

実力編
よくでるポイント講座
人間関係とコミュニケーション
#6

第35回 問題3

ストレス対処行動の一つである問題焦点型コーピングに当てはまる行動として、適切なものを1つ選びなさい。

- 1 趣味の活動をして気分転換する。
- 2 トラブルの原因に働きかけて解決しようとする。
- 3 運動して身体を動かしてストレスを発散する。
- 4 好きな音楽を聴いてリラックスする。
- 5 「トラブルも良い経験だ」と自己の意味づけを変える。

Answer

1

※問題は一部改編、情報更新等を施しております

合格勉強法

試験問題は「目だけで解かない」

||

必ず、「手を使って解く」

大事だな、怪しいなと思うところは
○やアンダーラインでマークをつける

⇒読み間違いを防ぐ

⇒見直したときに有効