

Stres ve Başa Çıkma Mekanizmaları Nedir?

Çalışma Kağıdı

Stres, bireyin fiziksel veya psikolojik olarak zorlandığı durumlara karşı gösterdiği tepkilerdir. Başa çıkma mekanizmaları ise bu stresli durumlarla başa çıkmak için kullanılan bilinçli veya bilinçsiz düşünce ve davranışlardır.

Sorular

- Aşağıdakilerden hangisi 'problem odaklı başa çıkma' stratejisine en iyi örnektir?
A) Stres yaratan durum hakkında bir arkadaşla konuşmak
B) Sorunu çözmek için bir plan yapmak ve uygulamak
C) Stresli durumdan uzaklaşmak ve başka şeylerle ilgilenmek
D) Derin nefes egzersizleri yaparak sakinleşmeye çalışmak
- Stresli bir durumla karşılaşıldığında, bireyin duygusal tepkilerini yönetmeye yönelik çabaları hangi başa çıkma türüne girer?
A) Problem odaklı başa çıkma
B) Duygu odaklı başa çıkma
C) Kaçınma stratejisi
D) Pasif başa çıkma
- Bir bireyin stresli bir durumu görmezden gelmesi veya ertelemesi hangi başa çıkma mekanizması olarak adlandırılır?
A) Problem odaklı başa çıkma
B) Duygu odaklı başa çıkma
C) Kaçınma stratejisi
D) Sosyal destek arayışı
- Bir öğrencinin sınav öncesi yaşadığı stres ve buna karşı geliştirdiği başa çıkma stratejileri neler olabilir?
- İş yerinde yoğun proje teslim tarihlerinin yarattığı stresle nasıl başa çıkılabilir?
- Kişisel bir krizle (örneğin ayrılık) karşılaştığında bireyin sergileyebileceği başa çıkma yolları nelerdir?
- Tanımla: Stres Nedir?
- Tanımla: Başa Çıkma Mekanizmaları Nedir?
- Tanımla: Problem Odaklı Başa Çıkma Örneği

Cevap Anahtarı

1. B) Sorunu çözmek için bir plan yapmak ve uygulamak — Problem odaklı başa çıkma, doğrudan stres kaynağına yönelik çözüm arama çabasıdır. Bir plan yapmak ve bunu uygulamak bu tanıma uyar.
2. B) Duygu odaklı başa çıkma — Duygu odaklı başa çıkma, stresin yarattığı olumsuz duygusal etkileri azaltmaya veya yönetmeye odaklanır.
3. C) Kaçınma stratejisi — Stres kaynağını veya stres yaratan düşünceleri görmezden gelme, erteleme veya ondan uzaklaşma eğilimi kaçınma stratejisi olarak adlandırılır.
4. Öğrenci, sınav öncesi artan kaygı (stres) yaşayabilir. Bu duruma karşı, daha fazla ders çalışmak (problem odaklı başa çıkma) veya arkadaşlarıyla konuşarak rahatlamak (duygu odaklı başa çıkma) gibi stratejiler geliştirebilir. Alternatif olarak, sınavı önemsemeyerek veya kendini oyalayarak durumdan kaçınabilir (kaçınma stratejisi).
5. Yoğun proje teslim tarihleri, çalışanlarda stres yaratabilir. Buna karşı, işi daha küçük parçalara bölmek ve önceliklendirmek (problem odaklı), yöneticiden ek süre istemek (problem odaklı) veya çalışma arkadaşlarıyla duygularını paylaşmak (duygu odaklı) gibi başa çıkma mekanizmaları kullanılabilir. Ayrıca, molalar vererek ve stres atma egzersizleri yaparak (duygu odaklı) da bu durumla mücadele edilebilir.
6. Kişisel bir kriz, yoğun duygusal stres yaratabilir. Birey, bu durumla başa çıkmak için destek gruplarına katılabilir (sosyal destek), durumu kabullenmeye çalışabilir (kabullenme), geçmişteki olumlu deneyimlerini hatırlayabilir (bilişsel yeniden yapılandırma) veya kendini farklı aktivitelere vererek unutmaya çalışabilir (kaçınma/distraction).
7. Bireyin fiziksel veya psikolojik olarak zorlandığı durumlara karşı gösterdiği tepkilerdir.
8. Stresli durumlarla başa çıkmak için kullanılan bilinçli veya bilinçsiz düşünce ve davranışlardır.
9. Bir sorunu çözmek için doğrudan eyleme geçmek, plan yapmak, bilgi toplamak.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.