

# Obsah

Předmluva .....	11
<b>1 Úvodem: K čemu slouží a co je psychologie .....</b>	<b>13</b>
1.1 Co psychologové dělají a jaký to má smysl .....	13
1.2 Předmět psychologie .....	18
<i>Psychické (duševní) jevy</i> .....	19
<i>Determinace psychických jevů</i> .....	21
<i>Vnější projevy psychických jevů</i> .....	22
<i>Rozšíření předmětu psychologie</i> .....	25
1.3 Rozdělení psychologie .....	26
1.4 Dějiny psychologie .....	29
Díl 1 .....	
<b>Popis psychických jevů .....</b>	<b>35</b>
<b>2 Vnímání (percepce) .....</b>	<b>37</b>
2.1 Zpracování sensorického materiálu .....	41
<i>Figura na pozadí</i> .....	41
<i>Percepční konstanty</i> .....	45
<i>Zvýraznění rozdílů mezi podněty</i> .....	48
<i>Vliv kontextu na vnímání víceznačných podnětů</i> .....	50
<i>Spontánní střídání vjemů při neměnném podnětu</i> .....	51
<i>Nevysvětlené zrakové klamy</i> .....	52
<i>Nemožné předměty</i> .....	54
2.2 Vnímání se učíme .....	54
2.3 Vnímání v celku prožívání, jednání, osobnosti a kultury .....	55
2.4 Radikálně omezené vnímání (podnětová deprivace) .....	57
<b>3 Představy .....</b>	<b>61</b>
3.1 Funkce představ .....	63
3.2 Vědecký výzkum představ .....	64
3.3 Praktické využití poznatků o představách .....	65

<b>4 Paměť</b>	69
4.1 Různé druhy paměti	69
<i>Paměť krátkodobá a dlouhodobá</i>	69
<i>Paměť mechanická a logická</i>	71
4.2 Stadia paměťového procesu	72
<i>Stadium ukládání do paměti</i>	72
<i>Stadium podržení v paměti (a zapomínání)</i>	76
<i>Stadium vybavování</i>	77
4.3 Celkový systém lidské paměti	81
4.4 Paměť jako aktivní proces	82
<b>5 Myšlení</b>	87
5.1 Myšlenkový proces	89
5.2 Vhled	91
5.3 Myšlenkové postupy	93
<i>Kategorizace (třídění)</i>	93
<i>Dedukce</i>	95
<i>Indukce</i>	96
5.4 Jak cvičit myšlení	99
5.5 Myšlení v celku prožívání, osobnosti a kultury	100
<b>6 Cítění</b>	103
6.1 Fenomenologie citů	105
6.2 Citová spontaneita a sebekontrola	108
6.3 Vývoj citů	109
6.4 Nemoci citů a jejich léčení	111
<i>Co se dá dělat proti strachu a úzkosti?</i>	111
<b>7 Vůle a pozornost</b>	115
7.1 Rozhodovací stadium volního procesu	116
7.2 Realizační stadium volního procesu	119
7.3 Pozornost	121
<b>8 Vědomí</b>	125
8.1 Vědomí jako existenciální prožitek	125
8.2 Vědomí jako stav bdělosti	126
8.3 Vědomí ve snu, hypnóze, meditaci nebo pod vlivem drog	127
<i>Vědomí ve snu</i>	127
<i>Vědomí v hypnóze</i>	128
<i>Změny vědomí pod vlivem meditace</i>	129
<i>Vědomí pod vlivem drog</i>	130

<b>9 Jáství</b> .....	135
9.1 Tělové Já a ne-Já .....	135
9.2 Psychické Já a ne-Já .....	139
9.3 Kontinuita Já .....	140
9.4 Integrita Já .....	141
Díl 2	
<b>Cesty psychologického výkladu</b> .....	143
<b>10 Biologický přístup</b> .....	145
10.1 Jak biologické faktory působí na psychiku .....	145
<i>Struktura nervové soustavy</i> .....	146
<i>Biologická individualita</i> .....	151
<i>Aktuální zdravotní stav</i> .....	151
<i>Reakce psychiky na chemické ovlivnění těla</i> .....	152
10.2 Jak psychika ovlivňuje biologické procesy .....	152
<i>Fyziologické procesy v mozku pod vlivem psychických procesů</i> .....	152
<i>Tělesné poruchy funkční a psychosomatické</i> .....	154
<i>Volní ovlivňování tělesných dějů běžně nezávislých na vůli</i> ...	154
<i>Léčivý vliv psychických stavů a procesů na tělesné nemoci</i> ...	156
<i>Vliv psychické činnosti na mozkovou tkáň</i> .....	156
<b>11 Psychologie učení</b> .....	159
11.1 Habituační .....	160
11.2 Klasické podmiňování .....	161
<i>Preference známého</i> .....	166
11.3 Operantní podmiňování .....	167
<i>Poznámka: Kognitivní faktory učení</i> .....	173
11.4 Učení pod vlivem modelu: napodobování a identifikace .....	173
<b>12 Motivace</b> .....	177
<i>Poznámka o motivech a citech</i> .....	179
12.1 Primární motivy .....	179
<i>Instinkty a pudy u zvířat a u lidí</i> .....	180
<i>Typická rozcestí motivační dynamiky</i> .....	184
12.2 Sekundární motivy a funkční autonomie .....	186
<i>Hierarchie motivů podle Maslowa</i> .....	187

<b>13 Kognitivní teorie</b> .....	191
<i>Důsledná kognitivní otevřenost</i> .....	192
<i>Kognitivní disonance</i> .....	193
<i>Pozitivní zpětná vazba mezi poznáním a citem</i> .....	196
<i>Problém cizí perspektivy</i> .....	197
<i>Bezděčné mylné zásady</i> .....	198
<i>Tabuizace vlastního stárnutí</i> .....	198
<i>Kauzální atribuce</i> .....	199
<i>V jakých pojmech posuzujeme lidi?</i> .....	200
<b>14 Sociální psychologie</b> .....	203
14.1 Sociální skupiny a jejich charakteristiky .....	205
<i>Funkce skupin</i> .....	205
<i>Formální a neformální skupiny</i> .....	206
<i>Role ve skupině</i> .....	206
14.2 Skupina a její vedoucí .....	209
<i>Styl vedení a osobnost vedoucího</i> .....	209
<i>Vzájemný vztah mezi vedoucím a skupinou</i> .....	210
14.3 Vliv skupiny na jedince .....	211
14.4 Dyadické interpersonální (mezilidské) vztahy .....	215
<b>15 Funkční modely osobnosti</b> .....	219
15.1 Introspektivní východisko psychoanalytické teorie osobnosti .....	220
15.2 Složení „psychického aparátu“ podle Freuda: Id – Ego – Superego .....	221
<i>Vědomí, nevědomí a funkce psychického aparátu</i> .....	223
15.3 Berneho zjednodušení psychoanalytického modelu .....	226
15.4 Jungovo doplnění Freuda: Kolektivní nevědomí .....	228
15.5 Humanistické teorie osobnosti .....	231
<b>16 Osobnost jako osobitost I: Kvantitativní přístup</b> .....	233
<i>Psychologický rozbor jedné osobnosti</i> .....	233
16.1 Psychické vlastnosti .....	235
16.2 Operacionalizace vlastností .....	236
16.3 Třídění (klasifikace) vlastností .....	237
16.4 Faktorová analýza vlastností .....	239
<i>Schopnosti</i> .....	240
<i>Obečná inteligence</i> .....	240
<i>Tvořivost</i> .....	244
<i>Ostatní vlastnosti osobnosti</i> .....	245

<b>17 Osobnost jako osobitost II: Kvalitativní přístup</b> .....	249
17.1 Pozorování a rozhovor .....	250
<i>Pozorování</i> .....	250
<i>Rozhovor</i> .....	252
17.2 Projektivní metody .....	253
17.3 Spontánní výtvořy a výkony .....	257
17.4 Laické poznávání osobnosti .....	257
<i>Výhody a nevýhody laického psychologického poznávání</i> .....	257
<i>Zásady laického psychologického poznávání</i> .....	258
<b>18 Vývojový přístup</b> .....	261
<i>Základní pojmy</i> .....	261
18.1 Hybné síly psychického vývoje .....	262
<i>Biologické faktory</i> .....	262
<i>Sociální faktory</i> .....	263
<i>Vlastní psychické procesy a vlastnosti</i> .....	263
<i>Vzájemná interakce faktorů psychického vývoje</i> .....	263
18.2 Průběhové formy psychického vývoje .....	264
18.3 Etapy psychického vývoje .....	266
<i>Psychický vývoj plodu</i> .....	266
<i>Kojenecký věk – první rok života</i> .....	267
<i>Batolecí věk: Od prvních do třetích narozenin</i> .....	268
<i>Předškolní věk: Od třetích narozenin po nástup do školy</i> .....	269
<i>Mladší školní věk (do 11 let)</i> .....	272
<i>Dospívání (mezi 11. a 20.–22. rokem)</i> .....	273
<i>Mladá dospělost</i> .....	275
<i>Střední dospělost (od 30 do 60 let)</i> .....	275
<i>Pozdní dospělost – stáří (nad 60 let)</i> .....	276
18.4 Evoluční psychologie .....	277
<i>Evoluční teorie</i> .....	278
<i>Evoluce v psychologii</i> .....	280
<i>Sobecký gen a prosociální instinkty</i> .....	282
<b>Slovníček pojmů</b> .....	285
<b>Literatura doporučená k dalšímu studiu</b> .....	287
<b>Rejstřík jmenný</b> .....	289
<b>Rejstřík věcný</b> .....	291