

Obsah

Úvod	6
1 Představení psychologie v systému věd.....	7
1.1 Psychologie v systému věd.....	8
1.1.1 Základní psychologické disciplíny.....	8
1.1.2 Aplikované psychologické disciplíny	9
2 Předmět a metody psychologie	12
2.1 Předmět psychologie.....	12
2.2 Metody psychologie	14
3 Základní paradigmaty psychologie.....	18
3.1 Biologický přístup	18
3.2 Behavioristický přístup	19
3.3 Psychodynamický přístup.....	20
3.4 Fenomenologický přístup.....	21
3.5 Tvarová psychologie (gestalt psychologie)	22
3.6 Kognitivní přístup	22
3.7 Kulturní přístup v psychologii.....	23
4 Charakteristika osobnosti.....	26
4.1 Utváření osobnosti	27
4.1.1 Utváření trvalejších vlastností osobnosti	30
4.1.2 Osobnost jako produkt sociálního učení.....	30
4.2 Struktura osobnosti.....	31
4.2.1 Psychické vlastnosti osobnosti.....	31
4.2.2 Schopnosti	32
4.2.3 Temperament.....	35

4.3 Hlavní teorie osobnosti	37
4.3.1 Freudova psychoanalytická teorie	37
4.3.2 Jungova analytická teorie.....	38
4.3.3 Eriksonova psychosociální teorie	38
4.3.4 Franklova logoterapie	39
5 Poruchy osobnosti.....	41
5.1 Definice poruch osobnosti	42
5.2 Specifické poruchy osobnosti.....	42
5.2.1 Paranoidní porucha osobnosti	42
5.2.2 Schizoidní porucha osobnosti	43
5.2.3 Disociální porucha osobnosti	45
5.2.4 Emočně nestabilní porucha osobnosti.....	46
5.2.5 Histrionská porucha osobnosti.....	47
5.2.6 Anankastická porucha osobnosti	48
5.2.7 Vyhýbavá porucha osobnosti.....	50
5.2.8 Závislá porucha osobnosti.....	51
5.2.9 Narcistická porucha osobnosti.....	52
5.2.10 Pasivně-agresivní porucha osobnosti.....	53
5.3 Další vybrané duševní poruchy	54
5.3.1 Poruchy nálad.....	54
5.3.2 Poruchy vyvolané stresem	54
5.3.3 Schizofrenie	55
6 Psychologie duševního zdraví	58
6.1 Psychohygiena.....	59
6.2 Životospráva z hlediska duševní hygieny	59

6.2.1 Spánek	59
6.2.2 Výživa.....	60
6.2.3 Správné dýchání	60
6.2.4 Odpočinek	60
6.2.5 Pohyb.....	61
6.2.6 Správné hospodaření s časem.....	61
6.2.7 Odstraňování nežádoucích návyků	61
6.3 Kritéria duševního zdraví.....	61
6.4 Preventivní psychohygiena	62
Doporučená literatura.....	64
Literatura	65