

A - 5115 - 384 - 85

~~Katedra psychologie  
filozofická fakulta Univerzity  
J. E. Purkyně v Brně~~

## OBSAH

	<i>Předmluva</i>	9
<b>1</b>	<b><i>Teorie emocí (M. Machač, H. Machačová)</i></b>	
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
<b>2</b>	<b><i>Emoce a motivace (M. Machač)</i></b>	
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
<b>3</b>	<b><i>Vliv strachu a úzkosti na regulaci činnosti (M. Machač, H. Machačová)</i></b>	
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
<b>4</b>	<b><i>Psychický stres a jeho důsledky pro výkon člověka (H. Machačová, M. Machač)</i></b>	
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 *Jak emoce ohrožují naše zdraví (M. Machač, H. Machačová)*
- 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 *Psychické obranné reakce na emoční stres a problém adaptace (M. Machač)*
- 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 *Přirozená optimalizace psychických a fyziologických podmínek výkonosti (M. Machač, H. Machačová, J. Hoskovec)*
- 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 člověk 155
- 7.6 Životospráva, sport a psychosomatická kondice (M. Machač, J. Hoskovec) 158
- 8 *Různé typy záměrné manipulace s psychofyziologickým stavem člověka (M. Machač)*
- 8.1 Nepřímé a přímé ovlivňování psychofyziologického stavu člověka 167
- 8.2 Heteroregulační a autoregulační postupy 168
- 9 *Hypnóza a sugesce (M. Machač, H. Machačová)*
- 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 *Vliv hypnózy na výkon (M. Machač)*
- 10.1 Rozpaky kolem aplikace hypnózy ke zvyšování výkonosti 186
- 10.2 Hypnóza a výchova 188
- 10.3 K otázce vlivu hypnózy na výkon sportovce 189
- 10.4 Typy hypnosugestivní intervence 191
- 11 *Jóga – věda, náboženství nebo tělocvik? (M. Machač)* 197
- 12 *Psychologické autorelaxační metody (J. Hoskovec)*
- 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. Macháčová)	242
13.6	Vliv RAZ na následný psychofyziologický stav cvičenců	245
13.7	Vliv RAZ na následné snížení arteriálního krevního tlaku u primárních hypertoniců	250
13.8	Komentář k nácviku RAM	255
	<i>Závěr</i>	260
	<i>Kazuistická charakteristika průběhu a účinku RAM (příloha)</i>	261
	<i>Literatura</i>	267
	<i>Věcný rejstřík</i>	276
	<i>Jmenný rejstřík</i>	279
	<i>Slovník termínů nevysvětlených v textu</i>	282