

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ادارة خدمات المتدربين
قسم التوجيه والارشاد

التوافق النفسي

أشرف فؤاد محمد ابو سالم
المرشد الاجتماعي
معهد الادارة العامة المركز الرئيسي
(الرياض)
ت: ٠١١٤٧٤٥٢٢٥
البريد الإلكتروني:
AbousalemA@ipa.edu.sa

عن نزي الدارس

في استطاعة الفرد أن يغير من أنماط سلوكه أو يغير دوافعه أو يعدل أهدافه من أجل تكيفه وتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، حيث يواجه الفرد في سبيل تحقيق ما يصبو إليه ضغوطاً كثيرة ولا بد أن يتغلب على هذه الضغوط والصعوبات، والتكيف في حقيقته هو جميع أنواع السلوك التي يحاول الفرد من خلالها أن يتغلب على الضغوطات والصعوبات التي يواجهها في سبيل الوصول إلى ما يصبو إليه من حاجات وأهداف.

كيف تعرف أنك متوافق نفسياً؟

إذا تحققت فيك الشروط والمظاهر التالية:

١. الراحة النفسية .
٢. الكفاية في العمل .
٣. الصحة الجسمية .
٤. تقبل الذات وتقبل الآخرين .
٥. اتخاذ أهداف واقعية .
٦. القدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية .
٧. القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة .
٨. القدرة على التضحية وخدمة الآخرين .
٩. الشعور بالسعادة .

يشعر بها الفرد الذي
يتمتع بالطمأنينة
والابتهاج والتفاؤل
مما يؤثر بشكل
إيجابي وفعال على
معنوياته.

معايير الصحة النفسية:

- 1- الخلو من الاضطراب النفسي.
 - 2- تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي (الإدراك الصحيح للواقع).
 - 3- تكامل الشخصية.
- ### العوامل المؤثرة في التوافق:
- 1- التنشئة الاجتماعية.
 - 2- الطفولة وخبراتها.
 - 3- المكونات الجسمية.
 - 4- وسائل الإعلام و الاتصال.
 - 5- الظروف الاقتصادية.
 - 6- توفر المهارات التكيفية.



التوافق النفسي Psychological adjustment

يعرف من الناحية النفسية : بأنه تفاعل مستمر بين الشخص وبيئته، و خلو الفرد من النزاع الداخلي والتكيف لظروف البيئة الاجتماعية والمادية.

وظائف عمليات التوافق

- إشباع الحاجات الأولية والثانوية.
- التقبل والرضا عن الذات.
- التكيف مع المجتمع ومسايرة قيمه ومعايير.

الجوانب الرئيسية للتوافق

- **الجانب النفسي:** يهدف إلي استبعاد حالات التوتر التي يمر بها الفرد.
- **الجانب الاجتماعي:** يهدف إلي العمل على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية ومثمرة ومشبعة، وأن تتصف علاقات الفرد الاجتماعية بقدرته على الحب والوفاء والعتاء.
- **الجانب المهني:** يهدف الي اختيار المهنة والاستعداد علماً وتدريباً لها.
- **الجانب التكامل:** وفقاً لهذا الجانب فإن التوافق عملية ديناميكية يتفاعل الفرد فيها مع البيئة باستمرار محاولاً تغير سلوكه وتغيير في محيطه الاجتماعي ومحيطه الطبيعي.

تحقيق الصحة النفسية:

إن الإنسان يتعرض لضغوط وصراعات داخلية وخارجية، وعليه مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة مع البيئة المحيطة به من أجل استمرار التوازن النفسي لديه، أي تحقيق التوافق الإيجابي، ويرى علماء النفس أن الفرد المتوافق هو الذي يتمتع بصحة نفسية، والصحة النفسية هي محصلة إنجاز عمليات التوافق.

كيف تصل إلى درجة عالية من التوافق؟

- 1- تغيير أنماط السلوك السيئة وتغيير الدوافع والأهداف أو تعديلها.
- 2- إذا كان العائق الذي تواجهه شديداً ومفاجئاً فلا تيأس فمن الممكن أن تتصدي لهذه العوائق.
- 3- لا تجعل من الصفات الوراثية حاجباً عن تفاعلك مع الآخرين وعدم التكيف معهم وممارسة حياتك الطبيعية.
- 4- عزيزي الدارس أنت المسئول عن التوافق مع نفسك ومع بيئتك.
- 5- هذا التوافق يجب أن يستمر معك من المهد إلي اللحد لأنك في حركة مستمرة لإشباع دوافعك المتعددة وخاصة الحيوية التي تلازمك لحفظ حياتك ونوعك.
- 6- تتوقف درجة تمتع الإنسان بالصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على التوافق في المجالات المختلفة.

