

تاثیر مهارت های اجتماعی روی سلامتی

طبق یک مطالعه جدید از دانشگاه آریزونا، کسانی که در شرایط اجتماعی مشغول به مبارزه هستند ممکن است در معرض خطر بیشتر مشکلات روانی و جسمی باشند.



سلامت نیوز- *زیبا زندگی: طبق یک مطالعه جدید از دانشگاه آریزونا، کسانی که در شرایط اجتماعی مشغول به مبارزه هستند ممکن است در معرض خطر بیشتر مشکلات روانی و جسمی باشند.

به گزارش سلامت نیوز به همین دلیل است که افرادی که دارای مهارت های اجتماعی ضعیف هستند تمایل بیشتری به استرس و تنهایی دارند و هر دو می توانند به سلامت منفی منجر شوند.

این مطالعه که در مجله Health Communication منتشر شده است، یکی از نخستین مقالاتی است که مهارت های اجتماعی را نه تنها به جسم یا فیزیک افراد، بلکه فقط به سلامت ذهنی مرتبط می کند.

نویسنده این مقاله تاکید کرد: "ما برای مدت طولانی شناخته شده است که مهارت های اجتماعی با مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب همراه است" اما ما به طور قطعی نمی دانستیم که مهارت های اجتماعی نیز از سلامت جسمی بیستر باید مد نظر قرار گرفته شود. به نظر می رسد دو متغیر - تنهایی و استرس - عواملی باشند که مهارت های اجتماعی ضعیف را به سلامت پیوند می دهند.

افراد دارای مهارت های اجتماعی ضعیف استرس و تنهایی در زندگی آنها

این مطالعه بر اساس یک نظرسنجی نمونه ای از 775 نفر از افراد 18 تا 91 ساله انجام شده است که از آنها خواسته شده است تا به پرسش های طراحی شده برای سنجش مهارت های اجتماعی، استرس، تنهایی و سلامت روان و جسمی پاسخ دهند.

مهارت های اجتماعی به مهارت های ارتباطی اشاره دارد که به افراد اجازه می دهد تا به طور موثر و مناسب با دیگران تعامل داشته باشند،

چهار شاخص خاص از مهارت های اجتماعی: توانایی ارائه حمایت عاطفی به دیگران؛ افشای خود و یا توانایی به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی با دیگران؛ مهارت های ادعایی منفی، یا توانایی پاسخگویی به درخواست های غیرمنطقی از دیگران؛ و مهارت های شروع ارتباط، یا توانایی خودتان را به دیگران معرفی کنید و آنها را بشناسید.

شرکت کنندگان این تحقیق که دارای کمبود در این مهارت بودند، بیشتر تنش، تنهایی و بطورکلی سلامت روحی و جسمی ضعیف را گزارش کردند.

در حالی که اثرات منفی تنش بر روی بدن برای مدت طولانی شناخته شده است، تنهایی یک عامل خطر جدید سلامتی شناخته شده است.

نویسنده این مقاله گفت: "ما حدود 15 سال پیش متوجه شدیم که تنهایی در واقع یک خطر جدی برای مشکلات سلامتی است. این به عنوان جدی بودن خطر ابتلا به سیگار کشیدن، چاقی یا خوردن یک رژیم غذایی با چربی بالا با کمبود ورزش است."

هنگامی که مردم عجله دارند از خانه بیرون بیایند و نمی توانند کلیدهای ماشین خود را پیدا کنند را زندگی به نقل از نویسنده یکی از نشانه های تنهایی مردم می داند.

او گفت: "هنگامی که کلیدهای مان را گم می کنیم، در 99 درصد زمان ها آنها را پیدا می کنیم، استرس تمام می شود، ما بیرون می رویم و این کار تمام شده است" "تنها افراد تجربه مشابهی از جستجوی کینه توزی را تجربه می کنند - در این مورد نه برای کلیدهای ماشین، بلکه برای روابط معنی دار - و آنها توانایی فرار از این استرس ندارند. آنها برای پیدا

کردن آنچه که به دنبالش نیستند و استرس ناشی از جستجوی عجیب و غریب آسیب می بینند. "

خبر خوب این است که مهارت های اجتماعی ثابت شده است و می توان به مداخله پذیری رسید.

او گفت: "برای افرادی که واقعا می خواهند مهارت های اجتماعی خود را بهبود بخشیده و با آنها کار کنند، درمان وجود دارد، مشاوره و آموزش مهارت های اجتماعی وجود دارد."

با این حال، متأسفانه، بسیاری از افرادی که مهارت های اجتماعی ضعیف دارند این را درک نمی کنند.

یکی از مشکلات داشتن مهارت های اجتماعی کم و عدم آگاهی اجتماعی است، بنابراین اگر آنها مهارت های اجتماعی را نیاموزند، متوجه مشکلشان نمی شوند و در حال بحث با همکاران یا همسرشان هستند.

این مشکل خود را نادیده بگیرید. "آنها در حال رانندگی با این عامل خطر سلامتی هستند و حتی از آن آگاه نیستند."

مهارت اجتماعی کجاست؟

مهارت های اجتماعی عمدتاً در طول زمان آموخته می شود، که از خانواده خود آغاز می شود و در طول زندگی ادامه می یابد.

با این حال، برخی از شواهد علمی نشان می دهد که ویژگی های خاصی نظیر جامعه شناسی یا اضطراب اجتماعی ممکن است حداقل تا حدی به ارث رسیده باشد، زندگی به نقل از نویسنده 31 سال است که مهارت های اجتماعی را مورد مطالعه قرار داده است.

اما من به عنوان محقق این موضوع بر اساس نتایج تجربه کاری خودم در برخورد با آدم های متفاوت معتقدم که مردم بیرون از خانواده هم می توانند به کسب مهارت های اجتماعی بپردازند و سراهای محلات توانسته نقش بسیار موثری در آموزش مهارت های اجتماعی فردی داشته باشد.

عواقب فناوری اطلاعات بر مهارت های اجتماعی

فناوری برای تمام مزایای آن ممکن است عواقبی جدی بر روی مهارت های اجتماعی بخصوص در جوانان داشته باشد.

استفاده از تکنولوژی - به ویژه پیامک نیز (شبکه های پیام رسان اجتماعی در ایران به مورد اشاره تکنولوژی نویسنده نزدیک تر است) - احتمالاً یکی از بزرگترین موانع برای توسعه مهارت های اجتماعی در جوانان امروز است "همه چیز خیلی ضعیف و نابهنگام است و این چیزی نیست که طی هزاران سال، تاریخ به انسانها داده است. این باعث می شود که جوانان بیشتر از زمانیکه با دیگران روبرو می شوند منزوی و ترسو باشند، و هیچ تعامل اجتماعی وجود ندارد و من از آن هراس دارم که واقعا جوانان آسیب ببینند. "

والدین می توانند با آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان خود سلامتی آنها را مورد توجه قرار دهند و نه تنها با محدود کردن زمان استفاده از شبکه های اجتماعی و همچنین بازی های رایانه ای فردی که امروزه در گوشی موبایل و تبلت نیز در دسترس است، بلکه همچنین اطمینان حاصل کنند که کودکان به طور منظم در شرایطی قرار می گیرند که نیاز به تعامل اجتماعی شخصی دارند.

برای آموزش استفاده صحیح از گوشی همراه و تبلت به فرزندان، والدین ابتدا باید الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندان باشند و می بایست که قوانینی برای خود وضع کنند، بطور مثال در مواقع خوردن ناهار و شام و تجمع های خانوادگی استفاده از گوشی را ممنوع کنند.

بیش از این کودکان و نوجوانان خود را باید در خصوص اشتراک گذاری مطالب و عکس های خود آموزش بدهند و هوشیار نمایند . که ممکن است افرادی غریبه به غیر از دوستانش که مشخص نیست که سارق، کلاهبردارند و یا قصد شومی در سر دارند یا خیر به اطلاعات آنها دسترسی پیدا کنند و از آنها سوء استفاده نمایند.

قرار گرفتن فرزندان در شرایط تعامل اجتماعی می تواند یک اردوگاه تابستانی، یک برنامه ورزشی، یک گروه مذهبی باشد یا محلی که آنها می توانند با همسالان خود صحبت کنند و فقط صحبت کنند و کارها را با هم انجام دهند" (منظور نویسنده این است که در محل های فوق بدون وسایل الکترونیکی حضور داشته باشند).

تحقیقات آینده باید بررسی کند که چگونه جنبه های دیگر مهارت های اجتماعی ممکن است بر سلامتی تأثیر بگذارد. او همچنین علاقه مند به بررسی اینکه چگونه مهارت های اجتماعی در مبارزه با بیماری های مزمن تأثیر می گذارد.

من می خواهم در مورد چگونگی مهارت های ارتباطی ارزشمندی خوب، این را بدانم. "آنها فقط در زندگی اجتماعی شما سود نمی برند، بلکه به سلامت جسمی شما کمک خواهند کرد."

*محقق، مترجم و مسئول خانه سلامت چیتگر شمالی منطقه 21