

# ТЕСТУВАННЯ ПОНЯТТЯ ПРО СТРЕС

Автор: Гайворонська Ірина



## 1. Що таке стрес?

- ☐ Неспецифічна нейрогуморальна реакція на зовнішній подразник, який є нижчим за норму.
- ☐ Неспецифічна нейрогуморальна реакція на зовнішній подразник, який є вищим за норму.
- ☐ Специфічна нейрогуморальна реакція на зовнішній подразник, який перевищує норму.
- ☐ Специфічна нейрогуморальна реакція на зовнішній подразник, який є нижчим за норму

## 2. Яка з наведених ознак не вказує на наявність стресу?

- ☐ Зменшення сенсорної чутливості
- ☐ Підвищення частоти пульсу
- ☐ Безсоння
- ☐ Зниження гемоглобіну

## 3. Який стрес покращує увагу та адаптаційні можливості людини?

- ☐ Еустрес
- ☐ Дистрес
- ☐ Аустрес
- ☐ Діастрес

## 4. Яку назву має стрес, що негативно впливає на психічну діяльність і може призвести до появи чи загострення захворювань?

- ☐ Діастрес
- ☐ Аустрес
- ☐ Еустрес
- ☐ Дистрес





**5. Яка з указаних ознак стресу належить до особистих?**

- ☐ Збільшення адреналіну в крові
- ☐ Розсіювання
- ☐ Почервоніння або збліднення шкіри
- ☐ Тривожність

**6. Яка з наведених ознак НЕ належить до психологічних?**

- |                                                              |                                                      |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Зменшення швидкості розумових операцій | <input type="radio"/> Зменшення сенсорної чутливості |
| <input type="radio"/> Зниження самоконтролю                  | <input type="radio"/> Погіршення пам'яті             |