



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60
České Budějovice

Název materiálu: Náročné životní situace – test

Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela

Datum (období) vytvoření: 7. 2. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Sada: PS3

Číslo DUM: 03

Předmět, ročník: Psychologie, 4. ročník

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 15. 2. 2013, 22. 2. 2013 Třída: ZDA 4. A Ověřující učitel: PhDr. Ivanková Jitka

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Test je vhodné použít jako materiál k prověření pochopení a osvojení učiva daného tématu. Materiál obsahuje test určený pro samostatné zpracování žáky a klíč pro učitele. Odpovědi v testech jsou bodově ohodnoceny. Součástí vyhodnocení testu je doporučená škála bodového hodnocení výsledku testu.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

TEST

Kapitola: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Téma: Náročné životní situace

Kontrolní otázky k této kapitole:

1. Co je to „inkongruence“? Označte následující pojem:

- a) Snaha o efektivní zvládnutí stresové situace.
- b) Psychický obranný mechanismus.
- c) Rozpor mezi sebepojetím (vnitřními hodnotami, přesvědčením...) a vnějšími vlivy (nová situace, zkušenosti...).

2. Co je důsledkem inkongruence? Označte správné tvrzení:

- a) psychická tenze
- b) kladná zkušenost
- c) psychické zhroucení organismu

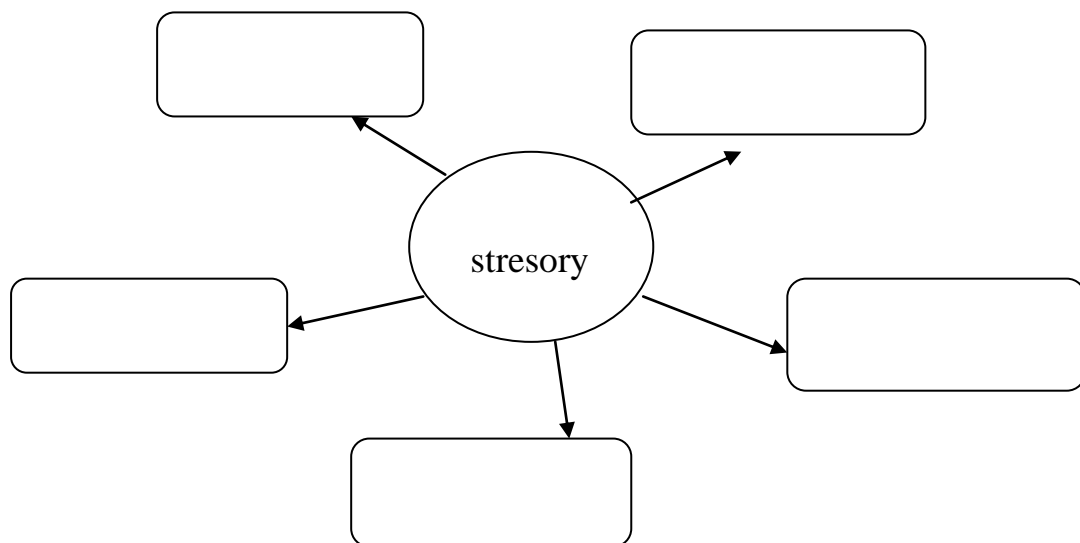
3. Definujte následující pojem:

- a) stres je -

.....

.....

4. Jaké druhy stresorů znáte? Uveďte do tabulky alespoň pět příkladů řešení:



5. Co ovlivňuje naše vnímání stresové situace a její řešení? Zakroužkujte v tabulce správné tvrzení:

1. Míra inteligence (hodnota IQ).
2. Představy a fantazie.
3. Struktura a dynamika sebepojetí člověka.

6. Vysvětlete pojmy:

a) eustres -

.....

b) distres -

.....

7. *Co je to konflikt? Vyberte správné tvrzení:*

- a) střet protichůdných tendencí
- b) způsob sebeprosazení
- c) jedna z efektivních strategií řešení problému

8. *Vysvětlete pojem psychosomatické onemocnění (psychosomatika):*

.....

9. *Uved'te tři příklady psychosomatického onemocnění působící na organizmus:*

a)	
b)	
c)	

10. Jaké fáze má stresová reakce? Zakroužkujte v tabulce správné tvrzení:

a)	Poplachová fáze a všeobecný adaptační syndrom.
b)	Poplachová fáze a fáze šoku.
c)	Mobilizační fáze a fáze adaptace.

11. Co znamená termín –

✘ **KRIZE** /vyberte správnou odpověď /:

- a) stresová reakce, při které jsou navyklé obranné strategie organismu adaptačně neúčinné
- b) psychické onemocnění
- c) synonymum pro šok - náhlé narušení vnitřního prostředí

VYHODNOCENÍ TESTU - Náročné životní situace

1. *Co je to „inkongruence“? Definujte následující pojem:*

c) Rozpor mezi sebepojetím (vnitřními hodnotami, přesvědčením...) a vnějšími vlivy (nová situace, zkušenosti).

1 bod

2. *Co je důsledkem inkongruence?*

a) psychická tenze

1 bod

3. *Definujte následující pojem:*

stres je -

soubor nespecifických tělesných a duševních reakcí organismu na vnitřní nebo vnější podněty neboli stresory

1 bod

4. *Jaké druhy stresorů znáte? Uved'te do tabulky alespoň pět příkladů řešení:*

stresory - fyzické, fyzikální, toxické, infekční, psychické, sociální

5 bodů

5. *Co ovlivňuje naše vnímání stresové situace a její řešení? Zakroužkujte v tabulce správné tvrzení:*

3. Struktura a dynamika sebepojetí člověka.

1 bod

6. *Vysvětlete pojmy:*

a) eustres - negativně působící stres

b) distres - pozitivně působící stres

2 body

7. *Co je to konflikt? Vyberte správné tvrzení:*

a) střet protichůdných tendencí

1 bod

8. *Vysvětlete pojem psychosomatické onemocnění (psychosomatika):*

Projekce psychosociální zátěže na fyzické úrovni.

1 bod

9. *Uveďte tři příklady psychosomatického onemocnění působící na organizmus:*

- obezita, vysoký krevní tlak,**
- vředová choroba, snížená imunita**

3 body

10. Jaké fáze má stresová reakce? Zakroužkujte v tabulce správné tvrzení:

a) Poplachová fáze a všeobecný adaptační syndrom.

1 bod

11. Co znamená termín –

× KRIZE /vyberte správnou odpověď /:

a) stresová reakce, při které jsou navyklé obranné strategie organismu adaptačně neúčinné

1 bod

18 bodů

Hodnocení:

Známka:

18 - 16 bodů
15 - 13 bodů
12 - 10 bodů
9 - 8 bodů
7 a méně bodů

1
2
3
4
5