

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 уваги
- ☐ Почервоніння або збліднення шкіри
- ☐ Тривожність

6. Яка з наведених ознак НЕ належить до психологічних?

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