

**Obsah**

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>1. Lidská fylogeneze a ontogeneze /J. Šmajš, B. Buchtová/</b>	<b>9</b>
1. Co je člověk a jak je biologicky podmíněn	9
1.1. Biologické základy psychiky	13
2. Činitelé utváření osobnosti	16
2.1. Dědičnost a prostředí	17
3. Procesy utváření osobnosti	19
3.1 Socializační vlivy	22
4. Člověk a příroda	23
5. Člověk a kultura	26
<b>2. Vnitřní obraz osobnosti</b>	<b>30</b>
1. Jak si uvědomujeme svět a sebe	30
1.1. Stupně vědomí	33
2. Já - integrující činitel duševního života	35
2.1. Vznik a vývoj vědomí já	35
2.2. Sebepojetí - obraz sebe sama	37
2.3. Aspirace, aspirační úroveň	40
2.4. Sebehodnocení	41
<b>3. Vnější obraz osobnosti</b>	<b>43</b>
1. Chování - klíč k vnějšimu obrazu člověka	43
1.1. Způsoby chování	45
1.2. Základní dimenze chování	47
2. Vnější obraz člověka	49
2.1. Tělesné vzezření	49
2.2. Výrazové projevy	50
<b>4. Motivace lidského chování /J.Švancara, B. Buchtová/</b>	<b>66</b>
1. Problém motivace	66
2. Motivy v kontextu pracovních vztahů	68
2.1. Zdroje motivace	70
2.2. Motivy pracovní spokojenosti	74
2.3. Potřeba personalizace	76
3. Teoretické koncepce motivace	79

---

4. Překážky optimální pracovní motivace	81
<b>5. Biologická osobnostní dynamika</b>	<b>84</b>
1. Temperament	84
1.1. Pojetí temperamentu	84
1.2. Temperament a emoce	85
1.3. Typologie temperamentu	87
2. Biorytmy a osobnost	95
3. Chemismus organismu a psychika	101
4. Psychobiologický model temperamentu	101
<b>6. Dynamická rovnováha člověka</b>	<b>104</b>
1. Proces psychické adaptace	104
2. Adaptační dynamismy	106
2.1. Dynamismus naučené bezmocnosti	108
2.2. Dynamismus hledácké aktivity	110
3. Frustrace	110
3.1. Způsoby reagování na frustraci	116
4. Emoce jako prostředky adaptace	122
5. Vůle a adaptační zralost osobnosti	123
<b>7. Výkonové možnosti člověka</b>	<b>133</b>
1. Osobnostní předpoklady výkonu	133
2. Inteligence	137
3. Lidský mozek a jeho výkonnost	142
4. Funkce mozku a problém umělého intelektu	143
5. Tvořivost	147
6. Změny produktivity práce a tvořivé činnosti	152
7. Změny pracovních schopností v průběhu státní	154
<b>8. Ontogeneze lidské psychiky</b>	<b>160</b>
1. Fylogeneze, ontogeneze, aktuální geneze	160
2. Ontogeneze lidské psychiky	161
2.1. Psychika jako evoluční proces	163
3. Periodizace životní dráhy člověka	166
4. Senzitivní vývojová období	175

---

---

<b>9. Metody poznávání člověka</b>	<b>178</b>
1. Pozorování	178
2. Rozhovor	180
3. Anamnéza	181
4. Psychologické testy výkonové a osobnosti	182
5. Studium člověka v pracovní činnosti	190
<b>10. Patologie duševního života</b>	<b>192</b>
1. Příčiny duševních poruch	192
2. Klasifikace duševních poruch	193
3. Poruchy prožívání	194
4. Poruchy chování	196
5. Poruchy intelektu	198
6. Toxikomanie a alkoholismus	200
<b>11. Zdroje lidského zdraví /V. Zeman, J. Liberdová, B. Buchtová/</b>	<b>203</b>
1. Smysl životospřávných korekcí	203
1.1. Člověk jako psychosomatická jednota	204
1.2. Význam pozitivního myšlení	206
1.3. Souhrny a návody pro praxi	207
2. Adaptace člověka v náročných situacích	211
2.1. Stres a jeho vliv na výkonnost člověka	211
2.2. Psychosomatické reakce na stresy	213
2.3. Reichovy zóny	215
2.4. Pohybové a dechové korekce zátěží	216
2.5. Protistresová organizace myšlení	219
2.6. Souhrny a návody pro praxi	221
3. Vliv výživy na kondici člověka	223
3.1. Cyklus zpracování látek a energií	225
3.2. Vhodné a nevhodné skladby potravy	226
3.3. Souhrny a návody pro praxi	230