

SPIS TREŚCI

Od redaktora	5
Co to jest zdrowie psychiczne? — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	7
Zdrowie psychiczne jako brak zaburzeń psychicznych	7
Zdrowie psychiczne jako struktury i funkcje zintegrowane	8
Zdrowie psychiczne jako hierarchiczne działanie zespołów funkcji pod kontrolą funkcji rzeczywistości	14
Zdrowie psychiczne jako stan równowagi psychicznej (homeostaza)	17
Zdrowie psychiczne jako zdolność do działań produktywnych i efektywnych	19
Zdrowie psychiczne jako wyraz sprawności zespołowej podstawowych funkcji psychicznych	20
Zdrowie psychiczne jako zdolność do harmonijnego współżycia z otoczeniem i do przekształcania tego otoczenia	23
Zdrowie psychiczne jako zdolność przystosowania się do zmieniających się warunków życia	25
Zdrowie psychiczne jako pełny dobrostan fizyczny, umysłowy i społeczny, a nie tylko nieobecność choroby czy kalectwa	27
Zdrowie psychiczne w świetle poglądów autora	29
Zdrowie psychiczne a wzmożona pobudliwość psychiczna (nerwowość)	31
Zdrowie psychiczne i frustracja	33
Przegląd określeń zdrowia psychicznego	34
Higiena psychiczna i jej stosunek do nauk pokrewnych — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	36
Stosunek do psychologii	40
Stosunek do socjologii	41
Stosunek do pedagogiki	42
Stosunek do psychopatologii	42
Stosunek do filozofii	43
Stosunek do sztuki	44

Fazy i poziomy rozwoju psychicznego i trzy kształtujące go czynniki — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	46
Różnice między pojęciami: faza rozwojowa i poziom rozwoju	46
Poziomy rozwoju	50
Rozwój środowiska wewnętrznego jako wyraz przechodzenia od rozwoju fazowego do wielopoziomowego	54
Czynniki autonomiczne i autentyczne	54
Przykłady obserwacji rozwoju czynników autonomicznych i autentycznych	55
Powiązanie i współdziałanie trzech czynników	59
Trzy czynniki kształtujące człowieka a jego zdrowie psychiczne	60
O filozofii rozwoju	62

Osobowość i alternatywy cywilizacji współczesnej — <i>Bogdan Suchodolski</i>	64
Potoczne rozumienie zdrowia psychicznego na tle ujęć naukowych	64 ✓
Problem wszechstronnego rozwoju	68
Człowiek wobec świata	73
Człowiek a środowisko naturalne	75
Człowiek w środowisku społecznym	79
Kultura a osobowość	87
Wizja przyszłości	89

Zdrowie psychiczne jako funkcja rozwoju psychicznego — <i>Michael M. Piechowski</i> (tłumaczenie <i>Krystyna Dudziak</i>)	91
Określenie zdrowia psychicznego	91
Zdrowie psychiczne jako norma idealna i jako wartość	95
Przykłady zdrowia psychicznego	97
Autonomia i wyższa percepcja rzeczywistości	99
Skoncentrowanie na problemach	100
Spontaniczność	101
Poczucie więzi z innymi	102
Stosunki międzyludzkie	103
Niedoskonałości ludzi samorealizujących się	103
Struktura wartości i samorealizacja	104
Zanik dychotomii	104
Przypadek Antoine de Saint-Exupéry'ego	105
Rozwój przez dezinterakcję pozytywną	107
Pojęcie potencjału rozwojowego (PR)	108
Pięć form funkcjonowania psychicznego	111

Poziomy rozwoju	115
Empiryczne wskaźniki zdolności osiągania zdrowia psychicznego	123
Empiryczna podstawa etyki uniwersalnej	124
Bibliografia	127

Diagnoza zdrowia i rozwoju psychicznego — <i>Gerald L. Borofsky</i> (tłumaczenie <i>Herbert Szafraniec</i>)	129
Tradycyjne podejścia w definiowaniu zdrowia psychicznego	130
Zdrowie psychiczne i koncepcja rozwoju	132
Zasady rozwoju psychicznego	135
Diagnoza rozwoju i zdrowia psychicznego	143
Podsumowanie	148
Bibliografia	149

Higiena psychiczna uczuć, popędów i myślenia — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	152
Wielopoziomowość funkcji uczuciowych i popędowych	153
Stosunek uczuć do czynności intelektualnych a zdrowie psychiczne	154
Zdrowie psychiczne i dezintegracja uczuć i popędów	155
Kontrola przez uczucia czy kontrola przez „rozum”	157
Zaburzenia rozwoju uczuć przy braku większych zaburzeń w zakresie czynności intelektu	158
Zdrowie psychiczne i rola sprzęgu obiektywno-subiektywnego	159
Zdrowie psychiczne, uczucia wyższe oraz nerwowość i psychonerwice	160
Charakter uczuciowy niektórych dynamizmów rozwojowych	161

Zdrowie psychiczne ludzi przeciętnych, wybitnych, o ukształtowanej osobowości oraz problem psychopatii — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	165
Norma idealna i statystyczna	165
Poglądy na to, co jest normą	166
Ludzie wybitni a ludzie o ukształtowanej osobowości	170
Psychopatia i struktury zbliżone do psychopatycznych	172
Psychopatia a psychonerwica	176

Czy nerwowość, nerwice i psychonerwice są przejawami choroby czy zdrowia psychicznego? — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	178
Charakterystyka nerwowości, nerwic i psychonerwic	178
Ilustracja teoretycznego stanowiska	180
Psychonerwice a twórczość	182

Cerebrologia. Nauka o wpływie środowisk na zdrowie somato-psychiczne — <i>Julian Aleksandrowicz</i>	188
Srodowisko psychospołeczne a zdrowie	191
Stres a immunologia	191
Próby nakreślenia tła anomalii stosunków międzyludzkich we współczesnym świecie	195
Prawidłowe stosunki interpersonalne i internacjonalne jako czynnik przeciwdziałający chorobotwórczym stresom	200
Srodowisko biofizyczne a zdrowie	206
Ekologiczne uwarunkowanie zaburzeń struktury i funkcji mózgu	206
Podsumowanie	218
Wpływ ruchu i rekreacji fizycznej na somatyczne i psychiczne zdrowie człowieka — <i>Halina Szware</i>	221
Bibliografia	232
Psychohigieniczne funkcje czasu wolnego — <i>Andrzej Roykiewicz</i>	234
Definicyjne ujęcia funkcji czasu wolnego	236
Psychohigieniczne ujęcie czasu wolnego	240
Psychorekreacyjna funkcja czasu wolnego	241
Psychokompensacyjna funkcja czasu wolnego	246
Psychokorektywne funkcje czasu wolnego	252
Psychokreatywna funkcja czasu wolnego	257
Bibliografia	260
Wychowanie i psychoterapia — <i>Romana Miller</i>	263
Nowe interpretacje pojęcia wychowania	264
Psychoterapia jako naprawa braków wychowania	271
Stosunek wychowawczy a stosunek terapeutyczny	282
Bibliografia	289
O psychoterapii ludzi zdrowych i higienie psychicznej życia codziennego — <i>Kazimierz Dąbrowski</i>	290
Kto jest człowiekiem psychicznie zdrowym, a kto chorym?	290
Psychoterapia a rozwój	291
Metody psychoterapii przez rozwój przeznaczone dla ludzi zdrowych	293
Psychoterapia przez diagnozę	293
Psychoterapia przez uwrażliwienie psychiczne	294
Higiena psychiczna w życiu codziennym	296

Leczenie czy zapobieganie — *Kazimierz Dąbrowski* . . . 303

Zdrowie psychiczne nauczyciela — *Maria Grzywak-Kaczyńska* . . . 313

Tendencja do samorealizacji jako objaw prawidłowego rozwoju psychicznego	315
Twórczość a tendencja do samorealizacji	317
Rozwój psychiczny, tendencja do samorealizacji, twórczość — a zdrowie psychiczne	319
Zdrowie psychiczne w ujęciu teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego	320
Zdrowie psychiczne a system wartości	322
Osobowość nauczyciela i jego rola w kształtowaniu zdrowia psychicznego młodego pokolenia	325
Nauczyciel-psychoterapeuta	329

Zdrowie psychiczne uczonego — *Józef Chałasiński* . . . 331

Instynkty, zdolność do rozwoju, zdrowie psychiczne	331
Współczesna socjologia wobec teorii instynktów	333
Typologia osobowości Floriana Znanieckiego	334
Spółeczna rola uczonych	336
Zagadnienie osobowości, przynależności narodowej i religijności w biografii i poglądach Alberta Einsteina	339
Problem odpowiedzialności uczonych za zastosowanie wyników nauki do produkcji bomby atomowej	342
Trust mózgów prezydenta Franklina D. Roosevelta	344
Dezintegracja społeczeństwa amerykańskiego i problem zdrowia psychicznego uczonych w Stanach Zjednoczonych A.P.	345
Uczeni polscy w Królestwie Polskim pod zaborem rosyjskim	347

Filozofia zdrowia psychicznego — *Maria Szyszkowska* 349

Doniosła rola uczuć w życiu człowieka	349
O potrzebie czynnego uczestnictwa	350
Kształtowanie światopoglądu jako zamię społeczeństwa	353
Problem własnej autentyczności	355
Światopogląd a kultura	357
Niewystarczalność ujęć filozoficznych	358
Dwie postawy wobec życia	361
Tworzenie siebie	362
Wartości w życiu człowieka	364
Potrzeba wspólnoty	368

Zdrowie psychiczne a przeżycia radości i szczęścia —	
<i>Maria Szyszkowska</i>	370
Pojmowanie a przeżywanie szczęścia	370
Problem celu życia	373
Trwałość przeżywania szczęścia	378
Przeżywanie szczęścia jako sprawdzian siebie	381
Wielopoziomowość i wielopłaszczyznowość przeżywania szczęścia	384
Cierpienie	388
Jakość istnienia	390
 Sztuka i jej znaczenie dla zdrowia psychicznego —	
<i>Maria Szyszkowska</i>	395
Dążenie do wartości wyższych	395
Sztuka jako źródło wiedzy i samowiedzy	398
Pobudzanie wyobraźni i uczuciowego kontaktu ze światem	401
Wzmaganie samoświadomości	405
Przewycięzanie osamotnienia	407
Znaczenie sztuki dla jej twórców	412
Współzależność twórcy i odbiorcy	419
 Wychowanie dzieci do zdrowia psychicznego —	
<i>Kazimierz Zieliński</i>	423
Rodzice — dzieci	428
Wychowawcy — młodzież	436
Partnerstwo w małżeństwie	448
Relacja: zwierzchnik — podwładny	454
Bibliografia	457
 Zdrowie psychiczne młodzieży —	
<i>Kazimierz Zieliński</i>	458
Rozwój a postęp	459
Osobowość a twórczość	466
Moralność i etyka	479
Awans i służba jako kryteria zdrowia psychicznego	484
Bibliografia	486
 Higiena psychiczna ludzi starych —	
<i>Halina Szwarc</i>	487
Układ nerwowy a procesy starzenia się ustroju	487
Biologiczne i psychospołeczne czynniki przyspieszające starzenie się człowieka	490
Sytuacja psychospołeczna człowieka starego a jego zdrowie	492