



## Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psychnet.cz](http://www.psychnet.cz)

## Stáhněte si relaxaci v mp3

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

[www.relaxace.psyhoweb.cz](http://www.relaxace.psyhoweb.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.psychnet.cz](http://www.psychnet.cz)

# Období dospělosti

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

## postupně více zkušeností a méně sil

Formální dospělosti dosahuje člověk v 18 letech; z psychologického hlediska bývá dospělost spojována zejména se zralostí v psychosociální oblasti a k té většina lidí dochází později (většinou se jako počátek soc. zralosti uvádí věk kolem 20 - 25 let). Období dospělosti se zpravidla člení na mladší dospělost (do 30 let), střední (do 45 let) a starší dospělost (do 60 let).

Počátek dospělosti je charakterizován vrcholem fyzických sil a tvořivosti; postupně narůstá úroveň psychosociálních dovedností, zlepšuje se schopnost odpovědného a etického jednání a stabilizují se základní životní postoje. Člověk vstupuje do manželství a zakládá rodinu - zde se projevuje současný trend zvyšování průměrného věku jedince při uzavření manželství a narození prvního dítěte (velmi přibližně se jedná o posun od věku kolem dvaceti let směrem k třicítce).

Základními aspekty života dospělého člověka se stávají rodina, zaměstnání a případně různé záliby. Leitmotivem života osob s nižším vzděláním bývá starost o rodinu (ve smyslu zajištění jejich existenčních potřeb, jako je např. jídlo nebo bydlení), u osob s vyšším vzděláním převládá úsilí o seberealizaci (využití svých schopností, tvůrčí aktivita).

Určitými potenciálně krizovými obdobími jsou první roky manželství, během nichž se poměrně velké procento těchto svazků rozpadá. Dále je to doba po narození dítěte, kdy žena (resp. ten z rodičů, který o dítě primárně pečuje) přesouvá značnou část pozornosti směrem k dítěti a partner se tak může cítit v tomto smyslu poněkud zanedbáván. Rizikovou fází je také období odchodu dospělého dítěte z domova - zde se může u rodičů objevit tzv. syndrom prázdného hnízda, který charakterizují pocity určité prázdnoty, částečné ztráty smyslu života apod. Rovněž se v této souvislosti mohou projevit nějaké dosud neřešené partnerské problémy.

Kritickou vývojovou fází bývá u některých jedinců období kolem 40 let, které se pojí s tzv. krizí středního věku (nebo též krize životního středu). V této době se člověk ohlíží zpět a hodnotí svůj dosavadní život; zároveň si reálně připouští, že konec života není už tak v nedohlednu, jak to vnímal dříve. Někteří lidé pak mají tendenci dohánět to, o čem se domnívají, že mají poslední šanci prožít právě teď. Tato snaha má zpravidla formu dokazování si, že to s dotyčným jedincem není ještě tak zlé (výměna partnera nebo střídání partnerů, různé extravagantní úpravy zevnějšku, intenzivní sportování, hubnutí apod.).

Tato krize někdy splývá s problematickým obdobím klimakteria\*, které u žen nastupuje kolem 45. roku a u mužů asi o pět let později. Klimakterium je provázeno hormonálními změnami a prvními citelnějšími ohlasy blížícího se stáří.

## 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)

Vývoj není jen posun vpřed, k lepšímu, nýbrž zahrnuje i involuční\*\* změny a těch v průběhu dospělosti přibývá. Zpočátku jsou nepozorovatelné (odumírání neuronů po 20. roce, zhoršené vnímání po 30. roce apod.), ovšem postupně jsou projevy těchto změn čím dál nápadnější (zhoršení zraku, množství a kvality vlasů, snížená hybnost, vytrvalost aj.). Hormonální aktivita v klimakteriu má za následek také nadměrnou dráždivost, neklid, výkyvy nálad a citovou zranitelnost. Ke všem těmto faktorům se v některých případech přidává ještě další komplikující skutečnost - v době, kdy dospělí bilancují svoji první polovinu života, zpravidla procházejí jejich potomci náročnou etapou dospívání. Prožívání tohoto období je však každopádně velmi individuální, někdo je krizí zasažen velmi dramaticky a u někoho proběhne naprosto nepozorovaně.

Člověk ve starší dospělosti se v optimálním případě vyznačuje vyrovnaností, zralostí a schopností těžit ze svých zkušeností. V našich zeměpisných šířkách značná část lidí tohoto věku rezignuje na rozšíření si vzdělání, kvalifikace nebo na získání nových zálib, zůstane jakoby na místě a žije "z podstaty". Přitom ovšem platí, že smysluplná činnost, aktivita a zájem jsou nejlepší prevencí proti předčasnému duševnímu zestárnutí.

\* Klimakterium

Proces postupného ukončení činnosti pohlavních žláz (též přechod). U mužů jde o snížení produkce hormonu testosteronu, které se projevuje poruchami erekce, ejakulativní potence, změnami prostaty a s tím souvisejícím snižujícím se zájmem o sex. U žen dochází v klimakteriu k ukončení menstruace vlivem snížené produkce pohlavních hormonů; v důsledku toho dochází mj. ke zhoršení pružnosti a vlhkosti poševní sliznice, což znepříjemňuje pohlavní styk. Prožívání negativních důsledků klimakterických změn lze zlepšit substituční hormonální léčbou.

\*\* Involuce

Ústup nebo zhoršení fyziologických funkcí; spojeno se stárnutím organismu.

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

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

[www.vykonove-testy.psyx.cz](http://www.vykonove-testy.psyx.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