

SPIS TREŚCI

Przedmowa	V
Co to jest zdrowie psychiczne?	3
Zdrowie psychiczne jako brak zaburzeń psychicznych	4
Zdrowie psychiczne jako struktury i funkcje zintegrowane	4
Zdrowie psychiczne jako hierarchiczne działanie zespołów funkcji pod kontrolą funkcji rzeczywistości	9
Zdrowie psychiczne jako stan równowagi psychicznej (homeostaza)	11
Zdrowie psychiczne jako zdolność do działań produktywnych i efektywnych ..	13
Zdrowie psychiczne jako wyraz sprawności zespołowej podstawowych funkcji psychicznych	15
Zdrowie psychiczne jako zdolność do harmonijnego współżycia z otoczeniem i do przekształcania tego otoczenia	17
Zdrowie psychiczne jako zdolność przystosowania się do zmieniających się warunków życia	19
Zdrowie psychiczne jako pełny dobrostan fizyczny, umysłowy i społeczny, a nie tylko nieobecność choroby czy kalectwa	20
Zdrowie psychiczne w świetle poglądów autora	22
Zdrowie psychiczne a wzmożona pobudliwość psychiczna (nerwowość)	24
Zdrowie psychiczne i frustracja	26

Higiena psychiczna i jej stosunek do nauk pokrewnych 29

Stosunek do psychologii	33
Stosunek do socjologii	34
Stosunek do pedagogiki	34
Stosunek do psychopatologii	34
Stosunek do filozofii	35
Stosunek do sztuki	36

Fazy i poziomy rozwoju psychicznego i trzy kształtujące go czynniki 38

Różnice między pojęciami: faza rozwojowa i poziom rozwoju	38
Poziomy rozwój	42
Rozwój środowiska wewnętrznego jako wyraz przechodzenia od rozwoju fazowego do wielopoziomowego	45
Czynniki autonomiczne i autentyczne	45
Przykłady obserwacji rozwoju czynników autonomicznych i autentycznych	46
Powiązanie i współdziałanie trzech czynników	49
Trzy czynniki kształtujące człowieka a jego zdrowie psychiczne	50
O filozofii rozwoju	52

Higiena psychiczna uczuć, popędów i myślenia 54

Wielopoziomowość funkcji uczuciowych i popędowych	55
Stosunek uczuć do czynności intelektualnych a zdrowie psychiczne	56
Zdrowie psychiczne i dezintegracja uczuć i popędów	57
Kontrola przez uczucia czy kontrola przez „rozum”	59
Zaburzenia rozwoju uczuć przy braku większych zaburzeń w zakresie czynności intelektu	59
Zdrowie psychiczne i rola sprzęgu obiektywno-subiektywnego	60
Zdrowie psychiczne, uczucia wyższe oraz nerwowość i psychonerwice	61
Charakter uczuciowy niektórych dynamizmów rozwojowych	62

Zdrowie psychiczne ludzi przeciętnych, wybitnych, o ukształtowanej osobowości oraz problem psychopatii 66

Norma idealna i statystyczna	66
Poglądy na to, co jest normą	67
Ludzie wybitni a ludzie o ukształtowanej osobowości	71
Psychopatia i struktury zbliżone do psychopatycznych	73
Psychopatia i psychonerwica	75

Czy nerwowość, nerwice i psychonerwice są przejawami choroby czy zdrowia psychicznego	78
Charakterystyka nerwowości, nerwic i psychonerwic	78
Ilustracja teoretycznego stanowiska	80
Psychonerwica a twórczość	81
O psychoterapii ludzi zdrowych i higienie psychicznej życia codziennego	87
Kto jest człowiekiem psychicznie zdrowym, a kto chorym	87
Psychoterapia a rozwój	88
Metody psychoterapii przez rozwój przeznaczone dla ludzi zdrowych	90
Psychoterapia przez diagnozę	90
Psychoterapia przez uwrażliwienie psychiczne	90
Higiena psychiczna w życiu codziennym	93
Leczenie czy zapobieganie	98
Zdrowie psychiczne i problem śmierci	107
Teoria dezintegracji pozytywnej w świetle psychologii Wschodu	120
Uczucia i inteligencja	121
Indywidualność i osobowość	122
Świadomość	125
Przywiązanie	128
Ja, ja i inny, ja i świat zewnętrzny	129
Ciało i dusza	134
Przyjaźń i miłość	135
Wyrzeczenie	138
Przemiana i trwanie	138
Wielopłaszczyznowość, wielopoziomowość i trwałość	140
Czynnik trzeci i jego odpowiedniki	141
Zdrowie i choroba	142
Najwyższe wartości i najwyższa rzeczywistość	143
Śmierć, istnienie czy nieistnienie po śmierci, nirwana	147
Wieczny niepowrót zmarłych, wieczyste rozstanie czy świętych obcowanie	151
Upadek człowieka	151
Pojęcie bóstwa i stosunek do bóstwa	153
Obraz poszukiwania esencji w egzystencji	159
Sens życia	160
Sens istnienia świata i wszechświata	161

Sens rozwoju	162
Istnienie Boga	162
Antynomia dobra i zła	163
Antynomia miłości i nienawiści	164
Antynomia życia i śmierci	164
Antynomia przedmiotu i podmiotu	165
Antynomia wolności i przymusu	166
Antynomia rozwoju i niezmienności	167
Rekapitulacja esencji ludzkich	168
Implikacje filozoficzne	168
 Bibliografia prac naukowych Kazimierza Dąbrowskiego ..	 169