

**Stručný obsah**

## Kapitola 1

**Lidská fylogeneze a ontogeneze**

Vymezuje lidskou fylogenezi a ontogenezi, akcentuje biologickou podmíněnost člověka a vliv dědičnosti a prostředí na utváření osobnosti. Zabývá se člověkem ve vztahu k přírodě a kultuře.

## Kapitola 2

**Vnitřní obraz osobnosti**

Pojednává o vzniku a vývoji lidského já, o poznávání sebe sama, o sebedůvěře, sebeúctě a sebeocení.

## Kapitola 3

**Vnější obraz osobnosti**

Vysvětluje lidské chování, jeho způsoby a dimenze, způsoby neverbální komunikace a význam tělesného vzezření.

## Kapitola 4

**Motivace chování**

Rozebírá motivaci lidského chování, zejména v oblasti pracovních vztahů. Vymezuje zdroje motivace a motivy pracovní spokojenosti.

## Kapitola 5

**Biologická osobnostní dynamika**

Biologická osobnostní dynamika je studována z hlediska temperamentu jedince, jeho emotivity, somatotypu, významu biorytmů a chemismu osobnosti.

## Kapitola 6

**Dynamická rovnováha člověka**

Vysvětluje adaptaci jako dynamický proces a rozebírá adaptační dynamismy pro udržování rovnováhy člověka s prostředím. Součástí výkladu je i metodický postup k ověření frustrační tolerance jedince a jeho adaptační zralosti.

## Kapitola 7

**Výkonové možnosti člověka**

Pojednává o osobnostních předpokladech individuálního výkonu z hlediska vloh, schopností, inteligence, tvořivosti a změn pracovních schopností v průběhu stárnutí.

## Kapitola 8

**Ontogeneze lidské psychiky**

Ontogeneze lidské psychiky je vymezena z pohledu biologické evoluce a vlivů evoluce kulturní. Bliže je pojednáno o periodizaci životní dráhy jedince a o významu senzitivních vývojových období.

## Kapitola 9

**Psychologické metody poznávání člověka**

Metody poznávání člověka jsou studovány z hlediska diagnostického významu pozorování, rozhovoru, anamnézy a psychologických výkonových a osobnostních metod.

## Kapitola 10

**Patologie duševního života člověka**

Otázky duševního zdraví a duševních poruch jsou rozebírány z hlediska poruch prožívání, poruch chování a poruch intelektu. Bliže jsou specifikovány důsledky toxikománií a alkoholismu.

**Zdroje lidského zdraví**

Pojednává o stresu a jeho vlivu na výkonnost člověka a o metodách vyrovnávání se se zátěžovými životními situacemi. Součástí kapitoly je i úvaha o vlivu výživy na výkonnost člověka.

11.1	Biologická podstatnost člověka	11.1	Člověk a příroda
11.2	Biologické základy psychiky	11.2	Sociální vlivy
11.3	Problém formování lidské osobnosti	11.3	Přístup sociologie
11.4	Důležitost a rozdělení	11.4	Člověk a kultura
11.5	Procesy duševní osobnosti	11.5	Člověk a příroda
11.6	Člověk a kultura	11.6	Člověk a příroda
11.7	Vlivy sociálních vztahů	11.7	Člověk a příroda
11.8	Výkonnost člověka	11.8	Člověk a příroda
11.9	Vlivy prostředí	11.9	Člověk a příroda
11.10	Vlivy výživy	11.10	Člověk a příroda
11.11	Vlivy fyzické zátěže	11.11	Člověk a příroda
11.12	Vlivy psychické zátěže	11.12	Člověk a příroda
11.13	Vlivy sociální zátěže	11.13	Člověk a příroda
11.14	Vlivy kulturní zátěže	11.14	Člověk a příroda
11.15	Vlivy ekologické zátěže	11.15	Člověk a příroda
11.16	Vlivy zdravotní zátěže	11.16	Člověk a příroda
11.17	Vlivy pracovní zátěže	11.17	Člověk a příroda
11.18	Vlivy sportovní zátěže	11.18	Člověk a příroda
11.19	Vlivy vojenské zátěže	11.19	Člověk a příroda
11.20	Vlivy kriminální zátěže	11.20	Člověk a příroda
11.21	Vlivy teroristické zátěže	11.21	Člověk a příroda
11.22	Vlivy válečné zátěže	11.22	Člověk a příroda
11.23	Vlivy katastrofické zátěže	11.23	Člověk a příroda
11.24	Vlivy ekologické zátěže	11.24	Člověk a příroda
11.25	Vlivy klimatické zátěže	11.25	Člověk a příroda
11.26	Vlivy geologické zátěže	11.26	Člověk a příroda
11.27	Vlivy hydrologické zátěže	11.27	Člověk a příroda
11.28	Vlivy meteorologické zátěže	11.28	Člověk a příroda
11.29	Vlivy astronomické zátěže	11.29	Člověk a příroda
11.30	Vlivy kosmické zátěže	11.30	Člověk a příroda
11.31	Vlivy jaderné zátěže	11.31	Člověk a příroda
11.32	Vlivy biologické zátěže	11.32	Člověk a příroda
11.33	Vlivy chemické zátěže	11.33	Člověk a příroda
11.34	Vlivy fyzikální zátěže	11.34	Člověk a příroda
11.35	Vlivy akustické zátěže	11.35	Člověk a příroda
11.36	Vlivy světelné zátěže	11.36	Člověk a příroda
11.37	Vlivy tepelné zátěže	11.37	Člověk a příroda
11.38	Vlivy magnetické zátěže	11.38	Člověk a příroda
11.39	Vlivy elektrické zátěže	11.39	Člověk a příroda
11.40	Vlivy radioaktivní zátěže	11.40	Člověk a příroda
11.41	Vlivy laserové zátěže	11.41	Člověk a příroda
11.42	Vlivy ultrazvukové zátěže	11.42	Člověk a příroda
11.43	Vlivy mikrovlnné zátěže	11.43	Člověk a příroda
11.44	Vlivy nízkofrekvenční zátěže	11.44	Člověk a příroda
11.45	Vlivy vysokofrekvenční zátěže	11.45	Člověk a příroda
11.46	Vlivy elektromagnetické zátěže	11.46	Člověk a příroda
11.47	Vlivy ionizační zátěže	11.47	Člověk a příroda
11.48	Vlivy neionizační zátěže	11.48	Člověk a příroda
11.49	Vlivy termální zátěže	11.49	Člověk a příroda
11.50	Vlivy mechanické zátěže	11.50	Člověk a příroda
11.51	Vlivy chemické zátěže	11.51	Člověk a příroda
11.52	Vlivy biologické zátěže	11.52	Člověk a příroda
11.53	Vlivy fyzikální zátěže	11.53	Člověk a příroda
11.54	Vlivy chemické zátěže	11.54	Člověk a příroda
11.55	Vlivy biologické zátěže	11.55	Člověk a příroda
11.56	Vlivy fyzikální zátěže	11.56	Člověk a příroda
11.57	Vlivy chemické zátěže	11.57	Člověk a příroda
11.58	Vlivy biologické zátěže	11.58	Člověk a příroda
11.59	Vlivy fyzikální zátěže	11.59	Člověk a příroda
11.60	Vlivy chemické zátěže	11.60	Člověk a příroda
11.61	Vlivy biologické zátěže	11.61	Člověk a příroda
11.62	Vlivy fyzikální zátěže	11.62	Člověk a příroda
11.63	Vlivy chemické zátěže	11.63	Člověk a příroda
11.64	Vlivy biologické zátěže	11.64	Člověk a příroda
11.65	Vlivy fyzikální zátěže	11.65	Člověk a příroda
11.66	Vlivy chemické zátěže	11.66	Člověk a příroda
11.67	Vlivy biologické zátěže	11.67	Člověk a příroda
11.68	Vlivy fyzikální zátěže	11.68	Člověk a příroda
11.69	Vlivy chemické zátěže	11.69	Člověk a příroda
11.70	Vlivy biologické zátěže	11.70	Člověk a příroda
11.71	Vlivy fyzikální zátěže	11.71	Člověk a příroda
11.72	Vlivy chemické zátěže	11.72	Člověk a příroda
11.73	Vlivy biologické zátěže	11.73	Člověk a příroda
11.74	Vlivy fyzikální zátěže	11.74	Člověk a příroda
11.75	Vlivy chemické zátěže	11.75	Člověk a příroda
11.76	Vlivy biologické zátěže	11.76	Člověk a příroda
11.77	Vlivy fyzikální zátěže	11.77	Člověk a příroda
11.78	Vlivy chemické zátěže	11.78	Člověk a příroda
11.79	Vlivy biologické zátěže	11.79	Člověk a příroda
11.80	Vlivy fyzikální zátěže	11.80	Člověk a příroda
11.81	Vlivy chemické zátěže	11.81	Člověk a příroda
11.82	Vlivy biologické zátěže	11.82	Člověk a příroda
11.83	Vlivy fyzikální zátěže	11.83	Člověk a příroda
11.84	Vlivy chemické zátěže	11.84	Člověk a příroda
11.85	Vlivy biologické zátěže	11.85	Člověk a příroda
11.86	Vlivy fyzikální zátěže	11.86	Člověk a příroda
11.87	Vlivy chemické zátěže	11.87	Člověk a příroda
11.88	Vlivy biologické zátěže	11.88	Člověk a příroda
11.89	Vlivy fyzikální zátěže	11.89	Člověk a příroda
11.90	Vlivy chemické zátěže	11.90	Člověk a příroda
11.91	Vlivy biologické zátěže	11.91	Člověk a příroda
11.92	Vlivy fyzikální zátěže	11.92	Člověk a příroda
11.93	Vlivy chemické zátěže	11.93	Člověk a příroda
11.94	Vlivy biologické zátěže	11.94	Člověk a příroda
11.95	Vlivy fyzikální zátěže	11.95	Člověk a příroda
11.96	Vlivy chemické zátěže	11.96	Člověk a příroda
11.97	Vlivy biologické zátěže	11.97	Člověk a příroda
11.98	Vlivy fyzikální zátěže	11.98	Člověk a příroda
11.99	Vlivy chemické zátěže	11.99	Člověk a příroda
11.100	Vlivy biologické zátěže	11.100	Člověk a příroda

## Úplný obsah

<b>1. Lidská fylogeneze a ontogeneze</b> .....	<b>13</b>
1.1 Biologická podmíněnost člověka	14
Biologické základy psychiky	16
1.2 Problém formování lidské osobnosti	18
Dědičnost a prostředí	20
1.3 Procesy utváření osobnosti	20
1.4 Člověk a kultura	22
Proces socializace	23
Socializační vlivy	24
1.5 Člověk a příroda	25
<b>2. Vnitřní obraz osobnosti</b> .....	<b>31</b>
2.1 Jak si uvědomujeme svět i sebe	32
Stupně vědomí	33
2.2 Já - Integroující činitele duševního života člověka	35
Vznik a vývoj vědomí já	35
Sebepojetí - obraz sebe sama	36
Aspirace, aspirační úroveň	39
Sebehodnocení	39
<b>3. Vnější obraz osobnosti</b> .....	<b>43</b>
3.1 Chování - klíč k vnějšímu obrazu člověka	44
Způsoby chování	45
Základní dimenze chování	46
3.2 Vnější obraz člověka	47
Tělesné vzezření	47
Výrazové projevy	47
<b>4. Motivace chování</b> .....	<b>59</b>
4.1 Problém motivace	60
4.2 Motivy v kontextu pracovních vztahů	61
Zdroje motivace	63
Motivy pracovní spokojenosti	67
Potřeba personalizace	68
4.3 Teoretické koncepce motivace	69
4.4 Překážky optimální pracovní motivace	70
<b>5. Biologická osobnostní dynamika</b> .....	<b>77</b>
5.1 Temperament	78
Pojetí temperamentu	78
Temperament a emoce	79
Typologie temperamentu	80
5.2 Biorytmy a osobnost	85
5.3 Mozek a osobnost	88
5.4 Chemismus organismu a psychika	89

5.5	Psychobiologický model temperamentu	90
<b>6.</b>	<b>Dynamická rovnováha člověka</b>	<b>95</b>
6.1	Proces psychické adaptace	96
6.2	Adaptační dynamismy	97
	Dynamismus naučené bezmocnosti	98
	Dynamismus hledačské aktivity	99
6.3	<b>Frustrace</b>	<b>99</b>
	Způsoby reagování na frustraci	100
6.4	<b>Emoce jako prostředky adaptace</b>	<b>105</b>
6.5	<b>Vůle a adaptační zralost osobnosti</b>	<b>105</b>
<b>7.</b>	<b>Výkonové možnosti člověka</b>	<b>115</b>
7.1	Osobnostní předpoklady výkonu	116
7.2	Intelligence	118
7.3	Lidský mozek a jeho výkonnost	123
7.4	Funkce mozku a problém umělého intelektu	123
7.5	Tvořivost	125
7.6	Změny produktivity práce a tvořivé činnosti	128
7.7	Změny pracovních schopností v průběhu státní	130
<b>8.</b>	<b>Ontogeneze lidské psychiky</b>	<b>139</b>
8.1	Fylogeneze, ontogeneze, aktuální geneze	140
8.2	Ontogeneze lidské psychiky	140
	Psychika jako evoluční proces	142
8.3	Periodizace životní dráhy člověka	143
8.4	Senzitivní vývojová období	148
<b>9.</b>	<b>Psychologické metody poznávání člověka</b>	<b>151</b>
9.1	Pozorování	152
9.2	Rozhovor	154
9.3	Anamnéza	154
9.4	Psychologické testy	155
9.5	Studium člověka v pracovní činnosti	161
<b>10.</b>	<b>Patologie duševního života člověka</b>	<b>165</b>
10.1	Příčiny duševních poruch	166
10.2	Klasifikace duševních poruch	167
10.3	Poruchy prožívání	167
10.4	Poruchy chování	172
10.5	Poruchy intelektu	174
10.6	Toxikománie a alkoholismus	175
<b>11.</b>	<b>Zdroje lidského zdraví</b>	<b>179</b>
11.1	Smysl životosprávných korekcí	180
	Člověk jako psychosomatická jednota	181
	Význam pozitivního myšlení	181
	Souhrny a návody pro praxi	182

11.2	<b>Adaptace člověka v náročných situacích</b>	185
	Stres a jeho vliv na výkonnost člověka	185
	Psychosomatické reakce na stresy	186
	Reichovy zóny	187
	Pohybové a dechové korekce zátěží	188
	Protistresová organizace myšlení	190
	Souhrny a návody pro praxi	191
11.3	<b>Vliv výživy na kondici člověka</b>	192
	Cyklus zpracování látek a energií	193
	Vhodné a nevhodné skladby potravy	194
	Souhrny a návody pro praxi	196
12	<b>Výkonné možnosti člověka</b>	202
	Coherentní přebudby výkonu	211
	Inteligence	212
	Lidský mozek a jeho výkonnost	215
	Funkce mozku a problém umělého intelektu	214
	Tvorivost	218
	Změny produktivity práce a tvořivé činnosti	218
	Změny pracovních schopností v průběhu stáří	217
13	<b>Ontogeneze lidské psychiky</b>	220
	Psychogeneze, ontogeneze, skulinální genese	221
	Ontogeneze lidské psychiky	222
	Psychika jako evoluční proces	224
	Psychogeneze života dnání člověka	225
	Genetální vývojové období	224
14	<b>Psychologické metody poznávání člověka</b>	228
	Pozorování	229
	Rozhovory	230
	Anamnéza	232
	Psychologické testy	232
	Studium člověka v pracovní činnosti	232
15	<b>Patologie duševního života člověka</b>	233
	Průběhy duševních poruch	237
	Klasifikace duševních poruch	237
	Poruchy prožívání	237
	Poruchy chování	237
	Poruchy intelektu	237
	Toxikománie a alkoholismus	237
16	<b>Základní lékařské ztvání</b>	238
	Smysl životoprávního konání	238
	Člověk jako psychosomatická jednotka	238
	Význam poznávacího myšlení	238
	Souhrny a návody pro praxi	238