

OBSAH

Predslov (Prof. PhDr. Jozef Kuric, DrSc.).....	9
Úvod	11
1. Základné pojmy	15
1.1 Charakteristika mladého človeka	15
1.1.1 Štádium adolescencie	15
1.1.2 Štádium mladšieho dospelého veku	17
1.2 Psychohygiena	18
1.2.1 Psychohygiena v systéme vied	20
1.2.2 Význam psychohygieny	20
1.3 Duševné zdravie	21
1.4 Adaptácia a stres	24
1.4.1 Adaptácia	24
1.4.2 Stres	26
1.4.2.1 Vyrovnávanie sa so stresom	31
Závery	39
2. Rodina	41
2.1 Funkcie rodiny	42
2.2 Typy rodín	46
2.3 Typy rodičov a štýly výchovy	52
2.4 Znaký dobre fungujúcej rodiny a zásady budovania vzájomných vzťahov v rodine	58
Závery	61
3. Škola a jej prostredie	63
3.1 Žiak	63
3.2 Učiteľ	67
3.3 Vonkajšie podmienky školskej práce	72
3.4 Organizácia vyučovania	75
3.5 Školská klíma	78
Závery	81

4. Sebavýchova	83
4.1 Sebapoznanie	85
4.2 Koncentrácia pozornosti	87
4.3 Autoregulácia myšlienok a predstáv	89
4.3.1 Starosti	92
4.3.2 Autosugestívne postupy	95
4.3.3 Autoregulačné cvičenia	97
4.4 Autoregulácia emócií	101
4.4.1 Zvládanie zvýšeného emocionálneho napätia	102
4.4.2 Šetrenie emocionálnou energiou	104
4.4.3 Emocionálne preladenie	105
Závery	106
5. Náboženstvo	109
5.1 Náboženstvo a psychológia	109
5.2 Mladí ľudia a náboženstvo	112
5.3 Vplyv náboženstva na človeka	114
5.4 Psychoterapeutický význam religiozity	119
Závery	121
6. Bio-psycho-sociálne základy modernej spoločnosti	123
6.1 Biologické faktory životného prostredia	124
6.1.1 Fyzikálne faktory	124
6.1.2 Chemické faktory	126
6.2 Psychosociálne faktory životného prostredia	127
6.2.1 Sociálne vzťahy	128
6.2.2 Masovokomunikačné prostriedky	133
6.2.3 Nezamestnanosť	135
Závery	137
Záver	139
Použitá literatúra	141
Príloha	147
O autorovi	149