



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: Efektivní zvládnání zátěžových situací, krizová intervence – test**

**Autor materiálu: Mgr. Sosnová Daniela**

**Datum (období) vytvoření: 4. 4. 2013**

### **Zařazení materiálu:**

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

Tematická oblast: Psychologie osobnosti a náročné životní situace

Sada: PS3

Číslo DUM: 18

Předmět, ročník: Psychologie, 4. ročník

### **Ověření materiálu ve výuce:**

Datum ověření: 5. 4. 2013, 12. 4. 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**

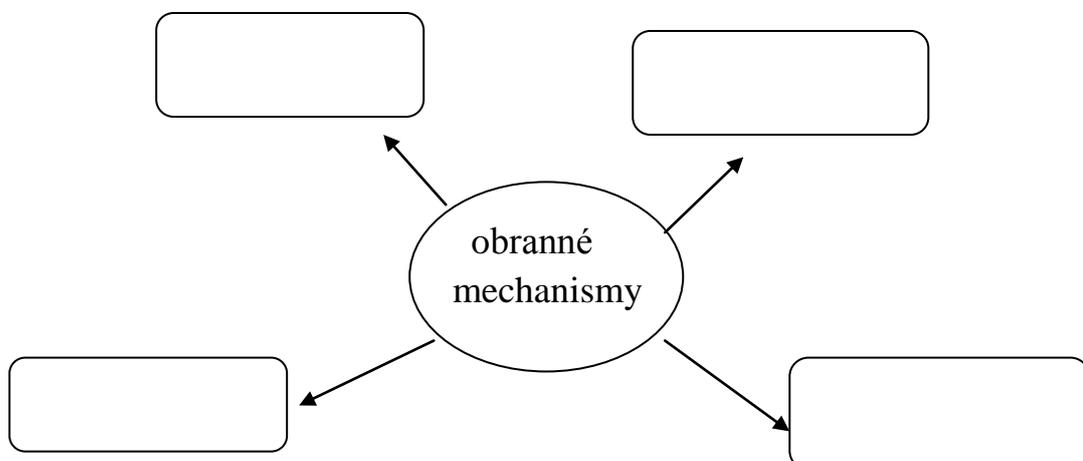
**Téma: Efektivní zvládání zátěžových situací, krizová intervence**

### ***Kontrolní otázky k této kapitole:***

*1. Označte správné tvrzení zakroužkováním v tabulce:*

a)	Obranné mechanismy lidé užívají stejně. Na konkrétní zátěžové situace lze aplikovat vždy jen konkrétní obranné mechanismy.
b)	Využívání obranných mechanismů v zátěžových situacích je individuální – různorodé.
c)	Obranné mechanismy jsou strategie, které se člověk musí naučit, aby je mohl adekvátně používat při zátěži.

*2. Uveďte do tabulky 4 příklady obranných mechanismů - technik, které přispívají ke zvládnutí zátěže.*



3. *Definujte pojem COPING:*

.....

.....

4. *Jaký je rozdíl mezi copingovými strategiemi a obrannými mechanismy? Vyberte správné tvrzení:*

- a) obranné mechanismy realitu potlačují a coping realitu respektuje
- b) mezi obrannými mechanismy a copingem není rozdíl
- c) obranné mechanismy jsou naučené strategie a copingové jsou nevědomé reakce při zátěži

5. *Co znamená FORMÁLNÍ POMOC V KRIZI? Zaškrtněte všechny správné odpovědi:*

a)	institucionalizovaná pomoc osobám v krizi
b)	krizová intervence
c)	souhrn všech možných strategií zvládnání krizových situací

6. Co znamená termín –

✘ „krizová intervence“ /vyberte správnou odpověď /:

- a) stresová reakce, při které jsou navyklé obranné strategie organismu adaptačně neúčinné
- b) je chápána jako dynamický proces, kdy dochází k transakcím
- c) je odborná metoda práce s klientem, kterou osobně prožívá jako nepříznivou, ohrožující, zátěžovou

7. Model ABC krizová intervence má tři fáze. Pojmenujte je:

A =	
B =	
C =	

8. Jaké otázky upřednostňujeme při dotazování v první fázi krizové intervence?  
Vyberte správné tvrzení:

- a) otevřené
- b) uzavřené
- c) na typu otázek nezáleží

9. Parafrázování znamená /doplňte/ ..... a tuto metodu využíváme při krizové intervenci ve fázi /doplňte/ .....

10. Co je podstatou druhé fáze (B) krizové intervence. Vyjmenujte alespoň čtyři důležité kroky:

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

11. Uveďte alespoň dva příklady následné psychosociální péče po krizové intervenci:

1.	
2.	

## VYHODNOCENÍ TESTU - Efektivní zvládání zátěžových situací, krizová intervence

1. *Označte správné tvrzení zakroužkováním v tabulce:*

**b) Využívání obranných mechanismů v zátěžových situacích je. Individuální – různorodé.**

1 bod

2. *Uveďte do tabulky 4 příklady obranných mechanismů - technik, které přispívají ke zvládnutí zátěže.*

- relaxace
- dechová cvičení imaginace (forma psychického soustředění s klidovou atmosférou)
- meditace
- hudba
- četba
- humor (blízký pacientově osobnosti)
- sociální opora

4 body

3. *Definujte pojem COPING:*

**je behaviorální, kognitivní nebo sociální reakce jedince, jehož cílem je regulace vnitřních a vnějších tlaků**

1 bod

4. *Jaký je rozdíl mezi copingovými strategiemi a obrannými mechanismy?  
Vyberte správné tvrzení:*

**a) obranné mechanismy realitu potlačují a coping realitu respektuje**

1 bod

5. *Co znamená FORMÁLNÍ POMOC V KRIZI? Zaškrtněte všechny správné odpovědi:*

**a) institucionalizovaná pomoc osobám v krizi**

1 bod

6. *Co znamená termín –*

**✘ „krizová intervence“ /vyberte správnou odpověď /:**

c) je odborná metoda práce s klientem, kterou osobně prožívá jako nepříznivou, ohrožující, zátěžovou

1bod

7. *Model ABC krizová intervence má tři fáze. Pojmenujte je:*

**A = vytvoření a udržení kontaktu**

**B = identifikace problému a intenzivní zaměření na krizi**

**C = vyrovnání se s krizovou intervencí**

3 body

8. *Jaké otázky upřednostňujeme při dotazování v první fázi krizové intervence?*

**a) otevřené**

1 bod

9. Parafrázování znamená /doplňte/ .....**opakování části nebo celého klientova sdělení vlastními slovy terapeuta**.... a tuto metodu využíváme při krizové intervenci ve fázi /doplňte/ .....**v první fázi (A)**.....?

2 body

10. *Co je podstatou druhé fáze (B) krizové intervence. Vyjmenujte alespoň čtyři důležité kroky:*

- 1) identifikace problému**
- 2) identifikace spouštěče krize**
- 3) klientovo fungování,**
- 4) důsledky krize na jeho život**
- 5) ochrana před suicidním jednáním**
- 6) podpora a vyjádření naděje**

4 body

11. *Uveďte alespoň dva příklady následné psychosociální péče po krizové intervenci:*

*podpory svépomocné skupiny, azylové domy, psychoterapeutická péče, lékařská péče, právní pomoc*

2 body

---

21 bodů

**Hodnocení:**

**Známka:**

21 - 19 bodů  
18 - 16 bodů  
15 - 13 bodů  
12 - 10 bodů  
9 a méně bodů

1  
2  
3  
4  
5