



جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

المستوى: سنة ثالثة ليسانس

التخصص: علم النفس العمل والتنظيم

مقياس: الصحة النفسية والعمل

أستاذ المقياس: د. أحمد فواتيح محمد الأمين

محاضرة رقم (06):

1- تعريف التوافق: التوافق هو قدرة الفرد على التوافق مع ذاته ومع الحياة الاجتماعية التي يعيش فيها من جميع النواحي الأسرية والاقتصادية والاجتماعية والدينية، وعُرف توافق الفرد مع نفسه بالتوافق النفسي أو الذاتي، كما يُعرّف توافق الفرد مع المجتمع بالتوافق الاجتماعي.

2- تعريف التوافق الذاتي:

هو رضا الفرد عن نفسه وأن تكون حياته النفسية خالية من التوترات والصراعات النفسية المصحوبة بمشاعر الذنب والقلق والشعور بالنقص. ومن العوامل الأساسية التي تساعد على التوافق الذاتي إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة ترضي المجتمع وتوافق معاييرها وترضي الفرد في آن واحد. كما أن الفرد غير المتوافق مع نفسه شخص يواجه صراعاً بينه وبين نفسه يستنفذ الكثير من طاقاته والتي كان من الممكن أن تستخدم في مواجهة الحياة. لذا نجد مثل هذا الفرد سريع التعب، عاجزاً عن الاستمرار في العمل والأداء والإنتاج وبذل الجهد.

3- تعريف التوافق الاجتماعي:

هو قدرة الفرد على أن يقيم علاقات اجتماعية سوية مع من يعيش معهم أو يعملون معه من الناس، علاقات لا تتصف بالصراع أو الشعور بالاضطهاد، ودون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه، والمتوافق مع المجتمع تكون لديه القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تتطلب ذلك فلا يثور لأسباب صغيرة واهية.

4- التوافق والصحة النفسية:

الصحة النفسية حالة يخبرها الفرد بنفسه وتبدو في عمله وانتاجه وعلاقاته مع الآخرين أي تبدو في " توافقه الذاتي " وتوافقه الاجتماعي".

5- المؤشرات الدالة على الصحة النفسية:

ترتبط الصحة النفسية بالكثير من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية والمؤشرات الدالة على الصحة النفسية هي:

1. سلامة الجسم بوجه عام وخاصة حالتي الجهاز العصبي والجهاز الغدي.
2. خلو الشخصية إلى حد كبير من التوترات والصراعات النفسية المستمرة.
3. سواء البيئة الاجتماعية الخاصة بالفرد فيما تطلبه منه وعدم تطرفها في وسائل الحرمان.