

PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY NA VYSOKÉ ŠKOLY



TESTY

Psychologie

Simona Horáková Hoskovicová
Jan Gruber

FRAGMENT

**AKTUALIZOVANÉ
VYDÁNÍ**

Přijímací zkoušky na VŠ

Testy – Psychologie

také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz



Doporučujeme další e-knihy:

Přijímací zkoušky na VŠ – Témata – Všeobecný přehled – e-kniha

Přijímací zkoušky na VŠ – Testy – Všeobecný přehled – e-kniha

Přijímací zkoušky na VŠ – Testy – Politologie a mezinárodní vztahy – e-kniha

Přijímací zkoušky na VŠ – Andragogika a personální řízení – e-kniha

Simona Horáková-Hoskovcová, Jan Gruber

Testy – Psychologie – e-kniha

Copyright © Fragment, 2011

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Úvod	5
Obory s přijímacími zkouškami z psychologie	6
Úvodní test – „jak jsme na tom se znalostí psychologické teorie“	10
Máte předpoklady pro profesi psychologa?	13
Rady psychologů aneb než začnete studovat	15
PQRST	16
Mentální mapy	17
Co je to psychologie?	18
Úvodní test – klíč s výkladem	21
Doporučená základní literatura	24
Základní teoretické psychologické disciplíny	25
Obecná psychologie	25
Základní pojmy	25
Text z knihy „Dotazník motivace k výkonu“ (Schuler, Prochaska, 2003)	27
Otázky	28
Obecná psychologie – klíč s výkladem	35
Doporučená literatura	41
Psychologie osobnosti	43
Navazující psychologické obory	43
Text z knihy „Malé dějiny české a středoevropské psychologie“ (Hoskovec, Hoskovcová, 2000)	43
Otázky	45
Psychologie osobnosti – klíč s výkladem	49
Doporučená literatura	52
Dějiny psychologie	53
Text z knihy „Malé dějiny české a středoevropské psychologie“ (Hoskovec, Hoskovcová, 2000)	55
Otázky	57
Dějiny psychologie – klíč s výkladem	64
Doporučená literatura	67
Metodologie	69
Navazující psychologické obory	69
Text z knihy „Bochumský osobnostní dotazník“ (Hossiep, Paschen, 2003)	70
Otázky	72
Metodologie – klíč s výkladem	77
Doporučená literatura	80
Sociální psychologie	81
Navazující psychologické obory	81
Text z knihy „Fanatismus“ (Hole, 1998)	81
Otázky	82
Sociální psychologie – klíč s výkladem	87
Doporučená literatura	90

Vývojová psychologie	91
Významné osobnosti	91
Text „Odolnost dítěte vůči stresu“ (Hoskovcová, 2004)	91
Otázky	93
Vývojová psychologie – klíč s výkladem	98
Doporučená literatura	101
Neurofyziologie a neuropsychologie	103
Co dělá psycholog se zaměřením na neuropsychologii	103
Text „Gender-mozek‘ versus ‚sex-mozek““ (Kulišťák, 2003)	104
Otázky	105
Neurofyziologie a neuropsychologie – klíč s výkladem	110
Doporučená literatura	114
Aplikované obory	115
Klinická psychologie	115
Navazující psychologické obory	115
Nejvýznačnější světoví představitelé	116
Nejvýznačnější představitelé u nás či rodáci	116
Text „Regulační cvičení a technika <i>Čavana</i> “ (Gruber, 2001)	116
Něco málo víc o popsání oborech	118
Otázky	122
Klinická psychologie – klíč s výkladem	126
Doporučená literatura	130
Psychologie práce a organizace	131
Nejvýznačnější světoví představitelé	131
Představitelé oboru u nás	131
Text „Abeceda, gramatika a algebra přijímacího pohovoru“ (Gruber, 2003)	131
Otázky	135
Psychologie práce a organizace – klíč s výkladem	137
Doporučená literatura	138
Pedagogická psychologie	139
Otázky	140
Pedagogická psychologie – klíč s výkladem	142
Doporučená literatura	143
Další psychologické obory	145
Vybraná literatura	146
Před ústními zkouškami	147
Napětí	148
Neverbální komunikace	152
Analýza videozáznamu	153
Artefakty	155
Otázky	159
Flexibilita	161
Seznam použité literatury	162
Jednoduché klíče ke všem testům	163

Úvod

„Psychologii jsi vystudoval v okamžiku, kdy tě na ni vzali.“ Tento poněkud „shazující“ výrok do jisté míry vystihuje specifika charakterizující studium tohoto oboru. Není samozřejmě pravdou, že se student po celých pět let studia nedozví nic jiného než informace, které do sebe vstřebal v rámci přípravy na přijímací zkoušky. Studium však spočívá spíše v rozvíjení způsobu myšlení, osvojování psychologických paradigmat, popř. dovedností, které psycholog později využije pro výkon svého povolání. Psychologické katedry trvají na výběru vhodných uchazečů podle toho, jaké základní znalosti o oboru si dosud osvojili. Pokud výběr zahrnuje ústní kolo, zohledňuje motivaci, dispozice a všeobecně osobnost uchazeče.

Tato publikace má sloužit přípravě na přijímací zkoušky. Nejde tedy o učebnici, spíše je to cvičebnice, která vás bude nutit pracovat s další odbornou literaturou, papírem a tužkou. Naším cílem nebylo vytvořit jen seznam otázek, se kterými se můžete setkat v testech, ale poskytnout i základní přehled o psychologii jako celku a nabídnout literaturu vhodnou k širší přípravě.

Na začátku knihy uvádíme několik metod, které vám při dobrém osvojení usnadní práci s textem, osvojování nové látky a její začlenění do již stávajících poznávacích struktur.

Každá kapitola obsahuje krátký úvod do problematiky, odkazuje na navazující obory a významná jména. Následuje ukázka textu z daného oboru, kterou byste si měli pečlivě přečíst, pokusit se o vytvoření mentální mapy textu a vypracovat cvičení na konci textu. Ve cvičebnici najdete několik hotových mentálních map. Projděte si je, objasněte si pojmy v nich a uvědomte si souvislosti. Tyto mentální mapy slouží jako příklady, podle kterých si můžete vytvořit vlastní mentální mapy pro jednotlivé obory a ukázkové texty. Vaše uchopení pojmu se totiž může lišit od pojetí autora hotových map. Dále předpokládáme, že si nastudujete doporučenou literaturu a pak zcela s přehledem splníte otázky a cvičení v poslední části kapitoly. Jejich správné řešení najdete v klíči na konci knihy.

Kapitoly jsou rozdělené podle psychologických oborů na základní teoretické a aplikované obory. Toto dělení je často používané, ale nelze jej považovat za jediné správné. Psychologické obory se mezi sebou různě prolínají a někdy je jejich vymezení problematické a závislé na pojetí autora přehledu.

Závěrem knihy uvádíme pasáž o přípravě na ústní kolo přijímacích zkoušek a tipy pro jeho solidní zvládnutí. Ústní kolo zkoušek je totiž částí, kde se již skutečně rozhoduje o vašem přijetí, a často na něj po maratonu různých jiných testů nezbývá energie. Zde můžeme uplatnit nejen to, co jsme se o psychologii dozvěděli, ale také přímo psychologické dovednosti.

Publikace je tedy spíše jakýmsi průvodcem, ukazatelem na trnité cestě solidní přípravy na přijímací zkoušky oboru psychologie – a to ještě jen z předmětu psychologie. V kurzech jsme obvykle uváděli, že dobrou šanci na přijetí má ten, kdo v rámci přípravy přečte okolo metru knih. Tato kniha aspiruje na to, být prvními centimetry z tohoto metru.

Obory s přijímacími zkouškami z psychologie

Přijímací zkoušky z psychologie se zpravidla skládají při přijímacím řízení na obory související přímo se studiem psychologie. Všeobecně se vyžaduje znalost psychologie, většinou přesahující kompendium středoškolských vědomostí. Potřebné jsou zejména znalosti psychologie obecné, psychologie osobnosti, klinické psychologie a historie psychologie.

Při přijímacím řízení z oboru psychologie se můžete setkat i s otázkami, které se týkají biologie člověka s důrazem na neurologii, neurofyzilogii a systémy hormonální regulace. Některé školy mají přímo přijímací test z biologie člověka.

Pokud se hlásíte na obor psychologie, jsou časté požadavky z oblasti všeobecných znalostí, většinou z humanitních věd. Některé školy využívají národních srovnávacích zkoušek, které organizuje společnost Scio (<http://www.scio.cz/>). Vyskytuje se i test všeobecných studijních předpokladů. Tento druh testu prověří ve zkrácené podobě vaše abstraktní myšlení, jazykové dovednosti, schopnost logicky uvažovat podobně, jako to činí inteligenční test. Můžete počítat například s číselnými řadami (doplňujete do řady číslo, které následuje), geometrickými obrazci (doplňte do vzoru správný obrázek), slovními analogiemi (*mladý* se má k *starý* jako *velký* k?). Patří sem i logické úlohy (Feso jsou Daro, Daro žijí ve vodě, co můžeš říci o Feso?). Tyto typy úloh si můžete vyzkoušet například na internetu nebo můžete využít některou publikaci, např. Testy – Studijní předpoklady a logika z edice Přijímací zkoušky na VŠ z nakladatelství Fragment.

Nesmí vás zaskočit ani spojení se speciální talentovou zkouškou (psaní eseje, pozorování, řešení modelové situace...). Pokud chce kandidát studovat psychologii v dvouoborové kombinaci, musí počítat s přijímacím řízením z druhého oboru, v často dosti bizarní kombinaci – talentové zkoušky z atletiky atp.

Níže uvádíme přehled škol, kde se studují obory, součástí jejichž přijímacího řízení je i zkouška z psychologie. Údaje jsou převzaty z uvedených internetových adres jednotlivých vysokých škol a byly naposledy ověřeny v září 2007. Doporučujeme školy navštívit ve dnech otevřených dveří, které se podle našich informací konají na každé z nich. Zde se dozvíte aktuální informace.

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Adresa: Ovocný trh 3, 116 36 Praha 1

Tel.: 224 49 11 11, Fax: 224 21 06 95

Web: <http://www.cuni.cz>

Fakulty s oborem psychologie:

Filozofická fakulta

Adresa: náměstí Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1

Tel.: 221 61 91 11, Fax: 221 619 310, e-mail: prijimacky@ff.cuni.cz

Web: <http://www.ff.cuni.cz>

Obor psychologie – studium zajišťuje
katedra psychologie FFUK, Celetná 20, 110 00 Praha 1
Tel.: 221 619 667, e-mail: psychologie@ruk.cuni.cz
Web: <http://psychologie.ff.cuni.cz>

Přijímací řízení pro obor jednooborové psychologie probíhá formou písemné i ústní zkoušky. V písemné části si je možné vybrat mezi testem z biologie a základů společenských věd. Další část zkoušky tvoří test z psychologie, na který navazuje test studijních předpokladů (řešení logických řad, analogií apod.). Písemná zkouška končí krátkou úvahou na zadané téma. V rámci ústní zkoušky má student prokázat hlavně svou motivaci a předpoklady ke studiu psychologie, dále dostává otázky z psychologie, hovoří o přečtené literatuře a svých aktivitách. Při ústní zkoušce se provádí analýza mezilidské interakce z pozorovaného videozáznamu.

Pedagogická fakulta

Adresa: M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1
Tel.: 221 90 01 11, fax: 224 94 71 56
Web: <http://www.pedf.cuni.cz>

Obor psychologie – speciální pedagogika

Přijímací řízení z psychologie probíhá formou písemné zkoušky, kdy kandidát absoluuje test logického uvažování a test z psychologie. V rámci ústní zkoušky má student prokázat hlavně svou motivaci ke studiu, dále dostává otázky z psychologie. Kandidát provádí bilanci své praxe (200 h) a hovoří o přečtené literatuře. Kandidát navíc absoluuje písemnou talentovou zkoušku. Pro obor speciální pedagogika se skládá písemná a ústní zkouška.

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Adresa: Jose Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavin
Tel.: 220 17 11 11
Web: <http://www.ftvs.cuni.cz>

Kombinovaný učitel'ský obor tělocvik – psychologie

Kandidát skládá zkoušku odpovídající jeho zaměření a pro kombinaci s psychologií skládá dále písemný test z psychologie, na který navazuje ústní zkouška. V rámci ústní zkoušky má student prokázat hlavně svou motivaci ke studiu psychologie, dále dostává otázky z psychologie. Tento obor prochází změnami, je dobré sledovat aktuální.

MASARYKOVA UNIVERZITA V BRNĚ

Adresa: Žerotínovo náměstí 9, 601 77 Brno

Tel.: 542 12 81 11, fax: 542 12 83 00, e-mail: studijni@rect.muni.cz

Web: <http://www.muni.cz>

Fakulty s oborem psychologie:

Filozofická fakulta

Adresa: Arne Nováka 1, 602 00 Brno

Tel.: 549 491 555, e-mail: prij.rizeni@phil.muni.cz

Web: <http://phil.muni.cz>

Studium psychologie zajišťuje psychologický ústav. Pokud se kandidát hlásí na obor psychologie, absolvuje testy studijních předpokladů společně pro celou filozofickou fakultu, dále písemný test z biologie a psychologie.

Fakulta sociálních studií

Adresa: Joštova 10, 602 00 Brno

Tel.: 541 61 52 98, fax: 541 61 51 00, e-mail: prijm@fss.muni.cz

Web: <http://www.fss.muni.cz>

Studium psychologie na této katedře lze absolvovat na různých úrovních, tomu také odpovídá struktura přijímacích zkoušek. Psychologie se zde studuje také jako bakalářské studium, na které se dělají přijímací zkoušky jako první. Pro navazující magisterské studium se dělají přijímací zkoušky po ukončení bakalářského studia. Přijímací zkoušky probíhají písemnou formou – testy ze základů společenských věd a test studijních předpokladů (testy Scio).

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Adresa: Křížkovského 8, 771 47 Olomouc

Tel.: 585 631 111, fax: 585 633 000, e-mail: truxova@risc.upol.cz

Web: <http://www.upol.cz>

Fakulta s oborem psychologie:

Filozofická fakulta

Adresa: Křížkovského 10, 771 47 Olomouc

Tel.: 5856 31 111, fax: 5852 29 162, e-mail: kotula@ffnw.upol.cz

Web: <http://www.upol.cz/fakulty/ff>

Psychologii lze studovat jako bakalářský nebo jako magisterský obor. K přijímacím zkouškám se dokládá výsledek testu obecných studijních předpokladů (test Scio). V rámci ústních zkoušek má student prokázat hlavně svou motivaci ke studiu psychologie, dále dostává otázky z psychologie – okruhy jsou vymezené na webových stránkách katedry psychologie UP.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Adresa: Univerzitní 8, 306 14 Plzeň

Tel.: 377 631 111, fax: 377 631 112, e-mail: studijni@zcu.cz

Web: <http://www.zcu.cz>

Fakulta s oborem psychologie:

Fakulta pedagogická

Adresa: Sedláčkova 38, 306 14 Plzeň

Tel.: 377 636 010, fax: 377 235 522, e-mail: vosahlik@fpe.zcu.cz

Web: <http://www.pef.zcu.cz>

Na této fakultě je možné kombinovat učitelský obor s oborem psychologie. Kandidát absolvuje přijímací řízení pro svůj obor a dále absolvuje písemný test z psychologie.

Soukromá vysoká škola

PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ

Adresa: Hekrova 805, 149 00 Praha 4

Tel.: 267 91 36 34, fax: 267 91 36 34, e-mail: viap@viap.cz

Web: <http://www.viap.cz>

Studovaný obor se jmenuje „Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii“. Pro studium na této škole se skládá písemná zkouška ze základů společenských věd. Student dále absolvuje test studijních předpokladů a osobnostní test. V rámci ústní zkoušky má student prokázat hlavně svou motivaci ke studiu psychologie, dále dostává otázky z psychologie. Formou pohovoru také prochází talentovou zkoušku, kdy řeší modelovou situaci.

Úvodní test – „jak jsme na tom se znalostí psychologické teorie“

Náš vstupní test je sestavený z otázek, které se „někdy někde“ v nějakém přijímacím řízení vyskytly, které patří mezi oblíbené, dokonce se občas notoricky opakují. Snažili jsme se zachovat proporce a témata, které se u reálných přijímacích zkoušek vyskytují.

Vybíráte právě jednu nejsprávnější odpověď nebo tu, která má podle vás ke správné odpovědi nejbližší. Taková formulace se vám může zdát zvláštní, ale v oboru, jakým je psychologie, můžeme otázky formulovat i takto. Tato struktura se vyskytuje v drtivě většině přijímacích testů. Nicméně vždy stojí za to, přečíst si **velmi podrobně** úvodní instrukci a poté každou otázku – nejvíce bolí chyby z přehlédnutí.

1. Který z následujících výroků je pravdivý?

- a) Víme o všem, co chceme.
- b) Ledasco z toho, co chceme, si neuvědomujeme.
- c) Všechno, co chceme, vědí naši rodiče.

2. Přiřadte jména známých psychologů k systémům, se kterými jsou spojováni

- | | |
|------------|------------------------------------|
| 1) Jung | a) autogenní trénink |
| 2) Moreno | b) psychoanalýza |
| 3) Freud | c) transakční analýza |
| 4) Schultz | d) asociační experiment |
| 5) Ellis | e) psychodrama |
| 6) Berne | f) kognitivně-behaviorální terapie |

3. Mezi běžné psychoterapeutické metody nepatří

- | | | |
|------------|------------|---------------|
| a) sugesce | b) katarze | c) auditování |
|------------|------------|---------------|

4. Psychologie se zabývá

- a) vztahy mezi jednotlivými společenskými skupinami, jednotlivce pomíjí
- b) odpověďmi na univerzální lidské otázky (Kdo jsme? Odkud přicházíme? Kam jdeme?)
- c) tím, jak se lidé chovají a co prožívají

5. Průměrný absolvent SŠ má IQ 115. Ve srovnání s průměrným člověkem stejného věku je

- | | |
|----------------------|------------------------|
| a) mírně nadprůměrný | b) vysoce inteligentní |
| c) slabě podprůměrný | |

6. Agresivní impulsy jsou

- a) hybným motorem výkonnosti, který musí být podporován
- b) neoddělitelnou součástí našeho psychického života, kterou je třeba kultivovat
- c) nežádoucím projevem patologické psychiky, který musí být z našeho života zcela vyloučen

7. Je-li rozdíl mezi verbální a neverbální složkou vyjadřování, považujeme verbální složku za

- a) vědomější
- b) pravdivější
- c) emocionálnější

8. Fenomén figury a pozadí je studován

- a) v rámci etnopsychologie
- b) v rámci sexuologie
- c) v rámci psychologie vnímání

9. Zkoumání příčinné závislosti nám umožňuje

- a) rozhovor
- b) experiment
- c) pozorování

10. Srovnávací psychologové srovnávají jednotlivé

- a) lidi
- b) psychologické školy
- c) živočišné druhy

11. Z uvedených autorů nepatří mezi psychology

- a) W. Wundt
- b) R. B. Cattell
- c) L. Wittgenstein

12. Psychologie jako samostatná věda

- a) se datuje od roku 1879
- b) je stará jako lidstvo samo
- c) není věda, spíše snůška představ a postupů

13. Z uvedených psychologických směrů je nejstarší

- a) behaviorismus
- b) gestaltismus
- c) introspektivní psychologie

14. Člověk je při narození

- a) totálně determinován svými geny
- b) po psychické stránce deska nepopsaná
- c) systém s mnoha možnostmi a některými pevně danými limity

15. Strach se má k úzkosti jako

- a) spokojenost z dobře vykonané práce k dobré náladě
- b) odpor k autoritě k anarchismu
- c) psychóza k neuróze

16. Člověk, který nemá radost ze života, může být nejspíše

- a) paranoidní
- b) introvertní
- c) suicidní

17. Americký psycholog Milgram se zabýval

- a) poslušností
- b) sny
- c) vandalismem

18. Učení je centrálním pojmem

- a) behaviorismu
- b) humanistické psychologie
- c) environmentalismu

19. Která z následujících poruch je nejlépe přístupná psychoterapii?

- a) agorafobie
- b) schizofrenie
- c) autismus

20. Inženýrská psychologie se zabývá

- a) rizikem vzniku duševních poruch u inženýrských profesí
- b) problémy vztahů člověka a strojů
- c) inženýringem a managementem

Předpokládáme, že jste se podívali na klíč k řešeným otázkám na konci kapitoly. Jaké jsou vaše dojmy? Máte-li pocit, že test hovoří cizí, bizarní řečí, podívejte se do kalendáře na čas, který zbývá do vaší přijímací zkoušky. Pokud je delší než půl roku, není nic ztraceno. V opačném případě můžete čas strávit jiným, zábavnějším programem než suchým čtením. Nejhorší pozici mají ti, kteří odpověděli na poměrně velkou část otázek správně. Problém je totiž v tom, že na psychologii se hlásí tolik lidí, že se nemůžete spokojit s polovičatým výsledkem, ale vaše motivace je narušena přesvědčením, že „už to v podstatě dost umíte“. Doporučujeme nepropadat iluzím a se zvýšeným úsilím dále studovat.

z vás, kteří mají 19 a více otázek správně: projděte si ostatní otázky v textu, a pokud se vaše skóre nemění, můžete tuhle knížku věnovat nějakému méně vzdělanému kolegovi...

Máte předpoklady pro profesi psychologa?

Dříve než se začnete trápit přípravou na přijímací zkoušky, pojďte se zamyslet nad tím, zda by se pro vás povolání psychologa hodilo. Oslovili jsme několik psychologů s otázkou, co dělá psychologa psychologem. I když je tato profese nesmírně proměnlivá – mezi psychology jsou lidé pečující o duševní zdraví ostatních, lidé vybírající zaměstnání, bádající o lidském chování, spolupracující na vývoji počítačových her..., přesto můžeme nalézt některé předpoklady, které jsou pro úspěšné zvládnutí a vykonávání profese do jisté míry společné. Zkuste si tedy odpovědět na následující otázky.

Dá se o vás říci, že máte rád/a lidi, často si s nimi povídáte?

Komentář: Kupodivu, příliš na tom nezáleží. I když by ve vaší osobnosti asi neměla převládat vyslovená nechuť ke svým bližním, v psychologii se uplatní jak vyložený nemluva, tak showman. Můžete vést zážitkový kurs s mnoha účastníky, mlčenlivě naslouchat klientovi nebo u počítače analyzovat výsledky laboratorního výzkumu. V tomto ohledu platí, že profese využije talent všeho druhu.

Je vám příjemné, nebo alespoň je pro vás únosné číst knížky s úvahami o lidském chování, filozofii a názorech autorů na život, vesmír a vůbec?

Komentář: Psychologie je věda humanitní, a jedním z hlavních způsobů, jak si osvojit psychologické myšlení a psychologické znalosti, je četba toho, co napíší jiní psychologové. Jistě by se dal vymyslet jiný systém, ale v současném vzdělávání tomu tak je.

Budete-li mít k jejich knižní produkci odpor, pravděpodobně z vás psycholog nikdy nebude.

Zajímáte se ještě o něco jiného než o psychologii?

Komentář: Psycholog by se měl o psychologii zajímat – ale to je otázka motivace ke studiu. Méně triviální už je okolnost, že dobrým psychologem se stanete zájmem o *jiné* věci než psychologii. Pro tuhle profesi je důležitá tvořivost, a předpokladem pro tvořivost jsou bohaté zájmy – jinak není z čeho tvořit. Pokud tedy malujete, tvoříte webové stránky, hrajete kulečnick, zpíváte, čtete historické romány, hrajete na ukulele, praktikujete jógu, capoeiru nebo břišní tance, pořizujete fotografie jelenů nebo hlemýžďů, lezete na sopky... Každý podobný zájem nebo hobby vám dává výhodu a širší základ pro výkon psychologické profese.

Víte často přesně, co by měl nějaký člověk v dané životní situaci dělat, a jste vždy s potěšením připraveni poradit mu s jeho problémem?

Komentář: Víím, že nic nevím – jednou z nejdůležitějších vlastností psychologa, který pracuje s lidmi na jejich problémech (a většina psychologů tak či onak v této oblasti pracuje), je pokora. Přesvědčení, že každý klient je sám největším odborníkem na vlast-

ní problémy a vy můžete maximálně dopomoci k tomu, aby si na ně přišel, je v mnoha oborech psychologie předpokladem. Pokud budete chtít přistupovat k lidským problémům z pozice experta, který zná řešení, zvažte spíše kariéru lékaře nebo pedagoga.

Stala se vám malá nehoda – do vody (vana, toaleta, louže) vám spadl vypnutý mobilní telefon. Vylovíte ho a osušíte ručníkem. Zapnete ho hned po vytažení, abyste zjistil/a, jestli funguje?

Komentář: Psycholog se pohybuje v lidské společnosti a pro to, aby v ní mohl dobře fungovat, potřebuje základní orientaci – vědomí o tom, jaké vlastnosti mají věci okolo něj, postavené na selském rozumu. Když mobil pořádně nevysušíte a zapnete ho, nenávratně ho zničíte. V uměleckém či akademickém světě si můžete dovolit být nepraktický, jako psychologa vás to dost zatěžuje.

Zamyslete se prosím nad vlastní náladou. Dokážete říct, jak se vaše nálada od dnešního rána změnila? Dokážete její proměny popsat minimálně ve třech smysluplných větech?

Komentář: Popisu vnitřních stavů, pocitů a vůbec vlastního nitra se říká introspekce. Je základem mnoha psychologických disciplín a je pravděpodobné, že se s ní během získávání psychologické kvalifikace a praxe budete opakovaně setkávat, nebo ji dokonce „vymáhat“ na vlastních klientech. Častými otázkami u mnoha způsobů psychoterapie jsou „Co se ve vás děje teď?“, „Jaký z toho máte teď pocit?“. Pokud vám náhled do vlastního nitra nečiní problém, budete mít v rámci psychologické profese spíše výhodu. V opačném případě sice můžete zvolit oblast, která introspekci nevyžaduje, během studia a tréninku budete ale mít stejně určitý handicap. Psychologové se v sobě prostě hodně „štourají“ a prostřednictvím toho, co v sobě naleznou, se přibližují ostatním. Platí, že sebepoznáním poznáváme druhé.

Máte silnou potřebu pomáhat lidem?

Komentář: I když se to nezdá, tahle potřeba je často spíš handicap. Lidé, kteří v sobě cítí silnou potřebu pomáhat všem okolo, tak činí často proto, že potřebují pomoci sami. V prožívání se to potom odrazí jako „tady někde je někdo, komu je potřeba pomoci“ a je jednodušší zaměřit se na lidi okolo než na sebe. Člověk, který cítí silnou potřebu nezištné pomoci svým blízním, může daleko lépe nalézt uplatnění v oblasti sociální práce, speciální pedagogiky, charity. Pro výkon profese psychologa je užitečnější postoj „rád budu lidem užitečný, ale pomoci si musí sami“.

Vybavte si teď nějakého blízkého člověka – nejlépe kamaráda nebo kamarádku. Dokážete během jedné minuty vymyslet alespoň pět přívlastků, které by ho/ji charakterizovaly jako člověka? Čím se odlišuje od ostatních lidí? Jaký/jaká je?

Komentář: Psychologie je hodně o zacházení s jazykem – nalézání jemných významů slov a popisování toho, jak prožíváme sebe a ostatní. Potřebujete dobré pozorovací schopnosti, abyste si dokázali všimnout různých charakteristik lidského chování, a dobré vyjadřovací schopnosti, abyste je uměli pro sebe zachytit a sdělit ostatním. Pokud to zvládnete, máte jako psycholog výhodu.

Doplňte další číslo do číselné řady 3, 5, 2, 6, 1, 7, 0,?. Dokážete to do jedné minuty?
Komentář: Správným řešením je 8. K číslu vždy střídavě přičítáme a odčítáme čísla ve vzestupné řadě (+2, -3, +4, -5, ...). Orientace v podobných abstraktních úlohách je vyžadována při vstupních testech na obor psychologie i mnoho dalších vysokých škol. Zdá se, že schopnost řešit podobné problémy vám pomůže i v řešení problémů života (i když zdaleka ne vždy a všude.) Tato myšlenka je základem pro konstrukci inteligenčních testů a její omezení jsou předmětem mnohaletých debat. V každém případě vám dává úspěch v podobných testech určitou výhodu – ať už pro studium nebo výkon profese.

Vybavte si nějakou situaci z posledního týdne. Vhodný by byl třeba drobný konflikt, vyjasňování situace s někým, o něčem. Dokážete si teď představit, že byste se v této situaci choval/a jinak a k čemu by to vedlo?

Komentář: Je užitečné uvědomit si, že se ve vlastním chování můžu rozhodovat – mohu zvolit jinou cestu než tu, kterou jsem zvolil a která mne pravděpodobně dovede k jinému cíli. Jako psycholog se v průběhu získávání kvalifikace budete učit různé způsoby chování – komunikační techniky, postupy duševní hygieny, osobního managementu. Dobrým základem pro takový trénink je vědomí, že to, co dělám, mohu změnit. Máte-li představu, že je vaše chování v každé situaci dokonalé, popřípadě neměnné („sem jaký/ jaká jsem“, „já už se nezměním“, „to musí být v člověku už od narození“), byla by pro vás aplikovaná psychologie těžko stravitelné sousto.

Dá se o vás říci, že jste „normální“?

Komentář: I na tom nakonec moc nezáleží. Veřejnost má často představu, že pro výkon profese psychologa jsou důležité vlastnosti jako osobní vyrovnanost, pracovní výkonnost, moudrost, duševní zdraví, harmonický manželský vztah a vůbec všechno to, k čemu v rámci své profese přispívá ostatním. Je jistě krásné a má svoje výhody, když tomu tak je. I psychologové jsou ale lidé a mají vlastní problémy. Platí spíše to, že dobrým psychologem se stáváte zásluhou práce na sobě – pomocí psychoterapeutických cvičků, sebepoznání, psychoterapie a zkušeností. Mnoho slavných psychologů zápasilo celý život s duševními problémy. Přesto mohou být svým klientům velice užiteční. Často právě prostřednictvím vlastních bolestivých zkušeností dokážou nalézt cestu k porozumění svým klientům. Být k tomu „normální“ může být požadavek spíše nadbytečný.

Čím častěji jste na otázky odpověděli ve shodě s komentářem, tím větší je pravděpodobnost, že byste jako psycholog byli úspěšní. Berte to ale s rezervou – otázek je málo, profese pestrá a svět proměnlivý. A v psychologii pravděpodobnost zdaleka neznamená jistotu... ☺

Rady psychologů aneb než začnete studovat

Než začnete studovat, je dobré nastudovat, jak se studuje. Protože valná část přípravy na přijímací zkoušky spočívá ve studiu textu nejrůznějších publikací, bude užitečné, když si uvedeme několik metod, které usnadňují čtení a zapamatování přečteného. Je to např.

metoda PQRST, zaměřená na uchopení obsahu knížky a jeho aktivní zapamatování, dále mentální mapy, které vám umožní zápis faktů a vztahů mezi nimi. Těmto technikám doporučujeme věnovat klidně několik hodin praktického nácviku – i když se vlastně neučíte nic konkrétního ke zkoušce, osvojujete si psychickou dovednost, která se vám mnohonásobně vyplatí.

PQRST

PQRST je metoda vyvinutá pro zacházení s texty. Pokud pronikáme do nějakého oboru, který nám není zcela vlastní, typicky tápeme – nedokážeme se soustředit, oči nám kloužou po řádcích, na konci odstavce nevíme, co bylo na začátku. Autor používá slovník a myšlenkové postupy, které jsou nám cizí. Náš mozek je neumí přijímat, nemá vytvořené „škatulky“ – sémantické sítě, do kterých by nové poznatky začlenil. PQRST je způsob, jak tvorbu těchto „škatulek“ ovlivnit. Je to vlastně algoritmus – sled kroků, na jehož začátku držíme v ruce novou knihu a na konci známe obsah a dokážeme o něm hovořit.

Pro ilustraci budeme při popisu pracovat s fiktivní knížkou s 250–300 stranami, u jiných textů časové intervaly poměrně krátíme.

P neboli **prevjů** (z anglického **preview**) je to první, co s knihou uděláme. Většinou to dělá každý, kdo vezme nějakou publikaci do ruky – otevře ji, prolistuje, přečte několik odstavců, podívá se na obrázky a názvy kapitol. Zkusme teď tuto přirozenou tendenci rozvinout. Budeme namátkově knihu otevírat na různých místech, vždy přečteme dva či tři odstavce, potom třeba zalistujeme dopředu nebo dozadu – věnujeme tomu klidně i hodinu. Na konci této hodiny jsme sice knížku nepřečetli, máme ale slušnou představu o tom, jak vypadá, co od ní můžeme čekat, co se dozvíme a co ne.

Q neboli **kvesčn (question)** je fáze, ve které knížku procházíme postupně – nikoli už dopředu a dozadu, ale po kapitolách. Pořád vcelku nesytematicky, můžeme klidně otočit pět či deset listů za sebou. V ruce máme propisku a na přiložený papír si poznamenáváme otázky, které nás napadají. Výsledkem naší činnosti by měl být seznam otázek vztahující se k náhodně vybraným a zatím nepochopitelným pasážím:

Kap. I.

Co je, sakra, to slovo bio-psycho-sociální?

Kde všude nalezne uplatnění streetworker?

Efekty asertivní komunikace?

...

Optimální je, když ze třicetistránkové kapitoly „vydestilujeme“ tak 7–10 otázek. To by nám mělo zabrat asi třicet minut. Buď můžeme takhle „probrat“ celou knihu, nebo vždy po kapitole postoupit do následujících dvou fází.

R neboli **revjů (review)** znamená, že knížku podrobně čteme. Můžete namítnout, že tohle je to, co jsme s textem od začátku chtěli dělat a předchozí akce nás pouze zdržovaly,

ale to není tak docela pravda – teď pracujeme s knížkou, jejíž obsah jsme už dvakrát zběžně viděli, v našem mozku se vytvořily struktury, do kterých nová data přiměřeně „zapadnou“. Kromě toho jsme připraveni aktivně se zmocnit obsahu, protože nám dává odpověď na naše otázky. Udělali jsme si to srozumitelnější a zábavnější. Čtení ve fázi R je tak o třetinu kratší než čtení klasické a několikanásobně výtečnější.

S neboli **serč** (**search**) je v podstatě hledání odpovědi na naše otázky. Pokud jsme četli pozorně, nemělo by nám to teď dělat problémy. Je optimální provést tyto odpovědi rovněž písemně, protože formulace problému na papír nás zbaví falešného pocitu „to je dobré, to bych věděl“ a donutí nás to opravdu látku zvládnout. Tuto fázi můžeme zařadit zase po kapitole (což je preciznější) nebo počkat po přečtení celé knihy (což je náročnější na duševní práci, ale u známějšího tématu možné).

T neboli **test** je o zopakování a restrukturování celého tématu. Probrali jste celou knížku? Odpověděli jste si na otázky z fáze Q? Tak teď si ji vezměte znovu do ruky a zkuste o ní mluvit: O čem to celé bylo? Co jste se dozvěděli? Zkuste ji náhodně otevřít a zformulovat o daném tématu otázku tak, aby se na ni dalo odpovědět několika větami, a hned to udělejte. Bude dobré, když tuto fázi provedete nahlas, ať už samostatně nebo ve spolupráci s někým, komu knížku dáte do ruky a řeknete mu, aby se ptal. Věnujte tomu aspoň půl hodiny. Že si při tom budete připadat jako šílenec? Zvykejte si, psychologové tak svému okolí často připadají...

Úskalí: Tahle technika je efektivní a výrazně usnadňuje učení, problém je v tom, že ji napřed musíte zažít. Vypadá totiž nepřírozeně a zpočátku „bolí“. Než ji zavrhnete a kapitolu přeskočíte, zkuste to. Věnujte čas a energii a vyzkoušejte metodu PQIRST na jedné knížce uvedeného rozsahu, projděte všemi fázemi metody a potom si upřímně řekněte – vím o téhle publikaci stejně jako o jiných přečtených knihách? Pokud odpověď zní, že víc, pokračujte v tom, opravdu se to vyplatí. Největší problém s technikami psychologie není v tom, že by se nedaly vymyslet nebo že by nefungovaly. Největší malér je, že je nemáme zažité a musíme se donutit je používat, jinak zůstanou na papíře. To je záležitost naší svobodné vůle, která je bohužel nahlodávána dáblíky pohodlnosti, strachu z nového a zažitými stereotypy. Pokud to nahlodávání dokážete překonat, máte šanci.

Mentální mapy

Zatímco PQIRST je způsob záznamu konkrétního textu, mentální mapa má širší použití. Jakýkoliv problém, tematický okruh, odpověď na otázku – to vše může být předmětem mentální mapy. Autoři této publikace používají mentální mapy i při přípravě na přednášky – podle jednoho papíru formátu A4 lze přednášet hodinu a čtvrt, zbytek devadesátiminutového bloku potom připadá na otázky studentů. Mentální mapa je úsporná, přehledná a řadí pojmy do logických souvislostí. Její výhodou proti klasickým poznámkám je její nelinearita – můžete začít kdekoli a skončit, až budete chtít.