

STRES YÖNETİMİ ÇALIŞMA SORULARI

1.Stresle ilgili hangisi yanlıştır?

- a)18. ve 19. yüzyıllarda: Kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda kullanılmıştır.
- b) Bireyin fiziksel, psikolojik ve davranışsal sapmalarına neden olan dış şartlara karşı bir uyum tepkisidir.
- c) Çince’de “stres” kelimesi tehlike ve fırsat kelimelerinin sembollerinin karışımıdır
- d) Stres kişiseldir.
- e) Stres, cinsiyete göre farklılık göstermez.

2.Stresin belirtileri hangisi veya hangilerini içerir?

- 1.fiziksel ve bedensel belirtiler
- 2.psikolojik belirtiler
- 3.duygusal ve davranışsal belirtiler

A)Yalnız 1

B)Yalnız 2

C)1,2,3

D)Yalnız 3

E)1,3

3.Hangisi stresin doğurduğu fiziksel durumlardan değildir?

- A)gergin bir boğaz
- B)Sırtta ve boyunda gerginlik

C)Solumada kolaylık

D)Hızlı kalp atışı

E)Gergin bacak kasları

4. Aşağıdakilerden hangisi stresin sosyal boyutuyla ilgili sonuçlarından biri değildir?

A) Yalnızlık

B) Toleranslı olmamak

C) İnsanlarla ilişki kuramamak

D) empati yapmak

E) ben merkezli olmak

5. Aşağıdakilerden hangisi stresle ilgili doğru bir ifadedir?

A) stres sosyaldır.

B) stres ortadan tamamen kaldırılabilir.

C) stresin olumlu ve olumsuz yanları vardır.

D) stresin sebebi sadece çevredir.

E) stresin sahip olduğumuz meslekle bir ilgisi yoktur.

6. Aşağıdakilerden hangisi stresin ortaya çıkardığı bedensel tepkilerden biri değildir?

A) solunum sayısı artar

B) kan basıncı yükselir

C) sindirim yavaşlar veya durur.

D) göz bebekleri büyür.

E) kas gerimi azalır

7. Aşağıdakilerden hangisi stresin manevi ve zihinsel boyutu arasında zihinsel belirtilerinden biri değildir?

A) kararsızlık

B) matematik hatalarının artması

C) konsantrasyon bozukluğu

D) kaygılı olmak

E) zihin karışıklığı

8. Aşağıdakilerden hangisi manevi stresin bedensel tepkilerinden biri değildir?

A) solunum sayısı artar

B) kanda alyuvar artar

C) sindirim yavaşlar veya durur

D) kan basıncı azalır

E) gözbebeğikleri büyür

9. Aşağıdakilerden hangisi stresin duygusal belirtileri arasında yer almaz?

A) huzursuzluk

B) kaygılı olmak

C) gerginlik

D) mutluluk

E) çökkünlük hâli

10. Aşağıdakilerden hangisi zihinsel stres boyutlarından birisidir ?

a) Ülser

b) Can sıkıntısı

c) Kekemelik

d) Titreme

e) Sırt ağrısı

11) Aşağıdakilerden hangisi duygusal stres boyutlarından birisi değildir ?

a) Üzüntü

b) Depresyon

c) Kızgınlık

d) Nefes kesikliği

e) Aşırı ağlama

12) I- Suç işleme

II- Suçluluk duygusu

III- Boğazda ve ağızda kuruluk

Yukarıdakilerden hangisi veya hangileri ruhsal stres boyutlarındandır ?

a) Yalnız I

b) Yalnız II

c) I ve II

d) I ve III

e) I, II ve III

13) Aşağıdakilerden hangisi stresin ruhsal boyutlarından değildir?

A) Affetmeyip kin duyma

B) Suçluluk duygusu

C) Huzursuzluk duyulması

D) Hayatın anlamının kaybolması

E) Suç işleme

14) Hangisi anksiyetenin etkilerinden değildir?

A) Elden ayaktan düşme

B) Enerjiyi tüketme

C) Yaşamın anlamlı sürdürülmesi yeteneğinin önüne geçme

D) Panik ataklar

E) Ani sinirlenmeler

15) Hangisi stresin fiziksel etkileri arasında yoktur?

A) Çarpıntı

B) Tırnak yeme

C) Alkol-sigara tüketiminde artış

D) Acı duyma, gücenme

E) Ani kilo değişimleri

13) Aşağıdaki etmenlerden hangisi iletişime engel olan kişisel etmenlerden değildir?

A) duygu ve düşünceler

B) iletişimde farklı semboller ve şekil kullanımı

C) kültür farklılığı

D) eğitim düzeyi farklılığı

E) cinsiyet

14) İletişimde mesaj iletiminde kullanılan şekil ve sembol farklılıkları hangi iletişim engelleyen faktörler arasında sayılır?

A) fiziksel faktörler

B) algıda seçicilik

C) semantik faktörler

D) kişisel faktörler

E) zaman baskısı

15) I. Semboller

II. İşaretler

III. davranışlar

IV. mimikler

İletişimde bilgi aktarma şekilleri olarak yukarıdaki öncüllerden hangileri örnek verilebilir?

A) I ve II

B) I, II ve IV

C) Yalnız IV

D) Yalnız III

E) I, II, III ve IV

16) Aşağıdakilerden hangisi gerçek olumlu bir iletişim de olması gerekenlerden değildir?

A) Empati

B) Saygı

C) Saydamlık

D) Somutluk

E) Soyutluk

17) Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı iletişim sonucudur ?

A) Anlaşılmama duygusu , istenmeyen yalnızlık ve daha derin psikolojik sorunlar

B) Kişiler arası ilişkilerin derin olması

C) Kişiler arası ilişkilerin anlamlı olması

D) Kişiler arası ilişkilerin doyurucu olması

E) Kendini mutlu hissetmesi

18) Hangisi iletişim becerilerini iyi kullanabilen bireyin elde ettiği faydalardan biridir ?

A) Kaygılı olur

B) Mutsuzluk yaşar

C) Hayatıyla ilgili negatif değişiklikler yapar

D) Kendi hayatını kontrol edebilir

E) Başkalarına karşı güçsüz olur

19: Somut düşünce ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi doğrudur?

A) Konuştuğumuz kişi ile genel konuşma yerine göre belirgin, kendine özgü duygu, değer düşünce ve sorunların anlatılması için cesaretlendirilmesi olarak nitelendirilir.

B) Kişinin bir probleme çözüm aradığı, zihninde kavramlar uyguladığı ve eylemler gerçekleştirdiği, ancak deneyime veya duyulara dönmediği psikolojik bir süreçtir.

C) Bireyin yeni, farklı, orijinal, özgün (sentez düzeyi), ayrıştırıcı düşünme, alternatifli düşünme ve ürünler ortaya koymasidir.

D) Farklı düşüncelerin dayandığı ortak düşünceleri bulmaya dayalı düşünme becerisidir.

E) Kendini gözlem ve analiz konusu olarak alan öznenin tutumudur

20: Aşağıdaki seçeneklerde hangisinde İletişim Engelleri toplu bir şekilde verilmiştir?

A) Fiziksel Etmenler, Semantik Faktörler

B) Kişisel Etmenler, Fiziksel Etmenler, Semantik Faktörler, Zaman Baskısı

C) Fiziksel Etmenler, Semantik Faktörler, Zaman Baskısı

D) Algıda Seçicilik , Semantik Faktörler, Fiziksel Etmenler

E) Kişisel Etmenler, Fiziksel Etmenler, Semantik Faktörler, Zaman Baskısı, Algıda Seçicilik, Zaman Baskısı

21: Etkili bir iletişimin önceliklerinden değildir?

A) içtenlik

B) ön yargı

C) alçakgönüllülük

D) ön yargısızlık

E) empati

22) Gerçek olumlu bir iletişimde olması gereken özelliklerden değildir?

I. Empati

II. Algıda seçicilik

III. Somutluk

IV. Ön yargı

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

23) Aşağıdakilerden hangisi iletişim engellerine sebep olan faktörlerdendir?

I. Kişisel etmenler

II. Fiziksel etmenler

III. Ön yargısızlık

IV. Semantik faktörler

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

24) İletişim becerilerini iyi kullanabilen bir birey için aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Kişilerarası ilişkiler açısından kendini daha kolay ifade edebilir.

B) Kişi çevresine göre daha iyi iletişim becerilerine sahip olacağından çevresindeki kişilerden soyutlanır.

C) Birey kendi kendi hayatını kontrol edebilir ayrıca kendi hayatıyla ilgili pozitif değişiklikler yapabilir.

D) Kişi iletişim kurduğu kişinin bedeninin duruşu, sesinin tonu ve iç dünyası hakkındaki ipuçlarını anında görür ve onları anında değerlendirir.

E) Bireyin çevresindeki insanlarla ilişkileri pozitif yönde olacağından, birey kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan olumsuz duygu durumlarından kolaylıkla sıyrılabilir.

25) Aşağıdakilerden hangisi olumlu bir iletişimin önceliklerindendir?

I. İçtenlik

II. Alçakgönüllülük

III. Öz güven eksikliği

IV. Ön yargısızlık

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

26) Aşağıdaki iletişim engellerinden hangisi yanlış eşleşmiştir?

a) Kişisel Etmenler : Kişinin duygu, düşüncesi, yaşantıları

b) Semantik Faktörler : İletişimde mesaj iletiminde kullanılan şekil ve sembol farklılıkları

c) Fiziksel Etmenler : Yaş

d) Algıda Seçicilik : Kişilerin bir takım önyargılara sahip olmaları

e) Zaman Baskısı : Bir mesajın veya eylemin tam zamanında alıcısına iletilmesi ve bu konuda yaşanan aksaklıklar

27)”Bilginin, semboller, işaretler, davranışlar, mimikler, vb. şeklinde bir yerden başka bir yere aktarılmasıdır.” Aşağıdaki seçeneklerden hangisi boşluğa yazılmalıdır?

a) İletişim

b) İşaret dili

c) Empati

d) Geribildirim e) Vücut dili

28) Bir kişi, kendisini başkalarının yerine koyabiliyorsa ve onların sıkıntılarını anlamaya, azaltmaya çalışıyorsa aşağıdakilerden hangi duygudur ?

a) Sempati

b) Empati

c) Anlayış

d) Hoşgörü

e) Merhamet

29) I – Rekabet

II- Mutluluk

III-Başarı

IV- Azim

Spor, sanat vb. alanlarda iletişim becerilerini geliştiren bireylerin yukarıdakilerden hangisini yaşar?

- a) Yalnız II
- b) I ve II
- c) II, III ve IV
- d) III ve IV

e) HEPSİ

30) Aşağıdakilerden hangisinde iletişimin temel ögeleri doğru sıralanmıştır?

- a) Mesaj - Kaynak - Kanal - Alıcı
- b) Kaynak - Kanal - Alıcı – Mesaj
- c) Kaynak - Alıcı- Mesaj - Kanal
- d) Mesaj - Kanal - Kaynak - Alıcı

e) Kaynak - Mesaj - Kanal – Alıcı

31) Hangisi gerçek olumlu iletişimde olması gereken özelliklerden değildir ?

- A) Saygı
- B) Empati

C) Soyutluk

D) Saydamlık

E) Somutluk

32) I. Kendisiyle çok iyi iletişim kurabilen

II. Tek düzeyde iletişim kurabilen

III. Kendi hayatını kontrol edebilen

3)Yukarıdakilerden hangisi veya hangileri başkasıyla iyi bir iletişim kurabilir ?

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

33) Gerçek olumlu bir iletişimde olması gereken bir takım özellikler vardır ve koşul düzeyindedir, bunlar , , ve'dır

Aşağıdakilerden hangisi boşluklar için doğru değildir?

A) Empati

B) Saygı

C) Saydamlık

D) Somutluk

E) Dış görünüş

34) Aşağıdakilerden hangisi iletişim engellerinden değildir?

A) Algıda seçicilik

B) Zaman baskısı

C) Fiziksel etmenler

D) Kişisel etmenler

E) Çevresel etmenler

35) Aşağıdakilerden hangisi iletişim problemlerinden değildir?

A) Yaş

B) Sürekli öğüt vermek

C) Yanlış anlaşılma ya da anlatma

D) Kültür

E) Jest ve mimik kullanma

36) Bilginin, semboller, işaretler, davranışlar, mimikler, vb. şeklinde bir yerden başka bir yere aktarılmasına ne ad verilir?

A) iletişim

B) Görüntülü konuşma

C) İleti

D) Kanal

E) Kaynak

37) Saydamlık dürüstlük, içtenlik ve doğruluk anlamına gelir. Yaşadığınız duygunun farkında olmalısınız eğer bunlar uygunsa iletiniz. Mesajınızı alacak kişi hazırsa iletiniz yoksa bu saydamlık olmaz, Olur. Aşağıdakilerden hangisi boşluğun yerine gelmelidir?

A) sevgisizlik

B) Saygısızlık

C) yanlışlık

D) dışa dönüklük

E) yalan söylemek

38) İletişimde mesaj iletiminde kullanılan şekil ve sembol farklılıklarıdır. Bu tanım hangi kavrama aittir?

A) Semantik Faktörler

B) Fiziksel Etmenler

C) Algıda Seçicilik

D) Zaman Baskısı

E) Kişisel etmenler

39) . I. bedeninin duruşu

II. sesinin tonu

III. iç dünyası hakkındaki ipuçları

IV. mimikleri

V. göz hareketleri

Yukarıdakilerden hangisi iyi bir iletişim yeteneği olan kimse hangilerini anında görür ve değerlendirmeye çalışır?

A) I, II ve III

B) Yalnız II

C) Hepsi

D) II, IV ve V

E) I ve V

40) Aşağıdakilerden hangisi etkili bir iletişimde öncelik olarak aranmaz?

A-İçtenlik

B-Önyargısız olmak

C-Empati kurabilmek

D-Kendini doğru ifade etmek

E-Konuşurken göz temasından kaçınmak

41) Aşağıdakilerden hangisi olumlu bir iletişimde olması gerekenlerden biri değildir?

A-Empati

B-Duygusalılık

C-Saygı

D-Somutluk

E-Dürüstlük

42) İnsanların tek düzeyde iletişim kurmaları ve kurdukları iletişimle ilgili konuşmamaları aşağıdakilerden hangisine sebep olmaz?

A-Anlaşmazlık

B-Kaygı

C-Sinir krizi

D-Stres

E-Karamsarlık

43) Bilginin, semboller, işaretler, davranışlar, mimikler, vb. şeklinde bir yerden başka bir yere aktarılmasıdır. Aşağıdakilerden hangisinin tanımıdır?,

a)konuşma

b)anlaşma

c)iletişim

d)empati

e)ilişki

44) Gerçek olumlu bir iletişimde olması gereken bir takım özellikler vardır ve koşul düzeyindedir, bunlar aşağıdakilerden hangisi değildir?

- a)empati
- b)saygı
- c)saydamlık
- d)sevgi
- e)somutluk

45)Aşağıdaki tanımlardan hangisi yanlıştır?

- a) Empati, diğerinin duygularının yoğunluğunu ve anlatımının algılanma ve anlama yeteneğidir.
- b) Kişilerarası ilişkiler, iletişim temelli gerçekleşmektedir.
- c) iletişim kavramı: süreç, etki, fikir, haber, duygu, ifade, anlam, mesafe ve temel eğitim becerileri gibi birçok kavramı içeren karmaşık ve çok boyutlu bir süreç niteliği taşımaktadır.
- d) Somutluk konuştuğumuz kişi ile genel konuşma yerine göre belirgin, kendine özgü duygu, değer düşünce ve sorunların anlatılması için cesaretlendirilmesi olarak nitelendirilir.
- e) Konuşma bilginin, semboller, işaretler, davranışlar, mimikler, vb. şeklinde bir yerden başka bir yere aktarılmasıdır.

46. Aşağıdakilerden hangisi bir çalışanın iş yerinden beklediği ve aradığı özellikler arasında değildir?

- A)Yüksek gelir
- B)İş kolaylığı
- C)Uzun çalışma süreleri
- D)İş güvencesi vermesi
- E)Yeni teknolojiler

47. Yöneticilerde stres konusunda iş görenlerin stresini azaltabilmek veya ortadan kaldıracabilmek için aranan özelliklerden değildir?

- A)Adaletli davranmak.
- B)Tek bir bakış açısına sahip olmak.
- C)Çözüm odaklı olmak.
- D)İş görenlerin gelişimine destek olmak.
- E)Pratik bir zekaya sahip olmak.

48.)Stresle örgütsel mücadele yöntemlerinden hangisi yanlıştır?

- A)Yönetim iş görenler için destekleyici bir yapı geliştirmelidir.
- B)İş zenginleştirilmesine dönük örgütsel düzenlemeler yapmak gerekir.
- C)Çalışanlar arası çatışmayı azaltmak.
- D)Örgütsel rolleri belirsizleştirmek.**
- E)İyi ve açık bir kariyer planı yapmak.

49) Bir çalışanın iş yerinden beklediği en önemli özellik nedir?

- A- yüksek gelir
- B- Tatil imkanı
- C- Sevgi- Saygı
- D- İş güvenliği
- E- Huzur**

50) Aşağıdakilerde yöneticilerde stres konusunda iş görenlerin stresini azaltacak ve ortadan kalkması için aranacak en önemli özellikler arasından biri değildir?

- A- Çözüm odaklı olma
- B- Adaletli davranma
- C- Çözüm odaklı olma
- D- Yeniliklere kapalı olma**
- E- İş görenlerin gelişimine destek olmak

51) Stresin önlenmesi konusunda Aşağıdakilerden hangisi örgütsel politikalar arasında değildir?

- A- Doğru ve yeterli politikalar
- B- İşin dönerli olarak verilmesi
- C- Adaletli ödeme
- D- İdealist iş tanımları
- E- Adaletsiz veya yetersiz performans değerlendirme**

52. 1-Aşağıdakilerden hangisi çocuklarımızı yetiştirirken onlara uyguladığımız doğru bir davranış değildir?

- A) Onlara yanlış bir şey yapsalar bile dürüst olmayı öğretmek

B) Kötü bir davranışı sadece bu kötüdür dememek. Ayrıca bu kötü davranışları da asla yapmamak

C) Yapmak istediği şeylerde "Sen yapamazsın" demek

D) Çocuklarımızın hayatlarına fazla müdahale etmeden ama onları izleyerek kontrol ederek dahil olmak

E) Her istediklerini yapmamak, gerekli ihtiyaçları haricinde özel isteklerin her zaman alınamayacağını onlara öğretmek

53-Duygusal ve ahlaksal zekası yüksek insanlar yetiştirmek için ilk basamak olarak en büyük rol aşağıdaki seçeneklerden hangisine düşer?

A) Çocukların doktorları

B) Arkadaşlar

C) Aile

D) Öğretmenler

E) Eş

54-Aşağıdakilerden hangisi bir çocuğun sağlıklı bir gelişim geçirebilmesi için yapılmaması gereken bir davranıştır?

A) Çocukların iletişim kurabileceği aileden en az bir yakın kişinin olması

B) Çocukların hayatına dahil olan ortamdaki kötü psikolojideki insanların sosyal ortamlardan ayıklamak

C) Çocukların kendini geliştirebileceği, rahatlayabileceği alanlara yönlendirmek{spor, sanat, müzik vb.)

D) Çocuğun örnek alabileceği uygun rol modelinde ebeveynler olmak

E) Ebeveynlerin özellikle ergenlik döneminde çocukların özel hayatına müdahale etmemesi, karışmaması

55. risk yada zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır.

Yukarıdaki boşluğa hangi ifade gelir ?

A) Sosyal Öğrenme Kuramı

B) Fiziksel Davranışlar

C) Koruyucu Faktörler

D) Risk Faktörleri

E) Koruyucu Psikoloji

56) Aşağıdakilerden hangisi koruyucu faktörler arasında yer almaz ?

A) İçsel Süreçler

B) Davranış Profilleri

C) Ailesel Etkileşimler

D) Kişiler Arası Etkileşim Stilleri

E) Maddiyat

57) Aşağıdakilerden hangisi risk faktörlerin biyolojik davranışlarındandır ?

A) Genetik Profil

B) Dayanıklılık

C) Olumsuz Yaşam Olayları

- D) Fiziksel Travma
- E) Duyusal İşleme Bozuklukları

58) Aşağıdakilerden hangisi olumsuz anne-baba tutumları arasında yer almaz?

- A) Cezalandırma Yöntemi
- B) Ailede baskıcı ve katı bir disiplin vardır .
- C) Aile içinde korku hakimdir.
- D) Ailenin kurallarına koşulsuz uyulmalıdır.
- E) Aileler sürekli çocukla beraber olmak ister.

59. Hangisi koruyucu faktörlerden değildir ?

- a) Sosyal ağlar
- b) Güvenlik
- c) Olayın şiddeti
- d) Psikolojik dayanıklılık
- e) Gelecek yaşam olanakları ideolojik

60. Aşırı koruyucu aile tutumlarının özelliklerinden değildir ?

- a) Çocuğa gereğinden fazla özen gösterirler .
- b) Çocukların üzerine titrerler.
- c) Demokratik davranırlar.
- d) Abartılmış sevgi ve koruma gösterirler
- e) Her şey çocuk adına yapılır.

61. Psikolojik ve davranışsal risk faktörlerinden değildir ?

- a) Asilik
- b) Düşük bencil saygısı
- c) Fiziksel travma
- d) Genetik profil
- e) Sosyal becerilerde eksiklik

62. Aşağıdakilerden hangisi koruyucu aileye ait özelliklerden biri değildir?

- A. Tutarlılık
- B. Uygun rol modeli olma
- C. Sıcak yaklaşma
- D. Destekleyici tutum içermesi
- E. Çocuğunun ilişkilerini izlememesi

63)“Anne babalar çocuklarına her zaman yaşından küçük bir çocuk gibi davranırlar.” Bu düşünce hangi aile tutumuna aittir?

A.Aşırı Baskıcı ve Otoriter Tutum

B.Dengesiz ve Kararsız Tutum

C.Demokratik Tutum

D. İlgisiz ve Duyarsız Tutum

E. Serbest Anne Baba Tutumu

64)Olumsuz Anne Baba Tutumları karşısında çocukta hangi durumu görmemiz beklenmez?

A. Genelde tek başına işe başlama ya da sürdürme

B. Bağımlı kişilik yapısı

C. Sakinlik hali

D. İçe dönük bir hal

E. Kendi başına karar verme de güçlük

65)Ayten hanım kızını kendine bağlı yetiştirmiştir. Arkadaşları kızını parka çağırdığı zaman gitmesi için kızına izin vermez ya da kendisi de mutlaka onunla birlikte giderdi. Ona zarar gelmesinden dolayı hep endişe içinde olurdu. Bu durumu sergileyen Ayten hanımdan hangi sözü duymayı bekleyemeyiz?

A. Oynarken düşebilir, canı acır.

B. Ya koşarken düşerse.

C. O tek başına yemeğini de yiyemez.

D. Kavga ederlerse kızım kendini koruyamaz.

E. Eve dönerken oyuncaklarını geri toplayıp getirebilir.

66) Aileden beklediğimiz monitoring faktörü hangisini ifade eder?

A. Anne ile olumlu ilişki kurma

- B. Baba ile olumlu ilişki kurma
- C. Ebeveynlerin yüksek beklenti de olması
- D. Çocukların düzenli ve etkili biçimde izlenmesi
- E. Çocuklarından akademik başarı beklenmesi

67) Aşağıdakilerden hangisi aşırı baskıcı ve otoriter bir ailenin özelliklerinden değildir?

- A) Aile içindeki kurallar herkes tarafından koşulsuz uyulmalıdır.
- B) Evin genel ortamı sürekli gergin ve huzursuzdur.
- C) Çocuklar mutlaka anne ve babaya itaat etmelidir.

D) Ailedeki her bireyin karar aşamasında özgürlüğü söz konusudur.

- E) Çocuklar korku ile büyümektedirler.

68- Bir ailedeki çocuğun özgüvenli, kararlarını kendisi alabilen bir yetişkin olmasında aşağıdaki aile tutumlarından hangisi daha çok etkilidir?

- A- Aşırı koruyucu aile tutumu
- B- Otoriter aile tutumu
- C- Aşırı baskıcı aile tutumu
- D- Dengesiz ve kararsız aile tutumu

E- Demokratik bir aile tutumu

69- Aşağıdakilerden hangisi stresten korunmada risk faktörleri arasında değildir?

- A- Maddeye eğilimli olma durumu

B- Duygusal stabilite

- C- Yabancılaşma

D- Anti sosyal kişilik

E- Düşük benlik saygısı

70)Aşağıdakilerden hangisi negatif stres arasında yer almaz?

A.Yaralanma

B.İşe girmek

C.İşten ayrılmak

D.Bosanma

E.Yaralanma

71)Aşağıdakilerden hangisi stresin bireysel nedenleri arasında yer almaz?

A.Zamanla yarışmak

B.Gercekdışı beklentiler

C.Yetersizlik duygusu

D.Hayır dönememe

E.Dışlanma

72)Ayşe bu yıl üniversite sınavına hazırlanmaktadır. Çalışmasına rağmen yine de stres ve kaygı düzeyi artmıştır. Ayşe ‘nin yaşadığı stres nedeni aşağıdakilerden hangisine örnek verilebilir ?

A. Zamanla yarışmak

B.Yetersizlik duygusu

C.Bilgi eksikliği

D.Kişilik yapısı

E. Başarısızlık korkusu

73)Funda bir şirketin pazarlama departmanında çalışmaktadır. Çok önemli bir sunum için çalıştığı sırada bilgisayarı bozulmuştur. İçinde bulunan tüm dosyaları da silinmiştir. Sunuma günler kaldığını düşündükçe Funda' nın stres seviyesi artmaktadır. Funda'nın yaşadığı stres nedeni aşağıdakilerden hangisine örnek verilebilir?

- A.Mükemmeliyetçilik
- B.Kişilik yapısı
- C.Zamanla yarışmak**
- D.Gercekdışı beklentiler
- E.Yetersizlik duygusu

74)Stres ile başka çıkma yöntemleri arasında hangisi yer almaz ?

- A.Solunum egzersizleri
- B.Ototelkin
- C.Meditasyon
- D.Kas gevşetme

E. Aşırı yemek yemek

75) Pelin çok stresli olduğu zamanlarda kendini telkin etmek için defterine bazı cümleler yazardı. Aşağıdakiler hangisi nu cümlelerden biri olamaz?

- A. Bu dünyanın sonu değil.
- B. Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım.
- C. Belki başa çıkmanın bir yolu vardır.

D. Hemen sonuca varmalıyım.

E. Bu işi başarabilirim.

76)Aşağıdakilerden hangisi strese karşı göstermemiz gereken bir tutumdur?

- A.Stresi kabullenmek

B.Her zaman stres kaygısı taşımak

C.Olumsuz stresi beslemek

D.Stresi yok saymak

E.Stres ile etkin bir şekilde mücadele etmek

77) Motivasyon kendi içinde iki başlığa ayrılır. En iyi harekete geçirici türü olduğu kabul edilen şekli arasında hangisi yer almaz?

A.Hedefler

B.İlgiler

C.Sevgiler

D.Ödüller

E.İhtiyaçlar

78) "..... belli olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez. " cümlesinde boş bırakılan yere hangi kelime gelmelidir?

A. Parası

B.Sevgisi

C. Hedefi

D.Geçmişi

E.Geleceği

79. Aşağıdakilerden hangisi pozitif stresin bireyde yarattığı etkilerden biri değildir?

A) Organizmayı harekete geçirir.

B) Zihinsel aktiviteyi artırır.

C) Algı ve dikkat düzeyini artırır.

D) Öğrenme seviyesini yükseltir.

E) Genel uyarılmışlık düzeyini azaltır.

80. Aşağıdakilerden hangisi strese neden olan bireysel nedenlerden değildir?

A) Mükemmeliyetçilik

B) Dışlanma

C) Yetersizlik duygusu

D) “Hayır” diyememek

E) Bilgi eksikliği

81. Stres birey için hangi durumda bir sorun oluşturmaz?

A) Kişinin sosyal destekleri yetersiz olduğunda

B) Kronik olduğunda

C) Stres yaratan birden fazla faktör bir araya geldiğinde

D) Optimum düzeyde olduğunda

E) Stresle baş etme yöntemleri etkin bir şekilde kullanılmadığında

82. I. Baskı altında hissettiğimde, kızdığımda genellikle ne yapıyorum?

II. Stres karşısındaki davranışlarım insan ilişkilerimi nasıl etkiliyor?

III. Bu davranışlarım sağlığını nasıl etkiliyor?

IV. Farklı başa çıkma davranışları denemem yararlı olabilir mi?

Yukarıdakilerden hangisi/hangileri stresli hissetmemize neden olan durumların ve stres altında iken hissettiklerimizin farkına varmak için kendimize sorabileceğimiz sorulardandır?

A) I ve III

B) II, III ve IV

C) II, IV

D) I, II ve IV

E) I, II, III ve IV

83. Aşağıdakilerden hangisi kendimizi stresli hissettiğimizde yapmamız gerekenlerden değildir?

A) Sağlıklı yaşamaya çalışmak

B) Sevdiğilerimizle daha fazla vakit geçirmek

C) Hiçbir şekilde yalnız kalmamak

D) Stres tepkilerimizi tanımaya çalışmak

E) Ulaşılabilir hedefler belirlemek

84. Aşağıdakilerden hangisi negatif stresin özelliklerinden değildir?

A-) Algı ve dikkat düzeyini bozar

B-) Zihinsel aktiviteyi artırır

C-) Öğrenme seviyesini düşürür

D-) Zihinsel verimliliği azaltır

E-) Yapılan her tür işte performansı düşürür

85. Aşağıdakilerden hangisi pozitif stresin özelliğidir?

A-) Algı ve dikkat düzeyini bozar

B-) Zihinsel verimliliği azaltır

C-) Organizmayı harekete geçirir

D-) Öğrenme seviyesini düşürür

E-) Yapılan her tür işte performansı düşürür

86.Soru:

1. Mükemmeliyetçilik
2. Kişilik yapısı
- 3.Hastalıklar, kayıplar
4. Zamanla yarışmak
5. Emeklilik, menopoz

Yukarıdakilerden hangileri stresin bireysel nedenleridir?

A-) 1 ve 2

B-) 3 ve 5

C-) 1 ve 4

D-) 1, 2 ve 4

E-) 3, 4 ve 5

87. Aşağıdakilerden hangisinde stres ne zaman sorun oluşturur?

A-) Stres aşırı hissedildiğinde, süregen olduğunda

B-) Yorucu, ağır işler, sınavlar

C-) Kişilik yapısı

D-) Politik şiddet, terör, savaş

E-) Yetersizlik duygusu

88. Aşağıdakilerden hangisi içsel motivasyon özelliklerinden değildir?

A-) İhtiyaçlar

B-) İlgiler

C-) Sevgiler

D-) Arzular

E-) Ödüller

89) Aşağıdakilerden hangisi stresin bireysel nedenlerine örnek gösterilemez?

A) Mükemmeliyetçilik

B) Yetersizlik duygusu

C) Kişilik yapısı

D) İş garantisi ve güvenirliliğin olmaması

E) Hayır diyememe

90) Aşağıdakilerden hangisi içsel motivasyon örneği değildir?

A) İhtiyaçlar

B) Hedefler

C) Ödüller

D) İlgiler

E) Sevgiler

91) Aşağıdakilerden hangisi pozitif stresin etkilerinden değildir?

A) Organizmayı harekete geçirir

B) Öğrenme seviyesini yükseltir

C) Zihinsel verimliliği azaltır

D) Yapılan her tür işte iyi performans gösterilmesini sağlar

E) Algı ve dikkat düzeyini artırır

92) Hangisi stres yaratıcı faktörlerden değildir?

A) Çevresel nedenler

B) Sosyal olaylar

C) Fizyolojik nedenler

D) Bireysel hobiler

E) Psikolojik nedenler

93) Aşağıdakilerden hangisi stres yaratıcı faktörlerden değildir?

A. Çevresel nedenler

B. Sosyal olaylar

C. Fizyolojik nedenler

D. Psikolojik nedenler

E. Kültürel nedenler

94). Aşağıdakilerden hangisi içsel motivasyonlardan biri değildir?

A. Hedefler

B. Ödüller

C. İlgiler

D. Arzular

E. İhtiyaçlar

95.) Aşağıdakilerde hangisi çevresel kaynaklı bir stres değildir

A. Boşanma

B. Yeni iş

C. Ailesel kriz

D. Hastalık

E. Evlilik

96)-Aşağıdakilerden hangisi negatif stres özelliklerinden değildir?

A-Algı ve dikkat düzeyini bozar.

B-Öğrenme seviyesini düşürür.

C-Zihinsel verimliliği azaltır.

D-Yapılan her tür işte performansı düşürür.

E-Algı ve dikkat düzeyini artırır.

97)-Aşağıdakilerden hangisi pozitif stres özelliklerinden değildir?

A-Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir.

B-Algı ve dikkat düzeyini bozar.

C-Öğrenme seviyesini yükseltir.

D-Zihinsel aktiviteyi artırır.

E-Yapılan her tür işte iyi bir performans gösterilmesini sağlar.

98)-Stres ile başa çıkmak için kişi hangisini söylememelidir?

A-Bu işi başarabilirim. Önceden de başa çıkmıştım

B-Bu dünyanın sonu değil,

C-Belki başa çıkmanın bir yolu yoktur

D-Hemen sonuca gitmek doğru değil

E-Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım

99. Aşağıdakilerden hangisi pozitif stresin özelliklerinden biri değildir?

a-) Organizmayı harekete geçirir

b-) Zihinsel aktiviteyi artırır

c-) Öğrenme seviyesini düşürür

d-) Algı ve dikkat düzeyini artırır

e-) Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir

- I. Stres verici yaşantının olmaması stres kaynağıdır
- II. Optimum düzeyindeki stres kişinin başarısını azaltır
- III. Stres hem olumlu hem de olumsuz durumlarda karşımıza çıkabilir.
- IV. Bir işe girmek negatif strese örnektir
- V. Her durumda stresten kaçınmamız gerekmektedir.

100. Yukarıda verilen maddelerden hangileri yanlıştır?

- a-) I-III
- b-) II-IV
- c-) I-II-IV
- d-) I-II
- e-) II-IV-V

101. Stres ne zaman sorun oluşturmaz?

- a-) Stres süreğen olduğunda
- b-) Kişi mücadele gücünü yitirdiğinde
- c-) Stres aşırı hissedildiğinde
- d-) Stresin farkına varıldığında
- e-) Kişinin sosyal destekleri yetersiz olduğunda

102. Aşağıdakilerden hangisi stres ile başa çıkma yollarından biri değildir?

- a-) Solunum egzersizleri
- b-) Feedback
- c-) Oto telkin
- d-) Kasları gevşetme
- e-) Meditasyon

103. Aşağıdakilerden hangisi stresli bir insanın yapması gerekenlerden biri değildir?

- a-) Kendine zaman ayırmak
- b-) Sağlıklı yaşamaya çalışmak
- c-) Duyguları ifade etmekten kaçınmak
- d-) Gerçekçi hedefler belirlemek
- e-) Özel yaşamı işe taşımamak

104. Krizin hala sıcak olduğu evredir. Her şey alt üst olmuş sürmekte olan düzen bozulmuştur. Bu durum kriz döneminin hangi evresini oluşturmaktadır?

- A) şok dönemi
- B) Uyum dönemi
- C) Sükunet dönemi

D) Çözüm dönemi

E) Çöküş dönemi

105. Aşağıdakilerden hangisi kriz dönemlerinde ortaya çıkan durumlardan biri değildir?

A) Kurum ve kuruluşların karar mekanizmaları yetersiz kalır.

B) Planlar işlemez hale gelir.

C) Örgütün değişime uyum yeteneği zayıflar.

D) Kriz dönemlerinde çalışanların psikolojik durumu etkilenmemektedir.

E) Stresin örgütsel kaynakları ortaya çıkar.

106- ABD' deki Kriz Yönetimi Enstitüsü (ICM) krizleri 4 kategoriye ayırmaktadır, aşağıdakilerden hangisi bunlardan biri değildir?

A) Doğal afetlerin yol açtığı krizler

B) Mekanik problemlerin oluşturduğu krizler

C) İnsan hatalarından kaynaklanan krizler

D) Yönetimsel olayların yol açtığı krizler

E) Hastalık durumun yol açtığı krizler

107- Birine karşı cephe oluşturma duygusal olarak baskı kurma, çağdaş bir çalışma ortamındaki huzur faktörünün sabote edilmesi ve psikolojik terör anlamına gelmektedir. Bu tanım aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kriz

B) Mobbing

C) Entropi

D) Değişim

E) Tehdit

108- Sistem olarak nitelenen yapıda faaliyetlerin bozulması, dengelerin değişmesi, aksaklıkların çoğalması ve sonunda sistemin yapısının durması yönünde bir eğilim vardır. Bu eğilimi ifade eden kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Entropi

B) Mobbing

C) Baskı

D) tehdit

E) denetim

109) Aşağıdakilerden hangisi stresin bireysel nedenlerine örnek gösterilemez?

A) Mükemmeliyetçilik

B) Yetersizlik duygusu

C) Kişilik yapısı

D) İş garantisi ve güvenirliliğin olmaması

E) Hayır diyememe

110) Aşağıdakilerden hangisi içsel motivasyon örneği değildir?

- A) İhtiyaçlar
- B) Hedefler
- C) Ödüller
- D) İlgiler
- E) Sevgiler

111) Aşağıdakilerden hangisi pozitif stresin etkilerinden değildir?

- A) Organizmayı harekete geçirir
- B) Öğrenme seviyesini yükseltir
- C) Zihinsel verimliliği azaltır
- D) Yapılan her tür işte iyi performans gösterilmesini sağlar
- E) Algı ve dikkat düzeyini artırır

112) Hangisi stres yaratıcı faktörlerden değildir?

- A) Çevresel nedenler
- B) Sosyal olaylar
- C) Fizyolojik nedenler
- D) Bireysel hobiler
- E) Psikolojik nedenler

113) Aşağıdakilerden hangisi stres yaratıcı faktörlerden değildir?

- A. Çevresel nedenler
- B. Sosyal olaylar
- C. Fizyolojik nedenler
- D. Psikolojik nedenler
- E. Kültürel nedenler

114). Aşağıdakilerden hangisi içsel motivasyonlardan biri değildir?

- A. Hedefler
- B. Ödüller
- C. İlgiler
- D. Arzular
- E. İhtiyaçlar

115.) Aşağıdakilerde hangisi çevresel kaynaklı bir stres değildir

- A. Boşanma
- B. Yeni iş
- C. Ailesel kriz
- D. Hastalık

E. Evlilik

116)-Aşağıdakilerden hangisi negatif stres özelliklerinden değildir?

A-Algı ve dikkat düzeyini bozar.

B-Öğrenme seviyesini düşürür.

C-Zihinsel verimliliği azaltır.

D-Yapılan her tür işte performansı düşürür.

E-Algı ve dikkat düzeyini artırır.

117)-Aşağıdakilerden hangisi pozitif stres özelliklerinden değildir?

A-Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir.

B-Algı ve dikkat düzeyini bozar.

C-Öğrenme seviyesini yükseltir.

D-Zihinsel aktiviteyi artırır.

E-Yapılan her tür işte iyi bir performans gösterilmesini sağlar.

118)-Stres ile başa çıkmak için kişi hangisini söylememelidir?

A-Bu işi başarabilirim. Önceden de başa çıkmıştım

B-Bu dünyanın sonu değil,

C-Belki başa çıkmanın bir yolu yoktur

D-Hemen sonuca gitmek doğru değil

E-Elimden geldiğince sakin olmaya çalışmalıyım

119. Aşağıdakilerden hangisi pozitif stresin özelliklerinden biri değildir?

a-) Organizmayı harekete geçirir

b-) Zihinsel aktiviteyi artırır

c-) Öğrenme seviyesini düşürür

d-) Algı ve dikkat düzeyini artırır

e-) Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir

I. Stres verici yaşantının olmaması stres kaynağıdır

II. Optimum düzeyindeki stres kişinin başarısını azaltır

III. Stres hem olumlu hem de olumsuz durumlarda karşımıza çıkabilir.

IV. Bir işe girmek negatif strese örnektir

V. Her durumda stresten kaçınmamız gerekmektedir.

120. Yukarıda verilen maddelerden hangileri yanlıştır?

a-) I-III

b-) II-IV

- c-) I-II-IV
- d-) I-II
- e-) II-IV-V

121. Stres ne zaman sorun oluşturmaz?

- a-) Stres süregelen olduğunda
- b-) Kişi mücadele gücünü yitirdiğinde
- c-) Stres aşırı hissedildiğinde
- d-) Stresin farkına varıldığında
- e-) Kişinin sosyal destekleri yetersiz olduğunda

122. Aşağıdakilerden hangisi stres ile başa çıkma yollarından biri değildir?

- a-) Solunum egzersizleri
- b-) Feedback
- c-) Oto telkin
- d-) Kasları gevşetme
- e-) Meditasyon

123. Aşağıdakilerden hangisi stresli bir insanın yapması gerekenlerden biri değildir?

- a-) Kendine zaman ayırmak
- b-) Sağlıklı yaşamaya çalışmak
- c-) Duyguları ifade etmekten kaçınmak
- d-) Gerçekçi hedefler belirlemek
- e-) Özel yaşamı işe taşımamak

124)Kriz Nedir?

- A-Hedefleri Benimseme
- B-Duyguları İfade Etme
- C-Ümitsizlik Duygusu
- D-İçinden Çıkılması Zor Durum
- E-Suç İşleme

- 125) I. Doğal Afetlerin Yol Açtığı Krizler
II. Mekanik Problemlerin Oluşturduğu Krizler
III. Aile İçi Sorunların Oluşturduğu Krizler

Yukarıdakilerden Hangisi "Abd Kriz Yönetimi Enstitüsünce" Belirtilen Kriz Kategorilerindendir?

- A-Yalnız I
- B-Yalnız II
- C-I Ve II
- D-Yalnız III
- E-II Ve III

126)Aşağıdakilerden Hangisi Krizin Örgütsel Faktörlerindendir?

A-Yönetimin Niteliği

B-Ekonomik Sistem Ve Durum

C-Doğal Faktörler

D-Hukuki Etmenler

E-Kültürel Etmenler

127. Aşağıdakilerden hangisi stresle başa çıkma yollarından biri değildir?

A)Bedenle başa çıkma

B)Davranışla başa çıkma

C)İnançla başa çıkma

D)Fiziksel başa çıkma

E)Zihinsel başa çıkma

128. Kriz sözcüğü birçok durumu ifade etmektedir.Buna göre aşağıdakilerden hangisi bu ifadelerden biri değildir?

A)Arzu edilmeyen ve içinden çıkılması zor bir durum

B)Olağan dışı ve olumsuz gelişme

C)Bir işin,olayın geçtiği karışık aşama

D)Süreç içinde oluşan olumlu gelişme

E)Birden bire ortaya çıkan kötüye gidiş

129. Aşağıdakilerden hangisi kriz anında meydana gelen olaylar arasında yer almaz?

A)Planlar işlemez hale gelir

B)Kurum ve kuruluşların karar mekanizmaları yetersiz kalır

C)Gelişmeler çalışanların psikolojik durumunu olumsuz yönde etkiler

D)Stresin örgütsel kaynakları ortaya çıkar

E)Örgütün değişime uyum yeteneği güçlenir

130. ABD'deki Kriz Yönetimi Enstitüsü (ICM) krizleri 4 kategoriye ayırmaktadır. Aşağıdakilerden hangisi bu kategorilerden biri değildir?

A)Doğal afetlerin yol açtığı krizler

B)Dış etkenlerin yol açtığı krizler

C)Mekanik problemlerin yol açtığı krizler

D)İnsan hatalarından kaynaklanan krizler

E)Yönetimsel karar/kararsızlıkların yol açtığı krizler

131) Aşağıdakilerden hangisi negatif stresin etkisine örnektir?

A)Algı ve dikkat düzeyini bozar.

B) Organizmayı harekete geçirir.

- C) Genel uyarılmışlık düzeyini yükseltir.
- D) Algı ve dikkat düzeyini artırır.
- E) Zihinsel aktiviteyi artırır.

132) Stres yaratıcı faktörlerden hangisi bireysel nedenlerden dolayı kaynaklanır?

- A) Bireyin gereksinimlerinin farkına varılmaması.
- B) Hastalıklar, kayıplar.
- C) Ailesel kriz.
- D) Gerçek dışı beklentiler
- E) Yeni iş, ev, yerleşim yeri.

133) Aşağıdakilerden hangisini stresli bir birey yapmamalıdır?

- A) Sağlıklı yaşamaya çalışmak.
- B) Ulaşılabilir, gerçekçi hedefler belirlemek.
- C) Stres tepkilerini tanımaya çalışmak.
- D) Sağlıksız ve düzensiz beslenip depresyona girmek.
- E) Kendisine zaman ayırması.

134) Aşağıdakilerden hangisi kriz dönemlerinde yaşanan sorunlardan değildir?

- A. Stresin örgütsel kaynakları ortaya çıkar.
- B. Kurum ve kuruluşların karar mekanizmaları yetersiz kalır.
- C. Çalışanların psikolojik durumunu etkilemez.
- D. Planlar işlemez hale gelir.
- E. Örgütün değişime uyum yeteneği zayıflar.

135) Aşağıdakilerden hangisi kriz türlerinden değildir?

- A. İnsan hatalarından kaynaklanan krizler
- B. Mekanik problemlerin oluşturduğu krizler
- C. Doğal afetlerin yol açtığı krizler
- D. Sosyal krizler
- E. Yönetimsel karar/kararsızlıkların yol açtığı krizler

136) Aşağıdakilerden hangisi örgütlerin krizle yüz yüze gelmesinde rol oynayan çevresel faktörlerden değildir?

- A. Ekonomik sistem ve durum
- B. Teknolojik gelişmeler
- C. Uluslar arası çevre etmenleri
- D. Hukuki ve siyasi
- E. Yönetimin niteliği

I. Zihinsel aktiviteyi arttırır

II. Öğrenme seviyesini düşürür

III. Performans azaltır

137) Yukarıdakilerden hangileri negatif stresin sonucudur ?

a) I ve II

b) Yalnız I

c) Yalnız II

d) II ve III

e) I,II ve III

138) Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır ?

a) Stres öğrenmeyi zorlaştırır

b) Stres her zaman kaçınılmalıdır

c) Stres olumlu durumlarda da karşımıza çıkar

d) Optimum stres başarı getirir

e) Stresin fazlası sağlığa zararlıdır

139) Hangisi stres yaratıcı faktör değildir?

a) Çevresel olaylar

b) Sosyal olaylar

c) Fizyolojik olaylar

d) Psikolojik olaylar

e) Hayali olaylar

140) Aşağıdakilerden hangisi ölçülü stresin yararları ve olumlu stres düzeyi dönemlerine ait değildir ?

A- İnsanın kendi potansiyelinden yararlanması ve başarı için belli bir miktar stres gereklidir.

B- Başa çıkılması gereken stres düzeyleri düşük ve yüksek streslerdir.

C- Düşük stres kişinin potansiyelini kullanmaktan onu mahrum bırakacağı gibi yüksek strese korku ve paniğe neden olur.

D- Bu ikisi arasındaki yönetilebilir stres düzeyi kişinin kendini gerçekleştirmesi ve motivasyonu bakımından yararlı işlev görür.

E- Düşük stres aşırı tepki verme ve krize girmeye sebep olur.

141) Aşağıdakilerden hangisi kriz süreci dönemlerinden birisidir ?

A- Şok dönemi

B- Sakinlik dönemi

C- Çözüm dönemi

D- Rahatlık dönemi

E- Baş ağrısı dönemi

142) I. Sınırlı bir zaman olması

II. Eldeki bilgilerin güvenilmeyecek derecede belirsiz olması

III. Tehdit

Yukarıdakilerden hangisi veya hangileri krizi temsil eden özelliklerdir ?

A- Yalnız I

B- Yalnız II

C- Yalnız III

D- Hepsi

E- I ve II

143. Aşağıdakilerden hangisi negatif stresin etkilerinden biri değildir?

- a) Algı ve dikkat düzeyini bozar.
- b) Organizmayı harekete geçirir.**
- c) Öğrenme seviyesini düşürür.
- d) Zihinsel verimliliği azaltır.
- e) Yapılan her tür iste performansı düşürür.

144. Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- a) Stres sadece yaşadığımız olumsuz durumlarda değil olumlu durumlarda da karşımıza çıkar.
- b) Her durumda stresten kaçmalıyız.**
- c) Maksimum düzeydeki stres kişinin yaptığı her tür işte başarısını arttırmaktadır.**
- d) Stres verici hiç bir yaşantının olmaması çok ciddi bir stres kaynağıdır.
- e) Bir miktar stres herkes için gerekli ve yararlıdır.

145. Hangisi stresin bireysel nedenlerinden biri değildir?

- a) “hayır” diyememe
- b) Başarısızlık korkusu
- c) Zamanla yarışmak
- d) Gerçekdışı beklentiler
- e) Politik şiddet, terör, savaş**

146)Çatışmayı kontrol edemediğimiz taktirde aşağıdakilerden hangisine yol açabiliriz?

A-Barışa

B-Düşmanlığa

C-Sağlığa

D-Kişisel gelişmeye

E-Dostluğa

147)Örgütsel çatışmayı aşağıdaki seçeneklerden hangisine ayıramayız?

A-Bireyler arası çatışma

B-Gruplar arası çatışma

C-Bölümler arası tartışma

D-Ebeveynler arası tartışma

E-Örgüt dışı kurumsal çatışma

148)Aşağıdaki seçeneklerden hangileri doğrudur?

1.Her örgüt dış çevreden ve dış sistemden olumlu veya olumsuz etkilenir

2.Çalışan ile üstü arasında ortaya çıkan tartışma gruplar arası çatışmaya örnektir

3.bölümler arasında rekabet olmadığı için çatışma da yoktur.

4 Müfettişler, danışmanlar, uzmanlar ile yöneticiler arasındaki çatışma görevsel çatışmadır.

A-Yalnız 4

B-2 ve 4

C-1ve 4

D- Yalnız 2

E-3 ve 4

149)"Bir dönem içinde bir işletmede oluşan işten toplam çıkış ya da giriş miktarının, o dönem içinde işletmede bulunan ortalama personel sayısına oranı" olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A-İşçi değişimi

B-İşletme nüfusu

C-İşgören devir hızı

D-İşyeri tutarlılığı

E-İşsizlik oranı

150) Aşağıdakilerden Hangisi En Stresli Meslek Grupları İçerisinde 4.Sıradadır?

A)Polis

B)İtfaiyeci

C)Gazeteci

D)Asker

E)Pilot

151) Aşağıdakilerden Hangisi En Stressiz Meslekler Arasında 2.Sıradadır?

A)Radyolog

B)Akademisyen

C)Eczacı

D)Ofis Görevlisi

E)Odyolog

152) Tükenmişlik Sendromu Olan Bir Birey Aşağıdakilerden Hangisini Yapmamalıdır?

A)Tatile Çıkmak

B)Hobi Edinmek

C)İşe Ara Vermek

D)Tükenmişlikle İlgili Bilgi Sahibi Olmak

E)Alkole Başvurmak

153) Aşağıdakilerden Hangisi Kriz Çeşitlerinden Biri Değildir?

A)Yönetimsel Kararsızlıkların Yol Açtığı Krizler

B)İnsan Hatalarından Kaynaklanan Krizler

C)Doğal Afetlerin Yol Açtığı Krizler

D)Siyasi Krizler

E)Mekanik Problemlerin Oluşturduğu Krizler

154) Aşağıdakilerden Hangisi Stresin Bireysel Nedenlerinden Değildir?

A)Mükemmelliyetçilik

B)Ailesel Kriz

C)Gerçek Dışı Beklentiler

D) Bilgi Eksikliği

E)Kişilik Yapısı

155) Aşağıdakilerden Hangisi Dışsal Motivasyondur?

A)Hedefler

B)Arzular

C)Ödüller

D)İlgiler

E)Sevgiler

156) Stres sözcüğünü ilk kim kullanmıştır?

A) Thomas Young

B) Robert Hooke

C) Rosenman

D)William James

E) Friedman

157) Bireyin yaşamında yapmakta olduğu işle ilgili, gerek kazanç gerekse başarılı bir insan olma gibi ihtiyaçlarının giderilmesi, ihtiyaçtan kaynaklanan gerginlik halinin sona ermesi, memnuniyet halinin ortaya çıkması, ifade edilen tanım aşağıdakilerden hangisidir?

A) İhtiyaçların giderilmesi

B) İş stresi

C) Mesleki doyum

D) Mesleki stres

E) Kendini gerçekleştirme

158) Aşağıdakilerden hangisi mesleki stresin oluşmasındaki nedenlerden biri değildir?

A) İş arkadaşları ile geçimsizlik

B) Çok çabuk ya da çok yavaş terfi etmek

C) Görev tanımının net olmaması

D) Sosyal ilişkilerde başarısızlık

E) Amir ile çalışanın kuvvetli bir ilişkilerinin olması

159) Aşağıdakilerden hangisi çatışmanın olumsuz yanlarından biri değildir?

a) Moral düzeyini artırır

b) Birey ve grupları kutuplaştırır

c) İnsanlar arasındaki mesafe açılır

d) İş için harcanacak enerjiyi başka yöne çeker

e) İş gören devir hızı artar

160) I. Kaçınma ve bağlanma

II. Sorun çözme yaklaşımı

III. Yumuşatma

IV. Ödün verme

Yukarıdakilerden hangileri öğütlerde çatışmaları önleyici ve çözümleyici yöntemlerdir?

- a) Yalnız I
- b) Yalnız IV
- c) I ve II
- d) Hepsi
- e) I,III,IV

161) Bir örgütte eş düzeyde bulunan birimlerin/şubelerin, servislerin yöneticileri, genellikle birbirinin rakibidirler. Doğal olarak her birim yöneticisi, terfi etmek, kendi bölümünün ve işinin önemini kabul ettirmek ve öne geçmek çabası içindedir.

Yukarıdaki paragraf aşağıdaki örgüt çatışma türlerinden hangisidir?

- a) Bireyler arası çatışmalar
- b) Gruplar arası çatışmalar
- c) Yatay çatışmalar
- d) Örgüt içi hiyerarşik çatışmalar
- e) Bölümler arası çatışmalar

162) Aşağıdakilerden hangisi ülkelerdeki çalışma yasalarında ve bu alana ilişkin uygulamalarda standartları geliştirmek ve ileriye götürmek gibi bir amaçla kurulan kuruluştur?

- a- WHO b- EIT c- KEİ d- ILO e- OECD

163) Stres yoğunluğundaki artış aşağıdaki durumlardan hangisine yol açmaz?

- a- İşe gelmeme
- b- Motivasyonda azalma
- c- Sık bölüm değiştirme
- d- Performansta düşme
- e- Ekonomik yükün azalması

164) Hasta olduğu halde işinin başında olma durumunu aşağıdaki kavramlardan hangisi açıklar?

- a- Absenteeism
- b- Presenteeism
- c- Karoshi
- d- Biyofeedback
- e- İnsomniya

1. Verimliliğin artması
2. Uyarı ve cezalarda artış
3. İş ilişkilerinde gerginlik
4. İş gücü devrinin yükselmesi
5. Örgütsel iklimde sıcaklık

165. Yukarıdakilerden hangisi yada hangileri stresin örgütler üzerindeki olumsuz etkilerinden biri değildir?

- a- 1-4
- b- 4-5
- c- 2-3
- d- 1-5
- e- 1-4-5

166.. Müşterilerle yüz yüze etkileşim halinde olan çalışanlarda yoğunlukla görülen sinizm sendromu aşağıdakilerden hangisidir?

- a- Kaygı
- b- Duygusal zeka
- c- Tükenmişlik
- d- Anksiyete
- e- Sosyal fobi

167. Aşağıdakilerden hangisi bireysel olarak tükenmişlikle başa çıkma yollarından biri değildir?

- a- Hobi edinmek
- b- Zaman yönetimi konusunda bilgi sahibi olmak
- c- İşe ara vermek
- d- Spor yapmak

e- Monoton bir yaşam sürmek

1. İtfaiyeci
2. Polis
3. Gazeteci
4. Asker
5. Pilot

168. Yukarıda verilen mesleklerin en stresli olandan en stressiz olana doğru sıralaması aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- a- 1-5-4-3-2
- b- 4-3-1-2-5
- c- 5-4-2-1-3
- d- 4-1-5-2-3
- e- 1-4-2-5-3

169) Stres sözcüğünü ilk kullanan İngiliz doğa filozofu kimdir?

- A) Sokrates
- B) Platon
- C) Thomas Aquinas
- D) İbn-i Sina
- E) Robert Hooke

170) Aşağıdakilerden hangisi stresin örgütler üzerindeki olumsuz etkilerinden değildir?

A) Mal ve hizmet kalitesinde düşüş yaşanması

B) İş kazaları

C) Hile ve sabotaj

D) İşe devamsızlıklarda artış

E) Örgüt imajının yenilenmesi

171) Aşağıdakilerden hangisi 2018 verilerine bakıldığında dünyada en stresli mesleği olarak kabul edilmektedir?

A) Pastacılık

B) Oyunculuk

C) Öğretmenlik

D) Askerlik

E) İtfaiye

172. Aşağıdakilerden hangisi örgütlerdeki çatışma teknikleri arasında sayılamaz?

a- Sorun çözme

b- İnandırma

c- Politik

d- Pazarlık

e- Oto telkin

173. Aşağıdakilerden hangisi kurmay-komuta yöneticileri arasındaki anlaşmazlıkların olduğu çatışma türüdür?

a- Bireyler arası çatışmalar

b- Bölümler arası çatışmalar

- c- Örgüt dışı çatışmalar
- d- Yatay çatışma
- e- Gruplar arası çatışmalar

174. Aşağıdakilerden hangisi örgütlerde çatışmaların ortaya çıkış nedenlerinden biri değildir?

- a- Kaynakların paylaşımında adaletli olunmaması
- b- Örgütteki kişilerin hedeflerinin farklı olması
- c- Örgütteki kişilerin olayları ve sorunları farklı algılamaları
- d- Örgüt içerisindeki yetki ve sorumlulukların yazılı olarak belirlenmiş olması
- e- Örgüt içerisinde iletişimin zayıf olması

175- Aşağıdakilerden hangisi mesleki stresinde oluşumunda etkili değildir?

- A) İş arkadaşları ile geçimsizlik
- B) Sosyal ilişkilerde başarısızlık
- C) Hayattan zevk alamama
- D) Net olmayan görev tanımı
- E) Zor terfi alırsa

176- I. Bağlılığın artması

II. İş kazaları

III. İşten tatminsizlik

IV. Verimliliğin artması

V. Cezalarda artış

Yukarıdakilerden hangisi Stresin örgüt üzerindeki olumsuz etkilerindendir?

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

177- Hangisi Bireysel düzeyde tükenmişlikle başa çıkmanın yolu değildir?

- A) Ağır hareket etmek
- B) Hobi edinmek
- C) Tatile çıkmak
- D) Huzurlu bir yaşam tarzı
- E) İşe ara vermek

178- Hangisi en stresli meslekler listesinde 2. Sıradadır?

- A) Asker
- B) İtfaiyeci
- C) Polis
- D) Pilot
- E) Taksici

179- Hangisi en stressiz meslekler listesinde 1. Sıradadır?

- A) Odyolog
- B) Akademisyen
- C) Kuyumcu
- D) Radyolog
- E) Eczacı

180. Stres kavramını ilk kez kim kullanmıştır?

- A) A.S. Byatt
- B) Jean Paul Sartre
- C) Robert Hooke
- D) Barbra Teater
- E) Taylor Peplau Sears

171) Aşağıdakilerden hangisi örgütsel stres kaynakları arasında yer almaz?

- A) Örgütsel politikalar
- B) Örgütün yapısal özellikleri
- C) Fiziksel koşullar
- D) Örgütsel süreçler
- E) Psikolojik faktörler

172) “Bireyin yapmakta olduğu işle ilgili gerek kazanç gerekse başarılı bir insan olma gibi ihtiyaçlarının giderilmesi, ihtiyaçtan kaynaklanan gerginlik halinin sona ermesi, memnuniyet halinin ortaya çıkması olarak ifade edilebilir”.

Verilen cümle ile aşağıdaki kavramlardan hangisini tanımlanmaktadır?

A) Duygusal tükenme

B) Mesleki doyum

C) Pozitif düşünce

D) Mesleki stres

E) Kendini gerçekleştirme

183) Aşağıdakilerden hangisi iş hayatında stres yaratacak faktörlerden değildir?

A) İş arkadaşlarıyla anlaşamıyor olmak

B) Çok hızlı terfi etmek

C) Görev tanımının net olmaması

D) İş zenginleştirme

E) Sosyal ilişkilerde başarısızlık

184) Aşağıdakilerden hangisi iş yerinde artan stres yükünün yol açtığı hastalıklardan değildir?

A) Depresyon

B) Kalp-damar hastalıkları

C) Sindirim sistemi problemleri

D) Uyku sorunları

E) Şizofreni

185) Örgütsel sinizm çalışanların bireysel bakış açıları ve inançlarıyla örgüte ait değerler arasında uyumsuzluklar olduğunda ortaya çıkar. Buna göre aşağıdakilerden hangisi örgütsel sinizme neden olabilecek durumlardan değildir?

A) Yöneticinin destekleyici bir örgüt iklimi yaratması

B) Ücret artışının yetersiz olduğunu düşünme

C) İşletmeye karşı olan adalet duygusu ve işe doyum oranının azalması

D) Kısa zamanda terfi etme arzusu

E) Örgüt çalışanlarının isteklerinin hemen gerçekleşmesini istemeleri

186) Gerçek olumlu bir iletişim de olması gereken özellikler nelerdir?

A-Empati ve saygı

B- somutluk ve saydamlık

C- Empati, somutluk ve saydamlık

D-Saygı ve somutluk

E- Hepsi

187) Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A-Empati diğerlerinin duygularını çok az anlamamızı sağlar.

B-Empati sadece yetenekle alakalıdır.

C-Aşırı derece de empati bize zarar verir.

D-Her zaman empati yapmalıyız.

E-Empati sayesinde sadece kendimizi düşünürüz.

188) Aşağıdaki saygıyla ilgili cümlelerden hangisi doğrudur?

A-Herkesi sevmek ve saygı duymak zorundayız.

B-Kişinin sadece kendisine saygısı olmalıdır.

C-Herkesin bakış açısı aynı olmalıdır.

D-Kişinin karşısındakine de, kendisine de saygısı olması gerekir.

E-Kimse kimseye saygı duymak zorunda değil.

189)-Aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A-İnsanlar sadece tek düzeyde iletişim kurarak olumsuz etkilenirler.

B-Başkalarıyla iyi bir iletişim kurabilmek için öncelikle kendimizle çok iyi iletişim kurmalıyız.

C-Bireyler kişilerarası ilişkiler açısından iletişim becerisini kullanarak kendini daha kolay ifade eder.

D-İletişim becerisi iyi olan bireyler hep streslidir.

E-Hiç kimseye, hiç bir olaya ve hiç bir duruma karşı ön yargılı olmamalıyız.

190) Aşağıdakilerden hangisi stresin içsel motivasyonlarından biri değildir?

A) İhtiyaçlar

B) Hedefler

C) Arzular

D) Ödüller

E) Sevgiler

191) Aşağıdakilerden hangisi stresin çevresel nedenlerinden biridir?

A) Mükemmelliyetçilik

B) Kişilik yapısı

C) Hayır diyememe

D) Yeni iş, ev yerleşim yeri

E) Bilgi eksikliği

192) Aşağıdakilerden hangisi negatif stresten biri değildir?

A) Algı ve dikkat düzeyi

B) Öğrenme seviyesini düşürür

C) Organizmayı harekete geçirir

D) Zihinsel verimliliği azaltır

E) Yapılan her türlü işte performansı düşürür

193) I. Bireyler arası çatışmalar

II. İşlevsel çatışmalar

III. Merkez-taşra çatışması

IV. Bölümler arası çatışmalar

V. Yatay çatışmalar

Kaç tanesi çatışma türüdür?

A. 1

B. 2

C. 3

D. 4

E. 5

Asker / İtfaiyeci / Pilot / Organizatör / Gazeteci / Taksici / Radyolog

194. En stresli meslekler listelendiğinde yukarıdakilerden hangisi stressiz grubunda yer alır?

A. Gazeteci B. Taksici C. Organizatör D. Radyolog E. Asker

195. ILO 2010 yılında stres ve bağlı hastalıkları da “meslek hastalıkları listeleri”ne dahil etmiştir.

A. anksiyete-depresyon

B. nöroz

C. insomniya

D. obsesif bozukluk

E. alkol bağımlılığı

196. İş yerlerinde artan stres yükünün yol açtığı hastalıklardan en belirgin olanları aslında toplumda da en yaygın görülen hastalıklardır. Bunların yol açtığı intiharlarla ön plana çıkmaktadır. Aşağıdakilerden hangisi bu hastalıklara örnek değildir?

A. kalp-damar hastalıkları

B. kas-iskelet sistemi hastalıkları

C. tükenme sendromları(Karoshi)

D. depresyon ve anksiyete

E. sarılık

197. Neler meslekte stres oluşturur? Yanlış ifadeyi işaretleyiniz.

A. Çalışanlar görevlerini yaparken uyumsuzluğa düşerse.

B. Emir ve tavsiyeleri farklı kişilerden alıyorsa.

C. İş arkadaşlarıyla geçimsizlik varsa.

D. Amiriyle zayıf ilişkileri varsa.

E. Görev tanımı net ise.

198. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?

A. Yaşamının büyük bir çoğunluğunda icra ettiği mesleğinden aldığı doyum, bireyin tüm yaşantısına etki etmeyen önemsiz bir kaynaktır.

B. Gününün önemli bir kısmını geçirdiği işyerinde, mesleğini icra ederken mutlu olan çalışan, bunu özel yaşantısına da yansıtır.

C. Mesleğini huzurlu ve mutlu bir şekilde yapan birey yaşamını da huzurlu ve mutlu bir şekilde geçirebilir.

D. Stres sözcüğünü ilk kez fizikçi Robert Hooke 17. yüzyılda kullanmıştır.

E. Stres bir gerginlik hali yada tehdit oluşturan ve değişme yada uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek yada beklentilerdir.

199. “Bireyin yaşamında yapmakta olduğu işle ilgili, gerek kazanç gerekse başarılı bir insan olma gibi ihtiyaçlarının giderilmesi, ihtiyaçtan kaynaklanan gerginlik halinin sona ermesi, memnuniyet halinin ortaya çıkması olarak ifade edilebilir” hangi ifadenin tanımıdır?

A. Mesleki doyum

B. Rahatlama

C. Stresin sona ermesi

D. Mesleki rahatlama

E. Memnuniyet

200) Aşağıdakilerden hangisi stres kavramının özellikleri hakkında yanlış bilgi vermiştir ?

A) Stresin tamamen yok olması yaşamın bitmesiyle mümkündür. Stres yaşıyor ve çalışıyor olmanın tek ürünüdür.

B) Stres kaçınılmazdır.

C) Stres kişiseldir.

D) Stres cinsiyete göre de farklılık göstermez.

E) Stres meslek gruplarına göre de farklılık gösterir.

201) Aşağıdakilerden hangisi stresin psikolojik belirtileri arasında yer almaz ?

A) Bir işe sürekli olarak odaklanamama

B) Diğer insanların fikirlerine çok fazla önem vermeme

C) Artan bir şekilde hayal kurma

D) Hasta olmaktan korkma veya hasta olduğunu zannetme

E) Alınganlık, çabuk sinirlenme

202) I: Duyguların sık sık değişmesi

II: Kızgınlık

III: Ümitsizlik duygusu

IV: Aşırı gülme

V: Depresyon

Yukarıdakilere göre hangisi yada hangileri psikolojik rahatsızlıklar arasında yer almaz ?

A) I

B) II-III

C) IV- III

D) IV

E) I-II-III

203) Hastalıkların asıl sebebi değişikliklerdir diyerek, değişim ile psikolojik ve fizyolojik sağlık arasındaki ilişkiye kim dikkat çekmiştir?

A) Asklepios

B) Hygieia

C) Hipokrat

D) Hypnos

E) Dike

204) Aşağıdakilerden hangisi stres faktörünün katsayısı bakımından diğerlerinden yüksektir ?

A) Yaralanma ve hastalanma

B) Aileden birinin hastalanması

C) Oğlunuzun veya kızınızın evi terk etmesi

D) Eşinizin işe başlaması veya işi bırakması

E) Aileden birinin hastalanması

205)Aşağıdakilerden hangisi stresin orta süreli etkilerine örnektir?

A) Hava değişikliklerinden kaynaklanan stres

B) Trafik sıkışıklıklarından kaynaklanan stres

C) Ebeveyn-çocuk uyumsuzluğu

D) Ağır bir hastalığın sürmesi

E) çok sevilen bir eşyanın kaybedilmesi