلی
۴. عدم استفاده از احساسات به عنوان سلاح
۵. توجه به زبان بدن
۶. استفاده از زبان اختصاصی
۳. توجه به احساسات خود
۴. حل و فصل احساسات منفی نسبت به دیگران
۵. دفاعی نبودن (انکار مسئولیت، بهانه آوردن، نادیده گرفتن، بلی - اما)
۶. اجتناب از به رخ کشیدن گذشته
۶. اجتناب نکردن از ارتباط

سه سبک ارتباطی

- ▶ پرخاشگرانه
- ▶ منفعلانه
- ▶ جرأت مندانه

مفهوم جرات مندي

- ▶ ابراز عقايد، احساسات و افكار خود به طور مستقيم ، صادقانه و بدون بي احترامی به حقوق ديگران □
- ▶ تشخيص منافع خود و عمل بر اساس آن □
- ▶ مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق ديگران

مؤلفه های جراتمندی

- ▶ ابراز عقیده خود □
- ▶ تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران □
- ▶ رد درخواستهای غیر منطقی دیگران □
- ▶ ابراز احساسات مثبت و منفی خود □
- ▶ آغاز و ادامه تعاملات اجتماعی □
- ▶ پذیرش کاستی های خود

(STOP) مدل چهار مرحله ای جرات مندی

مثال	گام های چهار گانه رفتار جرات مندانه
وقتی (من می بینم ، می شنوم ، می گویم ...)	توصیف رفتار یا عملی که متجر به تعارض یا ناراحتی شما شده است (به جای عبارت شما از من استفاده کنید)
من احساس (خشم ، ناامیدی ، ناراحتی ، رنجش و... می کنم)	به شخص مقابل بگوئید که آن رفتار چه احساسی در شما ایجاد کرده است
در این موقعیت من ترجیح می دهم که	راه حل بدیل و مطلوب خود را به شخص مقابل ارائه دهید
اگر این کار را بکنید من / ما (می توانیم ، خواهیم توانست)	پیامدهای مثبتی را که در صورت عمل کردن طبق پیشنهاد شما بوجود خواهد آمد ، گوشزد کنید

تکنیک های آموزشی ارتباط موثر

- ▶ بارش فکری □
- ▶ سوال کردن □
- ▶ بحث گروهی □
- ▶ کار در گروه کوچک □
- ▶ ایفای نقش □
- ▶ تمرین عملی □
- ▶ تکلیف خانگی ▶

جمع بندي نهايي

- ▶ از اين كارگاه چه چيزي آموختيم؟ □
- ▶ چگونه مي توانيم از اين مهارت ها استفاده كنيم؟

از توجه شما متشکرم