

БӨЛІМ: БАЯНДАМАЛАР

Қоғаммен байланыс адамға қандай әсерін тигізеді?

ЖАРИЯЛАНДЫ
01.10.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/164706/

Асанәлі Шұғыла

Қоғаммен байланыс адамның өмірінде маңызды рөл атқарады және оның жеке басына, денсаулығына, эмоционалды жағдайына, сондай-ақ кәсіби дамуына әсер етеді. Адам әлеуметтік жан ретінде қоғаммен қарым-қатынас жасау арқылы өзін-өзі таниды және дамытады.

Қоғаммен байланыс адамның психологиялық жағдайына тікелей әсер етеді. Достармен, отбасы мүшелерімен немесе әріптестермен тұрақты қарым-қатынас жасау адамның өзіндік бағасын арттырады және жалғыздықты жеңуге көмектеседі. Әлеуметтік қолдаудың жеткілікті болуы стрессті азайтады, өмірге қанағаттану деңгейін жоғарылатады және депрессияның алдын алуға мүмкіндік береді.

Қоғаммен қарым-қатынас орнату кәсіби жағынан да маңызды. Адамдар арасындағы байланыстар, яғни желілік қатынастар (нетворкинг), мансаптық өсуге және жаңа мүмкіндіктерге жол ашады. Сонымен қатар, қоғамда табысты болу үшін тиімді коммуникация дағдыларын меңгеру, өз ойлары мен идеяларын дұрыс жеткізе білу аса қажет.

Зерттеулер көрсеткендей, қоғаммен байланысы мықты адамдардың денсаулығы да жақсырақ болады. Әлеуметтік қолдау жүрек аурулары, жоғары қан қысымы және басқа да созылмалы аурулардың алдын алуға көмектеседі. Сонымен қатар, белсенді әлеуметтік өмір сүру қартайғанда есте сақтау қабілетін жақсартып алады.

Әлеуметтік ортамен байланыс жасау адамның әлеуметтік ортаға бейімделуіне мүмкіндік береді. Әлеуметтік нормалар мен мәдени құндылықтарды үйрену арқылы адамдар қоғамның бір бөлігіне айналып, сол ортада өзін жайлы сезінеді. Бұл процестер адамның қоғамға интеграциялануын жеңілдетеді және оны өз ортасында қабылданған тұлға етеді.

Қоғаммен байланыс адамның өміріне жан-жақты әсер етіп, оның психологиялық, денсаулықтық, кәсіби және әлеуметтік жағдайын жақсартады. Сол себепті, адамға

қоғаммен байланыс орнату тек қажеттілік қана емес, сонымен қатар оның өмір сүру сапасын арттырудың басты факторларының бірі болып табылады.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.