

1. Stresin hastalıklarla ilişkisini araştıran ilk çalışmaları yapan bilim insanı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Walter Cannon
- B) Hans Selye
- C) Robert hook
- D) Young
- E) Lazarus

2. Sırt ağrısı, bulantı, kusma, geğirme, el ayakta uyuşma, ses kısılması ve adet düzensizliği aşağıdaki ruhsal bozukluklardan hangisinin belirtilerindendir?

- A) Depresyon
- B) Sosyal fobi
- C) Uyku bozukluğu
- D) Bedenselleştirme
- E) Sigara veya alkol bağımlılığı

3. I. Sosyal ortamlarda bulunamama
II. Özel gereksinimli bireyin eğitim alması
III. Açıklama yapmak zorunda olma
IV. Çevreden kaynaklı tepkiler

Yukarıdakilerden hangileri özel gereksinimli bireylerin yer aldığı ailelerde, aile üzerindeki baskıyı artırarak strese yol açabilecek faktörlerdendir?

- A) I ve II
- B) I ve IV
- C) II ve III
- D) II ve IV
- E) I, III ve IV

4. Selye stresi ikiye ayırarak incelemiştir. Buna göre, bu iki başlık aşağıdakilerden hangisinde birlikte ve doğru olarak verilmiştir?

- A) Canlı - Cansız
- B) Dahili - Harici
- C) Somut - Soyut
- D) Eustres (östress) - Distres
- E) Bedensel - Ruhsal

5. Aşağıdakilerden hangisi örgütsel stresin olumsuz etkilerinden yabancılaşma duygusuna sebep olan etmenlerden biri değildir?

- A) Bilgi akışı
- B) Yönetim tarzı
- C) İşbölümü
- D) Çalışma koşulları
- E) Performansın yükselmesi

6. I. Başarıya zemin hazırlayan stres kaynakları olumlu değerlendirilebilir.
II. Çalışanın güçlerini tüketen ve mutsuzluğa yol açan stres olumsuz değerlendirilebilir.
III. Stres bireyden bireye farklılık göstermez.
IV. Aynı insan aynı durumda farklı tepkiler gösterebilir.
V. Bir örgütte kişinin yaşadığı stres diğer çalışanları etkilemez.

Örgütsel yaşamda stres ile ilgili yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

- A) III ve V
- B) I, II ve IV
- C) I, II ve V
- D) I, III ve V
- E) II, III ve V

7. Stresörlere karşı verilen psikolojik cevaplara ne ad verilir?

- A) Histoloji
- B) Hostilite
- C) Fobi
- D) Çarpıntı
- E) Terleme

8. Stresin yoğun ve uzun sürmesi durumunda ortaya çıkabilecek hastalıklara -----hastalıklar adı verilir.

Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yeri aşağıdakilerden hangisi doğru olarak tamamlar?

- A) fizyolojik
- B) distres
- C) patolojik
- D) eustres
- E) psikosomatik

9. A, B ve C tipi davranış biçimleri ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) A tipi davranış biçimi, B ve C tiplerini de kapsar.
- B) Sınıflandırma sistemleri insanların tüm özelliklerini belirlemede yetersizdir.
- C) B tipi davranış biçimi, A ve C tipleri arasında yer alır.
- D) A tipi davranışa sahip kişiler genellikle sakin, hoşgörülü ve sabırlı olurlar.
- E) İnsanlar kişilik özelliklerine göre çok net bir şekilde A, B ve C tipi olarak ayrılabilir.

10. Bireyin kişiliğinin oluşmasında etkili olan kişiler, gruplar ve organizasyonlar; kişiliği oluşturan temel faktörlerden hangisinin kapsamında incelenir?

- A) Bedensel (biyolojik) faktörler
- B) Sosyalleşme faktörü
- C) Aile ve kalıtım faktörü
- D) Durumsallık faktörü
- E) Kültürel faktörler

11. Aşağıdakilerden hangisi paranoid (şüpheli) kişilik özelliğine sahip kişilere karşı uygun davranışlardan biri değildir?

- A) Yanlış anlaşılmalrı düzeltmekten kaçınılmalı
- B) Gerekğinde yasa ve yönetmelikler hatırlatılmalı
- C) Kurallara titizlikle uyulmalı
- D) Kişiye karşı açık ve dürüst olunmalı
- E) Mümkün olduğunca kişi bilgilendirilmeli

12. • Öfkeli olduklarında kendilerine ve başkalarına zarar verebilir.
• Sık sık yasal sorun yaşayabilirler.
• Suçluluk ve pişmanlık duymazlar.
• Eylemlerinin sonuçlarını düşünmezler.

Yukarıda örnekleri verilen kişilik özelliği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Paranoid (şüpheli)
- B) Şizoid (içe çekilmiş)
- C) Antisosyal (Psikopat, sosyopat)
- D) Şizotipal (Acayıplı)
- E) Borderline (Sınırdan Olan)

13. Aşağıdakilerden hangisi stres yaşayan kişilerin kullandıkları olumsuz düşünce kalıplarından biri değildir?

- A) Stres aşılama
- B) Seçici soyutlama
- C) Aşırı genelleştirme
- D) Abartma ve küçültme
- E) Keyfi çıkarsama

14. İletişim becerileri kapsamında "sen" cümleleri karşıdaki kişiyi savunmaya itebilir. Bu nedenle "ben" cümlelerinin kullanılması tavsiye edilir. Aşağıdaki cümlelerden hangisi ben cümlesi kullanımına bir örnektir?

- A) Lütfen daha açık konuşun, yeterince açık değilsiniz.
- B) Sanırım yine güzel anlatamadınız.
- C) Neden ders çalışmıyorsun?
- D) Beni her zaman kırıyorsun.
- E) Bunları yapman beni üzer.

15. Zamanın etkili kullanımı stresi daha kolay yönetebilmeyi sağlar. Bu kapsamda aşağıdakilerden hangisi zaman yönetiminde başvurulabilecek uygulamalardan değildir?

- A) İşleri ertelemek
- B) Hayır diyebilmek
- C) Öncelik sırası belirlemek
- D) Plan yapmak
- E) Gereksiz meşguliyetleri ortadan kaldırmak

16. Kişinin gevşeme egzersizleri ile birlikte kontrollü bir şekilde strese tabi tutulduğu davranışsal stres kontrol yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Maruz bırakma (exposure)
- B) Kas gevşeme egzersizleri
- C) Duyarsızlaştırma
- D) Nefes egzersizi
- E) İmajiner gevşeme

17. Bir işletmede çalışanların doğrudan ya da temsilciler aracılığı ile özellikle kendilerini ilgilendiren alanlarda söz ya da oy hakkı olmasına ne ad verilir?

- A) Duygusal iklim kontrolü
- B) Zaman yönetimi
- C) Sosyal destek
- D) Katılımlı yönetim
- E) İşlerin yeniden tasarımı

18. Aşağıdakilerden hangisi bir örgütte zaman yönetimi açısından özellikle A tipi yöneticiler için stresi önleyici tedbirlerden biri değildir?

- A) Her gün belirli süreleri boş olarak geçirmeyi planlama
- B) İş ve iş dışı faaliyetleri ayırma
- C) Bir zamanda sadece bir işle ilgilenme
- D) Çalışanlar ile daha sınırlı iletişim kurmak
- E) Başkalarının zamanı çalmasına izin vermemek

19. Çalışanlara daha fazla ve daha anlamlı sorumluluğun verilmesi ile daha özerk davranabilme fırsatı tanınması hangi stres önleyici yaklaşım altında değerlendirilebilir?

- A) Çalışma şartlarının iyileştirilmesi
- B) Çatışmayı azaltma
- C) İşlerin yeniden tasarımı
- D) Sosyal destek
- E) Zaman yönetimi

20. Bireylerin kişilikleri ile daha uygun rollerde çalışmasını sağlamak için uygulanan stres yönetim yaklaşımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Çatışmayı azaltma
- B) Stres yönetim eğitimi
- C) Rol analizleri ve sınıflandırılması
- D) Sosyal destek
- E) Zaman yönetimi

ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ-II

A Grubu Cevap Anahtarı

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	D	E	D	E	B	B	E	B	B	A	C	A	E	A	C	D	D	C	C

