

פרק מספר 14 : שאלות תרגול

1. ארבעת המאפיינים של אירועים המשפיעים על מידת הלחץ הם:
 - א. שליטה, ניבוי, שינויים גדולים בנסיבות החיים, קונפליקטים פנימיים.
 - ב. שליטה, ניבוי, שינויים גדולים בנסיבות החיים, אירועים טראומטיים.
 - ג. שליטה, ניבוי, שינויים גדולים בנסיבות החיים, אירועים כרוניים.
 - ד. שליטה, ניבוי, שינויים גדולים בנסיבות החיים, אירועים אקוטיים.
2. סולם אירועי החיים של Holmes & Rahe:
 - א. מדרג קשיים בתפקוד המיני כאירוע המלחיץ ביותר.
 - ב. ממקם את הנישואין באמצע הסולם.
 - ג. כולל רק גורמי לחץ קשים כמו מוות, גירושין וקשיים מיניים.
 - ד. מדרג רק אירועים שליליים.
3. במחקר כלשהו נתנו לחולדות לבחור בין שוק חשמלי עם אתראה לבין שוק חשמלי ללא אתראה:
 - א. החולדות לא למדו להבחין בין האפשרויות הללו.
 - ב. לא הראו על העדפה בין האפשרויות הללו.
 - ג. הראו העדפה לשוק החשמלי עם אתראה.
 - ד. הראו העדפה לשוק החשמלי ללא אתראה.
4. אתה מאחר לראיון עבודה חשוב ונראה לך שהמעלית לעולם לא תגיע... אתה לוחץ על כפתור המעלית לפחות 5 פעמים מתוך לחץ. התיאור כאן הוא דוגמה:
 - א. אירוע טראומטי.
 - ב. קונפליקט פנימי.
 - ג. לחץ כרוני.
 - ד. לחץ אקוטי.
5. מה מהבאים אינו סימפטום מרכזי של PTSD:
 - א. ניתוק מחיי היום יום.
 - ב. ניסיונות התאבדות חוזרים ונשנים.
 - ג. חוויה חוזרת שת הטראומה בזמן שערים ובשינה.
 - ד. קושי בשינה, חוסר ריכוז ועוררות יתר בכל הנוגע לטראומה.
6. אתה מאד כועס ומתוסכל מהבוס שלך אבל אתה ממש זקוק לעבודה הזו כי השכר טוב ואין לך הרבה אפשרויות אחרות. אתה חוזר הביתה וצועק על השותף שלך לדירה על משהו פעוט שבד"כ היית מתעלם ממנו. זו דוגמה:
 - א. התקה של הכעס.
 - ב. הפרעה פוסט טראומטית.
 - ג. ביטוי של חוסר אונים נלמד.
 - ד. ביטוי של תוקפנות ישירה כלפי הגורם המתסכל.

7. אנשים שסובלים מחרדת בחינות:
- א. תמיד סובלים מקשיים או ליקויי למידה.
 - ב. חרדים בגלל שהם לא למדו מספיק לבחינה.
 - ג. יתנהגו בתוקפנות.
 - ד. דעתם תוסח ע"י מחשבות טורדניות שיקשו עליהם להתרכז בבחינה.
8. אנשים שמצליחים למצוא משמעות בחיים בעקבות מחלה קשה:
- א. תהיה להם גישה פסיכולוגית יותר חיובית אך זה לא ישנה את מצבם הפיסיולוגי.
 - ב. יש להם יותר סימפטומים של פוסט טראומה.
 - ג. נוטים להיות פחות חרדים ודיכאוניים.
 - ד. נוטים להיות יותר חרדים ודיכאוניים.
9. הגורם המרכזי בדפוס אישיות A שקשור להתפתחות של מחלות לב:
- א. מהירות שבה הם מדברים.
 - ב. עוינות.
 - ג. תחרותיות.
 - ד. דחיפות הזמן והלחץ בהתנהגות.
10. איזה ייחוס כלפי אירוע שלילי יביא לתגובה של דיכאון וחוסר אונים אצל אדם:
- א. ייחוס חיצוני, לא יציב וגלובלי.
 - ב. ייחוס פנימי, לא יציב וספציפי.
 - ג. ייחוס חיצוני, יציב וגלובלי.
 - ד. ייחוס פנימי, יציב וגלובלי.
11. על פי פרויד, חרדה נוירוטית נובעת מקונפליקט בין:
- א. תחושת דיכאון ותחושת אושר.
 - ב. עצמאות והצורך להיות תלוי במשהו.
 - ג. דחפים לא רצוניים ומגבלות שנכפים ע"י המציאות.
 - ד. ריצוי עצמנו לעומת ריצוי ההורים שלנו.
12. אנשים שמשתמשים בהתמודדות ממוקדת בעיה להתמודדות עם אירוע מלחיץ:
- א. יהיו יותר מדוכאים בזמן ואחרי האירוע המלחיץ.
 - ב. יהיו פחות מדוכאים בזמן ואחרי האירוע המלחיץ.
 - ג. יהיו יותר מדוכאים בזמן האירוע המלחיץ.
 - ד. יהיו פחות מדוכאים בזמן האירוע המלחיץ.
13. שיחה על תחושת התסכול והכעס שלך אחרי המבחן הלא מוצלח, עם השותף שלך למעונות עוזרת לך להתמודד עם תחושת הכעס והתסכול. זו דוגמה:
- א. התמודדות ממוקדת בעיה.
 - ב. התמודדות ממוקדת רגש.
 - ג. התמודדות יצירתית.
 - ד. התמודדות ממוקדת פתרון.

14. התמודדות עם רגשות שליליים ע"י התעלמות מכך שאנו חשים רגשות שליליים:

- א. התמודדות של הדחקה.
- ב. הבנייה קוגניטיבית.
- ג. זו התמודדות בריאה ויעילה.
- ד. מפחיתה פעילות של מערכת העצבים המרכזית.

15. האסטרטגיה של חיפוש אחר תמיכה חברתית כדי להתמודד עם לחץ:

- א. טובה ביותר כאשר המערכות יחסים של האדם מלאות בקונפליקטים מאתגרים.
- ב. טובה ביותר כאשר יש מערכת תמיכה איכותית.
- ג. אינה אסטרטגיה טובה, זה לא עובד.
- ד. טובה בכל מקרה, בלי קשר לאיכות הקשרים החברתיים.

16. מדיטציה זוכה לעיתים לביקורת מקרב חוקרים משום:

- א. הרבה מההשפעה של מדיטציה אפשר להשיג פשוט ע"י מנוחה.
- ב. מדיטציה מגבירה פעילות של הלב שמגבירה פעילות מנטאלית.
- ג. זה לא ממש מוריד את קצב פעילות הלב.
- ד. זה לא ממש משפיע על קצב זרימת הדם והנשימה כפי שטוענים.

תשובות

ד	ג	ב	א	
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16

ד	ג	ב	א	
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8