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

LIVEWORKSHEETS

5. Яка з указаних ознак стресу належить до особистих?

- Збільшення адреналіну в крові
- Розсіювання уваги
- Почервоніння або зблідненння шкіри
- Тривожність

6. Яка з наведених ознак НЕ належить до психологічних?

- Зменшення швидкості розумових операцій
- Зменшення сенсорної чутливості
- Зниження самоконтролю
- Погіршення пам'яті

LIVEWORKSHEETS