

自己形成・ストレス.2

名前 解答

解答

問1 欲求を満たそうとして行動しても、欲求のすべてが満たされるわけではない。この時に感じる不満を何というか。 (欲求不満)

問2 心と体は密接につながっているか、つながっていないか。 (つながっている)

問3 欲求不満が起こった時に見られる行動には、どのようなものがあるか。4つ挙げよ。
 (欲求実現のために努力をする。)
 (実現が困難な欲求を我慢する。)
 (気持ちを切り替え、別のもので発散する。)
 (他人のせいにする。 他) 現実から逃げる。周りの人や物、自分を攻撃する。 など)

問4 周りからの刺激によって、心身に負担がかかった状態を何というか。
 (ストレス)

問5 ストレスの原因を何というか。 (ストレッサー)

問6 ストレスの利点を答えよ。
 (適度なストレスは心身を発達させる。)

問7 ストレスの欠点を答えよ。
 (ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると、心身に悪影響を及ぼすことがある。)

問8 ストレスのサインにはどのようなものがあるか。2つ挙げよ。
 (眠れない) (イライラする など)

問9 ストレスの対処方法には、どのようなものがあるか。5つ挙げよ。
 (心身をリラックスさせる。)
 (信頼できる相手に相談する。)
 (規則正しい生活を送る。)
 (上手なコミュニケーションの方法を身に付ける。)
 (原因を考えて解決に向けて対処する。 など)

問10 欲求不満とは何か。 (欲求が満たされていない状態)

