

سازگاری اجتماعی



واحد مشاوره و سلامت

پردیس شهید باهنر

شهرکرد

اردیبهشت ۹۸

سازگاری اجتماعی به عنوان یکی از مهمترین نشانه های سلامت روان است . معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است . سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی ، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طورطبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود هماهنگی و سازگاری اجتماعی جزء یکی از ۱۰ مهارت کلیدی برتر برای موفقیت در زندگی است. مهارت های زندگی قدرت سازگاری اجتماعی افراد را بالا می برد و شخص می تواند مسئولیت های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی هایش را بروز دهد .

تعریف سازگاری اجتماعی :

به همه راهبردهایی گفته می شود که فرد برای اداره کردن موقعیت های استرس زای زندگی به کار می برد و فرایندی است که افراد را قادر می سازد تا رفتار دیگران را درک و پیش بینی کنند، رفتار خود را کنترل و تعاملات اجتماعی خود را تنظیم کنند .

خصوصیات شخص (مهارت ها ، نگرش ها ، ارزشها و حالات بدنی) و حساسیت موقعیت هایی که فرد با آن روبرو می شود از جمله عواملی هستند که بر سازگاری با محیط و تغییرات آن مؤثرند و از آن جاکه شخص و محیط همواره در حال تغییرند این دو عامل در تعیین سازگاری خشنودی و کامیابی فرد تأثیر می گذارند زیرا سازگاری همواره باید بین عوامل خاص صورت پذیرد همچنین یافته های پژوهشی نشان داده که رابطه مثبت و معناداری بین مثبت انگاری خود با میزان سازگاری اجتماعی وجود دارد. در بین عوامل اجتماعی تأثیر گذار بر سازگاری می توان به حمایت اجتماعی ، آموزش مهارت های زندگی و فعالیت های گروهی به ویژه ورزش های دسته جمعی اشاره کرد. مطالعات زیادی نشان داده اند که بین سازگاری و حمایت اجتماعی، چگونگی روابط والدین، عوامل فردی تأثیر گذار (هوش هیجانی ، نوع افکار و ...) ، فشارهای ناشی از زندگی جدید صنعتی، ساختار خانوادگی ناسازگار، عوامل تربیتی، الگوهای نادرست خانوادگی، عوامل روانی _ اجتماعی محیطی نظیر تغییرات سریع و مهم اجتماعی مانند بیکاری ، جنگ و . محرومیت های جسمانی ارتباط مستقیم و معناداری وجود دارد.

نشانه های سازگاری اجتماعی

استقلال :

یکی از نشانه های سازگار بودن با محیط و اجتماع، داشتن **استقلال** است. استقلال یعنی توانایی انجام کارها بدون کمک گرفتن از دیگران.

آینده نگری :

آینده نگری و درک این امر که تصمیمات و اقدامات امروز می تواند بر زندگی کنونی و آینده ی فرد تأثیر بگذارد نیز از ویژگیهای فرد با سازگاری اجتماعی بالا است.

تصمیم گیری :

حفظ اعتدال و میانه روی در امور زندگی نیز از دیگر ویژگیهای فردی می باشد که دارای سازگاری اجتماعی است. فرد دارای سازگاری اجتماعی توانایی برنامه ریزی برای تمام ساعات خود را دارد و تا جایی که امکان دارد در تمام ابعاد زندگی خود جانب اعتدال را نگه می دارد.

اثرات سازگاری اجتماعی

انسان هدفمند سازگار است. افراد سازگار درک عمیق تری نسبت به انسان های اطرافشان دارند. افراد با سازگاری اجتماعی بالا سعی می کنند، ویژگی شخصیتی فردی را که با او تفاهم ندارند را بشناسند و بر اساس آن رفتار کنند.

ویژگی بارز افراد با سازگاری اجتماعی بالا این است که در بحرانی ترین روزهای زندگی، همه می توانند انرژی مثبت و انگیزه ی قوی آنها را ببینند و لمس کنند. این هنر آنهاست و گر نه همه افراد در روزهای خوش انرژی مثبت دارند.

نکته های طلایی :

✓ در هر فردی ظرفیتی به صورت فطری وجود دارد که از آن بعنوان تمایل به همکاری با دیگران یاد می شود که نه تنها دربرگیرنده علاقه به دیگران می باشد که می تواند از طریق آموزش گسترش یابد و وقتی گسترش یافت می تواند از طریق مهارت های واقعی همکاری و کمک، درک و همدلی بیان شود.



شاد و سروز باشد
پی پی پی