

التكيف الاجتماعي

التكيف الاجتماعي: والمقصود به تكيف الفرد مع بيئته الخارجية سواء مادية او اجتماعية اي اقامة

علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين خالية من الشك والشعور بالاضطهاد، كما يمكن القول هو حسن

التوافق مع المجتمع بنظامه ومؤسساته وقوانينه واعرافه وتقاليده وجماعاته و افراده وهذا ب:

- الالتزام باخلاقيات المجتمع :من خلال عملية التطبيع الاجتماعي للفرد وشعوره بالتوحد مع الجماعة ورضاه عنها .

- الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي :ان الفرد من خلال عملية التطبيع الاجتماعي يتعرف على

القواعد والقوانين وتصبح جزءا من تكوينه الاجتماعي و غطاءا محددا لسلوكه داخل

الجماعة ويسعى الفرد لتحقيق التوافق الاجتماعي في مجالات متعددة منها:

-التوافق الأسري

-التوافق الدراسي

-التوافق الزواجي

-التوافق المهني

محددات التكيف الاجتماعي

بيولوجية : تتمثل في القدرات والبيئة الوراثية لكل فرد اي ان نقص او عجز قد يؤدي الى اضطراب

في التكيف مثل الاعاقة الجسمية او العقلية او الحسية وهناك ايضا الحاجات البيولوجية للفرد وقد صنفها

كولمان

- حاجة الطعام والماء والاكسجين النوم

- الحاجة الجنسية

- الاحساس والحركة من اجل التنبيه الحسي والنشاط لتحقيق نمو الاجهزة الجسمية

- تحقيق السلامة اي تجنب الفرد كل ما يسبب الذى او الخطر

ان هذه الحاجيات البيولوجية تولد لدى الفرد الدافعية اللازمة للسلوك الانساني على الفرد السعي من اجل اتباعها اخذ بعين الاعتبار ثقافة المجتمع ومتطلبات البيئة.

ثقافية: فهي ذات اهمية بلغة لانها تسمح للفرد ان يحقق التكيف ضمن اطار المعايير والقيم السلوكية وهي بناء اسرة التربية والمدرسة النظام الاجتماعي الولادات الاجتماعية الظروف الاقتصادية والاجتماعية الدين.

وهذه المكونات ترتبط بالتنشئة الاج التي يخضع لها الفرد اسلوب تكيف وطريقة التكيف تتاثر بالوالدين وبنوع العلاقات التي يطورها الفرد نبد الوالدين للطفل، التفكك الاسري ،القيم المتل العليا المقبولة في الاسرة، نوع الجزاء الذي مر به الطفل.

ان التكيف مفهوم تطوي اي تتنوع استجابته مع مستوى تطور الكائن الحي.(حازم شحادة،2014)

مظاهر التكيف الاجتماعي

للتكيف مع المجتمع عدة مظاهر لابد ان تتوفر في الشخص حتى يكون متكيفا داخل مجتمعه فهي:

-الراحة النفسية والقدرة على التغلب على جميع العقبات و المشاكل التي تواجه الفرد في حياته .

تفوق الفرد في عمله

-عدم اصابة الفرد بأي مرض ناتج عن المشاكل النفسية مثل مرض القلب ،السكري ،ضغط الدم

-تحديد تافرد لاهداف واقعية وبذل جهده لتحقيق هذه الاهداف

-القدرة على ادراك المواقف وضبط الدات

-القدرة على تكوين علاقات مع الاخرين على الثقة

-قدرة الفرد على تحمل المسؤوليات حب الاخرين والسعي لخدمتهم

العوامل المؤثرة في عملية التكيف الاجتماعي

هناك عدة عوامل لها الدور الأكبر في احداث التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي لدى الافراد

منها :

1- اشباع الحاجات الاولى والثانوية:

ان الحاجة شيء ضروري لاستقرار الحياة وطرق اشباع هذه الحاجات يؤدي الى قدرة الفرد للوصول الى أفضل مستويات النمو والتوافق والصحة النفسية.

2 - معرفة الفرد لنفسه:

تعرف الفرد لحدود امكانياته قدراته التي يستطيع من خلالها اشباع رغباته وتحقيق أهدافه.

3 - تقبل الفرد لذاته :

كلما كان الفرد راضيا عن نفسه كان ناجحا ومتكيفاً ، وكلما كان غير متقبل لذاته فاقدا الثقة بها شعر بالعجز والفشل فيؤدي به ذلك الى الانطواء وسوء التكيف.

4- المرونة والاستجابة الملائمة للمواقف الجديدة:

أي تقبل الفرد للتغيير الجديد والتعامل معه بايجابية بحيث تحدث التوافق بينه وبين بيئته.

استراتيجيات التكيف الاجتماعي

كيف يستطيع الفرد تحقيق التكيف الاجتماعي ؟ عليه سلوك ما يلي:

-الحرص الدائم على التفاعل مع الآخرين والشعور الدائم بالحاجة اليهم

-تفهم مشاعر وأفكار واتجاهات الآخرين واحترامهم.

-التواضع.

-عدم الاكثار بالحديث عن الذات والقدرات والعلم الذي يمتلكه الفرد.

-الصبر على ما يكره من الآخرين.