

## PSİKO SOSYAL ETKENLER HAZIRLIK SORULARI

- 1) Aşağıdakilerden hangisi stres yönetiminde bireysel stratejilerdendir?
  - I. Dinlenme ve Meditasyon
  - II. Düzenli tatil ve sağlık kontrolü
  - III. Düzenli aerobik egzersiz
  - IV. Hobiler bulma
  - A) I, II, III
  - B) II, III, IV
  - C) I, II, III, IV
  - D) I, III, IV
  - E) I, II, IV
- 2) Aşağıdakilerden hangisi motivasyonda kullanılan psikososyal araçlardan biridir?
  - A) Güvenlik
  - B) Güven duygusu
  - C) Eğitim
  - D) Kararlara katılım
  - E) Gelir
- 3) Aşağıdakilerden hangisi stres ile başa çıkmanın bireysel yollarından biri değildir?
  - A) Meditasyon
  - B) Solunum egzersizleri
  - C) Beslenme
  - D) Psikolojik danışmanlık
  - E) Zaman yönetim
- 4) Aşağıdakilerden hangisi motivasyon teorilerinden biri değildir?
  - A) Geleneksel Teori
  - B) Piramit Teorisi
  - C) Beklenti Teorisi
  - D) Başarı Teorisi
  - E) Eşitlik Teorisi
- 5) Aşağıdakilerden hangisi aile içi şiddet çalışmalarında şiddet sebebi olarak üzerinde durulan faktörlerden biri değildir?
  - A) Kıskançlık
  - B) Depresyon
  - C) Ekonomik zorluklar
  - D) Stres
  - E) İdeolojik görüş farklılığı
- 6) Aşağıdakilerden hangisi davranışçı psikologlara göre korkunun kaynaklarından biridir?
  - A) Yaşla birlikte gelen korku
  - B) Alışılmış korku
  - C) Çaresizlikten gelen korku
  - D) Hastalıkla birlikte gelen korku
  - E) İnançlardan kaynaklanan korku

## PSİKO SOSYAL ETKENLER HAZIRLIK SORULARI

7) Aşağıdakilerden hangisi psikososyal risk faktörleri sonucu ortaya çıkan stresin zihinsel belirtilerinden değildir?

- A) Konsantrasyon ve karar vermede güçlük
- B) Unutkanlık
- C) Baş ağrısı
- D) Zihin karışıklığı
- E) Hafızada zayıflık

8) Aşağıdakilerden hangisi stres yönetme biçimlerindedir?

- I. Sağlıklı beslenme
  - II. Fizik egzersiz ve spor
  - III. Derin nefes alıp verme
  - IV. Gevşeme ve rahatlama hareketleri
- A) I, II, III
  - B) II, III, IV
  - C) I, II, III, IV
  - D) I, III, IV
  - E) I, II, IV

9) Aşağıdakilerden hangisi iş yerindeki psikososyal etkenlerden biri değildir?

- A) Çalışma ortamı
- B) Gece çalışması
- C) Ücret
- D) Yaş
- E) Mobbing

10) Aşağıdakilerden hangisi yönetim kaynaklı stres nedenlerinden değildir

- A) Örgütün amaç ve yöntemlerinin belirgin olmaması
- B) Örgütte çalışan her bireyin planlamış olan kariyer politikası
- C) Bölümler arası çekişmeler,
- D) Baskı, sıkı gözetim, soğuk çalışma ilişkileri, kararlara katılmama,
- E) Tedirgin edici davranışlar, sistemdeki karmaşıklıklar

1. C

3. D

5. E

7. C

9. D

2. B

4. B

6. A

8. C

10. B