



# Psychologie - věda o psychice

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://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](http://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

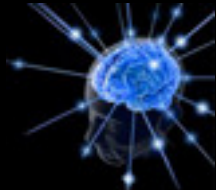


**Test paměti a test mentálního výkonu.** Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

## Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

## Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psychonet.cz](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.psyx.cz)

**Inteligentní test osobnosti**  
hodnotí 14 důležitých vlastností  
[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

### Psychologie na internetu:

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psychoweb.cz](http://www.psychoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psychonet.cz](http://www.profi.psychonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza