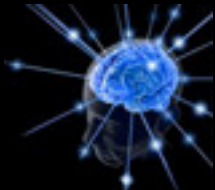




Intelligentní test osobnosti IES



* 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

Paměť

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Paměť je skladiště informací, ale také pozor na paměťové procesy

Když se řekne paměť, většině lidí se vybaví cosi jako harddisk počítače - tedy sklad informací. To je jedna polovina pravdy; dále je třeba při zkoumání problematiky paměti vzít v úvahu i paměťové procesy - ukládání, uchovávání a vybavování informací. Díky paměti jsme schopni fixovat nové a využívat minulé zkušenosti - nemusíme se každé ráno učit vstávat z postele a chodit, číst a mluvit. Kromě toho povědomí o vlastní historii nám zajišťuje kontinuitu prožívání - každý máme svoji identitu, víme (alespoň zhruba), kdo jsme a co od sebe můžeme očekávat.

Pokud si chce nějaká informace dělat nárok na místo v paměti, musí nejdříve projít úvodním procesem zapamatování (uložení, zakódování). Jde vlastně o převedení vjemu, představy nebo myšlenky do takové formy, kterou je paměť schopná "strávit." K zapamatování může dojít buď spontánně (zaujme nás nějaký emočně nabitý podnět - zraněný člověk, pochvala atp.), nebo záměrně, což je podmíněno nějakým cílem (naučit se na písemku nebo obsluhovat nový software). Mnohem lépe se fixují informace, které si pamatujeme v souvislostech a kterým rozumíme, než takové, které si usilovným memorováním snažíme do paměti vstřípnout, ovšem bez hlubšího zamyšlení nad nimi a bez porozumění. To je důvod, proč se narychlo naučená fakta třeba ke zkoušení velmi rychle po akci vytráť.

Informace se dále uchovává, ale zdaleka ne vždy v neměnném stavu - bylo prokázáno, že řada vzpomínek na minulé události se v průběhu času (a nemusí jít o nikterak dlouhou dobu) mění až deformuje. Otázkou zůstává, kde a v jaké podobě se informace uchovávají; to se zatím zjistit nepodařilo.

Dalším paměťovým procesem je vybavení zapamatovaného materiálu. Tady se rozlišuje rekognice (znovupoznání), kdy k vybavení dojde spontánně, a reprodukce, při níž usilujeme o záměrné vybavení informací. Rozdíl je dobře patrný z difference mezi dvěma základními variantami písemných zkoušek: U testů s možnostmi se stačí spolehnout na rekognici - pokud má člověk alespoň letmou představu, správná odpověď ho "tukne." Reprodukce je o mnoho náročnější a potřebujeme ji při odpovídání na otevřené otázky typu "Jaké jsou základní momenty filozofie F. Nietzscheho?"

Posledním paměťovým procesem je zapominání. Podstatou zapominání se zdá být spíše neschopnost hledanou informaci vybavit, než že by se z paměti "ztratila." Pokud informaci delší dobu nepotřebujeme, ztrácí se k ní cesta. Jiným faktorem zapominání je jev interference - rušení. Buď nová informace znemožní nalézt informaci starší (retroaktivní interference), nebo se starší informace prosazuje na úkor nové (proaktivní interference). Podle Sigmunda Freuda existuje také cosi jako záměrné, motivované zapominání - to se týká takových obsahů, které by na psychiku jedince působily dezorganizujícím vlivem - způsobovaly by úzkost. Tak člověk zapomene např. okolnosti nějakého svého selhání nebo nějaké negativní prohlášení pronesené k jeho osobě někým jiným. Zapominání je zpravidla považováno za více méně negativní jev (viz první věta odstavce), ale rozhodně má i své opodstatnění a výhody. Je

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

řada informací, které mají význam jen omezenou dobu a ukládat je tudíž na celý život by nemělo účel a zbytečně by to paměť zatěžovalo. Zkuste si třeba představit, že byste si pamatovali všechny okamžiky, kdy jste se v životě podívali na hodinky nebo zdravili sousedy...

Tradičně se paměť z časového hlediska dělí na dlouhodobou, krátkodobou a ultrakrátkou neboli senzoryckou.

Senzorycká paměť slouží k uchování smyslových dat. Tyto informace jsou podrženy jen na velmi krátkou dobu - sluchové informace na cca 4 vteřiny, vizuální asi na 1/4 vteřiny - a to za účelem jejich rozřídění na podstatné a nedůležité.

Důležité informace, což jsou takové, na které jsme zaměřili pozornost, postoupí ze senzorycké do krátkodobé paměti. Její kapacita je omezená a bylo celkem přesně zjištěno, že činí 7±2 položek, přičemž položkou může být jedno písmeno, jedno slovo, letopočet nebo i celá věta. Psychologové jsou tak pyšní na tento relativně přesný číselný údaj (v psychologii vzácnost), že dostal podle svého objevitele název "Millerovo magické číslo." Ačkoli nejde oněch maximálně 9 položek překročit, šikovným seskupováním informací si jich lze zapamatovat poměrně hodně. Pokud chceme informaci v krátkodobé paměti záměrně uchovat, zpravidla ji opakujeme - třeba telefonní číslo od jeho nalezení v seznamu po vyřukání na telefonu. Krátkodobá paměť slouží také jako "pracovní plocha" - vybavujeme sem potřebné informace z dlouhodobé paměti, se kterými se potom dále pracuje.

Dlouhodobá paměť je teprve skutečný mega-sklad na informace. Její kapacita je nepředstavitelně obrovská a velké množství informací je zde u zdravého člověka spolehlivě uchováno po celý život. Dlouhodobá paměť je rozdělována na explicitní a implicitní. Explicitní paměť slouží k uchování jednak informací o vlastní historii - obsahuje vlastně autobiografii jedince, jednak zde najdeme znalosti o světě (fakta typu hlavní město Ruska, vzoreček pro výpočet plochy čtverce apod.). Implicitní paměť obsahuje dovednosti jako je chůze, držení příboru atd. K takovému rozdělení paměti se došlo na základě patologie - poruch; v případech paměti se mluví o různých typech amnézií. Například to, čemu se běžně říká "ztráta paměti", se zpravidla týká jen explicitní paměti; ještě přesněji její epizodické části (autobiografie) - člověk nezná své jméno a nerozezná své příbuzné, ale fakta o světě (sémantická část) zůstávají a implicitní paměť (dovednosti) bývá rovněž neporušená.

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