

Publikace poskytuje základní přehled o metodách poznávání duševního zdraví a osobnosti, které je východiskem pro formativní působení na vlastní osobnost (sebepoznání a sebeřízení) i na psychiku jiných lidí, včetně žáků a studentů.

Znalosti psychologie jsou důležité pro všechny, kteří usilují nejen o adekvátní přizpůsobení se, ale i pozitivní ovlivňování zdraví a racionální regulování pracovního a soukromého prostředí.