|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 健康・医療心理学 | 2単位め | 学籍番号： | 氏　名： |

（課　題）

ラザルスの提唱したストレスのトランスアクショナル・モデルに関して、以下の①から③について答えよ。

①「認知的評価」とは何か

②「コーピング（対処）」とは何か

③効果的にストレスに対処するにはどうすればいいか、何に気を付ければいいか

＊特に③では「認知的評価」と「コーピング」という2つの概念も必ず説明に含めること

（解　答）