



MODELI MENTALNOG ZDRAVLJA

- Eksperiment sa pilotima-prvo longitudinalno istraživanje pozitivnog mentalnog zdravlja



Šest modela mentalnog zdravlja po Vejlantu

- Model “više od normlnog”; Jahoda
 - Da budu u dodiru sa svojm identitetom i osećanjima
 - Da budu orijentisane ka budućnosti
 - Da imaju psihu koja je rezilijentna na stres
 - Da imaju autonomiju, opažaju realnost bez iskrivljavanja, empatiju
 - Da su u stanju da vole, rade, zabavljaju se i rešavaju probleme

Model pozitivne psihologije

- Selidžmen ; “naučeni optimizam”
- Akcenat je na pozitivnim osećanjima i shodno tome jačanju pozitivnih kapaciteta ličnosti



Model zrelosti

- Prema ovom modelu mentalno zdravlje podrazumeva:
 - Izgrađen identitet,
 - Sposobnost za intimnost,
 - **Generativnost** (uključuje stvaranje i brigu o djeci, materijalnim produktima i idejama, koncept koji će nadživjeti pojedinca i koji doprinosi dobrobiti i održavanju kontinuiteta društva)
 - Integritet +konsolidacija karijere i održavanja smisla

- Model emocionalne ili socijalne inteligencije



Model subjektivnog blagostanja

Karol Rif (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) je kreirala prvi samoopisni instrument za procenu psihološkog blagostanja tj. pozitivnog psihološkog funkcionisanja

- Rifova je sa saradnicima identifikovala 6 dimenzija psihološkog blagostanja koje obuhvataju:

- ✓ pozitivnu samoprocenu i prihvatanje svoje prošlosti,
- ✓ osećaj rasta i razvoja tokom života,
- ✓ postojanje vere da je život smislen i svrhovit,
- ✓ postojanje kvalitetnih odnosa sa drugima,
- ✓ sposobnost da se nosi sa životnim teškoćama,
- ✓ osećaj autonomije i samodeterminisanosti

Model rezilijentnosti

- Narcističke odbrane-poricanje,iskrivljavanje, projekcija...
- Nezrele odbrane-acctig-out, hipohondrija, projekcija, regresija
- Neurotične odbrane-inhibicija, intelektualizacija, izolacija, racionalizacija,reaktivna formacija
- Zrele odbrane-altruizam, asketizam, duhovitost, sublimacija