

ÖABT PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK TAMAMI ÇÖZÜMLÜ 5 DENEME

KOMİSYON
ISBN 978-605-4966-48-6

© Öğreti Akademi

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. (Öğreti Akademi yayınları bir Pegem Akademi markasıdır.) Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayineimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

2. Baskı: Ankara

Proje-Yayın: Neslihan Yalçın
Dizgi-Grafik Tasarım: Canberk Akay
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic.
Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara
Tel: [0312] 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

TÜRKİYE'DE İLK DEFA TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTE, TABLETTE VE MASANDA

Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



1 Çözümleri görebilir.



Çözümlere erişim sağlamak için QR kodu okutunuz.

Pegem Kampüs web sitesi üzerinden hibrit kitabınıza ve soru robotunuza erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:



Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna arti.pegemkampus.com yazarak web sitemiz üzerinden hibrit kitaba erişim sağlayabilirsiniz.



2. Adım Aktivasyon

Üyelik bilgileriniz ile giriş yaptıktan sonra sol menüde yer alan "Aktivasyonlarım" sekmesine girerek kodunuzu aktif edebilirsiniz.



3. Adım Ürünlerim

Aktivasyon işleminizi tamamladıktan sonra menüde aktif hâle gelen "Hibrit Kitap" sekmesine tıklayarak içeriklere ulaşabilirsiniz.



Aktivasyon kodu kitabınızın ilk sayfasında yer almaktadır.

Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2024 tarihine kadar geçerlidir.



Pegem Kampüs İletişim Hattı
0312 418 51 55

Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: ogreti.com

E-ileti: ogreti@ogreti.com.tr

İletişim:

Bu testte 75 soru vardır.

1. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerden belli bir miktar para karşılığında fizyolojik ihtiyaçlarını giderme dışındaki zamanlarda, 24 saat kendilerine ayrılan bir bölmede yatmaları istenmiştir. Görsel ve dokunsal uyarıların en aza indirildiği bir ortamda yatmaya başlayan öğrencilere başlangıçta çok keyifli gelen bu durum, bir süre sonra dayanılmaz hâle gelmiş ve öğrencilerin iki üç gün sonra tek istedikleri bu ortamdaki çıkmak olmuştur. Zaman, mekân algılarında ve düşünsel yeteneklerinde bozulmalar, öğrenciler dışarı çıktıklarında da devam etmiştir.

Aşağıdakilerden hangisi yukarıda verilen durumu en doğru biçimde açıklar?

- A) Zaman algısı hareketsiz ortamlarda daha çabuk kaybolmaktadır.
- B) Uyarı yetersizliği insan zihninde olumsuz etkilere neden olmaktadır.
- C) İnsanların ruh sağlıkları için televizyon, spor oyunları ve doğa yürüyüşleri olumlu etkiye sahiptir.
- D) İnsanlarda hiçbir neden yokken hareket etmelerine neden olan güdüler vardır.
- E) İnsanlar ve hayvanlar gözlenen hiçbir neden olmaksızın hareket etmeye eğilimlidir.

2. İnsan beyni ile ilgili yapılan araştırmalar sonucunda beyin tabanında bulunan ve bir yer fıstığı büyüklüğünde olan yapının sadece duygu ve heyecanlara ilişkin faaliyetlerde değil aynı zamanda açlık, susuzluk ve cinsel uyarılma için de merkez görevi üstlendiği bulunmuştur.

Buna göre yukarıda özellikleri verilen beyin yapısı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Amigdala
- B) Hipokampus
- C) Hipotalamus
- D) Talamus
- E) Medulla

3. Aşağıda verilenlerden hangisi psikoloji yaklaşımlarından işlevselciliğe uygun olmayan bir bakış açısidir?

- A) Yapısalcı ve davranışçı yaklaşımlara karşı geliştirilmiş bir yaklaşımdır.
- B) Bir davranış yalnızca zihinsel temele dayanmadığı için zihinsel süreçler soyut bir şekilde incelenemez.
- C) Önemli olan bilincin yapısı değil işlevidir.
- D) Zihinsel yapının en küçük unsuru olan duyumlardan başlayarak daha karmaşık içsel yaşantılar araştırılmalıdır.
- E) Bilincin incelenmesinin yanında, insanın ihtiyaçlarını karşılama amacıyla başvurduğu çevreye uyum davranışları da incelenmelidir.

4. Tanığın; kaza, acil durum vakaları ya da hırsızlık vb. durumları bildirme gibi davranışına ilişkin sosyal psikoloji alanında yapılan araştırmalar, müdahalenin tanık sayısı ile ters orantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Buna göre önemli, olaylarda müdahalenin tanık sayısı ile ters orantılı olma durumu aşağıda verilenlerden hangisi ile açıklanır?

- A) Sorumluluğun yayılması
- B) Diğergamlık
- C) Yardım etme davranışı
- D) Beklenti
- E) Rollerin özdesi

5. Psikolojide bir eylemi tanımlamanın birçok yolu vardır. Bu nedenle her konuya değişik bir açıdan yaklaşılabılır. Bu yaklaşımlardan birine göre insanların ve öteki türlerin incelenmesinde davranış; beden, özellikle de beyin ve sinir sisteminin, içinde oluşan elektriksel ve kimyasal olaylarla ilişkilendirme çabasıdır.

Yukarıda özellikleri verilen psikoloji akımı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Nörobiyolojik yaklaşım
- B) Bilişsel yaklaşım
- C) Psikanalitik yaklaşım
- D) Fenomenolojik yaklaşım
- E) Yapısalcılık

6. Görev/iş grubunu yöneten grup lideri, üyelerin verilen sorumlulukları zamanında yerine getirme konusuna hassasiyet gösterme konusunu kendilerine bırakmaya karar vererek her oturumda verilen görevle ilgili sorular sorma uygulamasını kaldırmıştır.

Bu duruma grup üyelerinden bazılarının aşağıdaki tepkilerinden hangisi, Kohlberg'in Ahlak Gelişimi Kuramı'nda "iyi çocuk olma eğilimi" evresinin özelliklerini göstermektedir?

- A) Her koşulda verilen görevler zamanında yapılmalı. Görevi zamanında yapmayanlar için grup lideri yaptırım uygulayabilir.
- B) Bize verilen bu toleransı kaybetmemek için görevleri zamanında yapmalıyız.
- C) Görevleri zamanında yapmak işe olan bağlılığımı artırıyor.
- D) Artık grup liderinin sorular sormaması görevlerin tamamlanmasıyla ilgili bir kural olmadığı anlamına gelmez.
- E) Grup lideriyle aramızdaki ilişkinin verilen görevlerin aksatılması nedeniyle bozulmasını istemem.

7. Mehmet Bey, X marka telefon ile Y marka telefon arasında karar vermek durumunda kalmış ve her iki telefonu da incelediğinde her iki telefonda da kendisine cazip gelen özellikler bulmuştur. Mehmet Bey, sonuçta Y marka telefonu satın almaya karar verir. Mehmet Bey, telefonu satın aldıktan sonra karar verip almadığı X marka telefonun cazip özelliklerini düşündükçe bu durumdan rahatsız olur. Bu rahatsızlıktan kurtulmak için satın aldığı Y marka telefon reklamlarına dikkat etmeye başlamış ve iyi bir seçim yaptığına kendini inandırmaya başlamıştır.

Mehmet Bey'in yaşadığı durum, aşağıda verilen tutumların değişmesine yönelik açıklamalardan hangisine uygundur?

- A) Çelişen tutumlarının bir ortalamasını almıştır.
- B) Tutumlarının bir kısmını diğerlerine uyacak şekilde değiştirmiştir.
- C) Bir nesne ile ilgili görelilik olarak devamlı olumlu ve olumsuz duygular geliştirmiştir.
- D) Duygu ve inançlarına uygun bir biçimde davranmıştır.
- E) Karar verme durumunda kaldığı için tutumun içerdiği zıt öğelerin ortalamasına yakın bir tutum oluşturmuştur.

8. "Kişilik; insan yaşamını niteleyen, yinelenen kişiler arası durumların oldukça kalıcı örüntüleridir. Kişilik var sayımsal bir kavramdır ve kişiler arası ilişki durumları dışında incelenemez."

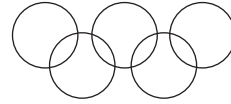
Bu görüşü savunan kişilik kuramı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Varoluşçu
- B) Ayırıcı özellik
- C) Kişisel yapılar
- D) Kişilerarası ilişkiler
- E) Bağlanma

9. **Aşağıdakilerden hangisi parasempatik sistem aktive olduğunda ortaya çıkan değişikliklerden değildir?**

- A) Göz bebeklerinin küçülmesi
- B) Kandaki glikoz oranının azalması
- C) İskelet kaslarındaki kan akımının azalması
- D) Sindirim sisteminin yavaşlaması
- E) Akciğer alveollerinin daralması

10.



Yukarıdaki şekle bakıldığında zihnin halkaların hepsini birlikte algılamak yerine tek tek algılamayı tercih etmesi algı yasalarından hangisiyle açıklanabilir?

- A) Basitlik
- B) Şekil-zemin ilişkisi
- C) Benzerlik
- D) Tamamlama
- E) Yakınlık

11. **Karen Horney'e göre bireyde ortaya çıkan nevrotik eğilimlerin temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?**

- A) Çocukluk yıllarındaki kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan temel kaygı
- B) Bilinç dışı dürtüler
- C) Aşağılık kompleksi
- D) Karşı cinse ait özellikleri kabul etmeme
- E) Organ eksikliği

12. Bireyin varlığını tehdit eden herhangi bir durumda korku, bireyde hoşnutsuzluk yaratan herhangi bir yaşantı karşısında memnuniyet, istek ve beklentilerinin gerçekleşmemesi veya kayıp durumunda üzüntü, bireye zarar veren herhangi bir durum karşısında da kızgınlık yaşanacaktır. Bu duygular, otantik duygular olarak tanımlanır. Ancak çocukların bu duyguları ortaya koyması ebeveynler tarafından engellenirse raket duygular gelişir. Yetişkin bir insanın problemini çözmeye yaramayan, uyumsuzluk yaratan ve otomatik olarak yaşanan tanıdık duygulardır. Psikolojik danışma sürecinde amaç bireyin kendisini sınırlayan raket duyguları fark ederek değiştirmesi ve tekrar otantik duygular geliştirmesini sağlamaktır.

Bu parçada söz edilen psikolojik danışma yaklaşımını aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Gestalt
- B) Psikanalitik
- C) Transaksiyonel Analiz
- D) Bilişsel
- E) Çözüm Odaklı Kısa Süreli

13. Kişinin bilebildiği tek gerçeğin, kişinin o anda algıladığı ve yaşadığı gerçek olduğunu tekrar vurgulamaktır. Burada tanımı bakımından herkes tarafından uzlaşılan şeye “gerçek dünya” denilmektedir, işte bu “gerçek dünya” teknolojiye güvenme gibi şeylerle yanlış inançlara yol açarak insanın kendini katletmesine neden olmaktadır; bu nedenle de “gerçek dünya” insan ırkının kaldıramadığı bir lükstür. Buna alternatif bir görüş olarak ne kadar insan varsa o kadar gerçeğin olduğu hipotezini ileri sürmektedir.

Bu parçada söz edilen psikolojik danışma yaklaşımını aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Birey Merkezli
- B) Akılcı Duygusal Davranışçı
- C) Bilişsel Davranışçı
- D) Psikanalitik
- E) Gerçeklik

14. Bazı ruhsal rahatsızlıkların nedeni biyokimyasal bozukluklar ve beyin hasarı olmakla beraber, pek çoğunun nedeninin en iyi açıklaması sorumsuzluktur. Ruhsal rahatsızlık kavramı ve buna bağlı olarak “şizofrenik” ve “nevrotik” gibi bir sınıflandırma sistemi bilimsel bir fantezidir. Pek çok durumda semptomlar kişinin geçmişinden dolayı değil, şu anda ki yalnızlık ve başarısızlığından dolayı ortaya çıkmaktadır. Her semptomun bir nedeni vardır ve başarısız kimlikte semptomlarla arkadaşlık edilerek yalnızlık acısının giderilmeye çalışılır.”

Görüşünü savunan bir psikolojik danışman aşağıdaki psikolojik danışma kuramlarından hangisini benimsemektedir?

- A) Bilişsel
- B) Varoluşçu
- C) Gestalt
- D) Gerçeklik
- E) Analitik

15. Terapi sürecinde psikolojik danışman, danışanın yaşamına yön veren bazı komplekslerin olduğunu fark etmiş ve bu kompleksleri açığa çıkarabilmek için kelime çağrışım testi kullanmıştır. Bu test kapsamında danışana çeşitli kelimeler okumuş ve danışandan bu kelimelere aklına ilk gelen kelimeyle karşılık vermesini istemiştir. Bu süreçte danışanın davranışlarındaki değişiklikleri izleyerek danışanın komplekslerine ilişkin veriler toplama yoluna gitmiştir.

Psikolojik danışmanın terapi sürecinde kullandığı test dikkate alındığında aşağıdaki kuramların hangisinden yararlandığını söylemek doğru olur?

- A) Gerçeklik terapisi
- B) Davranışçı terapi
- C) Bilişsel terapi
- D) Analitik terapi
- E) Gestalt terapi

16. Psikolojik danışmana başvuran bir birey, “Geçmişe dair yoğun pişmanlıklar yaşıyorum. Söyleyemediğim sözler, yapamadığım eylemler var ve bunlar bende ağırlık yapıyor. Bir sorun yaşadığımda insanlar görünen yüzüme bakarak kendilerince teşhis koyuyorlar ama aslında içimde ne fırtınalar koptuğunu bilmiyorlar. Bu fırtınalarda boğulmak istemiyorum.” diyerek kendisini ifade etmiştir.

Psikolojik danışmanın, ifade edilenlere yönelik aşağıdaki psikolojik danışma kuramlarından hangisini kullanması daha etkili olur?

- A) Gerçeklik terapisi
- B) Gestalt terapi
- C) Davranışçı terapi
- D) Akılcı – duygusal terapi
- E) Psikanalitik terapi

17. Bir danışanın bireyle psikolojik danışma oturumlarının birinde söyledikleri aşağıda verilmiştir:

“Yaşamın pek çok güçlüğü ve sorumluluğu ile yüz yüze geçmekte kaçınmayı, öz disiplinin getireceği bazı ödülleri toplamaktan daha kolay bir yol olarak seçmiyorum. İyisini yapmalıyım ve tüm başarılarım takdir edilmeli, aksi halde işe yaramaz birisi olacağım. Önemli bulduğum tüm insanlar tarafından hemen hemen her zaman sevilmeli ve beğenilmeliyim.”

Akılıcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım’a göre danışanın bu ifadeleri, aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanır?

- A) Kişinin kendisine dayatmaları
- B) Başkalarına karşı dayatmalar
- C) Yaşama ilişkin dayatmalar
- D) Zihin okuma
- E) Temel üçgen

18. Mezuniyet töreninde bölüm birincisi olan Selma, bir konuşma yapmak için kürsüye davet edilir. Selma, konuşmasında “Aslında bölüm birincisi olsam da kendi yetilerimi tam olarak ortaya koymadım. Sanırım yüksek lisans yaparken daha fazla çaba harcayacağım.” der.

Selma, aşağıdaki bilişsel çarpıtmalardan hangisini kullanmıştır?

- A) Seçici soyutlama
- B) Aşırı genelleme
- C) Kutuplaşmış düşünce
- D) Kişiselleştirme
- E) Büyütme/Küçültme

19. **Danışan:** Uzun zamandır birlikteydik. Onunla ayrıldığıma inanmıyorum. Sanki bir parçam eksilmiş gibi. Kendimi boşlukta hissediyorum.

Danışman: Bu olayı yaşamadığım için seni anlamayacağımı düşünüyorsun ama ben de üniversitede yakın bir arkadaşımın ayrıldığımdan ayrılmıştım. İlk zamanlar çok acı verse de sonraları bununla baş edebildim. Senin de bu problemi çözebileceğine inanıyorum.

Psikolojik danışmanın kullandığı teknik aşağıdakilerden hangisidir?

- A) İçerik yansıtma
- B) Yüzleştirme
- C) Yorumlama
- D) Kendini açma
- E) Özetleme

20. Özellikle mesleğe yeni başlayan psikolojik danışmanlar bu beceriyi kullanırken tedirgin olmaktadır. Kendilerini yetersiz hissetmekte, psikolojik danışmanlık becerilerini sorgulamaktadır. Oysa psikolojik danışma, sürekli konuşmalardan oluşan bir süreç değil; danışanın kendi kendini dinlemeye de zaman ayırdığı bir süreçtir.

Yukarıda sözü edilen beceri aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yansıtma
- B) Bağlama
- C) Asgari düzeyde teşvik
- D) Yakından ilgilenme
- E) Sessizlik

21. Ayşe bir arkadaşı ile psikolojik danışma sürecine ilişkin konuşmaktadır. Ayşe, psikolojik danışma sürecinde danışanın sürekli baş sallamasından, “hı hı” gibi ifadelerde bulunmasından rahatsız olduğunu, kendisinin anlaşılmadığını hissettiğini söylemektedir.

Buna göre, Ayşe’nin psikolojik danışmanının aşağıdaki becerilerden hangisini danışanı rahatsız edecek şekilde kullandığı söylenebilir?

- A) Yakından ilgilenme
- B) Konuşmaya açık davet
- C) Yansıtma
- D) Asgari düzeyde teşvik
- E) Sessizlik

22. **Danışan:** İnsanlar sürekli kendini düşünür. Bunu artık daha iyi anlıyorum. Sizi düşünen birini bulmanız imkânsız, işine geldiği gibi yaşıyor herkes.

Psikolojik Danışman: Biliyorsun ki sen de bir insan-sın. Bu konuda kendinle ilgili ne söylemek istersin?

Yukarıdaki diyalogda psikolojik danışman, aşağıdaki terapötik koşullardan hangisini kullanmıştır?

- A) Kendini açma
- B) Somutluk
- C) Empati
- D) Yüzleştirme
- E) Konuşmaya açık davet

23. **Danışan (gülümseyerek):** Bakalım beni çözebilecek misin? Ne kadar iyi bir psikolojik danışmansın göreceğiz. Sevgilimden ayrıldım, söyle bakalım şimdi ne yapmalıyım?

Psikolojik Danışman: Sevgilinden ayrıldığını söylüyorsun, bu senin için üzücü bir olay olmalı. Fakat şu an bunu söylerken gülümsüyorsun. Şu anda neler hissediyorsun?

Psikolojik danışman, tepkisi ile hangi terapötik koşulu sağlamaktadır?

- A) Saygınlık
- B) Özetleme
- C) İlişkinin şimdi ve buradılığı
- D) Empati
- E) Saygı

24. **Aşağıdakilerden hangisi psikolojik danışmada amaç oluşturma işlevlerinden değildir?**

- A) Danışanı motive eder.
- B) Farklı çözüm yollarının olabileceğini danışana gösterir.
- C) Danışanın psikolojik danışma sürecine ilişkin bir fikir oluşturmaya sağlar.
- D) Psikolojik danışmanın çıktılarının değerlendirilmesini sağlar.
- E) Müdahalelerin etkililiğinin değerlendirilmesini sağlar.

25. Melahat Hanım, ne zaman bir arkadaşının evine misafirlğe gitse misafirlğe gittiği evdeki kimseyle el bile sıkışmamakta; hatta birisi yanlışlıkla elini sıkıldığında yanında her zaman bulundurduğu dezenfektan ile ellerini defalarca temizlemeye çalışmakta ve etrafındaki kişilerin bu durumdan rahatsızlık duyduğunu fark etmemektedir. Melahat Hanım evine döndüğünde ise ilk iş olarak kıyafetlerini değiştirmekte ve kendisini banyoda iyice temizlemektedir.

Buna göre, Melahat Hanım için aşağıdakilerden hangisini söylemek doğru bir yorum olabilir?

- A) Melahat Hanım, depresyona girmiştir.
- B) Melahat Hanım, kişilik bölünmesi yaşamaktadır.
- C) Melahat Hanım'ın sosyal fobisi vardır.
- D) Melahat Hanım'ın obsesif kompulsif bozukluğu vardır.
- E) Melahat Hanım, dissosiyatif kaçış yaşamaktadır.

26. Nevriye, üniversite hayatında özellikle arkadaşlık ilişkilerinde ve kendisine verilen görevleri yapmak kurallara uymak konusunda bazı sıkıntılar yaşamaktadır. Nevriye, kendisine verilen görevlerden her zaman kurnazlık yaparak kaçmakta ve işlerini genellikle yalan söyleyerek ve insanları aldatarak halletmeye çalışmaktadır. Hocaları notları açıkladıktan sonra ise kendisine adletsiz davranıldığını düşünmekte ve hakkını alamadığını düşündüğünden sürekli itiraz etmektedir. İtirazları kabul edilmeyince de başka yollara başvurmaktadır.

Buna göre, Nevriye'nin yaşadığı durumu en iyi ifade eden bozukluk aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A) Şizofreni
- B) Paranoya
- C) Antisosyal kişilik bozukluğu
- D) Somatizasyon bozukluğu
- E) Paranoid kişilik bozukluğu

27. Çocukluğunda geçirdiği trafik kazasında anne-babasını kaybeden ve kendisi de kazadan yaralanarak kurtulan Nihat, aradan yıllar geçmesine rağmen ne zaman bir fren sesi duysa ya da bir araç içinde seyahat hâlindeyken hafif bir sarsılma bile yaşasa aşırı derecede korkmakta, gerilmekte ve ağlamaya başlamaktadır.

Geçmişindeki kaza anını tekrar yaşayan Nihat'ın yaşadığı durumu en iyi ifade eden kavram hangisidir?

- A) Depresyon
- B) Genellenmiş kaygı bozukluğu
- C) Posttravmatik stres bozukluğu
- D) Amnezi
- E) Fobik bozukluk