

Príhovor autora 9

1. kapitola**MLÁDENEC A DIEVČINA V OBDOBÍ
ADOLESCENCIE 11**

- Všeobecná charakteristika adolescencie 11
- Telesný vývin mládenca a dievčiny 13
- Psychický vývin mládenca a dievčiny 16
 - City mládenca a dievčiny 18
 - Ja mládenca a dievčiny 22
- Problémy vzťahu dospelý — adolescent 23
 - Vzťah adolescent — adolescent 30
- Životné ciele adolescentnej mládeže 33
 - Svetonázor adolescentov 35

2. kapitola**Z HISTÓRIE NÁZOROV NA EMÓCIE A CITY 41**

- Emócie a city v živote mladého človeka 44
 - Vymedzenie pojmu emócia a cit 46
 - Teórie emócií a citov 52
 - Periférna teória emócií* 52
 - Talamická teória emócií* 53
 - Excitačná teória emócií M. B. Arnoldovej* 54
 - Teória J. W. Papeza* 54
 - Teória P. D. Mac Leana* 55
 - Teória I. P. Pavlova* 55
 - Informačná teória emócií* 56
 - Fyziologické základy emócií 57

3. kapitola**VÝVIN, ZRENIE EMÓCIÍ A CITOV A VPLYVY UČENIA 67**

- Prostriedky výchovného ovplyvňovania citov 71
- Citové prežívanie a poznávacie procesy 73
 - Klasifikácia citov 75
 - Intelektuálne city* 76
 - Morálne city* 77
 - Estetické city* 78
- Citové vzťahy k mimoludským javom* 79
 - Medziludské citové vzťahy* 79
 - Sebacity* 80
- Citové stavy mladého človeka 81

4. kapitola

POZOROVATELNÉ PREJAVY CITOV A EMÓCIÍ 91

- Emocionálne prejavy strachu 94
- Emocionálne prežívanie trémy 105
- Ďalšie prejavy citov 109
- Smiech a radosť* 109
- Náklonnosť* 111
- Nenávisť* 111
- Hnev* 112

5. kapitola

EMÓCIE A PSYCHOLÓGIA AKTIVÁCIE SPRÁVANIA MLADÉHO ČLOVEKA 115

- Emócie a zdroje aktivácie 118
- Potreby a mladý človek 123
- Potreba obživy* 123
- Potreba odievania* 126
- Potreba bývania* 129
- Potreba zdravia* 131
- Potreba uvoľnenia (oddychu)* 133
- Potreba bezpečia a istoty* 136
- Potreba finančného príjmu* 139
- Potreba poznávania* 143
- Správanie mladého človeka v konfliktových situáciách 147
- Čo je konflikt 147
- Príčiny vzniku konfliktov 148
- Druhy konfliktov 150
- Predchádzanie konfliktom a riešenie konfliktov 153
- Prekážky na ceste mladého človeka 156
- Mladý človek a záťažové situácie 158

6. kapitola

CITY LÁSKY A MLADÝ ČLOVEK 163

- Cit lásky a jeho prejavy 170
- Vývin citov lásky 172
- Láska na prvý pohľad 173
- Vznik citov lásky u mladých ľudí 175
- Prvé city lásky 181
- City lásky a problémy manželstva 187
- Úplná vzájomná dôvera, úprimnosť a úcta 191
- Dozretie vzájomných vzťahov, poznávanie
 a porozumenie 192
- Problémy s citmi lásky vo vzťahu k sexu a manželstvu 198
- Riešenie prvých konfliktov v láske a manželstve 204
- Slovo na záver 208
- Použitá a odporúčaná literatúra 209