



Psychologie - věda o psychice

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Psychologie studuje prožívání a chování

Jaká je pro dítě optimální délka vyučovací hodiny? Jak dlouho se dokáže soustředit? Pamatuje si nejvíce informací ze začátku, z prostřed nebo z konce hodiny? Nebo na tom nezáleží? ...

Jaké podmínky vytvořit zaměstnancům, aby pracovali co neefektivněji? Je pro ně nejdůležitější mzda nebo jsou ve hře i jiné faktory? Ovlivňuje jejich výkon úroveň hluku a osvětlení? ...

Proč se často chováme jinak o samotě a jinak mezi lidmi? Co způsobuje, že někteří lidé jsou snadno ovlivnitelní ostatními? Má v této souvislosti význam zajímat se o jejich výchovu v dětství? ...

Na tyto a nekonečnou řadu dalších otázek se snaží nalézt kvalifikované odpovědi věda zvaná psychologie. Mnoho lidí (nep psychologů) se považuje za "vcelku dobré psychology", přičemž s větším či menším úspěchem praktikují tzv. laickou psychologii - často třeba v hledání příčin chování druhých lidí, přičemž tyto odhady bývají člověk od člověka značně rozdílné. Psychologie usiluje o nalezení odpovědí spolehlivých, objektivních a co nejobecnějších, které lze dále prakticky využívat.

Každá věda má předmět svého studia - tedy vymezení toho, čím se zabývá. Jak je naznačeno v nadpisu, psychologie zkoumá psychiku coby jeden z projevů života, ale přestože definovat psychologii jako vědu o psychice není chybné, intuitivně cítíme, že to není ani dostačující.

O to, co je a není obsahem psychiky, se na poli vědy svedlo v minulosti mnoho bojů, a nutno přiznat, že ani dnes nepanuje v této záležitosti úplná shoda. Psychologie je věda neobyčejně vnitřně strukturovaná. V současnosti převažuje názor, že základními dimenzemi psychiky jsou jevy prožívání a chování.

Prožívání označuje vnitřní psychické procesy, chování pak pozorovatelné vnější projevy. Jinak řečeno, chování je projevem prožívání. V prožívání přijímáme informace, vyhodnocujeme je a na základě toho rozhodneme o nevhodnějším způsobu reagování. To se prakticky realizuje v chování, které může mít podobu nějakého jednání, slovní reakce, ale i nečinnosti. Příkladně při přecházení silnice - zjišťujeme situaci nalevo a napravo - zprava přijíždí auto - odhadujeme, zda stihneme bezpečně přejít - rozhodneme se, že ano (až potud probíhá vše v našem prožívání) - a přejdeme (chování). Pokud bychom se rozhodli počkat, naše chování by mělo povahu čekání - nečinnosti.

Psychologii tedy lze v hrubých rysech definovat jako vědu o psychice, jejímiž základními dimenzemi jsou jevy prožívání a chování.

Lidská psychika není zkoumána samoučelně; psychologie usiluje o to, aby její teoretické poznatky byly využitelné v praxi. Právě proto se hledají obecné zákonitosti, vytvářejí se nejrůznější typologie* a stanovují se

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT

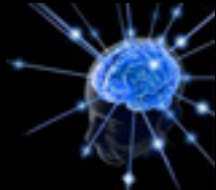


Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na

www.psychotesty.psyx.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psychoweb.cz

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psychonet.cz

normy**, resp. úrovně normality***. Psychika každého člověka je individuální, jedinečná, ale i při existenci značných rozdílů lze na základě společných znaků sdružovat jedince do typů (např. typy temperamentu) a podle frekvence výskytu určitých jevů stanovovat normální (obvyklé, průměrné) hodnoty (např. hodnoty inteligenčního kvocientu). Pak je možné mezi sebou jedince srovnávat a také predikovat (předvídat) jejich chování. V této souvislosti se rozlišují dva přístupy ke studiu psychiky - nomotetický, který se zaměřuje na hledání všeobecných znaků společných více jedincům, a idiografický, který se snaží postihnout individualitu, osobitost každého jedince. Středem zájmu současné psychologie je lidská psychika. Dříve sem spadala i psychika zvířat, ale tou se dnes zabývá poměrně nedávno vzniklý vědní obor etologie****.

* Typologie

Rozčlenění objektů nebo jevů do určitých skupin podle určitého kritéria nebo souboru znaků.

** Norma

Zde kritérium pro posouzení určitého objektu nebo jevu.

*** Normalita

Tento pojem se v psychologii vymezuje jen velmi obtížně, nejčastěji jako taková vlastnost objektu nebo jevu, která odpovídá očekávání nebo normě. V psychopatologii se rozlišuje:

- normalita subjektivní - jak moc "normálně" se daný jedinec cítí,
- normalita sociální - do jaké míry "normální" připadá jedinec svému okolí,
- normalita diagnostická - na základě ne/přítomnosti patologických znaků,
- normalita statistická - na základě odchylky od statistické normy,
- normalita funkční - na základě projevu jedince v urč. situaci.

**** Etologie

Vědní obor, který studuje chování živočichů v jejich přirozeném prostředí; klade si za cíl porozumět jejich chování a zjistit, jakým způsobem se přizpůsobili okolním podmínkám.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Inteligentní test osobnosti
hodnotí 14 důležitých vlastností
www.psychonet.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psychoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza