

Obsah

ÚVOD	5
1. OSOBNOST	7
1.1 OSOBNOST	7
1.2 SLOŽKY OSOBNOSTI	8
1.3 ZÁKLADNÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI	9
1.4 STRUKTURA OSOBNOSTI	9
2. TEMPERAMENT	11
2.1 VÝZNAM POJMU TEMPERAMENT	11
2.2 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY TEMPERAMENTU	12
2.3 TEMPERAMENTOVÉ TYPOLOGIE	12
2.4 HIPPOKRATOVA TYPOLOGIE	12
2.5 EYSENCKOVA TYPOLOGIE	13
2.6 KRETSCHMEROVA SOMATOTYPOLOGIE	14
2.6.1 Atletický typ	15
2.6.2 Leptosomní (astenický) typ	16
2.6.3 Pyknický typ	16
2.7 ČTYŘI TYPY TEMPERAMENTU	17
2.7.1 Sangvinik	17
2.7.2 Cholerik	18
2.7.3 Flegmatik	19
2.7.4 Melancholik	20
3. TEMPERAMENTOVÝ TEST	23
3.1 VLASTNÍ ODHAD TEMPERAMENTOVÉHO TYPU	23
3.2 TEST TEMPERAMENTU	25
3.2.1 Zadání testu temperamentu	25
3.2.2 Řešení temperamentového testu	28
3.3 POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ GRAFU Č. 3 A GRAFU Č. 4	28
4. POSTOJE A CHARAKTER	29
4.1 POSTOJE	29
4.2 CHARAKTER	31
5. REAKCE V NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH	33
5.1 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE	33
5.1.1 Konflikt	33
5.1.2 Stres	34
5.1.3 Frustrace	35
5.2 OBRANNÉ MECHANISMY	35
5.2.1 Agrese a obranné mechanismy odvozené od agrese	35
5.2.2 Únik a obranné mechanismy odvozené od úniku	37
6. SOCIÁLNÍ PERCEPCE	39
6.1 SOCIÁLNÍ INTERAKCE A SOCIÁLNÍ PERCEPCE	39
6.2 VNĚJŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SOCIÁLNÍ PERCEPCI	40
6.2.1 Situační kontext	40
6.2.2 Verbální (slovní) komunikace	40
6.2.3 Neverbální prostředky	40
6.2.4 Paralingvistické prostředky	41
6.3 VNITŘNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ SOCIÁLNÍ PERCEPCI	42
6.3.1 Pygmalionský efekt (vliv očekávání)	42
6.3.2 Kognitivní konsonance a kognitivní disonance	42
6.3.3 Psychická afinita	43
6.3.4 Implicitní teorie	43
6.3.5 Individuálně odlišná citlivost k vnímání	43

6.4 CHYBY V SOCIÁLNÍ PERCEPCI	44
6.4.1 První dojem	44
6.4.2 Haló efekt	44
6.4.3 Efekt sympatie, antipatie	45
6.4.4 Efekt sociálního postavení	45
6.4.5 Logická chyba	45
6.4.6 Projekce	45
6.4.7 Předsudky a stereotypy	45
6.5 JAK SPRÁVNĚ VNÍMÁVÍ K DRUHÉ?	46
7. NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	49
7.1 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	49
7.2 PROSTŘEDKY NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	51
7.2.1 Mimika	51
7.2.2 Oční kontakt	52
7.2.3 Gestika	53
7.2.4 Kinezika	54
7.2.5 Haptika (doteky)	54
7.2.6 Posturika (postoj těla)	55
7.2.7 Proxemika (vzdálenost)	56
7.3 TEST: JAK JSTE VNÍMÁVÍ K ŘEČI TĚLA?	56
8. JEDNÁNÍ S PROBLEMATICKÝMI TYPY OSOB	61
8.1 PROBLÉMOVÍ LIDÉ	61
8.1.1 Dominantní a submisivní typ	62
8.1.2 Agresivní typ	63
8.1.3 Pasivní typ	64
8.1.4 Manipulativní typ	65
8.1.5 Pesimistický typ	66
8.2 PROBLEMATICKÉ OSOBY PODLE FRANKA NAUMANNA A PŘÍSTUP K JEDNOTLIVÝM TYPŮM	66
8.2.1 Lidé s přehnanou potřebou sebeznamnění a řečníci k nezastavení	66
8.2.2 Mudrci, misionáři a samozvaní odborníci	67
8.2.3 Negaholici	67
8.2.4 Okupanti	68
8.2.5 Baviči a lovci zážitků	68
8.2.6 Věčně hladoví	69
8.2.7 Osahávači	69
8.2.8 Mlčenliví, melancholici a vysedávači	69
8.3 TEST: JE MOŽNO S VÁMI SNADNO MANIPULOVAT?	70
9. ASERTIVITA JAKO ZPŮSOB JEDNÁNÍ NEJEN S PROBLEMATICKÝMI OSOBAMI	73
9.1 CO JE TO ASERTIVITA?	73
9.2 DESÁTERO ASERTIVNÍCH LIDSKÝCH PRÁV	74
9.3 ZÁKLADNÍ ASERTIVNÍ TECHNIKY	74
10. ZÁVĚR	77
11. SEZNAM STUDIJNÍ LITERATURY	79