



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

Pozornost

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Pozornost - výběr jen toho skutečně důležitého

Pozornost úzce souvisí s procesem vnímání. Je to psychická funkce sloužící v podstatě k tomu, abychom se nezbláznili z toho kvanta podnětů, které jsou kolem nás, a abychom dovedli vybírat jen ty informace, které pro nás mají v dané situaci nějaký význam. Pozornost je vlastně výběr, zaměření. Naše nervová soustava má omezenou kapacitu a je tedy třeba už na počátku příjmu informací vytřídit ty významné a ignorovat ty nevýznamné.

Rozlišuje se pozornost bezděčná a záměrná. Bezděčná pozornost má vrozený základ - tím je tzv. orientačně-pátrací reflex. Je vyvolána náhlým, novým, silným nebo neočekávaným podnětem. Člověk je např. zabrán do čtení knížky a v tom průvan přibouchne dveře - důsledkem je většinou úlek a okamžitý pohled směrem ke zdroji toho hluku, tj. ke dveřím. Jakmile dotyčný vyhodnotí situaci, vrátí se zpátky je knížce - a to už je řeč o pozornosti záměrné, která je řízena nějakým vědomým cílem - záměrem. Bezděčnou pozornost vyvolá ovšem také podnět, který má pro nás nějaký osobní význam - může to být naše jméno nebo jméno města, ze kterého pocházíme, nějaký vulgarismus apod. Ve skutečnosti věnujeme pozornost i podnětům, o kterých to vůbec netušíme. Tento jev ilustruje tzv. cocktail-party efekt: Představte si, že jste mezi mnoha lidmi, všichni se mezi sebou baví a i vy jste zabrán do hovoru se svojí skupinkou - ostatní rozhovory kolem (zdánlivě) vůbec nevnímáte. Ale přesto, pokud se odvedle ozve třeba vaše jméno, upoutá to vaši pozornost. Pod hlavním proudem záměrné pozornosti tedy existuje ještě podvědomá registrace okolního dění - to, co zaznamená, si sice nepamätujeme, ale upozorní nás, jakmile se stane něco pro nás osobně zajímavého.

Mezi hlavní vlastnosti pozornosti patří intenzita, rozdělení, rozsah a stálost. Intenzita pozornosti udává sílu soustředění - čím více objektům věnujeme pozornost, tím méně se koncentrujeme na jednotlivé objekty. Pozornost lze u některých činností rozdělovat - např. můžeme míchat omáčku a současně telefonovat. Ale už neumíme řešit současně třeba dvě matematické rovnice. Rozsahem se myslí množství podnětů, které jsme schopni postihnout, a stálostí doba, po kterou se dokážeme soustředit na stejný objekt. Těkání pozornosti, tj. její přesouvání v rámci jednoho objektu, se označuje jako oscilace. Fluktuace pozornosti je pak přesouvání pozornosti z

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

jednoho objektu na druhý.

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



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