

Spis treści

Przedmowa	5
Co to jest zdrowie psychiczne?	10
Zdrowie psychiczne jako brak zaburzeń psychicznych	11
Zdrowie psychiczne jako struktury i funkcje zintegrowane	11
Zdrowie psychiczne jako hierarchiczne działanie zespołów funkcji pod kontrolą funkcji rzeczywistości	17
Zdrowie psychiczne jako stan równowagi psychicznej (homeostaza)	19
Zdrowie psychiczne jako zdolność do działań produktywnych i efektywnych	21
Zdrowie psychiczne jako wyraz sprawności zespołowej podstawowych funkcji psychicznych	23
Zdrowie psychiczne jako zdolność do harmonijnego współżycia z otoczeniem i do przekształcania tego otoczenia	26
Zdrowie psychiczne jako zdolność przystosowania się do zmieniających się warunków życia	28
Zdrowie psychiczne jako pełny dobrostan fizyczny, umysłowy i społeczny, a nie tylko nieobecność choroby czy kalectwa	29
Zdrowie psychiczne w świetle poglądów autora	31
Zdrowie psychiczne a wzmożona pobudliwość psychiczna (nerwowość)	33
Zdrowie psychiczne i frustracja	35
Przegląd określeń zdrowia psychicznego	36
Higiena psychiczna i jej stosunek do nauk pokrewnych	38
Stosunek do psychologii	42
Stosunek do socjologii	43
Stosunek do pedagogiki	44
Stosunek do psychopatologii	44
Stosunek do filozofii	45
Stosunek do sztuki	46
Fazy i poziomy rozwoju psychicznego i trzy kształtujące go czynniki	48
Różnice między pojęciami: faza rozwojowa i poziom rozwoju	48
Poziomy rozwoju	53

Rozwój środowiska wewnętrznego jako wyraz przechodzenia od rozwoju fazowego do wielopoziomowego	56
Czynniki autonomiczne i autentyczne	56
Przykłady obserwacji rozwoju czynników autonomicznych i autentycznych	57
Powiązanie i współdziałanie trzech czynników	60
Trzy czynniki kształtujące człowieka a jego zdrowie psychiczne	62
O filozofii rozwoju	63

Higiena psychiczna uczuć, popędów i myślenia 66

Wielopoziomowość funkcji uczuciowych i popędowych	67
Stosunek uczuć do czynności intelektualnych a zdrowie psychiczne	68
Zdrowie psychiczne i dezintegracja uczuć i popędów	69
Kontrola przez uczucia czy kontrola przez „rozum”	71
Zaburzenia rozwoju uczuć przy braku większych zaburzeń w zakresie czynności intelektu	72
Zdrowie psychiczne i rola sprzęgu obiektywno-subiektywnego . . .	73
Zdrowie psychiczne, uczucia wyższe oraz nerwowość i psychonerwice	73
Charakter uczuciowy niektórych dynamizmów rozwojowych . . .	75

Zdrowie psychiczne ludzi przeciętnych, wybitnych, o ukształtowanej osobowości oraz problem psychopatii 79

Norma idealna i statystyczna	79
Poglądy na to, co jest normą	80
Ludzie wybitni a ludzie o ukształtowanej osobowości	84
Psychopatia i struktury zbliżone do psychopatycznych	87
Psychopatia i psychonerwica	90

Czy nerwowość, nerwice i psychonerwice są przejawami choroby czy zdrowia psychicznego 92

Charakterystyka nerwowości, nerwic i psychonerwic	92
Ilustracja teoretycznego stanowiska	95
Psychonerwica a twórczość	96

Czy nerwowość, nerwice i psychonerwice są przejawami życia codziennego 102

Kto jest człowiekiem psychicznie zdrowym, a kto chorym	102
Psychoterapia a rozwój	103
Metody psychoterapii przez rozwój przeznaczone dla ludzi zdrowych	105
Psychoterapia przez diagnozę	105
Psychoterapia przez uwrażliwienie psychiczne	106
Higiena psychiczna w życiu codziennym	108

Leczenie czy zapobieganie	115
Zdrowie psychiczne i problem śmierci	125
Teoria dezintegracji pozytywnej w świetle psychologii Wschodu	139
Uczucia i inteligencja	140
Indywidualność i osobowość	141
Świadomość	144
Przywiązanie	147
Ja, ja i inny, ja i świat zewnętrzny	149
Ciało i dusza	154
Przyjaźń i miłość	156
Wyrzeczenie	158
Przemiana i trwanie	159
Wielopłaszczyznowość, wielopoziomowość i trwałość	161
Czynnik trzeci i jego odpowiedniki	161
Zdrowie i choroba	163
Najwyższe wartości i najwyższa rzeczywistość	164
Śmierć, istnienie czy nieistnienie po śmierci, nirwana	168
Wieczny niepowrót zmarłych, wieczyste rozstanie czy świętych obcowanie	173
Upadek człowieka	173
Pojęcie bóstwa i stosunek do bóstwa	175
Obraz poszukiwania esencji w egzystencji	182
Sens życia	183
Sens istnienia świata i wszechświata	185
Sens rozwoju	185
Istnienie Boga	186
Antynomia dobra i zła	187
Antynomia miłości i nienawiści	187
Antynomia życia i śmierci	188
Antynomia przedmiotu i podmiotu	189
Antynomia wolności i przymusu	190
Antynomia rozwoju i niezmienności	191
Rekapitulacja esencji ludzkich	191
Implikacje filozoficzne	192
Nota biograficzna	193
Bibliografia prac naukowych Kazimierza Dąbrowskiego	204