**محاضرة التوافق النفسي**

**المرحلة الثانية صباحي**

**الاحد 2021/1/31**

**مفهوم التوافق النفسي:**

 **يعرف التوافق النفسي هو حالة اتزان داخلي يحدث للأفراد، بحيث يكونوا راضيين عن أنفسهم متقبلين لها، مع التحرر بشكل نسبي من التوتر والصراع الذي يرتبط بالأحاسيس السلبية عن الذات، من الممكن لحالة الاتزان الداخلي أن يصاحبها التعامل الإيجابي مع الواقع والبيئة.**

**أنواع التوافق النفسي:**

 **اولا التوافق الشخصي: هو أن يشعر الفرد بالراحة والسعادة والرضا عن نفسه، يتم هذا من خلال إشباع الحاجات الأساسية، أي الفطرية والمكتسبة والثانوية.**

 **ثانيا التوافق الاجتماعي: لا يمكن قياس التوافق الاجتماعي بكم العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، بل نسبة نجاح الشخص في اختيار المجموعة المناسبة له، أي التي تناسب الميول والاتجاهات والقدرات والقيم الخاصة به، بحيث لا يكون مساير بشكل دائم أو متسلط أو مستبداً برأيه ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.**

 **•ثالثا التوافق المهني: هو أن يقوم الفرد بالاختيار الملائم للمهنة والاستعداد لها.**

**مظاهر التوافق السوي :- يوجد العديد من المظاهر التي تدل على التوافق السوي الذي يستخدمه الفرد في اشباع دوافعه واختزال حاجاته وتحقيق اهدافه في ضوء امكانياته ومن مظاهر التوافق السوي :**

**1- الفاعلية**

**٢- الكفاية**

**٣- الملائمة**

**٤- المرونة**

**٥- التفاعل الاجتماعي**

**العوامل المؤثرة في التوافق النفسي :-**

**١ - الصحة الجسمية**

**٢- اكتساب المهارات الضرورية لتحقيق التوافق**

**٣- اشباع الحاجات بطريقة سوية**

**٤- معرفة الذات**

**٥- تقبل الذات**

**٦- معرفة الواقع**

**٧- مرونة السلوك**

**٨- المسايرة الاجتماعية**