

1. I. Strese neden olan etmenlerin tanımlandığı durumlar
II. Kişinin stres etmeni karşısında nasıl hissettiğini, nasıl bir tepki verdiğini belirttiği durumlar
III. Kişinin hem stres etmenini tanımladığı hem de strese verdiği yanıtı tanımladığı durumlar
Yukarıdakilerden hangileri günlük dilde stresin kullanıldığı anlamlar arasında yer alır?
A) Yalnız I
B) I ve II
C) II ve III
D) Yalnız III
E) I, II ve III
2. **Aşağıdakilerden hangisi stres ile ilgili tanımların ortak özellikleri arasında yer almaz?**
A) Stres, kişi ve dış çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur.
B) Streste, bir tehlike/tehdit söz konusudur.
C) Stres, organizmanın sadece bir bölümünü değil tümünü etkiler.
D) Stres, kontrol edilebilir bir tepkidir.
E) Stres nedeniyle meydana gelen fizyolojik değişiklikler kişinin kendi iradesiyle başlatılıp yine kendi iradesiyle durdurulamaz.
3. **Aşağıdakilerden hangisi stresin günümüzdeki sınıflandırmaları arasında yer almaz?**
A) Anlık stres
B) Akut kontrol edilebilen stres
C) Akut kontrol edilemeyen stres
D) Kronik kontrol edilemeyen stres
E) Günlük stres
4. **Aşağıdakilerden hangisi stres yanıtını açıklayan kuramlar arasında yer almaz?**
A) Biyolojik kuramlar
B) Psikolojik kuramlar
C) Sosyal kuramlar
D) Ekonomik kuramlar
E) Sistem yaklaşımları
5. **Stres etmeni karşısında organizmanın güvenliğini sağlamak üzere harekete geçen sistem aşağıdakilerden hangisidir?**
A) Görme sistemi
B) Merkez sinir sistemi
C) Solunum sistemi
D) Sindirim sistemi
E) İşitme sistemi

6. **Aşağıdakilerden hangisi bireysel stres kaynakları arasında yer almaz?**
A) Kişinin hayalleri
B) Kişinin ihtiyaçları
C) Kişinin yetenekleri
D) Kişinin karakteri
E) Kişinin yakınları
7. **Aşağıdakilerden hangisi, psikolojik şiddeti, bir kişi ya da grup tarafından bir kişiye sistemli bir şekilde düşmanca ve ahlak dışı bir şekilde uygulanan psikolojik terör olarak tanımlamıştır?**
A) Selye
B) Cannon
C) Young
D) Leymann
E) Lazarus
8. **Aşağıdakilerden hangisi kişinin sosyal temaslarda bulunması üzerine etkili olan faktörlerden biridir?**
A) Çalışma arkadaşlarının kişinin kendisini gösterme olanaklarını kısıtlaması
B) Kişinin reddedilmesi için sözel aktivitelerde bulunulması
C) İş arkadaşlarının kişiyle konuşmaması, konuşmasının yasaklanması
D) Kişinin kendisini gösterme olanaklarının kısıtlanması
E) Kişiyi gülünç duruma düşürmek için taklidinin yapılması
9. **Aşağıdakilerden hangisi kişinin fiziksel sağlığı üzerinde etkili olan faktörler arasında yer alır?**
A) Kişinin sözünün sürekli kesilmesi
B) Kişinin inançları ile alay edilmesi
C) Kişinin cinsel tacize maruz kalması
D) Kişinin reddedilmesi için sözel aktivitelerde bulunulması
E) Kişinin diğer çalışanlardan izole bir ortamda çalıştırılması
10. **Bireyde meydana gelen eksiklik, kayıp ya da sosyal dezavantajın yükümlü kişilerde oluşturduğu stres türü aşağıdakilerden hangisidir?**
A) Sınav stresi
B) Evlilikte stres
C) Çalışan kadınlarda stres
D) Ailede özel gereksinimli birey olması
E) Psikolojik şiddet

11. Stresin hastalıklarla ilişkisini araştıran ilk çalışmalar aşağıdakilerden hangisi tarafından yapılmıştır?

- A) Socrates
- B) Galen
- C) Walter Cannon
- D) Thomas Holmes
- E) Richard Rahe

12. Aşağıdakilerden hangisi sindirim sistemi hastalığı değildir?

- A) İskemi
- B) Reflü
- C) Mide ülseri
- D) Chorn hastalığı
- E) Ülseratif kolit

13. Eklemelerin, işlevlerini yerine getirememesine neden olacak şiddette iltihaplanmasına ne ad verilir?

- A) Eklem romatizması
- B) Kanser
- C) Chorn hastalığı
- D) Sistemik lupus eritematozus
- E) İnfertilite

14. Aşağıdakilerden hangisi ülser çeşitleri arasında yer alır?

- A) Gliserid
- B) Aminoasid
- C) Ateroskleroz
- D) Ülseratif kolit
- E) Duodenal

15. Aşağıdakilerden hangisi stres kaynaklı deri hastalıklarından biri değildir?

- A) Sedef (Psöriazis)
- B) Atopik Dermatit (Egzema)
- C) Psikojenik Kaşıntı
- D) Hiperhidroz (Aşırı Terleme)
- E) Romatoid Artrit

16. Aşağıdakilerden hangisi stresin yol açtığı ruhsal bozukluklar arasında yer almaz?

- A) Depresyon
- B) Bunaltı (kaygı) bozukluğu
- C) Panik bozukluğu
- D) Sosyal fobi
- E) Migren

17. Kişinin sosyal ortamlarda utanacağı ya da küçük duruma düşeceği korkusunu yaşadığı ruhsal rahatsızlık aşağıdakilerden hangisi ile ifade edilmektedir?

- A) Sosyal fobi
- B) Bunaltı bozukluğu
- C) Uyku bozukluğu
- D) Depresyon
- E) Panik bozukluğu

18. Aşağıdakilerden hangisi strese dayanıklı ailelerin özelliklerinden biri değildir?

- A) Bağlılık
- B) Takdir etme
- C) Birlikte zaman geçirmeye istekli olma
- D) Etkili iletişim
- E) Krizleri baştan savma

19. Aşağıdakilerden hangisi tükenmişlik sendromu evrelerinden biri değildir?

- A) Aşırı enerji ve coşku evresi
- B) Durağanlaşma evresi
- C) Fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların görüldüğü evre
- D) Bağlılık evresi
- E) Duygusal kopma ve umutsuzluk evresi

20. Aşağıdakilerden hangisi işyerinde amirler veya diğer çalışanlar tarafından tekrarlanan saldırılar şeklinde uygulanan psikolojik terördür?

- A) Çalışan kadın stresi
- B) Mobbing
- C) Psikolojik şiddet
- D) Bireysel stres
- E) Bunaltı

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