**مظاهر الصحة النفسية : (mental health aspects)  
جرت دراسات موضوعية في في عدد من البيئات الاجتماعية المختلفة , بهدف تحديد مجموعة من المظاهر او المعايير التي تعتبر اساسية في التعبير عن الصحة النفسية.  
1- التوافق الاجتماعي : وهو قدرة الفرد على التلاؤم مع مجتمعه, وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الاخرين , تنتج اما بتعديل سلوكه الخاطئ او بتغيير ما هو فاسد في مجتمعة .  
2- قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والازمات : تمثل المشكلات والاحداث اليومية الكثير من القلق والتوتر والازمات النفسية في حياتنا , مما يسوء صحتنا النفسية . لذا كلما كان الفرد قادرا على مواجه مشاكلة وحلها بطريقة سوية , وكلما كان قادرا على معالجة الاحداث اليومية التي تمر عليه بتوافق سليم .  
3- النجاح في العمل والشعور بالرضا : ان النجاح في العمل يساعد الفرد على تأكيد ذاته , ويجلب له السعادة والرضا والثقة بالنفس , ويقوي الرابطة بينه وبين جماعة العمل التي ينتمي اليها , وهذه كلها من الامور التي تدعم صحته النفسية. ومن العوامل الهامه التي تساعد الفرد على نجاحة في عملة ان يكون محبا لعملة.  
4- الاقبال على الحياة : من العلامات الهامة التي تعبر عن الصحة الفرد النفسية نوع النظرة التي ينظر بها الى الحياة ومدى اقبالة عليها , فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية هو ينظر الى الحياة بنظرة مشرقة, يعيش يومه بعمق طوله وعرضه, مستمتعا بكل مباهج الحياة المشروعة , ممتلئا بالتفاؤل والحيوية وحب الحياة. اما الذي يعاني من سوء الصحة النفسية فهو الذي ينظر الى الحياة بمنظر اسود.  
5- التوافق مع شروط الواقع واختيار اهداف واقعية :ان تعامل الفرد تعاملا مثمرا مع الواقع كما هو , وقبول صعوبات ومعرفه حدوده , وعدم الهروب منها باتجاه الاحلام او الخيال , وتحملها في مسعاه نحو اهدافه .  
6- ثبات الاتجاه النفسي: ونعني بهذا الا يكون الفرد مترددا حيال المواقف التي تصادف ومذبذبا في اتخاذ القرارات وذلك ان ثبات اتجاهات الفرد دليل على تكامل شخصيته , ولا يأتي ذلك الا اذا اعتنق بعض القيم والاتجاهات والمبادئ التي تحدد سلوكه وتكون هديا له في حياته.  
7- الاتزان الانفعالي : وهو من اهم المؤشرات الصحة النفسية . وتلح هذه النقطة عل جانب العاطفي. فقد يكون هذا الجانب مصابا باضطراب , وقد يظهر الشخص في واحد من طرفي التطرف ...فقد تكون العاطفة جامحه ومسيطره عليه .وقد تكون جامدة متبلدة متحجرة.  
  
8- الحب: يقول عالم النفس فرويد : ان الانسان السوي هو الذي يستطيع ان يحب ان يتمتع بالقدرة على ان يمنح الحب للأخرين وان يستحوذ على حبهم له.  
9-الاستقرار الجنسي : حيث يجد الفرد الرضا والسعادة الجنسية مع شريك حياته من افراد الجنس والاخر في ظل الزواج الشرعي بالطريقة المشروعة .  
10-الايمان جوهر الصحة النفسية : ان الايمان بالله عملية نفسية تنفذ الى اعماق النفس فتبعث فيها يقينا لا يتزعزع , ورضا صادقا بقضاء الله وقدره , وقناعة غامرة بعطائه . كما انها تشيع في النفس تفاؤلا وطمأنينة وتحميها من التشاؤم.**