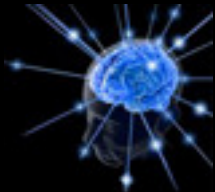




Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychnet.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.psychnet.cz

Období stáří

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

plány i hodně vzpomínek

Stárnutí a stáří jsou relativní pojmy; jejich nástup je individuálně velmi odlišný. Podle Světové zdravotnické organizace se rozlišuje období stárnutí (60-74 let), stáří (do 89 let) a stařeckosti (nad 90 let). Obecně existuje trend prodloužování průměrného věku života - zatímco na začátku 20. století činil ve vyspělých zemích kolem 40 let, dnes je to téměř dvojnásobek. Psychologické aspekty procesu stárnutí a období stáří studuje speciální psychologická disciplína zvaná gerontopsychologie.

Průběh stáří závisí zejména na zdravotním stavu a sociálních okolnostech (tyto faktory jsou zase do značné míry výsledkem dosavadního způsobu života a působení vrozených dispozic).

Biologické stárnutí postihuje celý organismus a projevuje se mj. omezováním hybnosti, výkonnosti a výdrže a sníženou imunitou; klesá frustrační tolerance*, zhoršuje se paměť, myšlení a funkčnost smyslových orgánů. To poslední se týká zejména zraku a sluchu a v této souvislosti je zajímavé, že zatímco problémy se zrakem starší lidé celkem ochotně přiznávají, problémy se sluchem mají tendenci tajit a zlehčovat.

Většina lidí kolem 60 let odchází do důchodu a s touto skutečností bývá nezřídka spojen komplex neužitečnosti a snížení sebehodnocení. Jedinec se musí adaptovat na jiný denní režim, hledat pro sebe nové uplatnění a naučit se využívat volný čas, kterého má nyní více.

Průběh stáří významně ovlivňuje míra společenské izolovanosti člověka - tedy zda má partnera, přátele a neignorující děti a vnoučata. Důležitým faktorem je rovněž existence nějakých zájmů a v neposlední řadě také soběstačnost a schopnost aktivního přístupu k životu. Pasivní a nečinný jedinec se cítí opuštěný, svoji pozornost obrací k vlastní osobě a soustředí se tak převážně na své problémy.

Typické vlastnosti starého člověka snad ani neexistují, ale obecně platí, že se některé vlastnosti, které měl dotyčný jedinec již dříve, se jakoby zvýrazňují, zesilují (např. starostlivost se mění v úzkostnost a mentorování, spořivost v lakotu, nerealistický pohled v nesoudnost apod.). Jedinec je mnohem méně adaptabilní a v důsledku toho trvá na svých návycích a stereotypech, bývá přecitlivělý a málo empatický. Žije často ve vzpomínkách, hodnotí uplynulý život a více či méně úspěšně se vyrovnává s faktem blížící se smrti. To, zda bude člověk brát smrt jako vysvobození, zda se jí bude bát, případně bude fakt neodvratnosti smrti

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

popírat nebo k němu zaujme realistický postoj, závisí jak na aktuálních podmínkách, tak především na průběhu celého dosavadního života jedince. Skončí-li někdo bilancování svého života s pocitem marnosti nebo nenaplnění, bude se s konečností své existence smířovat hůře než člověk spokojený.

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

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

www.vykonove-testy.psyx.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

* Frustrační tolerance

Odolnost jedince vůči frustraci, resp. zátěžovým vlivům vůbec. Míra frustrační tolerance je interindividuálně odlišná a různá se i u daného jedince v závislosti na aktuálních vlivech (např. přechodné snížení odolnosti v důsledku nakupení více starostí v kombinaci třeba s horkým počasím). Závisí na vrozených vlohách i výchově a vlastní zkušenosti člověka.