

OBSAH

Príhovor autora

I. kapitola

PREDMET PSYCHOLÓGIE A JEJ HLAVNÉ SMERY

Vymedzenie predmetu psychológie	11
Hlavné smery v súčasnej psychológii	12
Psychoanalýza (freudizmus)	12
Behaviorizmus – psychológia správania	14
Tvarová psychológia	15
Marxistická psychológia	16
Systém psychologických vied	17
Základné psychologické disciplíny	18
Špeciálne psychologické disciplíny	18
Aplikované psychologické disciplíny	19
Metódy psychológie	21
Experiment	21
Metóda psychologického pozorovania	22
Exploratívne metódy	22

II. kapitola

POZNÁVACIE PROCESY

Pocity	24
Charakteristika pocitov	24
Klasifikácia pocitov	24
Zrakové pocity	25
Sluchové pocity	27
Čuchové pocity	27
Chuťové pocity	28
Pocity bolesti	30
Kožné pocity	30
Hmatové pocity	31
Pocity polohy a rovnováhy	32
Orgánové pocity	32
Adaptácia	32
Vnímanie	33
Všeobecná charakteristika vnímania	33
Druhy vnímania	34
Výberovosť vnímania	38
Ilúzia a halucinácie	38
Predstavy a fantázia	39
Predstavovacie typy	39
Podmienky tvorenia predstáv	40
Fantazijné predstavy	40
Ako je to s inšpiráciou?	41

Čo je vlastne inšpirácia? 42

Psychológia o inšpirácii 42

Inšpirácia – výsledok sústavnej práce 43

Čo podporuje tvorivosť? 46

Význam obrazotvornosti 48

Pamäť 49

Vymedzenie pojmu pamäť 49

Teórie vysvetľujúce pamäť 50

Druhy pamäti 52

Procesy pamäti 53

Individuálne rozdiely v pamäti 58

Pamäť a učenie 58

Myslenie 60

Všeobecná charakteristika myslenia 60

Formy myslenia 60

Riešenie problému 61

Individuálne zvláštnosti myslenia 62

Myslenie a reč 63

Všeobecné rozumové schopnosti – inteligencia 65

Vymedzenie pojmu a druhy inteligencie 65

Druhy inteligencie 66

Inteligentné testy 66

Rozloženie inteligencie v populácii 68

Stálosť (konštantnosť) inteligencie 69

Rozdiely v inteligencii medzi mužmi a ženami 71

Vzťah dedičnosti a prostredia k inteligencii 72

Vysoká inteligencia = úspech? 74

Pozornosť 75

Všeobecná charakteristika pozornosti 75

Neurofyziologický základ pozornosti 76

Druhy pozornosti 76

Vlastnosti pozornosti 77

Činitele ovplyvňujúce pozornosť 79

III. kapitola

„DUŠA“, PSYCHIKA, VEDOMIE

Človek a „duša“ 80

Vývoj názorov na „dušu“ 81

Psychika a vedomie 86

Determinácia psychiky 89

Činitele biologickej determinácie psychiky 89

Činitele sociálnej determinácie psychiky 91

Ontogenéza psychiky 91

Činitele ontogenézy psychiky 93

Vývinové štádiá 95

„Tajomné“ javy ľudskej psychiky 98

Východiskové poznatky o spánku 98

Ako si vysvetľujeme spánok 102

Čo je spánok 104

Somnambulizmus – lunatizmus – námesačníctvo 106

Problémy s nespavosťou 108
Ako bojovať proti nespavosti 109

Sen 112

Čo je sen 112

Obsah snov 114

Trvanie snov 117

Hypnóza 119

Čo je hypnóza 121

Kto môže hypnotizovať 122

Metódy a techniky hypnózy 123

Hypnóza ako liečebná metóda 125

Hypnopédia 127

Vznik hypnopédie 127

Pokus o zneužitie hypnopédie 127

Čo je hypnopédia 129

Problémy s parapsychológiou 134

Ako je to s parapsychológiou? 135

Majú „dušu“, psychiku a vedomie zvieratá? 141

Osobitosti v správaní zvierat 141

Myslia zvieratá? 145

Hovorí zvieratá? 146

Možno opice poľudštiť? 148

Ako je to s delfínmi? 149

IV. kapitola

PSYCHOLÓGIA OSOBNOSTI

Vymedzenie pojmu osobnosť a teória osobnosti 153

Vlastnosti osobnosti 154

Schoposti 155

Charakter 159

Črty charakteru človeka 159

Štruktúra charakteru 159

Problém typov a temperamentu v psychológii osobnosti 160

Temperament 162

Metódy skúmania a zisťovania vlastností osobnosti 164

Hlava a povaha človeka (frenológia) 165

Tvár a povaha človeka (fyziognómia) 167

Telesná stavba a povaha človeka 170

Písmo a povaha človeka 171

V. kapitola

PSYCHOLÓGIA ČINNOSTI

Aktivačné činitele 176

Obsah motívu 177

Ďalšie činitele aktivácie človeka 179

Vôľové konanie 180

Správanie človeka v konfliktných situáciách 182

Riešenie konfliktov 186

VI. kapitola

CITY V ŽIVOTE ČLOVEKA

Vymedzenie pojmu cit 187

Teória vysvetľujúce city a emócie 189

City a poznávacie procesy 193

Základné prejavy citov 195

Afekty, nálady, vášne 197

Klasifikácia citov 200

City lásky 201

Čo je láska 201

Prejavy citu lásky 204

Cit lásky a manželstvo 208

Spôsob riešenia prvých konfliktov v manželstve 210

Problémy citu lásky, sexu a manželstva 214

Žiarlivosť 220

Čo si o žiarlivosti myslia 220

Čo je vlastne žiarlivosť? 221

Čo robiť proti žiarlivosti 224

Máte strach či trému? 225

Čo je strach? 225

Tréma 228

VII. kapitola

PSYCHOLÓGIA PRÁCE

Náčrt vývoja a vymedzenie obsahu psychológie práce 235

Problémy únavy a odpočinku 238

Podstata únavy 239

Druhy únavy 240

Prevenia únavy 241

Vplyv drog na únavu 243

Práca pri bežiacom páse a monotónia 245

Fyzikálne faktory pracovného prostredia 250

Vplyv osvetlenia na pracovný výkon 250

Farebná úprava pracoviska 252

Problémy s farebnou úpravou pracovísk 253

Čo spôsobuje farba 254

Ktorá farba sa ľuďom najviac páči? 256

Mikroklimatické podmienky na pracovisku 259

Vplyv hluku na človeka a jeho pracovnú činnosť 261

Vplyv hluku na pracovný výkon 264

Nájde sa východisko? 266

Na záver 268

Použitá a odporúčaná literatúra 270