

5. Reakcia organizmu na stres prebieha v nasledovných troch fázach:
- a) Poplachová reakcia, rezistencia a vyčerpanie.
 - b) Alarm, atak a afekt.
 - c) Stresor, salutor a taktika.
6. Medzi „klasické“ stresory v školskom prostredí patria:
- a) Tlak na prítomnosť v práci, prašné prostredie, neustále cestovanie.
 - b) Prašné prostredie, nízka teplota priestorov a zodpovednosť za zdravie žiakov.
 - c) Tlak na prítomnosť v práci, časté zmeny v školstve, zodpovednosť za zdravie žiakov.
7. Salutory sú:
- a) Situácie, postupy a opatrenia, ktoré nám pomáhajú stres eliminovať.
 - b) Situácie, postupy a opatrenia, ktoré nám prežívanie stresu zvyšujú.
 - c) Situácie, ktoré v nás stres vyvolávajú.
8. Medzi faktory uľahčujúce zvládanie stresu patria:
- a) Naučená bezmocnosť, skúsenosti, zmysel pre humor.
 - b) Pocit psychickej odolnosti, vnímaná osobná zdatnosť, zmysel pre humor.
 - c) Pesimizmus, zmysel pre humor, naučená bezmocnosť.
9. Medzi adekvátne (pozitívne) techniky zvládania stresu patria:
- a) Zbavovanie sa zodpovednosti, riešenie problémov, relaxačné a dychové cvičenia.
 - b) Relaxačné a dychové cvičenia, riešenie problémov, zmena deštruktívnych myšlienok na konštruktívne.
 - c) Relaxačné a dychové cvičenia, popieranie situácie a pitie alkoholu.
10. Medzi techniky zamerané na predchádzanie stresovým situáciám patria:
- a) Návik asertívneho správania, primeraná organizácia práce a efektívny manažment času.
 - b) Dychové cvičenia, masáže a riešenie problémov.
 - c) Útok, únik a ustrnutie.