الفروقات بين الصحة النفسية-التكيف-التوافق النفسي-السواء

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الصحة النفسية** | **التكيف** | **التوافق النفسي** | **السواء** |
| التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، والاحساس الإيجابي بالنشاط والسعادة.  هي حالة عقلية انفعالية سلوكية إيجابية (وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي) دائمة نسبياً، تبدو في أعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي والبيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطه الداخلي (ذاته) ومحيطه الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي)، وحين تقوم وظائفه النفسية بمهماتها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية». | مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية ليحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية.  ونستطيع ان نقول غالباً بإن الصحة النفسية تشير الى قدره الفرد على التكيف بشكل أفضل. ولكن التكيف لا يعني بإن الشخص متوافق نفسياً. | بما ان علم النفس هو الدراسة العلمية لسلوك الإنسان. فان التوافق النفسي يدل على توافق التكوين الذاتي للشخص من أفكار ومشاعر وسلوك. | التصرف تبعاً للمعايير المقبولة في المجتمع.  أن الفرد سليم ومتحرر من الصراعات النفسية والاضطرابات النفسية. |