

Spis treści

Od Autorek	9
-------------------	---

Wstęp	11
--------------	----

Ewa Sokołowska

Rozdział 1. Zadania rozwojowe młodych dorosłych	15
--	----

1.1. Wprowadzenie	15
1.2. Klasyczne podejście do rozumienia zadań rozwojowych we wczesnej dorosłości	16
1.3. Współczesne podejście do zadań rozwojowych osób we wczesnej dorosłości	17
1.4. Moratorium w realizacji zadań rozwojowych	22
1.5. Podsumowanie	24

Sylvia Kluczyńska

Rozdział 2. Zdrowie psychiczne – wybrane definicje i koncepcje wyjaśniające	25
--	----

2.1. Wprowadzenie	25
2.2. Zdrowie psychiczne – podstawowe definicje	27
2.3. Wybrane modele, determinanty i sposoby ujmowania zdrowia psychicznego	29
2.3.1. Zdrowie psychiczne jako psychologiczny dobrostan	29
2.3.2. Zdrowie psychiczne jako obecność mocnych stron	31
2.3.3. Funkcjonalny model zdrowia psychicznego	32
2.3.4. Model kompletnego zdrowia psychicznego	33
2.3.5. Zdrowie psychiczne a poczucie koherencji	35
2.3.6. Zdrowie psychiczne a resilience i resiliency	36
2.3.7. Zdrowie psychiczne a inteligencja emocjonalna	37
2.3.8. Zdrowie psychiczne a radzenie sobie ze stresem	38
2.4. Podsumowanie	39

Lidia Zabłocka-Żytka

Rozdział 3. Zdrowie psychiczne studentów 40

- 3.1. Wprowadzenie 40
- 3.2. Zdrowie psychiczne studentów – epidemiologia i wpływ na proces studiowania 42
- 3.3. Czynniki determinujące zdrowie psychiczne studentów 44
- 3.4. Podsumowanie 49

Joanna Wojda-Kornacka

Rozdział 4. Przykłady działań w ramach promocji zdrowia psychicznego 50

- 4.1. Wprowadzenie 50
- 4.2. Podstawy prawne promocji zdrowia psychicznego 51
- 4.3. Programy i interwencje stosowane w Polsce 54
- 4.4. Przykładowe działania promocyjne na świecie 56
- 4.5. Podsumowanie 60

Ewa Sokołowska, Lidia Zabłocka-Żytka,

Sylvia Kluczyńska, Joanna Wojda-Kornacka

Rozdział 5. Program promocji zdrowia psychicznego dla studentów szkół wyższych „PsychoŻak” 61

- 5.1. Wprowadzenie 61
- 5.2. Oczekiwania studentów oraz cele programu promocji zdrowia psychicznego 62
 - 5.2.1. Zasadność programu na podstawie empirycznej weryfikacji oczekiwań studentów 62
 - 5.2.2. Cel i treści programu „PsychoŻak” 65
 - 5.2.3. Zasady korzystania 67
- 5.3. Opis programu promocji zdrowia psychicznego 69
 - 5.3.1. Zdrowie psychiczne – co to jest? od czego zależy? (Warsztat 1) 69
 - 5.3.2. Jak mówić, słuchać, rozmawiać z innymi? (Warsztat 2) 76
 - 5.3.3. Jak się uczyć, by się nauczyć? (Warsztat 3) 85
 - 5.3.4. W zdrowym ciele... (Warsztat 4) 94
 - 5.3.5. Czym są zaburzenia psychiczne? Gdzie szukać pomocy? (Warsztat 5) 99
 - 5.3.6. Uczucia i ja (Warsztat 6) 106
 - 5.3.7. Stres i ja (Warsztat 7) 113
 - 5.3.8. Jak radzić sobie ze stresem? (Warsztat 8) 122
 - 5.3.9. Dbam o swoje zdrowie psychiczne (Warsztat 9) 136
 - 5.3.10. Podsumowanie pracy wspierającej zdrowie psychiczne (Warsztat 10) 144

5.4. Ewaluacja programu	150
5.4.1. Spełnienie ogólnych kryteriów poprawności konstruowania programu	150
5.4.2. Ewaluacja jakościowa i ilościowa	152
5.4.3. Zaplanowanie dalszych działań promocyjnych	155
5.5. Podsumowanie	156
 Zakończenie	 157
ANEKS PIERWSZY (mapa warsztatów)	159
ANEKS DRUGI (ewaluacja)	165
Bibliografia	167