



MEB

**AGS**

AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

**ÖABT**

**Mandala**

**REHBERLİK VE**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**3 DENEME**

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ



*Fatih Koca*



*Selim Gürri Atay*



Ücretsiz Videolara  
ulaşmak için  
QR kodu tara!

**RETRO**  
Yayıncılık

13. Okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi, velilerin sağlıklı kişiler arası ilişkiler geliştirmelerini desteklemek amacıyla bir psiko-eğitim çalışması yapmayı planlamaktadır. Bu eğitimin modüllerinden birinde "yaşam pozisyonları ve komut mesaj iletisi" gibi kavramlar işlenecektir.

**Söz konusu modülde yer alan kavramlar aşağıdaki psikolojik danışma kuramlarından hangisine aittir?**

- A) Varoluşçu  
B) Transaksiyonel analiz  
C) Davranışçı  
D) Akılcı-duygusal  
E) Çözüm odaklı
14. Sınıf öğretmeni, Ali'nin okulda giderek daha fazla yalnızlaştığını ve derslere ilgisinin azaldığını fark eder. Öğretmen, Ali'yi okul rehberlik servisine yönlendirir. İlk görüşmede okul psikolojik danışmanı, Ali'nin ailesindeki ciddi finansal zorlukları öğrendiğini fark eder. İlerleyen görüşmelerde, Ali'nin bu durumdan dolayı kendisini suçladığını ve "Eğer ben daha başarılı olsaydım, aileme daha fazla yardım edebilirdim" şeklinde düşünceler geliştirdiğini gözlemler. Danışman, Ali'nin bu düşüncelerinin işlevsiz olduğunu fark etmesine yardımcı olmak için onun düşüncelerini sorgulamaya başlar.

**Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Kuramı'na göre, Ali'nin yaşantısındaki A, B, C ve D sırasıyla aşağıdakilerden hangisinde verilmiştir?**

- A) Ailedeki finansal zorluklar – Yetersizlik inançları – İçer kapanma ve başarısızlık – Düşüncelerinin işlevsizliğini fark etme  
B) Ailedeki finansal zorluklar – İçer kapanma ve başarısızlık – Yetersizlik inançları – Düşüncelerinin işlevsizliğini fark etme  
C) Yetersizlik inançları – Ailedeki finansal zorluklar – İçer kapanma – Düşüncelerinin işlevsizliğini fark etme  
D) İçer kapanma ve başarısızlık – Yetersizlik inançları – Düşüncelerinin işlevsizliğini fark etme – Ailedeki finansal zorluklar  
E) Ailedeki finansal zorluklar – Düşüncelerinin işlevsizliğini fark etme – İçer kapanma ve başarısızlık – Yetersizlik inançları

15. Murat, sosyal ortamlarda rahat olamamakta ve kalabalık yerlerde bulunmaktan kaçınmaktadır. Bu durum, onun sosyal hayatını zorlaştırmakta ve zaman zaman depresif duygular yaşamasına yol açmaktadır. Yardım almak için başvurduğu psikolojik danışman, süreci yönetmek için iki ayrı teknik kullanmıştır. İlk olarak Murat'a, sosyal ortamlarda kendini rahat hissedene ve bu konuda başarılı bir şekilde sosyal etkinliklere katılan başka bir danışmanın videosunu izletmiştir. Ardından danışman ile birlikte, Murat aşamalı olarak kalabalık bir kafede oturmayı deneyip, bu ortamda rahat olmayı öğrenmiştir.

**Buna göre psikolojik danışmanın kullandığı birinci ve ikinci teknik aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Örtük model alma - Yerinde terapi  
B) Sembolik model alma - Yerinde terapi  
C) Sembolik model alma - İmgeli taşıma  
D) Örtük model alma - Biçimlendirme  
E) Sembolik model alma - Biçimlendirme

16. Karen Horney, nevrotik kişiliğin oluşumunu, bireylerin içsel çatışmalarından ve toplumsal faktörlerden kaynaklanan kaygılarla ilişkilendirir. Bu kaygıların, bireylerin başa çıkma mekanizmaları olarak içselleştirdikleri üç ana strateji aracılığıyla yönetildiğini savunur: insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzak olma. Horney, ayrıca sağlıklı kişiliğin bu stratejileri esnek bir şekilde kullanabilme becerisine sahip olduğunu belirtir.

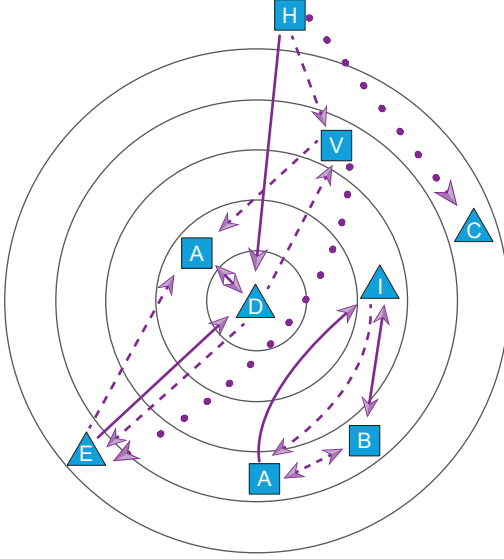
**Karen Horney'nin görüşlerine göre;**

- I. Bireylerin içsel çatışmaları ne kadar derinse, bu stratejilerin de o kadar yoğun şekilde kullanıldığını savunur.  
II. Nevrotik bireyler, bu stratejilerden birini aşırı derecede kullanma eğilimindedirler.  
III. Sağlıklı kişilik yapısına sahip bireyler, bu stratejilere başvurmadıkları için kaygıdan uzak bir hayat sürerler.

**ifadelerinden hangileri doğrudur?**

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

31. Sınıf rehber öğretmenin olan Hayati Bey, sınıfında uyguladığı sosyometri sonuçlarını aşağıdaki sosyogram üzerinde gösterilmiştir. Sosyogramda birinci tercihler düz, ikinci ve üçüncü tercihler de kesik çizgilerle gösterilmiştir. Ayrıca kız öğrenciler üçgen, erkek öğrenciler de kare ile gösterilmiştir.



Sınıf Öğretmeni Hayati Bey, oluşturmuş olduğu sosyograma göre aşağıdaki yorumlardan hangisini yaparsa sosyogramı doğru yorumlamış olur?

- A) Sınıfta ikili ilişkiler vardır.  
B) En fazla puan alan öğrenci erkektir.  
C) Sınıfta klik vardır.  
D) C tercih yapmıştır.  
E) D'nin birinci tercihi E'dir.

32. Psikolojik danışman olan Pelin Hanım, geleceğe ilişkin umutlarını kaybeden ve iyi bir üniversite kazanmayacağını düşünen öğrencilerini belirlemiştir. Daha sonra yapmış olduğu grup çalışmasında öğrencilerine bir bilim insanının öz yaşam öyküsünü okumuş ve grup tartışmasına rehberlik yapmıştır.

**Pelin Hanım'ın kullanmış olduğu bireyi tanıma tekniği ve yapmış olduğu çalışma aşağıdakilerin hangisinde birlikte doğru verilmiştir?**

- A) Genogram – Grup rehberliği  
B) Bibliyoterapi – Grupla psikolojik danışma  
C) Genogram – Grupla psikolojik danışma  
D) Bibliyoterapi – Grup rehberliği  
E) Rol dağıtım – Psikoeğitim

33. Bir öğretmen, 30 öğrenciden oluşan bir sınıfa matematik sınavı uygular. Öğrencilerin ham puanları normal dağılım göstermekte olup, ortalama puan 75 ve standart sapma 8'dir.

**Öğrencilerin z-puanları hesaplandığında, ham puanlar ile z-puanları arasındaki korelasyon katsayısı kaçtır?**

- A) -1  
B) -0,5  
C) 0  
D) 0,5  
E) 1

34. Aşağıdakilerden hangisi "t-testi" kullanılarak incelenebilecek bir araştırma sorusudur?

- A) İlkokul öğrencilerinin okul başarı puanları, sosyal destek alma algılarına göre değişiyor mu?  
B) Yüksek lisans öğrencilerinin stres düzeyleri, lisans ve doktora öğrencilerinin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?  
C) Sigara içen ve içmeyen bireylerin depresyon düzeyleri, yani düşük orta ve yüksek olması ile ilişkili midir?  
D) Kadınların ve erkeklerin renk ve araba tercihleri arasında fark var mıdır?  
E) Gençlerin ve yetişkinlerin genel yaşam tatmini puanları farklılık gösteriyor mu?

45. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'na (SBKK) göre bireyin kariyer gelişiminde en önemli üç temel faktör aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kişilik, yetenek, eğitim düzeyi
- B) Sonuç beklentileri, öz yeterlilik inancı, kişisel hedefler
- C) Aile desteği, sosyal statü, çevresel faktörler
- D) Bilişsel yetenek, motivasyon, öğrenme stilleri
- E) Toplumsal cinsiyet rolleri, kültürel normlar, ekonomik durum

46. Aşağıdakilerden hangisi gelişimsel yaklaşıma dayalı okul rehberlik hizmetlerini yürüten bir psikolojik danışmanın yapacağı davranışlar arasında yer almaz?

- A) Rehberlik hizmetlerinin psikolojik danışman odaklı olarak sunulmasını sağlamak
- B) Tüm gelişim alanlarına ve tüm öğrencilerine yönelik çalışmalar planlamak
- C) RİBA gibi çalışmalarla öğrenci ihtiyaçlarını belirlemek, plan hazırlarken öğretmen, veli ve okul idaresinin görüşlerini dikkate almak
- D) Dönem içerisinde ihtiyaca göre programa yeni çalışmalar eklemek
- E) Çalışmaları değerlendirmek amacıyla hedefleri ve ölçütleri belirlemek

47. Psikolojik Danışman Toprak Bey, lise son sınıf öğrencilerine çevredeki üniversiteleri tanıtmak amacıyla bir grup rehberlik çalışması planlamıştır. Bu amaçla üniversiteden temsilciler gelmiş ve kendi okulları, bölümleri, burs ve iş olanakları hakkında bilgilendirme yapmışlardır.

**Toprak Bey'in bu çalışmasını Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programının, program kategorisinin hangi ögesine yazması beklenir?**

- A) Sistem desteği
- B) İçerik
- C) Müdahale hizmetleri
- D) Rehberlik müfredatı
- E) Bireysel planlama

48. Lisede psikolojik danışman olarak göreve başlayan Sinan Bey, bir öğrencisinin istismara uğradığını anlamıştır. İlk kez böyle bir durumla karşılaşan Sinan Bey, nasıl davranacağına karar verememiştir.

**Bu durumda Sinan Bey'in aşağıdakilerden hangisini yapması etik ilkelere daha uygundur?**

- A) Okul müdürü aracılığıyla bildirimde bulunması
- B) Öğrencisiyle bireysel görüşmelere devam etmesi ve psikolojik danışma desteği sunması
- C) Öğrencinin ismini gizli tutarak diğer meslektaşlarından bilgi alması
- D) Aileyle görüşerek, öğrencinin bir hastaneye götürülmesini sağlaması
- E) Acil çağrı merkezini arayarak şikâyetinde bulunması

49. Psikolojik Danışman Pınar Hanım, birlikte çalıştığı psikolojik danışman arkadaşının kendi inanç ve ideolojisini öğrencilerine aktarmaya çalıştığını fark etmiştir.

**Pınar Hanım'ın öncelikle yapması gereken etik davranış ve ilişkili olduğu etik ilke aşağıdakilerin hangisinde birlikte verilmiştir?**

- A) Etik olmayan davranışları konusunda meslektaşını uyarmak – Mesleki ve bilimsel sorumluluk
- B) Meslek odası veya dernek gibi kuruluşlarla iletişime geçerek bilgi vermek – Toplumsal sorumluluk
- C) Öğrencilerle görüşerek gerekli uyarılarda bulunmak – Bireye saygı
- D) Okul müdürlüğüne yazılı başvuru yaparak şikâyetinde bulunmak – Yetkinlik
- E) Medya veya benzeri yollarla durumu topluma duyurmak – Kamuoyunu bilgilendirme

50. Okullardaki rehberlik hizmetleri; gelişimsel-önleyici, iyileştirici ve destek hizmetleri olarak sınıflanır.

**Gelişimsel ve önleyici çalışmaların daha çok aşağıdakilerin hangisiyle sunulması beklenir?**

- A) Bireysel rehberlik
- B) Grupla rehberlik
- C) Bireyle psikolojik danışma
- D) Grupla psikolojik danışma
- E) Veli seminerleri



8. Mehmet, bir iş yerinde çalışmaktadır ve bir gün ofis içinde herkesin görebileceği bir şekilde gizli bir dosyayı başkasına verir. Fakat dosyanın içinde önemli bilgiler olduğu için bu hareketin doğru olup olmadığı konusunda kararsız kalır. İş yerindeki en yakın arkadaşı Ahmet, bu davranışı doğru bulmaz ve Mehmet'e "Bu hareket hem iş yerindeki güveni zedeler hem de profesyonellikten sapar." diyerek dosyayı kimseye vermemesi gerektiğini söyler. Mehmet, Ahmet'in bu uyarısına tepki göstererek "Benim için önemli olan tek şey ne kadar faydalı olabileceğim ve bu dosyanın verilmesi işlerin daha hızlı yürümesini sağlar." der ve davranışını savunur. Ancak Ahmet, dosyayı başkasına vermemenin hem yasal olarak hem de etik olarak daha doğru olacağı konusunda ısrar eder.

**Buna göre Mehmet ve Ahmet sırasıyla, Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı'nın aşağıdaki evrelerinden hangilerinin özelliklerini göstermişlerdir?**

- A) Saf çıkarıcı – Kanun ve düzen  
 B) Saf çıkarıcı – Sosyal sözleşme  
 C) Kişiler arası uyum – Kanun ve düzen  
 D) Sosyal sözleşme – Kişiler arası uyum  
 E) Kanun ve düzen – Evrensel ahlak
9. Marcia'nın kimlik statüsü kuramına göre, bireylerin kimlik oluşum süreçleri farklı statülerle açıklanır.
- Aşağıdaki durumlardan hangisi "başarılı kimlik" statüsüne örnek olarak gösterilemez?**
- A) Elif, lise yıllarında farklı meslekleri araştırmış, stajlar yapmış ve kendi ilgi alanlarını keşfederek mimarlık okumaya karar vermiştir.  
 B) Can, ailesinin beklentilerine rağmen kendi ilgi alanlarını keşfetmiş ve sanat alanında kariyer yapmaya karar vermiştir.  
 C) Deniz, çocukluğundan beri ailesinin işletmesinde çalışmayı planlamış ve üniversiteyi bu alanda okumaya karar vermiştir. Ancak bu kararı kendi isteğiyle değil, ailesinin beklentileri nedeniyle vermiştir.  
 D) Ece, farklı kültürleri ve yaşam tarzlarını deneyimlemiş, uzun süre düşünmüş ve sonunda psikoloji alanında kariyer yapmaya karar vermiştir.  
 E) Kerem, lise yıllarında farklı spor dallarıyla ilgilenmiş, yeteneklerini keşfetmiş ve profesyonel olarak basketbol oynamaya karar vermiştir.

10. Psikolojik Danışman Emine Hanım, danışanı Ayşe Hanım ile yaptığı seanslarda, Ayşe'nin eşinin ve annesinin sürekli olarak birbirlerine karşı eleştirilerde bulunduğunu ve Ayşe'nin bu eleştiriler arasında sıkışıp kaldığını gözlemler. Ayşe annesinin, eşinin davranışlarını sürekli olarak eleştirdiğini, ancak eşinin de annesini sevmediğini ve bu durumu kendisinin çözmesi gerektiğini düşünmektedir. Ayşe, her iki tarafı da savunmaya çalışırken, kendisinin duygusal olarak yıprandığını ve içsel bir çatışma yaşadığını ifade etmektedir. Emine Hanım, Ayşe'nin, hem annesiyle hem de eşiyle arasında sıkışıp kalmış bir duygusal durum içinde olduğunu fark eder ve bunun, her iki taraf arasında dengesiz bir ilişki dinamiği oluşturduğunu gözlemler.

**Buna göre, Ayşe Hanım'ın yaşadığı durum, aşağıdaki kavram ve kuram sırasıyla en iyi hangi seçenkle açıklanır?**

- A) Temel Üçgen – Satir'in Yaklaşımı  
 B) Aile İlişkileri – Bowen'ın Aile Sistemi Kuramı  
 C) Çift Yönlü İletişim – Stratejik Terapi  
 D) Sınırlar – Yapısal Terapi  
 E) İletişimsel Tıkanıklık – Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım
11. Bir danışan, sürekli olarak başkaları tarafından dışlandığını ve yeterince kabul görmediğini düşünerek kendini yalnız hissetmektedir. Psikolojik danışman, danışanın yaşadığı bu yalnızlık duygusunu anlamak için Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (A-B-C-D) modelini kullanmaya karar verir.
- Bu model çerçevesinde danışanın yaşadığı yalnızlıkla ilgili olumsuz düşüncelerinin temellerini analiz etmeye çalışacak olan danışman, öncelikle hangi alan üzerinde odaklanmalıdır?**
- A) Yalnızlıkla ilgili olumsuz düşüncelerinin arkasındaki olumsuz inanç ve varsayımlarına  
 B) Yalnızlık hissine neden olan dışsal faktörler ve yaşantılarına  
 C) Yalnızlık duygusunu besleyen bilinçli olmayan inançlarına  
 D) Yalnızlıkla ilgili düşüncelerinin sıklığına ve yoğunluğuna  
 E) Yalnızlıkla ilgili duygusal tepkilerin evrimsel kökenlerine



25. DSM-5'e göre madde kullanım bozukluğunun teşhisi için aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

- A) Tolerans gelişmesi, yani aynı etkiyi sağlamak için daha yüksek dozda madde kullanma ihtiyacı, tanı kriterlerinden biridir.
- B) Madde kullanımının bırakılması veya azaltılması sonucunda yoksunluk belirtileri yaşanması, tanı koymada önemli bir kriterdir.
- C) Madde kullanımına bağlı olarak önemli sosyal, mesleki veya eğitsel işlevsellikte belirgin bozulma olması tanı koymak için yeterlidir.
- D) Kişinin maddeyi bırakmak istemesine rağmen başarısız olma öyküsünün bulunması tanı kriterlerinden biridir.
- E) Madde kullanımına harcanan zamanın artması, DSM-5'te bağımlılık bozukluğu için değerlendirilen kriterlerden biridir.

26. Test tekniklerinin uygulanması ve değerlendirilmesiyle ilgili aşağıda verilenlerden hangisi yanlıştır?

- A) Testler uygulanacak kültüre uyarlanmalı ve güncellenmelidir.
- B) Geliştirildiği örneklem üzerinde ve yönergesine uygun olarak uygulanmalıdır.
- C) Yetenek, kişilik, ilgi testleri ve tutum ölçekleri sadece psikolojik danışmanlarca uygulanmalıdır.
- D) Testler danışanları etkileme ve etiketleme amacıyla kullanılmamalıdır.
- E) Geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılacak bir test uygulanacaksa danışana bilgi verilmelidir.

27. Bireyi tanıma amacıyla kullanılan test teknikleri, objektif ve projektif teknikler diye sınıflandırılabilir.

Aşağıdakilerden hangisi projektif psikolojik testlerin temel özelliklerinden biri değildir?

- A) Belirsiz uyarılar kullanılması
- B) Bireyin öznel yorumlarına dayanması
- C) Standart ve doğru bir cevap anahtarı bulunması
- D) Bilinçaltı süreçleri ortaya çıkarmayı hedeflemesi
- E) Yaratıcılık ve hayal gücüne dayalı olması

28. Öğrencileri tanımak amacıyla okullarda kullanılan tekniklerden biri de otobiyografidir.

Bir psikolojik danışmanın öğrencilerinin otobiyografilerini okurken aşağıdakilerden hangisine dikkat etmesi beklenmez?

- A) Otobiyografinin serbest veya planlı yazdırılması
- B) Yazı genelindeki tutarsızlıklar, özen ve tutum
- C) Olayların anlatımında atlamalar var mı?
- D) Paylaşılmayan olay ve kişiler
- E) Otobiyografinin uzun veya kısa yazılması

29. Gözleme dayalı tekniklerden biri de (anekdot) vaka kayıdır.

Aşağıdaki ifadelerden hangisinin anekdot kaydında yer alması doğru olmaz?

- A) Selma, sınıfa girdiğimde ağlıyordu.
- B) Zeki, çok üzgün şekilde ve tek başına oturuyordu.
- C) Birkan, arkadaşına bağırıyordu. Bu sırada yumruklarını sıkıyordu.
- D) Dolunay, bugün kirli kıyafetle okula geldi.
- E) Demir, soruya yanlış cevap verince başını sıraya koydu ve ders sonuna kadar kaldırmadı.

5. Murat, okula gitmek istememektedir. Sınıf öğretmeni Murat'ın okula gelmesi için ilk gün okulda eğlenceli hikâyeler anlatmış, ikinci gün Murat'ı okulun yakınlıklarında gezdirmiş, üçüncü gün sınıf arkadaşlarıyla Murat'ı sinemaya götürmüştür. Bu uygulamalardan sonra Murat okula gitmek istememe davranışını değiştirmiştir.

**Davranışçı Yaklaşım'a göre sınıf öğretmeni;**

- I. Bıktırma
- II. Eşik
- III. Uyumsuz

**tepkî yöntemlerinden hangilerini kullanmaktadır?**

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

6. Ali, annesinin her akşam kitap okuduğunu görür ve bir gün babasının gazete okuduğunu gördüğünde, "Baba, sen neden kitap okumuyorsun? Akşamları okunmaz mı?" diye sorar. Ayşe ise öğretmenin tahtaya çizdiği büyük üçgeni görünce, "Bu bir yelkenli!" der. Ancak öğretmen üçgeni küçülttüğünde, Ayşe bunun hâlâ üçgen olduğunu anlamaz ve "Bu artık yelkenli değil!" diye itiraz eder.

**Bu durum, Piaget'nin Bilişsel Gelişim Teorisi'ne göre aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanabilir?**

- A) Özümleme - Odaklanma
- B) Özelden Özele Akıl Yürütme - Odaklanma
- C) Benmerkezcilik - Özümleme
- D) Animizm - Özelden Özele Akıl Yürütme
- E) Korunum - Odaklanma

7. Elif, yeni işe başladığı gün iş yerinde pek kimseyle konuşmamış, öğle yemeğini tek başına yemiştir. Onu gözlemleyen çalışma arkadaşı Ayşe, Elif'in soğuk ve mesafeli biri olduğunu düşünmüştür. Oysa ki Elif, o gün işe başlamadan önce kötü bir haber almış ve bu yüzden içine kapanmıştır.

Bir başka durumda, Murat'ın takım arkadaşları onun antrenmanlara sürekli geç geldiğini fark eder. Ancak Murat'ın sadece sabah antrenmanlarına geç kaldığını, akşam antrenmanlarına zamanında geldiğini fark eden antrenör, Murat'ın genel olarak sorumsuz biri olduğunu düşünmek yerine, sabah antrenmanlarına geç gelmesinin ardında özel bir sebep olabileceğini değerlendirmiştir.

**Yukarıda verilen iki durum aşağıdaki psikoloji kuramlarından hangisiyle en iyi açıklanabilir?**

- A) Temel Atfı Hatası – Uyuşan Çıkarımlar Kuramı
- B) Uyuşan Çıkarımlar Kuramı – Birlikte Değişim Kuramı
- C) Birlikte Değişim Kuramı – Kendi Kendine Yeterlilik Kuramı
- D) Bilişsel Tutarsızlık Kuramı – Temel Atfı Hatası
- E) Bireysellik ve Kolektivizm – Birlikte Değişim Kuramı

8. Altı yaşındaki Selim, akşam yatmadan önce oyun oynamayı çok sever. Annesi, Selim'e her akşam 30 dakika oyun oynama süresi verir. Ancak bir gün Selim, süreyi uzatmak için ısrarcı bir şekilde ağlama davranışı ve tutumu gösterir. Annesi önce izin vermez fakat Selim'in ısrarcı tutumu ve ağlama davranışı ve sadece birkaç dakika daha oynayacağına dair söz vermesi üzerine süreyi Annesi 10 dakika kadar uzatır. Ertesi gün Selim, yine aynı şekilde süreyi uzatmaya çalışır ve annesi her seferinde ısrarına karşılık verir.

**Bu durumda Selim'in ısrarcı tutumunun süreyi uzatmada işe yaradığını öğrenmesi, annesinin kullandığı hangi pekiştirme tarifesinin sonucudur?**

- A) Sabit oranlı
- B) Sabit aralıklı
- C) Değişken oranlı
- D) Değişken aralıklı
- E) Sürekli



12. **Terapist:** Merhaba Ahmet, nasıl gidiyor?

**Ahmet:** Pek iyi gitmiyor. Yine işlerimi erteledim ve yetiştiremiyorum.

**Terapist:** İşlerini ertelediğinde ne hissediyorsun?

**Ahmet:** Çok kaygı hissediyorum ama başlamak zor geliyor.

**Terapist:** Bu erteleme davranışını biraz daha abartarak düşünmeye ne dersin? Kaygıyı büyüt ve ertelemenin sonuçlarını daha da kötüleştir.

**Ahmet:** (Şaşkın) Bunu nasıl yapacağım?

**Terapist:** İşlerini yetiştirememek seni ne kadar kötü bir insan yapar? Ne kadar kötü hissedebilirsin?

**Ahmet:** Başarısız hissediyorum. Ama belki de gereksiz yere büyütüyorum.

**Terapist:** Evet, işte bu farkındalık seni rahatlatır. Ertelemenin getirdiği kaygı yerine, durumu yeniden gözden geçirebilirsin.

**Ahmet:** Evet, başka bir şekilde bakmaya başladım. Bazen kabul etmem gereken şeyler var.

**Yukarıda bireysel psikoloji temelli bir danışma yapan terapist aşağıdaki tekniklerden hangisini kullanmaktadır?**

- A) Birini hoşnut etme
- B) Çelişkisel niyet
- C) Kendini yakalama
- D) Düğmeye basma
- E) Katran bebek

13. Ortaokul öğrencisi Zeynep, sınıf arkadaşlarıyla grup çalışması yaparken sürekli olarak kendini dışlanmış hissetmekte ve bu duruma oldukça üzülmemektedir. Sınıf rehber öğretmeni Zeynep'in okul psikolojik danışmanına refere ederek, bu durum hakkında kendisi ile konuşmasını istemiştir. Zeynep, okul psikolojik danışmanına arkadaşları ile yaşamış olduğu ilişki sorunlarını anlatmış, kendisinin eylemlerinin ve düşüncelerini akranları ile olan ilişkilerinde yaşamış olduğu yoğun kaygıya ve birçok somatik tepkilere sebep olduğunu aktarmıştır.

**Gerçeklik terapisine uygun şekilde danışma oturumları yapan okul psikolojik danışmanı, Zeynep'e aşağıdaki ifadelerden hangisini kullanmış olabilir?**

- A) Arkadaşlarının seni dışlıyor olmasına çok üzülüyorsun. Bunun seni nasıl etkilediğini anlamaya çalışıyorsun.
- B) Bizim hissettiğimiz duygular, düşüncelerimiz ve seçimlerimizle şekillenir. Sadece kendi davranışlarımızı kontrol edebiliriz, diğerlerinin davranışlarına müdahale edemeyiz.
- C) Sınıf arkadaşlarının seni dışladığına üzüldüğünü söylüyorsun. Bu durumda aklından neler geçiyor?
- D) Şimdi senden bu durumu daha iyi anlamın için başka bir pozisyonda düşünmeni isteyeceğim. Arkadaşlarının rolünü üstlenmeni rica ediyorum.
- E) Geçmişte seni üzen deneyimlerin olabilir, ancak şimdi bu hikâyenin bir parçası olarak yeni bir sayfa açabilirsin. Kendine nasıl bir hikâye yazmak istersin? Bu durumu farklı bir şekilde nasıl çözebilirsin?

29. Bir öğretmen uygulamış olduğu "Kimdir bu?" tekniği sonuçlarını tablo üzerinde göstermiştir.

Özellik	Kamil	Leyla	Aslan	Asiye	Gamze	Cenk
1. Sınıfın en konuşkanı			//	////		//*
2. Herkese yardımcı olmak isteyen	///*		*	*	/	
3. Kaba ve kırıcı			////			
4. Bencil, hep kendini düşünen			///			
5. Sürekli yalnız gezen	/				////*	
6. Sürekli dersin düzenini bozan			///			

Daha sonra psikolojik danışmanla birlikte sonuçları değerlendirmişlerdir.

**Psikolojik danışman tabloya dayalı olarak aşağıdaki yorumlardan hangisini yaparsa yanlış olur?**

- A) Cenk'in bağdaşım düzeyi yüksektir.  
 B) Aslan kendini yardımsever olarak görse de arkadaşları onu kırıcı görmektedir.  
 C) Leyla sınıfta sevilen öğrencilerdendir.  
 D) Gamze sınıfın en yalnızıdır.  
 E) Kamil yardımsever bir öğrencidir.
30. Okullarda kullanılan bireyi tanıma tekniklerinden biri de anket veya soru listesidir.

**Aşağıdakilerden hangisi anket tekniğinin hazırlanması ve uygulanması için doğru bir ifade değildir?**

- A) Geniş kitlelere ulaşmayı sağlar.  
 B) Elde edilen sonuçların güvenilirliği yüksektir.  
 C) Anketlerde özel sorulara yer verilmemelidir.  
 D) Çok kısa veya doldurani sıkacak kadar uzun olmamalıdır.  
 E) Kullanılan sorular mantıksal bir sıra izlemelidir.

31. Görüşme tekniği iki veya daha fazla kişinin sözel ve sözel olmayan davranış ve teknikler kullanılarak yaptıkları bir etkileşim türüdür. Her teknikte olduğu gibi görüşme tekniğinin de bazı avantajları ve dezavantajları vardır.

**Aşağıdakilerden hangisi görüşme tekniğinin avantajları arasında yer almaz?**

- A) Yanlılığa açık olması  
 B) Okuma yazma bilmeyenlere de uygulanabiliyor olması  
 C) Bireyin beden diline bakarak davranışlarının arkasında yatan duygu düşünceleri anlayabilme olanağı vermesi  
 D) Kullanım alanının çok geniş olması  
 E) Görüşmede yüzeysel anlamların yanında derin anlamların da çıkarılabilmesi

32. Bir araştırmada öğrencilerin sınıf içindeki katılım düzeylerinin, akademik başarıları üzerindeki etkisi incelenmek istenmektedir.

**Bu araştırmada "katılım düzeyi" değişkeninin; neden-sonuç ilişkisine, ölçek düzeyine ve aldığı değere göre türü aşağıdakilerin hangisinde sırasıyla verilmiştir?**

- A) Bağımsız - Sıralama – Sürekli  
 B) Bağımsız - Oran – Süreksiz  
 C) Bağımsız - Aralık – Süreksiz  
 D) Bağımlı - Oran – Sürekli  
 E) Bağımlı - Aralık - Sürekli

14. Akılcı duygusal davranışçı terapide (A), bireyin yaşadığı olayları ifade eder (ailedeki finansal zorluklar). (B), bu olayla ilişkili sahip olunan inançları (yetersizlik inançları) ifade eder. (C), bu inançların bireyin davranışlarına ve duygusal durumlarına (içe kapanma, başarısızlık) nasıl yansıdığını gösterir. (D) ise terapinin etkisiyle, bireyin bu olumsuz düşüncelerinin işlevsizliğini fark etmesini ve daha sağlıklı düşünme biçimleri geliştirmesini kapsar. Bu süreç, terapinin temel amacı olan düşünceye dair farkındalık kazandırma aşamasıdır.

✓B C D E

15. Sorunun cevabı "Sembolik model alma - Yerinde terapi" olmalıdır.

İlk teknik, sembolik model almadır çünkü Murat'a başka bir danışanın videosu izletilmiştir. İkinci teknik ise yerinde terapidir çünkü danışman, Murat ile birlikte gerçek bir sosyal ortamda (kalabalık bir kafede) çalışmıştır.

A ✓B C D E

16. Karen Horney'ye göre, nevrotik bireyler, içsel kaygılarıyla başa çıkmak için bu stratejilerden yalnızca birini aşırı şekilde kullanır. Sağlıklı kişiler ise bu stratejilere sıklıkla başvurmak zorunda kalmazlar. Ancak her birey gerekli durumlarda bu stratejilere günlük hayatlarında kullanabilirler. Bu yüzden 1 ve 2 doğru ifadeler olarak öne çıkmaktadır.

A B ✓C D E

17. Burak Bey'in sosyal ilişkilerde yaşadığı zorluklar ve yalnızlık duyguları, onun sosyal ilgiye duyduğu eksikliği ve çevresine uyum sağlama noktasındaki zorluklarını işaret eder. Zeynep Hanım, Burak Bey'in sağlıklı sosyal ilişkiler kurarak bu durumu aşabileceği düşüncesindedir. Bu, sosyal ilgi kavramıyla doğrudan ilişkilidir.

A B C D ✓E

18. Kendini açma; danışmanın kişisel deneyimlerini paylaşması anlamına gelir ancak bu paylaşımlar danışanın yaşadığı benzer deneyimlerin yansıtılmasından ziyade, danışanın sürece olan katılımını desteklemek amacıyla yapılır. Danışmanın kendi yaşantısını paylaşması, tamamen danışanın yaşantısına dair bir yansıma yapmak için değil, danışanın güvenini kazanmak ve terapötik ilişkiyi güçlendirmek içindir.

A ✓B C D E

19. Paylaşım, danışmanın, danışanın yaşadığı benzer bir durumu başka bir danışanın deneyimi ile paylaşmasıdır. Burada danışman, aynı durumu yaşayan başka bir danışanı örnek vererek, danışanın yalnız olmadığını ve başkalarının da benzer zorluklarla karşılaştığını ifade etmektedir.

A B ✓C D E

20. Özel eğitim hizmetleri planlanırken, öncelikle öğrencinin kendi sınıfında uyarılma çalışmaları gerçekleştirilerek eğitim alması hedeflenmektedir. Dolayısıyla C şıkkındaki "Eğitimin öncelikle bireysel olarak yürütülmesi gerekir." şıkkı yanlış bir ifadedir. Özel eğitim öğrencilerin değil eğitimin bireyselleştirilmesidir. Özel eğitim hizmetlerinde öğrencilerin topluma bütünleşmesi ve sosyalleşmesi amaçlanır.

A B ✓C D E

21. "Kıskançlık gibi olumsuz duyguları gizleyebilme" ego'nun işlevini yerine getirdiğini ifade etmiş olduğundan dolayı, E şıkkı anormallik göstergeleri arasında yer almamaktadır. Kıskançlığı gizlememe veya saldırgan davranışlarla ifade etme bir sorundur.

A B C D ✓E

22. Bireylerin yapmış oldukları fiilin ölçümü sonuçlanacağını bilmelerine rağmen bu davranışı yapmaları, intihar veya öz kıyım olarak ele alınır. Eğitim düzeyi arttıkça intihar oranları genellikle düşmektedir. Yani eğitim düzeyi ile intihar arasında ters bir korelasyon vardır. İntihar oranı en fazla ilköğretim mezunlarında görülmektedir.

A B ✓C D E

23. Sorunun doğru cevabı C şıkkıdır (Sırasını bekleyememe) çünkü bu belirti dürtüselliğin (impulsivitenin) en önemli göstergelerinden biridir.

A) Sık sık eşyalarını kaybetme (Dikkat eksikliğiyle ilgilidir.)

B) Sürekli hareket etme ihtiyacı (Hiperaktivitenin bir belirtisidir.)

D) Sürekli dikkat gerektiren etkinliklerden kaçınma (Dikkat eksikliğiyle ilgilidir.)

E) Unutkanlık (Dikkat eksikliğiyle ilgilidir.)

A B ✓C D E

24. Bulimia ve anoreksiya yeme bozukluklarında kişiler, zayıflamak için çaba gösterirler ve beden imgeleri bozulmuştur. Ancak anoreksiyada dışardan bakıldığında belirgin şekilde görülen bir zayıflık söz konusudur. Beden sağlığı tehdit edilecek şekilde azalmıştır. Bulimia da ise dışardan bakıldığında normal bir görünüm söz konusudur. Bu nedenle sorunun cevabı A seçeneği olmalıdır.

✓B C D E

25. Tikler; istem dışı, ani, yineleyici hareketler veya seslerdir. Kişi bazen kısa süreliğine baskılayabilir ancak genellikle engellenemezler ve istemsizce ortaya çıkarlar. Alışkanlıklar ise öğrenilmiş ve bilinçli olarak yapılan, zamanla otomatik hâle gelen davranışlardır. Kişi farkına vardığında bu davranışı genellikle durdurabilir. Dolayısıyla sorunun doğru cevabı B şıkkıdır.

A B ✓C D E