جامعة محمد خيضر -بسكرة-
معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
الأستاذة: سلوى دباش

Biskra university
Human and social Institut
Departement of Psychologie and Education science
Lecturer: Saloua Debbache

المحاضرة الثالثة

أهمية الاتصال في الحياة وفي علم النفس 2

-التواصل في العلاقات العاطفية:

في العلاقات العاطفية، يعد الاتصال العنصر الأكثر أهمية في الحفاظ على علاقة صحية. يشمل ذلك القدرة على التعبير عن المشاعر بصدق والإنصات باهتمام. وفقًا لدراسة أجراها **(Knapp, 2006)** في كتابه "Nonverbal Communication in Human Interaction"، يمكن أن تؤثر الطريقة التي نتواصل بها مع شركائنا في تقوية أو تدمير العلاقة.

-التواصل وأثره على الصحة النفسية:

تشير العديد من الدراسات إلى أن الاتصال الجيد يمكن أن يقلل من مستويات التوتر والقلق، ويعزز من الشعور بالراحة النفسية. في المقابل، يمكن أن يؤدي الاتصال السيئ إلى زيادة مستويات التوتر والمشاعر السلبية. يُعتبر دعم الأقران والتفاعل الاجتماعي الجيد من أهم العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية، كما أوضح **(Cohen & Wills, 1985)** في دراستهم حول الدعم الاجتماعي والصحة النفسية.

- التواصل في الحياة اليومية وفي علم النفس:

من خلال تكامل المعرفة حول أهمية الاتصال في الحياة اليومية وعلاقته بعلم النفس، يمكننا أن نرى أن الاتصال لا يتعلق فقط بنقل المعلومات، بل هو عملية معقدة تؤثر في كل جوانب حياتنا. من التفاعلات البسيطة بين الأفراد إلى التفاعلات المعقدة التي تشارك فيها المؤسسات والمجتمعات، يلعب الاتصال دورًا حاسمًا في التأثير على صحة الإنسان النفسية والاجتماعية.

أهمية الاتصال فى علم النفس:

The Cruciel Rol Of Psychologie In Communication

يلعب التواصل دورًا حاسمًا في علم النفس من خلال تسهيل الفهم والعلاقات والرفاهية العامة. يعد التواصل الفعال ضروريًا في معالجة قضايا مثل الصعوبات في التعبير عن المشاعر وانعدام الأمن والمشاكل العلائقية بين الأفراد، وخاصة في البيئات التعليمية والسريرية. في

Biskra university
Human and social Institut
Departement of Psychologie and Education science
Lecturer: Saloua Debbache

جامعة محمد خيضر -بسكرة-
معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
الأستاذة: سلوى دباش

مجال علم النفس الاجتماعي، يتم تسليط الضوء على التواصل كعامل رئيسي في العلاقات الاجتماعية والشخصية، مع التأكيد على الجوانب التفاعلية والتواصلية للعلاقات الإنسانية. علاوة على ذلك، في العمل الاجتماعي النفسي، تعتمد النتائج الناجحة على التواصل الأخلاقي والفعال.

Communication plays a crucial role in psychology by facilitating understanding, relationships, and overall well-being .Effective communication is essential in addressing issues such as difficulties in expressing emotions, insecurities, and relational problems among individuals, especially in educational and clinical settings .In the field of social psychology, communication is highlighted as a key factor in social and interpersonal relationships, emphasizing the interactive and communicative aspects of human connections. Moreover, in socio-psychological work, successful outcomes depend on ethical and effective communication .