

## التوافق النفسي و الصحة النفسية: دراسة نظرية تحليلية

### Psychological compatibility and mental health: analytical theory study

كوكب الزمان بليردوح<sup>1</sup> ، حياة بجة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مخبر المشكلات الاجتماعية في المجتمع الجزائري - جامعة أم البواقي (الجزائر) ، [belyardouh@univ-oeb.dz](mailto:belyardouh@univ-oeb.dz) ،

<sup>2</sup> مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي - جامعة أم البواقي (الجزائر) ، [bedja.hayet@univ-oeb.dz](mailto:bedja.hayet@univ-oeb.dz) ،

تاريخ النشر: 2021/03/31

تاريخ القبول: 2020/11/23

تاريخ الاستلام: 2020/01/23

#### ملخص:

تهدف هذه الدراسة النظرية التحليلية إلى تسليط الضوء على مفهومين مركزيين في علم النفس هما: الصحة النفسية و التوافق النفسي، و تحديد أبعاديات كل مفهوم على حدى تحديدا دقيقا يسمح بكشف العلاقة بينهما، لا ننكر أن كل مفهوم قد نال نصيبه من البحث و الدراسة من قبل المتخصصين إلا أن هناك تداخل نلمسه أثناء محاولة تحديد العلاقة بينهما فكثيرا ما تعرف الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق النفسي السليم و من جهة أخرى يعرف التوافق النفسي بمدى تحقيق الفرد للصحة النفسية، لكن هذا لا يعني أن كل من التوافق النفسي و الصحة النفسية و جهان لعملة واحدة و عليه تأتي الدراسة الحالية لتستعرض حدود كل مفهوم و توضح نقاط الاشتراك في دراسة كل من التوافق النفسي و الصحة و النفسية و في سبيل ذلك وجب الإشارة إلى مفهوم مستحدث في علم النفس و هو جودة الصحة النفسية التي من خلالها يمكن تحديد موقع كل من الصحة النفسية و التوافق النفسي ، فبي تؤمن رؤية متكاملة لكلا المفهومين.  
كلمات مفتاحية: التوافق النفسي، الصحة النفسية ، جودة الصحة النفسية.

#### ABSTRACT:

This theoretical and analytical study aims to shed light on two central concepts in psychology: mental health and psychological compatibility, and to accurately define the ABCs of each concept separately allowing to reveal the Relationship between them. We do not deny that each concept may He received his share of research and study by specialists, that there is an overlap that we touch while trying to determine the relationship between them. Mental health is often defined as the individual's ability to have a sound psychological compatibility. On the other hand, psychological compatibility is known by the extent to which an individual achieves mental health, but this does not mean that all compatibility Mental health is two sides of the same coin, and accordingly the current study reviews the boundaries of each concept and clarifies the points of participation in the study of both psychological compatibility, health and psychological well-being. Determining the location of both mental health and psychological compatibility, as it provides an integrated view of both of them.

**Keywords:** psychological compatibility, mental health, psychological well- being.

## 1- مقدمة إشكالية:

أول ما يتبادر إلى الذهن عند التطرق لمفهوم الصحة النفسية هو الخلو من المرض و مع التأمل في هذا المفهوم نكتشف انه ينطوي على بعض اللبس لأنه يتضمن مجموعة من النشاطات الواسعة التي تضمن و تؤمن الصحة النفسية و هي في مجملها تنتهي لمجال الصحة العامة و هنا تكمن صعوبة مهمة الفصل بينهما لذلك عادة ما ينظر للصحة النفسية بشكل شمولي لصعوبة تحديد معايير موضوعية يتقبلها الجميع لكن هذا لا يمنع من القيام بمحاولات عديدة لا يستهان بها لتحديد مفهوم الصحة النفسية تحديدا دقيقا و هي على الأغلب محاولات ارتبطت بمعايير ذاتية فلما تكون علمية موضوعية ، إلى جانب ذلك فإن طبيعة الصحة النفسية الغير ثابتة و الغير مستقرة تمثل إحدى الصعوبات التي على الدارس لها مواجهتها أثناء محاولة تحديدها، فالإنسان لا يتمتع بصحة نفسية على مدار حياته بل يتخلل ذلك أوقات من المرض و الضعف خاصة أثناء معاشته للأزمات الحياتية ، فالصحة النفسية حالة من التوازن العام بين مطالب الذاتية للفرد و متطلبات العالم الخارجي إلى جانب محاولة الحفاظ على استقرار ذلك التوازن.

غالبا ما تم تحديد الصحة النفسية بأنها نتيجة التوافق الجيد مع الذات و مع البيئة و بالتأمل في هذا التحديد الذي يشير إلى أن الصحة النفسية ذاتها هي التوافق النفسي تظهر لنا حتمية تحديد مفهوم و كنه التوافق النفسي لمعرفة مدى تطابق المفهومين و تقييم إمكانية استخدام المصطلحين بنفس المعنى بالتداول، أما ما يتأكد لنا في رحلة البحث عن مفهوم التوافق النفسي أنه عملية تتضمن ديناميكية و استمرارية مدى الحياة ، فكل فرد يحمل داخله على الدوام مجموعة من الرغبات و المطالب و الحاجات و هو في سعي دائم لإشباعها في حدود بيئته النفسية و الاجتماعية و هو بذلك يسعى للتوافق من جهة و لخفض التوتر من جهة أخرى و يستخدم في ذلك جملة من الأساليب و التقنيات ، فإذا نجح في ذلك قيل بأنه متوافق نفسيا و يتمتع بالصحة النفسية و إن قيل العكس.

إن عملية مواجهة العقبات في طريق تحقيق هدف التوافق النفسي و الصحة النفسية باستمرار غير كافية بل يتطلب الأمر الحفاظ على مستوى جيد و مقبول من الصحة و التوافق و هنا تكمن العملية الأكثر صعوبة و التي تشكل تحديا حقيقيا للأفراد، مع تطور العلوم و الأبحاث استحدث الباحثون مصطلح جودة الصحة النفسية و جعلوا منه رؤية متكاملة قاعدتها التوافق النفسي و هدفها استمرارية الصحة النفسية و تشير جودة الصحة النفسية إلى جعل الفرد يبادر و بشكل ذاتي للحفاظ على مستوى جيد من الصحة النفسية و التوافق النفسي من خلال تدريبه على عدة مهارات منها : مهارة حل المشكلات و مهارة الاختيار و اتخاذ القرار ... و ما إلى ذلك، إن هذه الرؤية الحديثة ترسم لنا معالم كل من التوافق النفسي و الصحة النفسية بشكل واضح و أكثر موضوعية و علمية من باقي التوجهات النظرية، و يبقى الغموض قائما من ناحية تحديد مجال كل مفهوم بدقة من خلال هذه الدراسة سنحاول الإجابة عن التساؤلات التالية :

— ما هي المحاولات النظرية لتحديد مفهوم الصحة النفسية و ما مدى تغطيتها للصحة النفسية؟

— ما هي حدود تعريف التوافق النفسي ؟

— ما هو موقع كل من التوافق النفسي و الصحة النفسية في مربع جودة الصحة النفسية ؟

### 1-1- الأهداف :

— التعرف على الاتجاهات النظرية لتحديد مفهوم الصحة النفسية و بيان مدى شموليتها في تقديم تعريف متكامل للصحة النفسية .

— تقديم مفهوم شامل و متكامل لكل من الصحة النفسية و التوافق النفسي.

— تحديد موقع كل من التوافق النفسي و الصحة النفسية في مربع جودة الصحة النفسية.

## 2-1- الأهمية:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في إضافة رصيد معرفي للمكتبات العربية حيث تكسب الباحثين معلومات قاعدية تتصل بمفهومى الصحة النفسية و التوافق النفسي و أبعادهما ، كما أنها تشير إلى مفهوم رائد و حديث في علم النفس و هو مربع جودة الصحة النفسية، و بذلك تؤمن الدراسة الحالية رؤية متكاملة لمفهومى الصحة النفسية و التوافق النفسي مما يساهم في دعم المهارة التحليلية للباحثين .

## 2- محاولات لتحديد مفهوم الصحة النفسية:

### 1-2- الصحة النفسية و الخلو من المرض:

من التعريفات الشائعة للصحة النفسية تلك التي تقول بالخلو و البراء من المرض النفسي و هذا التعريف يلقي قبولا كبيرا لدى المتخصصين ، و صفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها : " حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الخاصة، و يمكن التغلب من خلالها على الإجهادات العادية في الحياة و يمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة و يستطيع المساهمة في مجتمعه". (العالمية، 2005، 31)

الصحة النفسية حالة دائمة نسبيا تتضمن التمتع بصحة العقل و سلامة السلوك ، و ليس مجرد غياب أو خلو أو تبرأ من أعراض المرض النفسي فهي حالة من الراحة الجسمية و النفسية و الاجتماعية و ليست مجرد عدم وجود المرض (زهران، 2005، ص 9)

رغم هذا نلاحظ انه يوجد إجماع بان الصحة النفسية تعني غياب المرض ، هذه الصحة لا تعني مطلقا انعدام وجود نقاط ضعف في الشخصية المعافاة و مأزم نفسية أو صراعات ذاتية بل هي مرهونة بالتوازن أثناء النمو . (حجازي، 2004، ص 30)

إن محاولة تحديد الصحة النفسية بضعدها و هو الخلو من المرض النفسي يبدو ظاهريا الحل الأبسط ، و لكن في الواقع اغلب الدراسات تمت في الواقع على الظواهر المرضية ، و هذا ما يجعلنا نعرف عن الظواهر المرضية أكثر من حالات الصحة النفسية، ثم يتوجب علينا أن نحدد ما هو مرضي بالضبط إلا أن هذا صعب فتعبير "مرض" في حد ذاته مصدر غموض و ذلك بسبب بسيط فنحن نهمل الأسباب الدقيقة المؤدية للمرض النفسي ، إن هذا الغموض في حدود علم الأمراض النفسية يؤدي إلى تعذر تمييز الصحة من المرض و بالتالي محاولة تحديد الصحة النفسية بالخلو من المرض النفسي غير مجدية .(كلوتيه، 1992 ، ص 11)

إن طبيعة النفس البشرية و اتساع ميدان علم النفس و نسبة الأمراض النفسية بالرجوع للإطار الاجتماعي الثقافي كلها عوامل لا تسمح بتحديد مفهوم الصحة النفسية بل يبقى مفهوم نسبي استنادا لتعريف الخلو من المرض.

## 2-2- الصحة النفسية و السواء:

السلوك السوي هو السلوك العادي و المألوف و المعتدل و هو السلوك الذي يواجهه المواقف بما تقتضيه و في حدود ما يغلب على الناس، فإذا كان الموقف يستحق الحزن واجهناه بالحزن، و حين يظهر احدنا ضاحكا في موقف حزين أستهجن سلوكه و صار شاذا . (عبيد:2008، 141)

يهتم علم الصحة النفسية بالسواء، فنقص الصحة النفسية يشير إلى حالة اللاسواء و اكتمالها يشير إلى حالة السواء (دايلي، 2018، ص 180)

إن هذه المحاولة لتحديد مفهوم الصحة النفسية يجعلها مساوية و معادلة لمفهوم السواء لا تبدو مرضية كذلك ، إنها تجعلنا نحدد مفهومًا بمفهوم آخر يفرض علينا أن نحدده كذلك ، فما هو السوي إذن ؟ لذا من الصعب اتخاذ السواء مفهومًا مناسبًا ، لأن دراسة المجتمعات و ملاحظة سلوكياتها يقودنا إلى قناعة أن السواء يتغير و بشكل هائل و دائم و له حدود متقلبة و تقديره مرتبط بتقدير المجتمع له (كلوتيه، 1992، ص 13)

إن الصفة النسبية للسواء تصعب علينا عملية تحديده حتى من الناحية المعيارية لا يوجد ما هو قطعي و مؤكد و بالتالي من غير الممكن تحديد السواء بالصحة كذلك.

### 3-2- الصحة النفسية ودراسة التوافق :

هناك من يرى أن دراسة الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق ، و حالات عدم التوافق هي مؤشرات لاختلال الصحة النفسية كما تشير سهير أحمد كامل : " الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه و هذا يؤدي إلى التمتع بالحياة الخالية من التآزم و الاضطراب و المليئة بالحماس "

إن هذا النمط من التوافق يعتبر دليل على الصحة النفسية، بل هو الصحة النفسية، لأنه دليل الاتزان الانفعالي و العاطفي و العقلي في جميع المجالات و في كل الظروف. (كامل، 2002، ص 9)

إذا افترضنا مثلا انه يمكن الاتفاق على ما سبق في أي مدى يمكن أن يتأثر التوافق بالبيئة الاجتماعية و الثقافية ؟ معنى ذلك أن التوافق ليس حالة دائمة و ثابتة فالإنسان يمر لا محالة بحالة عجز تجعله غير قادر على التوافق السليم مع مجتمعه بالإضافة إلى الصراعات النفسية الدائمة ، هل تتضمن الصحة النفسية حالات العجز تلك ؟ إن الاعتقاد بأنه يمكن ربط مفهوم الصحة النفسية بالتوافق أمر صعب إلا إذا تم ضبط حالة التوافق و ضمان استقرارها.

### 4-2- نحو مفهوم شامل للصحة النفسية:

أخيرا يضع تقرير منظمة الصحة العالمية بين أيدينا تعريفا شاملا للصحة النفسية كالتالي: " حالة عافية عاطفية، اجتماعية، روحية و بيئية (حسب البلد أو المكان) ، جسدية و اجتماعية (تتضمن ثقافة المجتمع) و تشمل العوامل العاطفية وتتداخل مع بعضها البعض بطرق معقدة"

و تفترض منظمة الصحة العالمية حدوث هذه التدخلات و التأثيرات بآليات نفسية و اجتماعية نفسية. (العالمية، 2005، ص 30)

الأجدي أن نتناول الصحة النفسية ضمن اتجاه شمولي لأن الكائن الحي يوجد ككل متكامل و يفصح عن نفسه على عدة مستويات مختلفة ينتج عن ذلك مفهوم عميق للصحة النفسية (كلوتيه، 1992، ص 17)

### 3- التوافق النفسي:

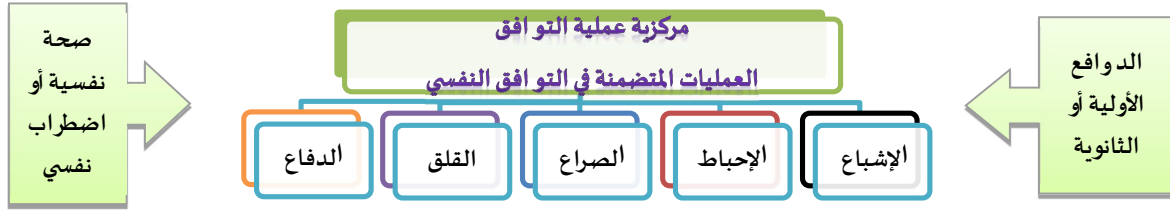
#### 1-3- تعريف التوافق النفسي:

- التوافق النفسي في معناه أن يكون الفرد راضيا عن نفسه ، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها ، أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات و الصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب و القلق و الضيق و النقص و رثاء الذات (فهبي : 1987، 19).
- التوافق النفسي يتضمن السعادة مع النفس و الرضا عن النفس و إشباع الدوافع و الحاجات الداخلية الأولية و الفطرية و الفيزيولوجية و الثانوية و المكتسبة ، و يعبر عن سلم داخلي حيث يقل الصراع (زهرا، 2005 ، ص 28)

— إذن التوافق النفسي هو حالة نسبية من التوازن الداخلي تتضح من خلال الهدوء و السلام الذي يعيشه الفرد الناجم عن رضاه عن نفسه و ثقته بها و قدرته على إشباع حاجاته النفسية.

### 2-3- سيكولوجيا التوافق النفسي:

يهتم علم النفس أيا كان توجهه بدراسة كيف يتوافق الإنسان من حيث هو كل متكامل مع البيئة التي يعيش فيها فالتوافق هو العملية الرئيسية التي يتخذها علم النفس موضوعا له و هي المطلب الإنساني الأساسي و به يتحقق له السواء بقدر ما ينجح في تحقيق هذا المطلب ، كما تتضرر صحته النفسية في حالات الفشل الشديدة. من العمليات السيكولوجية الأساسية التي تضمن التوافق النفسي ما يأتي في الشكل أدناه حيث يمكن وصف العمليات التوافق النفسية بالمخطط التالي:



شكل 1. يبين العمليات المتضمنة في التوافق (كفاي، 2008 ، 85 )

يولد الفرد ببعض الدوافع و الحاجات الأولية ، كما أنه يكتسب بعضها الآخر أثناء حياته في إطار عملية التنشئة الاجتماعية ، و ينزع الفرد إلى إشباع هذه الحاجات حالما تثار مثل الدوافع الأولية كما يعمل على تأجيل دوافع أخرى و قد يلغي أو يعطل إشباع طائفة ثالثة من الدوافع في مرحلة زمنية معينة على الأقل ، و هو يفعل ذلك في سياق محاولاته مع نفسه و مع الوسط الذي يعيش فيه ، لأنه لا يتيسر للفرد عادة أن يشبع جميع دوافعه و حاجاته و أن يحقق كل أهدافه و رغباته على نحو عاجل ، يترتب على تأجيل الدوافع أو تعطيلها الإحباط و قد يترتب عن ذلك الصراع أيضا الذي يحدث إذا تعارضت الدوافع مع موانع العالم الخارجي و هذا ينتج القلق كاستجابة تهدد الشخصية في حالة الخطر ، القلق بدوره يستلزم الدفاع عن طريق آليات و ميكانيزمات و أساليب هدفها خفض الصراع و التوتر ، فإن نجحت تقود مباشرة إلى حياة سوية متوافقة و إن فشلت تظهر في شكل سوء توافق نفسي (كفاي، 2008 ، 86 ) .

### 3-3- ما بين الصحة النفسية و التوافق النفسي تقف جودة الصحة النفسية:

على المدى الطويل من التعامل مع علم الصحة النفسية و ما يرتبط بها من فروع وثيقة الصلة فقد خرجنا بأن الصحة النفسية يجب النظر إليها على أنها حالة من الأحوال النفسية و هي منتهى ما يسعى إليه الفرد من خلال سلوكه و تفاعله مع الحياة من حوله. (خليل، 1999 ، ص 113 )

إذا كانت الصحة النفسية هي الحالة الناجمة من الأداء النفسي و العقلي تؤدي بالفرد إلى ممارسة أنشطة منتجة و إقامة علاقات مشبعة، فإن جودة الصحة النفسية هي مبادأة الفرد بتنمية طاقاته و إمكاناته النفسية و العقلية و الجسمية ذاتيا و التدريب على حل المشكلات و استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة و مساعدة الآخرين و التضحية و ما يصاحب ذلك من شعور بالسعادة. (عوض، 2015 ، ص 8)

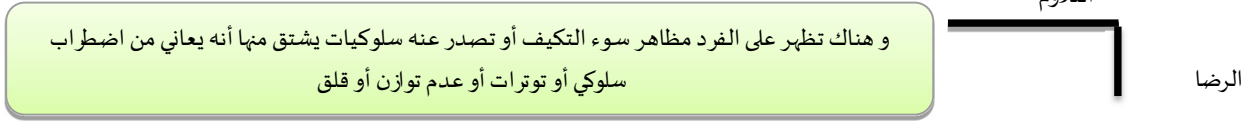
إذن نموذج الصحة النفسية يمثل مستويات طيب الحال الذي يبدأ من مستويات التكيف و الرضا ثم يأتي نموذج جودة الصحة النفسية في أربعة أبعاد (التلاؤم، الرضا، التفاعل، الفاعلية). و الذي ينظر للصحة النفسية بأنها خط متصل يتضمن

أحوال و مستويات من حالة الخلو من المرض أو سوء التوافق إلى حالة السلامة والكفاءة النفسية، و تنتهي بحالة جودة الصحة النفسية أو طيب الحال. Well-being (عوض، 2015، ص 8).

#### 4- موقع التوافق النفسي في إطار مربع جودة الصحة النفسية:

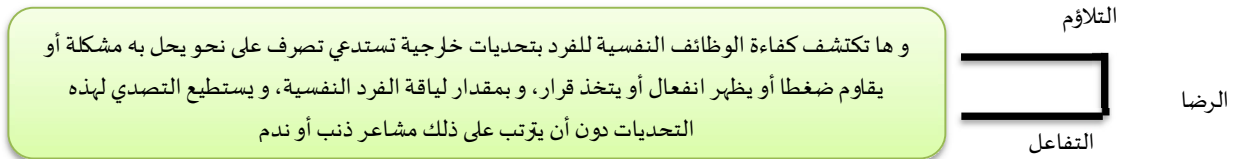
1-5 التلاؤم: يتصل بالتوافق النفسي و يتحدد بمدى إدراك جوانب و أبعاد المشكلات إدراكا إيجابيا.  
2-5 الرضا: أحد جانبي التوافق النفسي كذلك و يقصد به العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة فالتلاؤم لا يكون كافيا إلا بالرضا لتحقيق التوافق. (عوض، 2015، ص 10)  
التوافق النفسي هو مجموع عمليات نفسية تساعد الفرد على التغلب على متطلبات و الضغوط و يصبح ذلك أكثر كفاءة، ترتبط هذه العمليات النفسية "الأنا" من خلال آليات الدفاع، فالأنا هو الركن الواعي و العاقل من شخصية الفرد الذي يساعده على التلاؤم في إطار الرضا يمكن تعريف التوافق بأنه علاقة مرضية للإنسان مع البيئة و له جانبان التلاؤم و الرضا. (دايلي: 2018، 178).

يمكن تمثيل عنصري التوافق كالتالي:



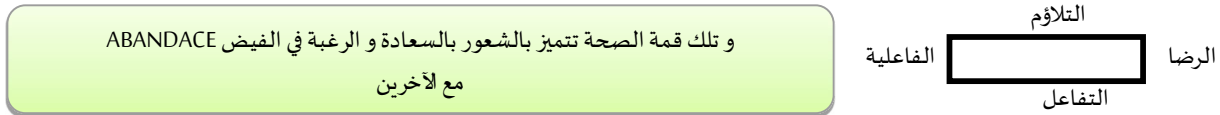
#### شكل 2. عنصري التلاؤم و الرضا كمرحلة أولى من جودة الصحة النفسية (خليل، 1999، ص 114)

3-5 التفاعل: يظهر في مستوى السلامة النفسية و به تكتشف كفاءة الوظائف النفسية في مواجهة التحديات و مقاومة الضغوط دون مشاعر ذنب أو ندم و دون الحاجة لإلحاق الضرر بالآخرين.  
و هي مرحلة التدرج الثانية من المراحل المؤدية إلى جودة الصحة النفسية أو طيب الحال، و يمكن تجسيدها في الشكل التالي:



#### شكل 3. حالة الكفاءة النفسية (خليل، 1999، ص 114)

4-5 الفاعلية: تشير إلى قدرة الفرد على مواصلة تطوير إمكانياته حتى ينمو ويتسع كإنسان مؤثر (عوض، 2015، ص 10) و تشير إلى المرحلة النهائية من الجودة النفسية و بهذا نستكمل مربع جودة الصحة النفسية كالتالي:



#### شكل 4. حالة جودة الصحة النفسية النهائية (خليل، 1999، ص 114)

أول مرحلة في هذا السلم تتميز بتوافر عنصري التوافق النفسي التلاؤم و الرضا طالما لم تظهر أعراض سوء التوافق النفسي في السلوك بشكل مباشر أو غير مباشر فليس أمامنا إلا الحكم بان الفرد متوافق نفسيا و مهما أخفى الفرد صراعاته و كبت مشاعره فسوف تظهر آثارها و يتبين بأنه غير راضي أو غير متلائم كذلك فإن استطاع الفرد أن يعتمد ميكانيزماته الدفاعية

كأسلوب توافقي يحقق بهما التلاؤم و الرضا دون أن يترتب على ذلك خلل في بيئته المادية الشخصية البيئية الطبيعية الاجتماعية، فليس أمامنا إلا أن نعتبره متوافقا.

الافتقار إلى التلاؤم أو الرضا ، يؤدي إلى خلل في التوافق و تظهر الاضطرابات نفسية ، أو إذا افتقر لكليهما ينحدر إلى مستوى الاضطرابات العصبية (خليل، 1999، ص 115)

جودة الصحة النفسية تشمل التوافق النفسي بشقيه التلاؤم و الرضا بالإضافة إلى عنصري : الفاعلية الذي يعكس قوة الأنا و التفاعل الذي يمثل علاقة الفرد ببيئته.

الصحة النفسية ما هي إلا دراسة للتوافق ، و حالات عدم التوافق مؤشر لاختلال الصحة النفسية ، السلوك التوافق ليس هو الصحة النفسية بل أحد مظاهرها فقط ، فالصحة النفسية مجموعة شروط تتضمن السلوك التوافقي (دايلي:2018، ص 179)

التوافق النفسي مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية و ليس مرادفا لها ، التوافق النفسي عملية مستمرة تشير إلى ديناميكية الصحة النفسية تحدث بالموازاة مع عمليات نفسية في سياق ما يسمى بتحقيق جودة الصحة النفسية و بالنظر إلى مربع الجودة النفسية و بوصفه مجموع مستويات من الأدنى إلى أعلى مستوى يمكن القول أن التوافق النفسي يشمل أول مرحلتين من مستويات هذا المربع و بذلك لا يكون الهدف و إنما الأساس في تحقيق جودة الصحة النفسية .

#### 5- خاتمة

من الطبيعي أن يسعى العلماء و الباحثين إلى تطوير العلم و النهوض به ، بما في ذلك علم النفس في سبيل سبر أغوار النفس البشرية و مع مرور الوقت و تغير البنية الاجتماعية و الثقافية للإنسان و تغير مفهوم المرض النفسي تغيرت كذلك النظرة إلى المرض النفسي و كيفية التعامل معه و وسائل علاجه و مع تطور الأفكار العلاجية انتقل هدف علم النفس العام من مجرد تحقيق مستوى جيد من الصحة و التوافق النفسي إلى كيفية ضمان استمرار تلك الصحة النفسية و هذا ما نحن بأمس الحاجة إليه اليوم ، و من هنا ظهرت حركة جودة الصحة النفسية التي تنادي بمبادرة الفرد الذاتية إلى تحقيق الصحة النفسية من خلال تعلم جملة من المهارات الأساسية و تنمية عدة قدرات وذلك بالمرور بمراحل أساسية ، لتشمل المرحلة الأولى و الثانية تحقيق التوافق النفسي فهو الأرضية الأولى و القاعدة الصلبة لتحقيق جودة الصحة النفسية فبدون تحقيق توافق النفسي لا يمكن الحديث عن صحة نفسية أو جودة الصحة النفسية .

و نوصي في الأخير بما يلي:

- ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات النظرية لمفاهيم الصحة النفسية و التوافق النفسي لزيادة المكتسبات المعرفية.
- وجوب دعم الأبحاث النظرية بدراسات تطبيقية في سبيل تحسين خدمات الرعاية النفسية لكل الأفراد.
- تحسين الاستراتيجيات و التدخلات التي من شأنها تعزيز و رفع الصحة النفسية و التوافق النفسي.
- التأكيد على أهمية التعاون بين الجانب النفسي و الطبي و الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية و التوافق النفسي .

- قائمة المراجع :

- الشرقاوي مصطفى خليل. (سبتمبر، 1999). مقياس جودة الصحة النفسية . تاريخ الاسترداد 10 1, 2021، من [http // search.mand.umah.com/Record/ 347383](http://search.mand.umah.com/Record/347383)
- حامد عبد السلام زهران. (2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي . ط 5 ، القاهرة مصر : عالم الكتب للنشر و التوزيع .
- سالمة أحمد عوض. (2015). تحسين وجهة الضبط و تنمية جودة الصحة النفسية . مجلة البحث العلمي ، العدد 16، جزء 2، مجلد 1 .
- سهير احمد كامل. (2002). الصحة النفسية و التوافق ، . القاهرة ، مصر: مركز الإسكندرية للكتاب ، ب ط .
- عبيد ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية : ط 1. عمان : دار الصفاء .
- علاء الدين كفاقي. (2008). الإرشاد الأسري . القاهرة: دار المعرفة الجامعية ، ب ط .
- فرنسوا كلوتيه. (1992). الصحة النفسية ، ترجمة جميل ثابت و ميشال أبي فاضل . بيروت ، لبنان: ط 1 ، المؤسسة الجامعية للنشر و التوزيع.
- مصطفى حجازي. ((2004)). الصحة النفسية من منظور دينامي . بيروت ، لبنان: ط 2 ، المركز الثقافي العربي .
- منظمة الصحة العالمية. (2005). تعزيز الصحة النفسية. القاهرة ، مصر : المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط .
- ناجية دايلي. (مجلة العلوم الإنسانية ، مجلد 15 ، العدد 27، جامعة محمد لمين دباغين ، سطيف 2). معايير السواء و مؤشرات الصحة النفسية : دراسة نظرية تحليلية، . : 2018 .