

## Ruh Sağlığının Temelleri - 2

1. Pek çok insan sürekli olarak, işlerinin yoğunluğundan ve zamanın kendisine yetmediğinden şikâyet ediyor. Olanca hızıyla ve zamana inat hareket eden insanların koşuşturmasına şahit olurken, bu durumdan şikâyet etmeleri ironik değil mi? Nihayet stres tahammül edilemez noktaya ulaştığında ise bu kez psikolog için zaman ayırmak zorunda kalıyorlar.

**Aşağıdakilerden hangisi bu duruma örnek olarak verilemez?**

- A) Bir öğrencinin bitirmesi gereken proje nedeniyle, annesinin çay içme teklifini reddetmesi
- B) Yıllonu gireceği sınava hazırlanan öğrencinin, arkadaşının düğününe gitmemesi
- C) Kişinin hafta sonu iş arkadaşlarıyla eğlenmeyip ailesiyle zaman geçirmesi
- D) Bir öğrencinin çok sevdiği takımın maçını izlemek yerine, dönem ödevini yapmaya devam etmesi
- E) Kariyer planlarını gerçekleştirmek isteyen bir kişinin ailesiyle tatil yapmak yerine, işte mesaiye kalması

2. Türkiye’de, 26 üniversitede, 2 bin 806 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, sosyal medyanın günlük yaşam üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, sosyal medya kullanımının artmasıyla, başkalarının yaşamlarını daha çok merak etme, her şeyden haberdar olma arzusu, günlük kısır tartışmalardan ruhen olumsuz etkilenme gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır. İnsanlar başkalarının hayatlarına takılı yaşamakta, kendilerini farklı biçimde tanıtmaya çalışmaktadır.

**Parçada anlatılan temel düşünce aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Sosyal medya bağımlılığı, bireyin psikolojisini olumsuz etkilemektedir.
- B) Üniversite öğrencileri sosyal medya kullanmamalıdır.
- C) Sosyal medya kullanımı ders başarısını olumsuz etkilememektedir.
- D) Başkalarının hayatını merak etmek, insan doğasında vardır.
- E) Sosyal medyadaki tartışmalar düzeyli ve seviyelidir.

3. Savunma mekanizmaları ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- A) Kaygıyı ve gerginliği artırır.
- B) Bireyin çevreye uyumunu zorlaştırır.
- C) Ruh sağlığını düzenlemek için kullanılır.
- D) Bireye faydası olan tek savunma mekanizması yüceltmedir.
- E) Gerçeğin olduğu gibi algılanmasını sağlar.

4. Aşağıdakilerden hangisi sınav esnasında stresle başa çıkmaya dönük uygulanan tekniklere örnek olamaz?

- I. İçinizden: “Bu sadece bir test.”, “Mükemmel olmak zorunda değilim.” şeklinde tekrarlayın.
  - II. Sandalyede dik oturun. Derin nefes alıp, üçe kadar sayın ve sonra yavaşça nefesinizi verin.
  - III. Saate sürekli bakıp, kalan süreyi göz önünde bulundurmadan, sınava yoğunlaşmaya devam edin.
  - IV. Gözünüzü kapatıp, huzurlu bir yer canlandırıp, kısa bir süre kendinizi sakin bir yerde hayal edin.
  - V. Ellerinizi sandalyenin altından tutup, önce sıkıp, beşe kadar sayarak vücudunuzu serbest bırakın.
- A) I.            B) II.            C) III.            D) IV.            E) V.

5. Savunma mekanizmaları, organizmanın ruhsal bütünlüğünü korumak için kullandığı bir sigortaya benzer. Organizma ruhsal gerginlik, aşırı stres ve baskı altındayken, savunma mekanizmalarını kullanarak geçici de olsa rahatlar. Yeter ki bu sigorta, yüksek elektrik voltajı geçtikten sonra tekrar kaldırılmış olsun.

**Bu metinde savunma mekanizmalarının aşağıdaki özelliklerinden hangisi vurgulanmaktadır?**

- A) Bilinçsiz olarak ortaya çıkar.
- B) Aşırı kullanılması bireye zarar verir.
- C) Kullanan insanların ruh sağlığını bozar.
- D) Bireyi hayal kırıklığına uğratar.
- E) Aşırı öfke ve gerginlik yaratır.

6. Ünlü futbolcu Zinedine Zidane’ın: “Futbol oynayacak ayakkabım olmadığı için çok ağlamıştım. Ta ki bir gün ayağımı kaybeden birinin benim attığım gole sevindiği ana şahit olana kadar.” sözü psikolojide hangi savunma mekanizmasına örnek olarak verilebilir?

- A) Ödünleme
- B) Karşıt tepki geliştirme
- C) Gerileme
- D) Polyannacılık
- E) Bahane Bulma

Ruh Sağlığının Temelleri - 2

7. Nişanlısı tarafından terk edilen bireyin “Bana zaten uygun değildi, boyuma göre bir insan mı yok.” demesi aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisine örnektir?

- A) Mantiğa bürüme
- B) Bastırma
- C) Yansıtma
- D) Ödünleme
- E) Yön değiştirme

8. Yaramazlık yaptığı için ceza alan bir çocuk, oyuncaklarıyla oynarken onlara zarar vermektedir.

Çocuğun bu davranışı savunma mekanizmalarından hangisine örnek verilebilir?

- A) Özdeşim kurma
- B) Yön değiştirme
- C) Yansıtma
- D) Bastırma
- E) Gerileme

9. Akraba ve arkadaşlarının çocuklarının, kendi çocuklarından daha başarılı olduğunu gören bir anne-babanın “hayatta herşey okumak değil, dünyada daha önemli şeyler var.” diyerek kullandığı savunma mekanizması aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yansıtma
- B) Reddetme
- C) Yer değiştirme
- D) Mantiğa bürüme
- E) Bastırma

10. Aşağıdakilerden hangisi savunma mekanizmalarının işlevlerinden biri değildir?

- A) Bireyin yaşadığı gerilimin olumsuz etkilerini azaltır.
- B) Bireylerin engellenme karşısında yaşadığı stresi hafifletir.
- C) Bireylerin, kendisini rahatsız eden kusurlarını görmesine engel olur.
- D) Bireylerin karşılaştığı olumsuzluklara karşı ruhsal dayanma gücünü artırır.
- E) Duygu, düşünce ve inançları farklı olan insanlara hoşgörülü olmayı öğretir.

11. Dişçiden korkan birinin, dişlerini tedavi ettirmek için aldığı doktor randevusunu unutması aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisi ile açıklanabilir?

- A) Bastırma
- B) Yansıtma
- C) Reddetme
- D) Gerileme
- E) Ters tepki oluşturma

12. Sözel ve sayısal alanda başarılı olamayan bireyin spor alanında büyük başarılar elde etmesi aşağıdaki savunma mekanizmalarından hangisini örneklendirir?

- A) Reddetme
- B) Yüceltme
- C) Telafi
- D) Yer değiştirme
- E) Yansıtma

