

OBSAH

	<i>Předmluva</i>	9	
1	<i>Teorie emocí (M. Machač, H. Machačová)</i>		
1.1	Nejdříve k základní terminologii	13	
1.2	Počitek a cit	15	
1.3	Citové dimenze	16	
1.4	Jak získat objektivní údaje o emocích	17	
1.5	Regulace aktivační hladiny (emočního napětí)	22	
1.6	Existují centra pro libost a nelibost?	23	
1.7	Role hormonů v našem citovém životě	27	
1.8	Emoce a poznávací procesy	30	
2	<i>Emoce a motivace (M. Machač)</i>		
2.1	Lidské potřeby	33	
2.2	Kritika pojmu „psychická potřeba“	35	
2.3	Síla a směr aktivity z hlediska teorie vyšší nervové činnosti	36	
2.4	Motivace a dlouhodobá zaměřenost	42	
3	<i>Vliv strachu a úzkosti na regulaci činnosti (M. Machač, H. Machačová)</i>		
3.1	Co je strach a úzkost a jak se projevují	44	
3.2	Jak úzkost kontroluje chování	49	
3.3	Máme „talent“ pro strach a úzkost?	50	
3.4	Úzkost a výkonnost	52	
3.5	Kontrola úzkosti a strachu	55	
4	<i>Psychický stres a jeho důsledky pro výkon člověka (H. Machačová, M. Machač)</i>		
4.1	Civilizační vývoj a psychická zátěž	61	
4.2	Stres – módní slovo?	63	
4.3	Stresové situace jsou na nás nezávislé?	66	
4.4	Jak se projevuje stres	67	
4.5	Co je tedy psychický stres?	69	
4.6	Stresové situace všedního dne	75	
4.7	Konfliktní situace	78	
4.8	Frustrační situace	82	
4.9	Činnost v časové tísní	84	
4.10	Senzorická a tzv. emoční deprivace	85	
4.11	Pocit únavy	88	

5	<i>Jak emoce ohrožují naše zdraví (M. Machač, H. Machačová)</i>	
5.1	Kdo je duševně zdravý?	92
5.2	Emoční nesnáze neurotiků	97
5.3	Nutkaví neurotici	102
5.4	Hysteričtí neurotici	105
5.5	Emoční stav a naše srdce	108
6	<i>Psychické obranné reakce na emoční stres a problém adaptace (M. Machač)</i>	
6.1	Co je dobrá adaptovanost	118
6.2	Agrese na biologické úrovni	119
6.3	Agresivní chování člověka	122
6.4	Lidská krutost	125
6.5	Kompenzace psychickým únikem	132
6.6	Kompenzace adaptačního procesu pomocí transformace motivu	138
7	<i>Přirozená optimalizace psychických a fyziologických podmínek výkonnosti (M. Machač, H. Machačová, J. Hoskovec)</i>	
7.1	Spánek a snění	141
7.2	Potřebujeme nejen spánek, ale i sny	147
7.3	Poruchy spánku	150
7.4	Předspánková autohypnotická příprava	151
7.5	Práce jako nejdůležitější způsob udržování duševní rovnováhy člověka	155
7.6	Životospráva, sport a psychosomatická kondice (M. Machač, J. Hoskovec)	158
8	<i>Různé typy záměrné manipulace s psychofyziologickým stavem člověka (M. Machač)</i>	
8.1	Nepřímé a přímé ovlivňování psychofyziologického stavu člověka	167
8.2	Heteroregulační a autoregulační postupy	168
9	<i>Hypnóza a sugesce (M. Machač, H. Machačová)</i>	
9.1	Vývoj poznatků o hypnóze	172
9.2	Hypnotický stav	173
9.3	„Podezřelá“ hypnóza	177
9.4	Kdo může být hypnotizován?	180
9.5	Podstata hypnózy	183
10	<i>Vliv hypnózy na výkon (M. Machač)</i>	
10.1	Rozpaky kolem aplikace hypnózy ke zvyšování výkonnosti	186
10.2	Hypnóza a výchova	188
10.3	K otázce vlivu hypnózy na výkon sportovce	189
10.4	Typy hypnosugestivní intervence	191
11	<i>Jóga — věda, náboženství nebo tělocvik? (M. Machač)</i>	197
12	<i>Psychologické autorelaxační metody (J. Hoskovec)</i>	
12.1	Progresivní relaxace podle Edmunda Jacobsona	203
12.2	Autogenní trénink J. H. Schultze	205

12.3	Kretschmerův aktivně hypnotický trénink	209
13	<i>Relaxačně aktivační metoda (M. Machač)</i>	
13.1	Charakteristika relaxačně aktivační metody	212
13.2	Úvodní informace k nácviku relaxačně aktivační metody (RAM)	216
13.3	Pokyny pro nácvik relaxačně aktivační metody	218
13.3.1	Charakteristika a podmínky autoregulačního cvičení	219
13.3.2	Nácvik svalové autorelaxace (1. etapa)	221
13.3.3	Psychická autorelaxace (2. etapa)	224
13.3.4	Charakter aktivační fáze a úvod k jejímu nácviku (3. etapa)	228
13.3.5	Nácvik aktivační fáze (4. etapa)	230
13.4	Vliv psychologických relaxačně aktivačních autoregulačních operací na funkce tzv. autonomní nervové soustavy	234
13.5	Vliv RAZ na výkon cvičenců (M. Machač, H. Machačová)	242
13.6	Vliv RAZ na následný psychofyziologický stav cvičenců	245
13.7	Vliv RAZ na následné snížení arteriálního krevního tlaku u primárních hypertoniků	250
13.8	Komentář k nácviku RAM	255

Závěr 260

Kazuistická charakteristika průběhu a účinku RAM (příloha) 261

Literatura 267

Věcný rejstřík 276

Jmenný rejstřík 279

Slovník termínů nevysvětlených v textu 282