

Bu testte 50 soru vardır.

1. I. "İnsan davranışlarını anlamak için bilincin yanı sıra insanın ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak amacıyla çevreye nasıl uyum sağladığının incelenmesi gerekir." görüşü İşlevselcilik kuramına aittir. Bu akım bilincin insanların karar verme ve problem çözme gibi becerilerinde nasıl rol oynadığını anlamaya yönelmiştir. İnsan davranışlarını anlamak için bilincin yanı sıra insanın ihtiyaçlarını daha iyi karşılamak amacıyla çevreye nasıl uyum sağladığının incelenmesi gerektiğini savunmuşlardır.
- II. "Birey davranışını anlamak amacıyla mutlak gerçekliğe değil; gerçeklik olarak adlandırdığı kendi algısına verdiği tepki anlaşılmalı çalışılmalıdır." görüşü fenomenolojik (öznelci) yaklaşıma aittir. Bu yaklaşıma göre bir olguyu, bir kavramı veya bir deneyimi, onu doğrudan deneyimleyen kişinin bakış açısıyla anlamaya çalışmak gerekir.
- III. "İnsan davranışlarını anlamak amacıyla, sinir hücreleri ve bunlar arasındaki elektriksel aktiviteler ele alınmalıdır." anlayışı biyolojik yaklaşıma aittir. Zihinsel süreçler ve davranışların büyük oranda biyolojik süreçlerle belirlendiğini varsayar. Genetik faktörler, hormonlar ve beyin gibi biyolojik öğelerin psikolojik süreçleri etkilemesi üzerine kuruludur.

Cevap: D

2. Çocukların reklamla gerçeği ayırt etmelerini sağlamada kullanılan teknik aşılamayla savunmadır. Aşılama, insanları gelecekteki ikna çabalarına karşı dirençli hale getirmek için, onlara mevcut inançlarına yönelik zayıf karşıt argümanları önceden sunarak zihinsel bir "bağışıklık" kazandırma stratejisidir.

Cevap: B

3. Taylan Bey'in davranışı özgeci davranışa örnektir. Özgecilik (altruizm) kelimesi, "başkası için" anlamına gelen Latince kökenli bir kavramdır. Kişinin, kendisini ve kendi çıkarlarını bilinçli olarak gözetmeksizin başka birinin refahını artırma güdüsüdür. Özgecilik, birisine yarar sağlama ya da onu zarardan-kötülükten koruma dışında herhangi beklentisi olmayan yardım davranışdır. Özgeci davranışta,

birey elinden geleni isteyerek yapar. İnsanlara iyilik yapmış olmanın verdiği doyumdan başka bir ödül ya da karşılığı yoktur. Buna göre bir davranışın özgeci olup olmadığının ölçüsü, yardım edenin niyetidir.

Cevap: E

4. Salih Bey'in problemleri beyinciğin (serebellum) hasar görmesinden kaynaklanmaktadır.

Motor hareketleri koordine etmekten sorumludur. Beyincik kas hareketlerini düzenler ve vücut dengeyi sağlar. Beyinciğin çalışmasında iç kulaktan ve gözden gelen uyarılar etkilidir yani onlardan yardım alır. Zedelenirse denge sağlanamaz ve kas faaliyetleri düzensiz bir hal alır.

Cevap: C

5. Fotoğrafın bir köşesinin yırtık olması ve bazı detayların kaybolmuş olmasına rağmen, öğrenciler zihinlerinde eksik olan parçaları otomatik olarak tamamlarlar. Müzik aleti çalan bir silüet ve görünen nota parçaları, öğrencilerin daha önceki deneyimleri ve bilgileri sayesinde zihinlerinde bir müzik etkinliği imgesini oluşturmalarına olanak tanır. Tamamlama yasası, algısal sistemimizin eksik veya belirsiz uyarıları anlamlı ve bütün bir şekilde algılama eğiliminde olduğunu ifade eder. Bu örnekte de öğrenciler, eksik fotoğrafa rağmen, zihinsel süreçleriyle onu bir "müzik çalan öğrenci" olarak tamamlamışlardır. Diğer seçenekler bu durumu açıklamak için uygun değildir: Yakınlık, nesnelerin birbirine yakınlığına; benzerlik, benzer nesnelerin gruplandırılmasına; süreklilik, devam eden desenlerin algılanmasına; basitlik ise zihnin en basit ve düzenli şekilleri algılama eğilimine odaklanır.

Cevap: A

6. Kritik dönem, gelişimsel olarak belirli beceri ya da davranışların kazanımı için organizmanın çevresel uyarılara karşı en duyarlı olduğu sınırlı bir zaman dilimini ifade eder. Bu dönemde gerekli çevresel uyarılarla karşılaşmayan bireyler, bazı gelişimsel yetileri daha sonra telafi edilemez şekilde eksik kazanabilir. Vaka özelinde, Ömer'in özellikle dil gelişimi ve duygusal bağlanma gibi kritik dönemlere

sahip gelişim alanlarında yetersiz çevresel uyaranlara maruz kalması, bu becerilerin sağlıklı biçimde gelişmemesine neden olmuştur. Bebeklikte güvenli bağlanma için ilk 1-2 yıl hayati önemdedir; bu sürede tutarlı, duyarlı ve sevgi dolu bir bakım verenle ilişki kurulamamış olması, bağlanma sorunlarını kalıcı hâle getirebilir. Aynı şekilde, dil gelişimi için de ilk yıllar kritik bir pencere sunar. Bu dönemde konuşmaya ve sosyal iletişime maruz kalmayan çocuklarda, dil becerilerinin gelişimi ciddi ölçüde engellenebilir. Diğer seçeneklerde yer alan gelişim ilkeleri, çocuğun genel gelişimini açıklamakta kullanılabilir; ancak Ömer'in yaşadığı özgül ve kalıcı gelişimsel bozulmalar, özellikle kritik dönem kavramı ile açıklanabilir.

Cevap: E

7. I. Sevcan odasını toplama davranışı pekiştirildikten sonra, bu davranışa benzeyen başka sorumluluk davranışlarını da yapmaya başlamıştır. Aynı uyarıcıya karşı farklı ama benzer tepkiler → tepki genellemesidir.
- II. Sevcan bu davranışları sadece evde değil, farklı ortamlarda da (okul, misafirlik, dedesinin evi) sergilemiştir. Aynı davranışın farklı uyarıcı ortamlara genellenmesi → uyarıcı genellemesidir.
- III. Ancak zamanla yalnızca pekiştirme aldığı ortamda (evde) davranışı sürdürmüş, diğer ortamlarda bırakmıştır. Ortamlar arasında fark gözeterek yalnızca belirli ortamda davranışı devam ettirmesi → ayırt etmedir.

Cevap: A

8. I. İşlemsel (Prosedürel) bellek: Sena'nın mikroskop kullanımını otomatik ve düşünmeden kullanması, motor becerilerin yer aldığı uzun süreli işlemsel belleği yansıtır. Bu beceri zamanla öğrenilmiş ve otomatikleşmiştir.
- II. Anlamsal bellek: Sena'nın öğretmeninin sorduğu bakterilerin yapısına dair kavramsal bilgileri paylaşması, genel-geçer bilimsel bilgilerin depolandığı anlamsal belleğe örnektir.
- III. Anısal (Epizodik) bellek: Sena'nın mikroskoptaki ilk gözlem anısını ve yaşadığı duyguyu aktarması, kişisel yaşantıya ve belli bir zamana dair detayları içeren anısal belleği gösterir.

Cevap: C

9. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramı'nda "ikinci rahatsızlık", bireyin yaşadığı birincil olumsuz duygulanıma karşı geliştirdiği ikincil bir duygusal tepkiyi ifade eder. Mert'in üniversiteye kabul edilmemesi sonrası üzülmeye birincil rahatsızlıktır ve bu doğaldır. Ancak, bu üzüntüyü yaşadığı için kendini eleştirmesi ("Bu kadar üzülmemeliyim, zayıfım, saçmalıyorum") ikincil bir olumsuz değerlendirmedir. Burada kişi, yaşadığı duyguya karşı olumsuz ve yargılayıcı bir tutum geliştirmiştir. Bu da kişinin hem ilk yaşadığı sıkıntının derinleşmesine hem de yeni bir duygusal sorun alanı oluşmasına neden olur. Ellis'e göre bu tür tepkiler, duygusal sağlığı olumsuz etkiler ve terapide özellikle bu ikinci düzey irrasyonel inançlara odaklanmak önemlidir.

İçsel eleştirel sesin etkinleşmesi: İçsel eleştirel ses etkinleştiğinde, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) bunu genellikle mantıksız (irrasyonel) inançlarla ilişkilendirir. Bu inançlar şunlar olabilir: Mutlakiyetçi talepler: "Her şeyi mükemmel yapmalıyım." Felaketleştirme: "Bu hata yüzünden her şey mahvolacak." Düşük engellenme toleransı: "Zorluklara katlanamam." Küresel değer biçme: "Başarısız olursam tamamen değersizim." ADDT, danışanın bu mantıksız düşünceleri sorgulamasını, kanıtlarla yüzleşmesini ve koşulsuz kendini kabulü öğrenmesini önerir. Böylece, içsel eleştirel sesin etkisi azalır ve daha rasyonel (akılcı) ve yapıcı bir iç konuşma gelişir.

Cevap: D

10. Psikolojik danışman Sude Hanım'ın yürüttüğü oturumlar sırasında danışanı Gülgün Hanım'ın annesi hakkında anlattıklarından giderek aşırı derece rahatsızlık duymaya ve gerildiğini hissetmeye başlaması karşıt aktarımdır. Freud'un Psikanalitik kuramında karşıt aktarım, psikolojik danışmanın (terapistin) danışana karşı hissettiği tüm duygusal tepkileri ifade eder. Psikanalitik kurama göre bu tepkiler, terapistin kendi bilinçdışı süreçlerinden kaynaklanır. Karşıt aktarım, terapistin danışandan gelen uyarıcılara (danışanın aktarımına veya genel olarak danışanın kendisine) karşı verdiği duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler, terapistin kendi geçmiş yaşantıları, çözülmemiş çatışmaları veya bilinçdışı hisleri nedeniyle ortaya çıkabilir.

Cevap: E

11. Psikolojik danışmanın “Bu ‘öfke’ sizin davranışlarınızı yönlendiren, istemediğiniz şeyler yapmanıza neden olan bir güç gibi mi? Sanki siz ve ‘öfke’ ayrı şeyler misiniz?” ifadesi, öfke sorununu danışandan ayrı bir varlık olarak ele almaya yönelik bir yaklaşımdır ve dışsallaştırma tekniğini yansıtır. Bu yaklaşım Öyküsel psikolojik danışma yaklaşımına aittir. Dışsallaştırma, öyküsel terapinin temel tekniklerinden biridir. Bu teknikte, kişinin yaşadığı sorunlar veya olumsuz duygular, kişiliğinden ayrı, dışarıda bir varlık gibi ele alınır. Yani, “ben tembelim” yerine “tembellik beni ele geçirmeye çalışıyor” gibi bir ifade kullanılır. Bunun amacı, kişinin sorunla özdeşleşmesini engellemek ve onu sorun üzerinde daha fazla kontrol sahibi hissetmesini sağlamaktır. Dışsallaştırma sayesinde kişi, sorunu bir düşman gibi görüp onunla mücadele edebilir, bu da değişim için motivasyon yaratır.

Cevap: D

12. Gestalt kuram şimdi ve buradayı vurguladığı için varoluşçu bir yaklaşımdır. Danışanın gerçeği algılaması üzerine odaklandığı için fenomenolojiktir. Danışanlar ne düşündüklerinin ve yaptıklarının yaşayarak farkında oldukları için yaşantısaldır. Kişideki kutupların birleştirilmesine yönelik olduğu için bütünseldir. “Danışanın özellikle farkında olmadığı dürtülere odaklandığı için bilinçdışıdır.” anlayışı Psikanalitik kuramın temel görüşüdür.

Cevap: E

13. İklim Hanım’ın danışanlarının özgüvenlerini geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla oturumlar esnasında zaman zaman “Yarın sabah iş yerine gittiğinde amirinle görüşürken kendini özgüveni tam birisi olarak düşünmeni ve o anı burada canlandırmanı istiyorum.” diyerek yaptığı uygulama, Adler’in Bireysel psikolojik danışma yaklaşımındaki “mış gibi davranmak” tekniğine örnektir. Alfred Adler’in Bireysel psikolojisi kuramında “mış gibi” tekniği, danışanların arzu ettikleri kişiye zaten o kişiymiş gibi davranmalarını teşvik eden güçlü bir müdahaledir. Bu teknik, danışanın kendisiyle ilgili olumsuz inançlarını ve kendini sınırlayan düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olmayı amaçlar.

Cevap: B

14. Sullivan’a göre benlik sistemi, bireyin yaşantılarında deneyimlediği anksiyete düzeyine bağlı olarak üç kişiselleştirme (kişilik bölgesi) geliştirir:

İyi ben: Övgü, sevgi, kabul gibi olumlu geri bildirimlerle ilişkilendirilen yönlerdir. Birey bu yönlerini sahiplenir ve benliğin bir parçası olarak kabul eder. (I. öncül)

Kötü ben: Eleştiri, suçluluk veya küçük düşürülme gibi olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilir. Birey bu yönlerini bastırır ancak benliğin bir parçası olarak hâlâ farkındadır. (II. öncül)

Ben değil: Yoğun kaygı uyandıran, tehdit edici yaşantılarla ilişkili olan ve bireyin bilincinden dışladığı, “benimle ilgisi yok” diyerek reddettiği yönlerdir. (III. öncül)

Bu sistem, bireyin çevresinden aldığı geri bildirimlere göre benlik yapısının nasıl şekillendiğini ve anksiyeteye karşı nasıl savunma geliştirdiğini açıklar.

Cevap: C

15. Serap Hanım’ın izlenimlerine göre Gökhan Bey Çözüm odaklı kısa süreli terapideki “müşteri tipi” danışan özelliklerine sahiptir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi (ÇOKST) yaklaşımında “müşteri tipi danışan” terimi, danışanın terapiye gelme motivasyonu ve değişime olan yaklaşımını belirten bir sınıflandırmadır. Bu danışan tipi, genellikle kendi isteğiyle ve belirgin bir sorununa çözüm arayışıyla terapiye gelen kişileri ifade eder. Kendi sorunları olduğunu kabul ederler ve bu sorunu çözmek için kişisel olarak değişim çabasına girmeye isteklidirler.

Terapi sürecinden somut bir beklentileri vardır ve belirli bir hedefe ulaşmayı amaçlarla (örneğin, kaygısını azaltmak, ilişkilerini iyileştirmek, daha iyi iletişim kurmak). Terapist ile aktif olarak işbirliği yapmaya, önerilen stratejileri denemeye ve kendi çözümlerini keşfetmeye açıktırlar. Kendi durumları üzerindeki kişisel sorumluluklarını kabul ederler ve değişim için kendi üzerlerine düşeni yapmaya hazırdırlar.

Cevap: A

16. “Ben onu her doğum gününde aradım ya da yanında oldum, o beni aramadı.” diyen danışana psikolojik danışmanın “En sevdiğin arkadaşın seni doğum gününde aramadığı için hayal kırıklığı yaşıyorsun.” tepkisini vermesi en uygun empati tepkisidir. Bir empati tepkisi, başka bir kişinin duygularını anlama ve paylaşma yeteneğine verilen isimdir. Empati tepkisi, bir başkasının duygusal dünyasını anlamak ve buna duyarlı bir şekilde yanıt vermektir.

Cevap: A

17. Hedef belirleme sürecinde danışmanın, danışanın katılımıyla birlikte ulaşılabilir, açık ve ölçülebilir hedefler oluşturması gerekir. Uçuk, genel ya da belirsiz hedefler danışmanın süreci yapılandırmasını zorlaştırır ve danışan için motivasyon kırıcı olabilir. Danışanın ulaşamayacağı, soyut ve çok genel hedefler önermesi uygun değildir.

Cevap: B

18. Psikolojik danışmanın “Ne kadar kötü olabileceğini tahmin edebiliyorum. Annemi kaybettiğimden ben de uzun süre kendime gelemediğim” demesi kendini açmaya örnektir.

Psikolojik danışmada kendini açma, danışmanın kendi deneyimleri, düşünceleri, duyguları veya kişisel bilgileri hakkında danışanla paylaşımında bulunmasıdır. Bu, terapötik süreçte dikkatli ve amaçlı bir şekilde kullanılması gereken önemli bir tekniktir.

Danışmanın kendini açmasının başlıca amaçları ve faydaları şunlardır:

Empati ve güven oluşturma: Danışanın yalnız olmadığını hissetmesine yardımcı olabilir ve danışana danışmanın onu anladığına dair bir duygu verebilir. Bu, danışma ilişkisinde güveni artırır.

Normalleştirme: Danışanın yaşadığı sorunların veya duyguların normal olduğunu göstermeye yardımcı olabilir. Danışman, benzer deneyimler yaşadığını paylaşarak danışanın kendini daha az anormal hissetmesini sağlayabilir.

Rol model olma: Danışman, sorunlarla başa çıkma yollarını veya belirli bir durumu nasıl ele aldığını paylaşarak danışana bir rol model olabilir.

İlişkiyi güçlendirme: Danışma ilişkisini daha samimi ve işbirlikçi hale getirebilir.

Yeni bir bakış açısı sunma: Danışanın kendi durumuna farklı bir açıdan bakmasını sağlayabilir.

Cevap: D

19. DSM-5 tanı ölçütlerine göre Ahmet'in sahip olduğu özellikler sınır kişilik bozukluğuna sahip olduğunu göstermektedir. Sınır (Borderline) kişilik bozukluğu: Kişilerarası ilişkilerde, benlik imgesinde ve duygulanımda tutarsızlık ile belirgin dürtüsellik yaygın bir örüntüdür. Bu örüntü erken erişkinlik döneminde başlar ve değişik bağlamlarda ortaya çıkar. Tanı için sayılan belirtilerden en az beş tanesinin olması gerekir: Gerçek ya da hayali terk edilmekten kaçınmak için çılgınca çabalar. Gözünde aşırı büyütme ve yerin dibine sokma uçları arasında gidip gelen tutarsız ve yoğun kişilerarası ilişkiler örüntüsü. Kimlik karmaşası: belirgin ve sürekli tutarsız benlik algısı ya da kendilik duygusu. En az iki alanda kendine zarar verme olasılığı olan dürtüsellik (örn: para harcama, cinsellik, madde kötüye kullanımı, pervasızca araba kullanma, tıknırcasına yeme). Yineleyici intihar davranışları, girişimleri ya da tehditleri ya da kendine zarar verme davranışları. Duygudurumda belirgin tepkisellikten kaynaklanan duygusal tutarsızlık (örn: yoğun rahatsızlık, sinirlilik ya da kaygı dönemleri, genellikle birkaç saat sürer ve seyrek olarak birkaç günden fazla sürer). Sürekli bir boşluk duygusu. Uygunsuz, yoğun öfke ya da öfkesini denetlemekte güçlük (örn: sık sık hiddet, sürekli öfke, yineleyici kavgalar). Stresle ilişkili, gelip geçici paranoid düşünceler ya da ağır çözülme belirtileri. Bu belirtiler erken erişkinlik döneminde başlar ve uzun süreli bir örüntü gösterir. Genellikle ergenlik veya erken erişkinlik döneminde teşhis edilir.

Cevap: C

20. Orhan'da gözlenen söz konusu davranışlar DSM-5 tanı ölçütlerine göre karşı olma karşı gelme bozukluğunu işaret etmektedir. Karşı olma karşı gelme bozukluğu: En az 6 aydır süren, öfkeli/asabi bir duygudurum, tartışmacı/karşı gelen davranış ya da kindarlık örüntüsü, en az bir kişiyle (kardeş olmayan) etkileşim sırasında görülen dört veya daha

fazla belirtiliyle ortaya çıkar:

Öfkeli/Asabi Duygudurum: Sık sık hiddetlenir. Kolayca gücenir ya da çabuk sinirlenir. Sık sık öfkeli ve içerlemiş durumdadır. Tartışmacı/Karşı Gelen **Davranış:** Sık sık yetke figürleriyle ya da çocuk ve ergenler için erişkinlerle tartışır. Yetke figürlerinin isteklerine ya da kurallarına etkin bir biçimde karşı gelir ya da uymaz. Sık sık başkalarını bilerek kızdırır. Kendi hataları ya da uygunsuz davranışları için başkalarını suçlar. **Kindarlık:** Son 6 ay içinde en az iki kez kin beslemiş ya da intikam almak istemiş olma. Belirtiler en az 6 ay sürmelidir. 5 yaşından küçük çocuklar için belirtiler çoğu günlerde görülmeli, 5 yaş ve üzerindeki için ise haftada en az bir kez görülmelidir.

Cevap: B

21. **Bağımsız yaşamsal olaylar:** Bireyin tutum ve davranışlarından **bağımsız** gelişir. Dışsal, çevresel veya yapısal nedenlere dayanır. Birey olayın **nedeni değil, maruz kalanıdır. Örnekler:** Doğal afetler, ekonomik krizler, idari kararlar, sistem değişiklikleri. **Bağımlı yaşamsal olaylar:** Bireyin **psikolojik durumu, davranışları veya tutumları** sürecin oluşmasına katkıda bulunur. Olay, bireyin işlevselliğindeki değişimle ilişkilidir. Birey, olayın oluşumunda **dolaylı ya da doğrudan etkilidir. Örnekler:** İşten çıkarılma (performans düşüşüne bağlı), ilişkilerin bozulması, akademik başarısızlık.

A) Bir çalışanın görev yaptığı kurumun idari kararlar başka bir şehre taşınması: Tamamen **kurumsal ve dışsal** bir karardır. Çalışanın davranış süreci etkilemez. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

B) Bir ailenin yaşadığı evin sel felaketi nedeniyle kullanılamaz hâle gelmesi: Doğal afet kaynaklıdır. Bireyin tutum ve davranışlarıyla ilişkili değildir. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

C) Uzun süredir yoğun kaygı yaşayan bir kişinin işine devam edememesi ve bu nedenle işten çıkarılması: Olayın başlangıcında bireyin **psikolojik durumu (yoğun kaygı)** vardır. Kaygı nedeniyle işe devam edememe, sürece **doğrudan katkı** sağlamaktadır. İşten çıkarılma, bireyin işlevselliğindeki bozulmanın sonucu olarak ortaya çıkmıştır. **Bağımlı yaşamsal olaydır.**

D) Bir öğrencinin sınav sisteminin değiştirilmesi nedeniyle okul değiştirmek zorunda kalması:

Sistemsel ve politik bir değişikliktir. Öğrencinin bireysel özellikleri etkili değildir. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

E) Bir bireyin ekonomik kriz nedeniyle temel harcamalarını azaltması: Ekonomik kriz dışsal bir etkidir. Harcamaların azaltılması uyum tepkisidir; olayın nedeni birey değildir. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

Bir yaşamsal olayın **bağımlı** olarak sınıflandırılabilmesi için: Bireyin psikolojik durumu ya da davranış ve olayın ortaya çıkışında **etkin rol oynamalıdır.**

Cevap: C

22. DSM-5 tanı ölçütlerine göre Senem Hanım'ın gösterdiği belirtiler akut stres bozukluğudur.

Akut Stres Bozukluğu: Doğrudan ya da dolaylı olarak travmatik bir olaya maruz kalma sonrasında, belirti gruplarından (giriş, olumsuz duygu durumu, çözülme, kaçınma ve uyarılmışlık) en az dokuz belirtinin ortaya çıkmasıdır. Bu belirtiler şunları içerir:

Giriş Belirtileri: Travmatik olayın yineleyici, istemsiz, rahatsız edici anıları; rahatsız edici rüyalar; çözülme tepkileri; travmatik olayı anımsatan içsel ya da dışsal ipuçlarına maruz kalındığında yoğun ya da uzamış psikolojik sıkıntı ya da belirgin fizyolojik tepkiler.

Olumsuz Duygu Durumu: Pozitif duyguları deneyimleyememe (örn: mutluluk, tatmin, sevgi dolu duygular).

Çözülme Belirtileri: Çevrenin ya da kişinin kendisinin gerçekliğinden uzaklaşma (örn: sersemlemiş hissetme, zamanın yavaşlaması, algıların değişmesi); travmatik olayın önemli bir kısmını anımsayamama (amnezi).

Kaçınma Belirtileri: Travmatik olayı anımsatan düşüncelerden, duygulardan, konuşmalardan, etkinliklerden, yerlerden ya da kişilerden kaçınma.

Uyarılmışlık Belirtileri: Uyku bozukluğu, aşırı uyanıklık, abartılı irkilme tepkisi, konsantrasyon güçlüğü, sinirlilik ya da öfke patlamaları. Belirtiler travmatik olaya maruz kalındıktan sonra 3 gün ile 1 ay arasında sürer. Eğer belirtiler 1 aydan uzun sürerse, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı düşünülmelidir.

Cevap: D

23. Gösterdiği belirtiler dikkate alındığında Şenay Hanım'a obsesif-kompulsif bozukluk tanısı konabilir. **Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB):** Ya takıntılar (obsesyonlar) ya da zorlantılar (kompulsiyonlar) ya da her ikisinin de varlığı ile karakterizedir. Takıntılar (**Obsesyonlar**): Yineleyici ve sürekli düşünceler, dürtüler ya da imgeler, rahatsız edici ve istenmeyen olarak yaşanır ve çoğu bireyde belirgin kaygı ya da sıkıntıya neden olur. Birey bu düşünceleri, dürtüleri ya da imgeleri yok saymaya ya da bastırmaya çalışır ya da başka bir düşünce ya da eylemle (örn: zorlantıyla) etkisizleştirmeye çalışır. Zorlantılar (**Kompulsiyonlar**): Bireyin, bir takıntıya tepki olarak ya da katı bir biçimde uyulması gereken kurallara göre yapmaya zorlanmış gibi hissettiği yineleyici davranışlar (örn: el yıkama, sıralama, denetleme) ya da zihinsel eylemler (örn: dua etme, sayma, sözcükleri içinden yineleme). Bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, sıkıntıdan kurtulma ya da korkulan bir olay ya da durumun önüne geçme amacı taşır; ancak bu davranışlar ya da zihinsel eylemler, etkisizleştirmeyi amaçladığı durumlarla gerçekçi bir biçimde bağlantılı değildir ya da açıkça aşırıya kaçmaktadır. Takıntılar ya da zorlantılar zaman alıcıdır (örn: günde 1 saatten daha fazla zaman alır) ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, mesleki ya da diğer önemli işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur. Belirtilerin süresi açıkça belirtilmemekle birlikte, "zaman alıcı" olması (günde 1 saatten fazla) ve "klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte bozulmaya" yol açması tanı için önemlidir. Genellikle uzun süreli bir seyir gösterir.

Cevap: E

24. Doğal öğretim öğrenmenin **günlük yaşam içinde** gerçekleştiği, öğrencinin **kendiliğinden ortaya çıkan isteğinin** (motivasyonunun) temel alındığı, öğretim fırsatlarının **önceden katı biçimde yapılandırılmadığı**, pekiştirmenin **doğal sonuç** niteliği taşıdığı bir öğretim yaklaşımlarını kapsar. Örnek yöntemler: **Fırsat öğretimi, çevresel öğretim, gömülü öğretim.**

A) Bahçede oynarken öğrencinin topu almak istemesi üzerine "topu verir misin?" demesi ni beklemek: Öğretim **doğal ortamda** (bahçe) gerçekleşmektedir. Öğrencinin **kendiliğinden ortaya çıkan isteği** (topu alma) temel alınmıştır. Öğrencinin dil üretimi, **işlevsel bir iletişim ihtiyacı** üzerinden desteklenmektedir. Pekiştireç **doğaldır**:

Sözü söylediğinde topu alacaktır. **Doğal öğretim yönteminin tüm temel ölçütlerini karşılar.**

B) Hayvan isimlerini öğretmek için yapılandırılmış çalışma kâğıtları kullandığı bir etkinlik planlamak: Önceden planlanmış, masa başı ve yapılandırılmış **öğretim** söz konusudur. Öğretim doğal bağlamdan kopuktur. **Doğal öğretim değildir.**

C) Renkleri öğretmek amacıyla masada sırayla kart gösterip çocuktan adlandırmasını istemek: Öğretmen merkezli ve **deneme temelli öğretim** yaklaşımına örnektir. Öğrencinin anlık ihtiyacı ya da doğal motivasyonu kullanılmamaktadır. **Doğal öğretim değildir.**

D) Günlük kavramları öğretmek için önceden hazırlanmış görsel destekli sunum izletmek: Öğrenme pasif, yapılandırılmış ve öğretmen kontrolündedir. Doğal çevre ve etkileşim yoktur. **Doğal öğretim değildir.**

E) Yeni kelimeleri öğretmek amacıyla öğretmenin modeli izletip tekrar ettirmesi: Model olma ve tekrar temellidir. Öğretim, öğrencinin kendiliğinden isteğine dayanmamaktadır. Yapılandırılmış öğretim kapsamındadır. **Doğal öğretim değildir.**

Doğal öğretim yönteminin ayırt edici noktaları: Doğal ortam, öğrencinin anlık ihtiyacı, işlevsel dil kullanımı ve doğal pekiştirme vardır.

Cevap: A

25. İç tutarlılık testteki maddelerin homojenliği testte yer alan tüm maddelerin birbirleriyle ne derece tutarlı olduğudur. Ölçülmek istenen değişkenin tek boyutluluğu, testteki tüm maddelerin aynı değişkeni (örneğin kişiliği) ölçüp ölçmediği ile ilgilidir. Bu da maddelerin homojenliği ile ilgilidir. Bu iki bilgi de testin iç tutarlılığı ile ilişkilidir. İç tutarlılık; ölçme aracını oluşturan maddelerin uyumu, benzerliği, homojenlik derecesidir. Bir testin içindeki sorular birbirini tamamlıyorsa ve o testin içindeki maddeler birbiriyle ilişkili ise o testin iç tutarlılığı da yüksektir.

Cevap: B

26. Kimdir bu? bireyin kendisini ve içinde bulunduğu grubun diğer üyeleri tarafından nasıl görüldüğünü gösteren bir tekniktir. Sınıfın sosyal açıdan tanınması için uygun bir tekniktir. Öğrencilere değişik öğrenci tiplerini anlatan açıklamalardan meydana gelen bir liste verilir. Öğrencilerden sınıfta bu açıklamalara uygun öğrencilerin adını ya da kendi adını uydukları özelliklere ait yerlere yazmaları istenir. Bağdaşım düzeyi hakkında bilgi verir. Öğrencilerin arkadaşlık ilişkilerinden veya kişisel önyargılarından etkilenecek cevap verebilmeleri sonuçların güvenilirliğini etkileyebilecek bir durumdur.

Cevap: B

27. Özellikleri verilen araç Rotter Cümle Tamamlama testidir. Rotter Cümle Tamamlama testi yarım bırakılan 40 cümle başlangıcından oluşan yarı projektif bir testtir. Bireyin ailesine karşı tutumları, sosyal ve cinsel tutumları, diğer tutumları, kişilik özellikleri hakkında bilgi verir.

Yetişkinler, çocuklar ve üniversite öğrencileri için ayrı formları bulunmaktadır. Uygulama süresi 30-40 dakikadır. Bu test ile uyum sorunları olan öğrencilerin ilk kaba ayırımı yapılarak, bunlara daha sonra diğer bazı testlerin uygulanması düşünülebilir. Ayrıca daha sonra psikolojik danışmaya başvuranlara yapılacak olan ilk görüşmenin içeriğini belirlemede bu testten yararlanılabilir.

Cevap: E

28. Dördüncü düzey bilgiler: Toplu dosyada yer almayacak, başka bir yerde kilit altında gizli tutulması gereken bilgilerdir. Bunların arasında psikolojik inceleme veya psikiyatrik muayene sonuçları, sosyal hizmet raporları, tıbbi ve yasal inceleme sonuçları bulunur.

Birinci düzey: Herkese açık bilgilerdir. Öğrencinin adı, yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, açık beden kusurları.

İkinci düzey: Sorumlu kişilere verilecek bilgiler bulunur. Bu bilgiler sosyal hizmet uzmanı, araştırmacı gibi profesyonel ve sorumlu kişilere verilir. Anne babasının eğitim, gelir düzeyi, öğrencinin akademik özgeçmişi, merak ve hobileri, geleceğe ilişkin hobileri. Üçüncü düzey: Öğrencinin veya velisinin onayı alınmadan başkalarına verilemeyecek bilgi-

lerdir. Öğrencinin sınıf içindeki başarısı, öğretmenler veya uzmanlar kurulunun öğrenciye tavsiyeleri veya standart test sonuçları. Dördüncü düzey: Toplu dosyada yer almayacak, başka bir yerde kilit altında gizli tutulması gereken bilgilerdir. Psikolojik inceleme veya psikiyatrik muayene sonuçları, sosyal hizmet raporları, tıbbi ve yasal inceleme sonuçları.

Cevap: D

29. Ebru Hanım, öğrencileri kapsamlı ve çok yönlü olarak farklı kaynaklardan tanımış, ekip çalışmasına önem vermiş ve bireyi bütüncül şekilde değerlendirmiştir. Ancak, bireyi tanıma süreci sadece bir kereye mahsus bir etkinlik olarak kalmış; zamanla ortaya çıkabilecek yeni ihtiyaçlar, gelişimler ya da değişiklikler açısından sürecin devamlılığına yönelik planlama yapılmamıştır. Bireyi tanıma, bireyin değişen koşullarına uygun olarak süreklilik ve güncellik gerektiren dinamik bir süreçtir. Bu nedenle Ebru Hanım'ın uygulaması, süreklilik ilkesine yeterince uygun değildir.

Cevap: E

30. Sosyometri uygulamasında birinci dereceden seçime 3, ikinci dereceden seçime 2, üçüncü dereceden seçime 1 puan verilir. Buna göre hesaplama yapıldığında Ferit'in puanı 8, Tekin'in puanı 6'dır. Dolayısıyla "Ferit'in puanı Tekin'in puanından düşüktür." açıklaması yanlıştır.

Cevap: B

31. Öğrencinin geçmişi, ailesi, önceki raporları ve mevcut durumu hakkında çok yönlü bilgi toplanması, bu bilgilerin sistematik biçimde analiz edilmesi süreci, vaka incelemesi tekniğini işaret eder. Ardından yapılan, farklı okul paydaşlarının katıldığı, öğrencinin durumu hakkında kararların alındığı toplantı ise vaka konferansı olarak tanımlanır.

Cevap: E

32. Grupla psikolojik danışma sürecinde üyelerin davranış kalıplarının anlamlarını yorumladıkları, kendilerini daha derinden keşfettikleri, alternatif davranışlar üzerinde düşündükleri aşama eylem evresidir. Eylem evresinde grupta güven ve grup uyumu oluşmuştur. Grup kültürü oluşmuş ve grup

kuralları yerleşmiştir. Kendini açma artmıştır. Anlamli geribildirim verilmektedir. En uzun aşamadır. İşin yapıldığı olgunluk dönemidir. Üyeler bireysel ayrılıkların farkına varırlar. Birbirlerini olumlu olumsuz yanlarıyla kabul ederler. Üyeler savunmalarından arınmıştır, terapötik güçler oluşmuştur.

Cevap: B

33. Kerem'in yaşantısı, bir çocuk için duygusal açıdan incitici bir okul deneyimidir ve annenin vereceği tepkinin çocuğun duygusunun anlaşıldığını hissettirmesi beklenir.

A) "Öğretmenler neyin ne zaman yapılacağını senden daha iyi bilir." Bu tepki otoriteye başvurma ve yargılama içerir. Kerem'in yaşadığı duyguyu geçersiz kılar. **Mesaj:** "Senin hissettiğin önemli değil." İletişim engelidir.

B) "Böyle şeyler derste olur, bunu bu kadar kafana takmamalısın." Bu ifade duyguyu küçümseme ve teselli adı altında geçersizleştirme içerir. Kerem'in incinmişlik duygusu yok sayılmaktadır. İletişim engelidir.

C) "Öğretmenin sana böyle davranması hiç doğru değil." Yargılama ve taraf tutma vardır. Çocuğun duygusunu anlamaya çalışmak yerine, üçüncü bir kişiyi suçlama söz konusudur. Ayrıca Kerem'de öğretmene karşı olumsuz tutum geliştirme riski taşır. İletişim engelidir.

D) "Söz alamaman seni değersiz ve incinmiş hissettirmiş gibi görünüyor." Bu tepki duygu yansıtma (empatik yansıtma) örneğidir. Anne: Kerem'in yaşantısını yargılamaz, öğüt vermez, sorunu çözmeye çalışmaz, sadece Kerem'in duygusunu anladığını gösterir. **Mesaj:** "Seni duyuyorum ve hissettiğini önemsiyorum." İletişim engeli oluşturmaz.

E) "Derste öğretmenin seni fark etmemesine yol açacak bir davranış mı yaptın?" Sorgulayıcı ve dolaylı olarak suçlayıcı bir yaklaşımdır. Kerem'in yaşadığı duygudan önce davranışı mercek altına alınmaktadır. Bu, çocuğun savunmaya geçmesine neden olabilir. İletişim engelidir.

Sonuç olarak bu soruda annenin vereceği tepkinin; Kerem'in duygusunu kabul eden, yargı, öğüt, küçümseme veya sorgulama içermeyen, empatik bir nitelik taşıması beklenmektedir. Bu özellikleri yalnızca D seçeneği karşılamaktadır.

Cevap: E

34. Psikolojik danışman Pelin Hanım'ın verdiği tepki paylaştırma terapötik becerisine örnektir.

Paylaştırma grupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Liderin grup üyelerinden birinin daha önceki oturumlardan birinde anlattığı yaşantıları ve duygularıyla, diğer grup üyelerinin yaşantı ve duyguları arasında benzer yanlara dikkat çekmesidir. Böylece üyeler kendilerini yalnız hissetmezler.

Cevap: D

35. Grupla psikolojik danışma liderinin üyelerle ön görüşme yapmasının temel amacı, grubun sağlıklı işlemesi ve verimli olması için doğru üyeleri seçmek, beklentileri netleştirmek ve güven ortamının ilk adımını atmaktır. Grupla psikolojik danışma liderinin üyelerle ön görüşme yapmasındaki amaçlar arasında; üyelerin gruba uygunluğunu değerlendirmek, beklentilerini anlamak ve danışma sürecinin hedeflerini karşılıklı olarak belirleyerek grubun başarılı bir şekilde işlemesini sağlamaktır. Bu, hem liderin doğru grubu oluşturmaya hem de üyelerin doğru yere geldiğinden emin olmasına yardımcı olur. Ön görüşmede üyelerin dirençleri hakkında bilgi edinmek gibi bir amaç bulunmamaktadır.

Cevap: E

36. Grup liderinin Osman'a verdiği ilk tepki yüzleştirme, ikinci tepki amacın kişiselleştirilmesidir.

Yüzleştirme, danışanın sözleri, duyguları veya davranışları arasındaki tutarsızlıkları ona nazikçe fark ettirerek farkındalığını artırma ve değişime yöneltme amacı taşır. Amacın kişiselleştirilmesi, danışanın genel hedeflerini kendi duygu ve davranışlarıyla ilişkilendirerek daha somut ve kişisel bir hale getirme tepkisidir. Amacı, danışanın sorumluluk almasını ve eyleme geçmesini kolaylaştırmaktır.

Cevap: B

37. Grupla psikolojik danışma daha yoğun duygu paylaşımında bulunulabileceği yakın ilişkisel bir ortamı gerektirirken grup rehberliği sınıf ortamında uygulanabilir. Grupla psikolojik danışma, alanında yetkin bir uzman psikolojik danışman liderliğinde,

genellikle 8-12 gönüllü bireyden oluşan küçük bir grupta yürütülen derinlemesine, duygusal ve kişisel bir süreçtir. **Amaç:**

Bireylerin kendilerini ve başkalarını anlamalarını, duygusal ve kişisel sorunlarıyla baş etmelerini, kişisel gelişimlerini sağlamayı hedefler. Daha çok bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde yoğunlaşır. Grup rehberliği, bireyin kendini ve olanaklarını tanıması, gerçekçi planlar yapması ve kendini yönlendirmesi için daha çok bilgi verme ve farkındalık yaratma amacıyla yapılan grup etkinlikleridir. Genellikle daha kalabalık gruplara uygulanabilir.

Amaç: Bireylere eğitsel, mesleki veya sosyal konularda bilgi vermek, farkındalıklarını artırmak ve genel gelişimlerine destek olmaktır. Örneğin, sınav kaygısı yönetimi, meslek seçimi, iletişim becerileri gibi konularda bilgi sunulabilir. Grupla psikolojik danışma duygusal ve kişisel derinleşmeye odaklanırken, grup rehberliği daha çok bilgi vermeye ve bilişsel düzeyde farkındalık oluşturmaya yöneliktir. Grupla psikolojik danışma, bireylerin kendi iç dünyalarına ve kişilerarası ilişkilerine yoğunlaşırken, grup rehberliği daha çok dışsal konular ve genel gelişimsel ihtiyaçlar üzerine çalışır.

Cevap: B

38. Okul psikolojik danışmanı Burutay Bey'in, öğrencilerin geleceğine yönelik kariyer araştırması konusunda yapacağı çalışmada kullanabileceği en uygun grup türü psiko-eğitim grubudur.

Psiko-eğitim grupları, belirli bir ruhsal sağlık durumu veya yaşam zorluğu hakkında bilgi ve beceri kazandırmayı amaçlayan yapılandırılmış grup uygulamalarıdır. Bu gruplar, genellikle bir uzman tarafından yönetilir ve katılımcıların deneyimlerini paylaşarak birbirlerinden destek almalarına olanak tanır. Psiko-eğitim grupları genellikle belirli bir müfredata sahiptir ve önceden belirlenmiş sayıda oturumdan oluşur. Her oturumda belirli bir konu ele alınır, bilgi verilir, tartışmalar yapılır ve pratik uygulamalar gerçekleştirilir. Grup lideri, sürecin düzenli ve verimli ilerlemesini sağlar.

Cevap: A

39. Psikolojik danışmanın temel görevlerinden biri, öğrencinin kendi ilgi, değer ve yetenekleri doğrultusunda bilinçli kararlar almasına destek olmaktır. Psikolojik danışman, öğrencinin yerine karar veremez veya onu kendi değer yargılarına göre yönlendiremez. Bu durumda psikolojik danışman, Ceren'in kendi tercihinə saygı göstermemiş ve onu toplumda daha saygın görülen bir mesleğe yönlendirmeye çalışmıştır. Bu tutum, danışanın karar sürecine aktif katılımını engelleyici bir müdahale olup mesleki rehberliğin en temel ilkelerinden birine aykırıdır.

Cevap: A

40. I. ve III. öncül Bilgi İşleme yaklaşımının temel aldığı bilişsel süreçler ve karar verme becerilerine odaklanmaktadır. II. öncül davranışçı kuramların etkisini, IV. öncül ise Super'in benlik kuramına dayalı gelişimsel yaklaşımı temsil eder.

Bilgi İşleme Yaklaşımı: Bireylerin kariyer kararları alırken bilgiyi nasıl işlediklerine, problem çözme ve karar verme becerilerine odaklanır. Kariyer problemlerinin çözülmesini sistematik bir süreç olarak ele alır. Bireyin kendi bilgisini (öz-bilgi) ve mesleki bilgiyi birleştirmesini hedefler. Bireye yaşam boyu etkili karar verme ve kariyer problem çözme becerileri kazandırmayı amaçlar.

Cevap: C

41. Mesleki olgunluk, bireyin mesleki gelişim sürecinde gösterdiği ilerlemeyi, yani meslek seçimi ve kariyer planlaması konularında ne kadar bilinçli, gerçekçi ve sorumluluk sahibi olduğunu ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, genellikle çocukluktan yetişkinliğe kadar süren ve bireyin kariyer kararları almasını etkileyen psikolojik ve davranışsal değişiklikleri kapsar. Mesleki Olgunluğun Temel Özellikleri:

Mesleki Gelişim Görevlerini Tamamlama: Bireyin içinde bulunduğu gelişim evresine uygun mesleki görevleri (örneğin, ilgi alanlarını keşfetme, meslekleri araştırma, mesleki kararlar alma) başlarıyla yerine getirebilmesi.

Gerçekçilik: Kendi yetenekleri, ilgi alanları ve değerleri ile mesleklerin gerektirdiği nitelikler arasındaki uyumu gerçekçi bir şekilde değerlendirebilme.

Özerklik ve Sorumluluk: Mesleki kararları bağımsız bir şekilde alabilme ve bu kararların sonuçlarının sorumluluğunu üstlenebilme.

Karar Verme Becerisi: Mesleki seçenekleri değerlendirme, bilgi toplama ve bilinçli tercihler yapma yeteneği.

Planlama ve Gelecek Odaklılık: Kısa ve uzun vadeli kariyer hedefleri belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirme. Esneklik ve

Uyum: Değişen koşullara ve kariyer fırsatlarına uyum sağlayabilme yeteneği. Mesleki olgunluk, bireyin sadece belirli bir mesleğe sahip olmasıyla değil, aynı zamanda o mesleğe yönelik tutumu, adaptasyonu ve sürekli öğrenme kapasitesiyle de ilgilidir. Bu kavram, özellikle kariyer danışmanlığı ve eğitim alanında bireylerin doğru kariyer yollarına yönlendirilmesinde önemli bir rol oynar.

Cevap: D

42. John Holland'ın Tipoloji Kuramı, bireylerin kişilik özellikleri ile mesleki çevreler arasındaki uyumun, kariyer başarısı ve doyumunu etkilediğini savunan önemli bir yaklaşımdır. Holland'a göre, meslek seçimi kişinin kişiliğinin bir yansımasıdır. Holland'ın Tipoloji Kuramı bazı sayılıtlara dayanır:

Altı Kişilik Tipi: Çoğu insan, bu altı kişilik tipinden birine veya birkaçının kombinasyonuna yerleştirilebilir.

Altı Mesleki Çevre Tipi: Bu altı kişilik tipine karşılık gelen altı tür mesleki çevre vardır. Uyum Arayışı: İnsanlar, kendi beceri, yetenek, tutum ve değerlerini kullanabilecekleri, kişiliklerine uygun mesleki çevreleri ararlar.

Kişilik-Çevre Etkileşimi: Bireyin meslek seçimi, kişilik tipi ile çevrenin özellikleri arasındaki etkileşimle belirlenir. Bu uyum ne kadar yüksekse, iş doyum ve kariyerde kalıcılık da o kadar artar.

Kişiliğin Gelişimi: Kişilik tipleri, genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle zamanla şekillenir. A, B, C ve D seçeneklerinde verilenler Holland'ın Tipoloji Kuramı'nın temel görüşleri içinde yer alır. "Meslek seçimini etkileyen temel faktör bireylerin değerleridir." anlayışı ise Brow'un Değer Temelli Kuramı'na aittir. Bu kurama göre başarılı insanlar iyi geliştirilmiş değerlere sahiptirler. Kariyer danışmanlığında amaç; önce bireylerin sahip olduğu değerlerin belirlenmesi ve bu değerlerin farkına varılmasının sağlanmasıdır.

Cevap: E

43. Nezihi'nin psikolojik danışmana anlattıklarında onun kariyer kararını etkileyen faktörlerin aile, sosyoekonomik faktörler ve ilgilerinin etkili olduğu anlaşılmaktadır. İlgi: Bireylerin bir kişiye, nesneye veya etkinliğe karşı gösterdiği hoşlanma/hoslanmama tepkileridir. Sosyoekonomik düzey: Bireylerin meslek gelişiminde içinde bulunduğu sosyal sınıfın etkisidir. Aile: Ailelerin çocuklarını yetiştirme tarzları ve mesleklere bakışları etkilidir.

Cevap: B

44. Ginzberg ve arkadaşlarının mesleki gelişim kuramı, bireylerin meslek seçimi sürecini çocukluktan yetişkinliğe kadar devam eden gelişimsel bir süreç olarak ele alan ilk önemli kuramlardan biridir. Eli Ginzberg ve arkadaşları tarafından 1950'lerde geliştirilen bu kuram, meslek seçiminin tek bir andan ziyade, zaman içinde evrilen bir dizi kararın sonucu olduğunu savunur. Ginzberg'e göre mesleki gelişim üç temel ilke üzerine kuruludur:

Süreç: Meslek seçimi, bireyin yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Erken yaşlarda başlayan bu süreç, zamanla daha karmaşık ve gerçekçi hale gelir. Geri dönüşümlülük: Meslek seçimindeki kararlar büyük ölçüde geri dönüşümlüdür. Bir kez bir meslek yönelimi belirlendiğinde, bu yolda yapılan yatırımlar (eğitim, deneyim vb.) geri dönüşü zorlaştırır.

Uzlaşma: Meslek seçimi, bireyin istekleri, ilgi alanları, yetenekleri ve değerleri ile dış dünyadaki gerçekler (iş imkanları, ekonomik koşullar, aile beklentileri vb.) arasında bir uzlaşma sonucudur. İdeal olanla mümkün olan arasında bir denge kurulur. Rüzgar'ın anlattıkları dikkate alındığında yapacağı seçimde ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olduğu ve fizikçi olmak istediği yani seçeceği bir mesleğe karar verdiği görülmektedir.

Cevap: A

45. Yordama geçerliği, istatistik tekniklerle mevcut verilerden faydalanarak gelecek ile ilgili tahminlerde yani çıkarımlarda bulunma demektir. Testin geçerliğini belirlemek için kullanılan ölçüt, testin uygulamasından sonra geliyorsa yordama geçerliğidir. Soruda okul psikolojik danışmanlarının kullandıkları yetenek, ilgi ve mesleki kişilik envanterlerinin, öğrencilerin seçecekleri okul türünün veya mesleğin onlar için ne kadar uygun olup olmadığına bakılmıştır.

Burada testlerden yola çıkarak gelecek dair yapılan seçimlerin uygunluğuna bakıldığı için yordama geçerliği söz konusudur.

Cevap: A

46. Medyan (Ortanca); küçükten büyüğe veya büyükten küçüğe doğru sıralanmış bir veri grubunu (puan dizisini) tam ortadan bölen değere verilen isimdir. 0-25 puan aralığında 5 kişinin puanı, 25-49 puan aralığında 15 kişinin puanı, 50-69 puan aralığında 25 kişinin puanı, 70-84 puan aralığında 25 kişinin puanı, 85-100 puan aralığında 30 kişinin puanı vardır.

Toplamda 100 kişinin puanı bulunmaktadır. Burada $100/2 = 50$. puanı bularak medyan bulunur.

Puanlar tabloda küçükten büyüğe doğru sıralanmıştır. Sırasıyla gidersek 5 + 15 + 25 + 25 + 30 puan adetleri vardır ve 50 rakamı ikinci 25 rakamı olan 70-84 puan aralığıdır. Yani 50. puan 70-

84 aralığındadır ve medyan 70-84 puan aralığında yer almaktadır.

Cevap: D

47. Müdahale hizmetlerinin amacı; kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki gelişim alanlarında sorun yaşayan ve bu sorunlardan dolayı gelişim süreçleri olumsuz etkilenen öğrencilere yardımcı olacak çalışmalarını yürütmektir. Bu kapsamda öğrencilere bireysel veya grupla psikolojik danışma, konsültasyon (müşavirlik), krize müdahale ve sevk hizmetleri verilir. Buna göre Tülin Hanım'ın sınav kaygısı yaşayan öğrencileriyle yürüttüğü grupla psikolojik danışma çalışmaları müdahale hizmetleri kapsamında yer alır.

Cevap: D

48. Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programı (KGRP), öğrencilerin akademik, kişisel-sosyal ve kariyer gelişimlerini destekleyen, okul öncesinden yükseköğretime kadar tüm eğitim kademelerinde uygulanan sistemli bir rehberlik yaklaşımıdır.

Temel Özellikleri: Proaktif ve Önleyici: Sorunlar ortaya çıkmadan önce öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamayı hedefler. Sistemli ve Bütünsel: Her öğrencinin tüm gelişim alanlarını (akademik başarı, sosyal beceriler, kariyer bilinci vb.) kapsar. Öğrenci Merkezli: Öğrencinin bireysel farklılıklarını ve ihtiyaçlarını temel alır. Eşgüdümlü: Rehberlik servisi, öğretmenler, veliler ve diğer paydaşlar arasında iş birliği ve uyumu gerektirir. Büyüme Odaklı: Öğrencilerin potansiyellerini keşfetmelerine ve tam olarak gerçekleştirmelerine yardımcı olur. KGRP, rehberliği sadece sorun çözmeye odaklı olmaktan çıkartıp, tüm öğrencilerin sağlıklı gelişimini destekleyen, sürekli ve bütüncül bir süreç haline getirmeyi amaçlar. Buna göre verilen öncüllerin tamamı doğrudur.

Cevap: B

49. Psikolojik danışmanlar, danışanların yaşadığı finansal kaygı ve stres gibi duygusal tepkileri ele alabilirken, finansal danışmanlık gibi uzmanlık gerektiren alanlarda tavsiye vermekten kaçınılmazdır. Bunun yerine, danışanı ilgili alanda yetkin profesyonellere (örneğin, finansal danışmanlar veya avukatlar) yönlendirmek, danışanın gerçek ihtiyacının karşılanmasını sağlar ve danışmanlık ilişkisinin profesyonel ve etik sınırları içerisinde kalır. Bu, aynı zamanda yetkinlik ilkesine de uygun bir davranıştır. Bu durumda psikolojik danışman danışana finansal tavsiye vermekten kaçınmalı, bunun yerine danışanı finansal danışmanlık hizmeti alabileceği uygun ve yetkin profesyonellere yönlendirmeli ve finansal durumundan kaygılarını terapi sürecinde ele almaya devam etmelidir.

Cevap: B

50. Böyle bir durumda bir psikolojik danışman, danışanın cinayet planını paylaştığını duyduğunda, gizlilik ilkesi hemen kalkar ve hem adli makamlara (polis/savcılık) bildirimde bulunmak hem de risk altındaki hedef kişiyi bilgilendirmek yasal ve etik bir zorunluluktur; bu adımlar, bir hayatı koruma sorumluluğunun önceliğidir.

Cevap: E

Bu testte 50 soru vardır.

1. I. öncül (Giray ve sınıf arkadaşlarının ilişkisi): Öğrencinin doğrudan etkileşimde bulunduğu en yakın çevresi olan mikrosistem'e örnektir. II. öncül (Öğretmen-aile işbirliği): Öğrencinin farklı mikrosistemleri (okul ve aile) arasındaki bağlantıyı ve etkileşimi ifade eden mezosistem'e örnektir. III. öncül (Annenin iş değişikliği): Öğrencinin doğrudan dahil olmadığı ancak öğrenciyi dolaylı olarak etkileyen dışsal sistem olan ekzosistem'e örnektir.

Cevap: B

2. Bu seçenek, genç mühendisin problem çözme yaklaşımını en doğru şekilde yansıtır. Problemin farklı yönlerini keşfetme: Mühendis, mevcut yollara odaklanmak yerine, tarihi verileri (yaşlıları dinleyerek) ve coğrafi bilgileri (haritalar) birleştirerek soruna tamamen farklı, geleneksel olmayan bir açıdan yaklaşmıştır. Bu, problemin alışılmadık boyutlarını ortaya çıkarma çabasıdır. Çeşitli ve alışılmadık çözümler üretme: Yeraltı maden tünellerini kullanma ve dikey shaftlar ile asansör sistemleri ekleme gibi yaklaşımlar, kara yolu yapımına veya patika açmaya kıyasla radikal ve benzersizdir. Irak düşünce, bilindik kalıpların dışına çıkarak çok sayıda ve çeşitli fikirler üretmeyi hedefler. Görünüşte ilgisiz öğeleri bir araya getirme: Eski maden tünellerini modern bir ulaşım ağına dönüştürme fikri, tarih, coğrafya ve mühendisliği yenilikçi bir sentezde birleştirir. Bu, görünüşte ilişkisiz öğeler arasında bağlantılar kurarak yeni bir çözüm yaratma yeteneğidir. Çoklu yarar sağlama: Yaratılan çözüm sadece ulaşımı iyileştirmekle kalmadı, aynı zamanda dağcılık turizmi için yeni bir fırsat da yarattı. Irak düşünce, bir problemi çözerken genellikle birden fazla, beklenmedik fayda ve olasılık ortaya çıkarır. Bu nedenle, mühendisin yaklaşımı, mevcut kalıpları zorlayan, yeni olasılıkları araştıran ve farklı alanlardan bilgileri sentezleyerek benzersiz bir çözüm üreten ıraksak düşüncenin belirgin bir örneğidir.

Cevap: C

3. Futbolcуда yaşanan süreçler; penaltı öncesi: Sempatik sinir sistemi ve limbik sistem, adrenalin ve noradrenalin nörotransmitterleri; penaltı sonrası: Parasempatik sinir sistemi ile açıklanır.

Sempatik Sinir Sistemi: "Savaş ya da kaç" tepkisinden sorumlu olan sistemdir. Vücudu tehlikeli veya stresli durumlara hazırlar. Sempatik sinir sistemi aktifleştğinde: Kalp atışı hızlanır. Kan basıncı yükselir. Solunum hızı artar. Göz bebekleri büyür. Sindirim yavaşlar veya durur. Kaslara daha fazla kan gider. Bu durum, vücudun hızlı enerji üretmesini ve tehlikeyle başa çıkmasını sağlar. Sempatik sinir sistemi özellikle adrenalin (epinefrin) ve noradrenalin (norepinefrin) hormonlarının salgılanmasını tetikler. Bu hormonlar, böbrek üstü bezlerinden salgılanarak yukarıdaki etkilerin oluşmasına yardımcı olur.

Parasempatik sinir sistemi: Dinlen ve sindir tepkisinden sorumlu olan sistemdir. Vücudu rahatlama ve dinlenme durumuna geçirir.

Sempatik sinir sisteminin aşırı aktivitesini dengeleyerek vücudun normale dönmesini sağlar.

Parasempatik sinir sistemi aktifleştğinde: Kalp atışı yavaşlar. Kan basıncı düşer. Solunum hızı azalır. Göz bebekleri normal boyutuna döner. Sindirim aktivitesi artar (tükürük ve bağırsak salgıları artar, bağırsak hareketleri hızlanır). Adrenalin ve noradrenalin salınımı azalır.

Limbik sistem: Duygusal beyin olarak da bilinen limbik sistem, beynin derinliklerinde yer alan ve duygusal tepkiler, hafıza, motivasyon gibi temel işlevleri düzenleyen bir yapılar kompleksidir.

Limbik sistem, tehditleri algılayıp değerlendirerek sempatik sinir sisteminin aktivasyonunda önemli rol oynar. Özellikle amigdala (korku ve öfke gibi güçlü duyguların işlenmesi) ve hipotalamus (duygusal durumların fizyolojik yanıtlarını, yani sempatik ve parasempatik sistemi kontrol eden merkez) limbik sistemin önemli parçalarıdır. Örneğin, stres anında amigdala aktive olur ve hipotalamus aracılığıyla sempatik sinir sistemini uyatarak adrenalin ve noradrenalin salgılanmasına neden olur. Özetle, limbik sistem duygusal tepkileri başlatırken, sempatik ve parasempatik sinir sistemleri bu tepkilere eşlik eden fiziksel değişiklikleri kontrol eder; adrenalin ve noradrenalin ise sempatik sistemin ana kimyasal habercileridir.

Cevap: C

4. Doğru cevap normatif sosyal etkidir. Açıkça “uyum” motivasyonu: “Ekibin uyumunu bozmamak” ve “sorun yaratan kişi olarak görülmemek” ifadeleri, Gülinay’ın davranışının temelinde sosyal kabul ve dışlanmaktan kaçınma arzusunun yattığını daha net gösteriyor. Bilgi değil, sosyal beklenti: Gülinay’ın “bariz bir verimsizlik” olduğunu bilmesi, bilgilendirici etki olasılığını zayıflatıyor. Kararı, bilgi eksikliğinden değil, sosyal sonuçlardan çekinmesinden kaynaklanıyor. Otorite figürü değil, sosyal lider: Atakan bir otorite figüründen (yönetici gibi) ziyade bir “sosyal lider” ve “deneyimli üye” olarak sunuluyor. Bu, Gülinay’ın davranışının doğrudan bir emre itaat değil, grubun genel sosyal baskısına bir tepki olduğunu vurguluyor.

Cevap: A

5. Festinger’ın Bilişsel Çelişki Kuramı, bireylerin sahip olduğu iki veya daha fazla biliş (inanç, tutum, düşünce, bilgi) arasında tutarsızlık veya uyumsuzluk olduğunda yaşadıkları psikolojik rahatsızlığı açıklayan önemli bir sosyal psikoloji teorisidir. Bu tutarsızlık, yani çelişki, bireyde bir gerilim ve hoşnutsuzluk yaratır. Örneğin, sigara içtiğini bilen (davranışsal biliş) ve sigaranın zararlı olduğunu düşünen (tutum veya inanç bilişi) bir kişi bilişsel çelişki yaşar. Bireyler, bilişsel çelişkinin neden olduğu bu rahatsızlığı azaltmak veya ortadan kaldırmak için çeşitli yollara başvurur:

Bilişlerden birini değiştirmek: Kişi, çelişkiyi yaratan bilişlerden birini değiştirebilir.

Sigara örneğinde, sigara içmeye devam eden kişi, sigaranın zararlı olmadığına inanmaya başlayabilir (bilişsel bir değişikliğe gitmek) veya sigarayı bırakarak davranışını değiştirebilir.

Yeni bilişler eklemek: Çelişkiyi azaltmak için yeni ve destekleyici bilişler ekleyebilir. Sigara içen kişi, “Dedem de sigara içti ve 90 yaşına kadar yaşadı” gibi ek bilgilerle kendi davranışını rasyonelleştirebilir. Bu, var olan çelişkiyi yumuşatmaya yardımcı olur.

Bilişlerin önemini azaltmak: Çelişkiyi oluşturan bilişlerin önemini veya ağırlığını küçümseyebilir. Sigara içen kişi, sigaranın zararlarının abartıldığını veya kendine bir şey olmayacağını düşünerek konunun önemini azaltabilir. Davranışı yorumlamak veya savunmak: Davranışını farklı bir şekilde yo-

rumlayarak veya haklı çıkararak çelişkiyi azaltmaya çalışabilir. Örneğin, “Sigara içmek beni sakinleştiriyor” gibi bir savunma geliştirebilir. Bu stratejilerin hepsi, bireyin psikolojik dengeyi yeniden sağlamak ve yaşadığı rahatsızlığı gidermek amacıyla bilinçli veya bilinçdışı olarak başvurduğu yollardır.

Cevap: E

6. Algıda büyüklük değişmezliği, bir nesnenin retina üzerindeki görüntüsü mesafe nedeniyle değişse bile, nesnenin gerçek boyutunun sabit algılanması durumudur. Cansu’nun çizdiği resimde, pencereye yakın duran arkadaşının baş-gövde oranını koruması, mesafeye rağmen büyüklük algısının sabit tutulduğunu gösterir. Bu, büyüklük değişmezliğinin tipik bir örneğidir.

Cevap: A

7. Somut işlemler dönemindeki bir çocuk yere dökülen bilyelerin sayısını, bilyeleri gruplayarak daha kolay bulur. Bu, sınıflama ve matematiksel işlemler becerisi ile ilgilidir. Çocuk nesneleri gruplandırarak işlem yapma yetisi kazanmıştır. Bu özellik somut işlemler döneminde gelişir.

Cevap: B

8. Genişletici tekrar, bilgi işleme sürecinde bilginin uzun süreli belleğe aktarılmasını sağlayan etkili bir stratejidir. Sadece bilginin tekrar edilmesinden (sürdürücü tekrar) ziyade, yeni bilginin anlamlandırılmasına, önceden bilinenlerle ilişkilendirilmesine ve derinlemesine işlenmesine odaklanır. Bu sayede bilgi daha kalıcı ve erişilebilir hale gelir. Genişletici tekrar, temelde bilginin pasif bir şekilde ezberlenmesi yerine, aktif olarak üzerinde düşünülmesini içerir.

Cevap: C

9. Doğru cevap: Kişinin yaşama ilişkin dayatmalarıdır. Bu tür ifadeler, yaşamın belirli şekillerde olmasını “zorunlu” gören irrasyonel inançlardır. ADDT’ye göre, “Hayat adil olmalı.”, “Koşullar düzgün gitmeli.” gibi beklentiler kişinin yaşama ilişkin dayatmaları kapsamına girer. Danışan, dış koşulların ideal işleyişine dair katı beklentiler taşımaktadır.

Cevap: D

10. “Patronum toplantıda yüzüme bakmadı, kesinlikle bana kızgın.” diyerek danışan, başkasının iç dünyasına dair kesin yargılarda bulunarak zihin okuma yapmaktadır. “Bir sınavdan kötü not aldıysam, bu tüm akademik hayatımın mahvolduğu anlamına gelir.” ifadesi tek bir olumsuz olaydan büyük ve olumsuz sonuçlar çıkarmaktadır. Bu durum felaketleştirme çarpıtmasıdır.

“Herkes benim gibi başarısız birini nasıl sevebilir ki?” ifadesiyle danışan, kendini tek bir özelliği üzerinden tamamen tanımlamakta ve bu nedenle etiketleme çarpıtmasına başvurmaktadır.

Cevap: E

11. Rogers’ın Birey merkezli yaklaşımında, danışanın kendi deneyimlerini keşfetmesi ve anlaması için destekleyici ve yargılayıcı olmayan bir tutum önemlidir. Danışanın çelişkili yönlerinin farkına varması için yapılan yüzleştirme, daha çok yapılandırılmış ve yönlendirici terapi yaklaşımlarında kullanılır; Birey merkezli yaklaşımda doğrudan yüzleştirme yapılmaz ve bu çeldirici olarak sunulmuştur. En hatalı tutum ise danışanın anlattıklarına erken yorum yaparak müdahale etmek ve tanı koymaya çalışmaktır; bu durum ikinci tür dirence (psikolojik danışmandan kaynaklı) yol açar. Diğer seçenekler danışanın kendini özgürce ifade etmesini destekler ve direnci azaltır.

Cevap: B

12. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım (ÇOKST), danışanların sorunlarının nedenlerinden ziyade, çözümlerine ve güçlü yönlerine odaklanan bir terapi yaklaşımıdır. Adından da anlaşılacağı gibi, bu yaklaşım genellikle kısa süreli olup, danışanın hedeflerine ulaşması için hızlı ve etkili yollar bulmayı amaçlar. ÇOKST’nin temelinde yatan bazı önemli prensipler şunlardır: Sorun değil, çözüm odaklılık: Terapistler, danışanların geçmişteki sorunlarına saplanıp kalmak yerine, gelecekteki arzu edilen durumlarına ve bu duruma nasıl ulaşabileceklerine odaklanırlar.

Küçük adımlarla büyük değişim: Danışanların ulaşılabilir, küçük hedefler belirlemesi ve bu hedeflere doğru adım adım ilerlemesi teşvik edilir. Bu küçük başarılar, motivasyonu artırır ve daha büyük değişimlere zemin hazırlar. Güçlü yönler vurgu: Her danışanın kendi içinde sorunlarını çözme potansiyeline ve güçlü yönlerine sahip olduğuna inanılır. Terapist, bu güçlü yönleri keşfetmelerine ve kullanmalarına yardımcı olur.

Değişim sabittir: Değişimin hayatın doğal bir parçası olduğu ve herkesin değişim kapasitesine sahip olduğu varsayılır.

Danışanın uzmanlığı: Terapist, danışanın kendi hayatının “uzmanı” olduğunu kabul eder ve çözümlerin danışanın kendisinden gelmesini teşvik eder. Terapist, bir rehber rolü üstlenir.

İstisnalara odaklanma: Danışanların sorunlarını yaşamadıkları veya daha az yaşadıkları anlar (istisnalar) üzerinde durulur. Bu istisnalar, çözümün ipuçlarını barındırabilir. ÇOKST seanslarında terapistler genellikle şu tür soruları sorarlar: “Hayatınızda neyin farklı olmasını isterdiniz?” (Hedefe yönelik sorular). “Bu sorun azaldığında/ortadan kalktığında hayatınız nasıl farklı görünürdü?” (Mucize soru). “Sorun yaşamadığınız zamanlarda ne yapıyorsunuz? O zaman ne farklı oluyor?” (İstisna soruları). “Daha iyiye doğru attığınız en küçük adım neydi?” (Derecelendirme soruları). “Bu durumdan çıkmanıza yardımcı olacak en küçük şey ne olabilir?” (Başa çıkma soruları). Bu sorular, danışanın kendi iç kaynaklarını keşfetmesini, olumlu değişimleri fark etmesini ve somut adımlar belirlemesini sağlar. Danışanın çocukluk yaşantılarının detaylı şekilde araştırılması ve problemin kaynağına ulaşılması bu kurama göre uygun bir yaklaşım değildir.

Cevap: E

13. Danışanın ilk cümlesi (“herkesin hoşuna gitmeye çalışmak, onay almak”) “İnsanlara yönelme” nevroitik eğilimine işaret eder. İkinci cümledeki kontrolü ele alma, sert davranma hali “İnsanlara karşı olma” eğilimidir. Üçüncü cümledeki insanlardan uzaklaşma, yalnız kalma isteği ise “İnsanlardan uzaklaşma” eğilimini gösterir. Karen Horney’e göre bu üç eğilim, kişide farklı durumlarda ortaya çıkabilir ve kişinin davranışlarını şekillendirir.

Cevap: B

14. Zeynep’in ilk tepkisi eğlence arzusunu dile getiren, dürtüsel bir yaklaşımdır; bu çocuk ego durumuna örnektir. Elif’in yanıtı durumu değerlendiren, gerçekçi ve mantıklı bir tutumdur; bu yetişkin ego durumudur. Zeynep’in son cümlesi, yaşamla ilgili değer taşıyan bir yargıdır ve ebeveyn konumundan gelen bir tepkidir. Transaksyonel analiz kuramına göre, kişiliğimiz üç temel ego durumundan oluşur ve bunlar farklı zamanlarda davranışlarımızı şekillendirir.

Ebeveyn ego durumu: Bu, çocukluğumuzda ane-babamızdan veya diğer otorite figürlerinden öğrendiğimiz tüm kuralları, değerleri ve inançları içerir. Bazen eleştirel ve yargılayıcı olabilirken, bazen de destekleyici ve şefkatli olabilir.

Yetişkin ego durumu: Bu kısım, kişiliğimizin mantıklı, objektif ve gerçekçi yanıdır. Duygulardan bağımsız olarak, şimdiki anla ilgilenir, bilgi toplar, analiz eder ve problemleri çözmek için en uygun kararı vermeye çalışır.

Çocuk ego durumu: Bu ego durumu ise çocukluk deneyimlerimizden kalan tüm duygu, düşünce ve davranışları barındırır. İçimizdeki spontan, meraklı ve yaratıcı yanı temsil edebileceği gibi, uyum sağlayan veya isyan eden çocukluk tepkilerini de içerebilir. Bu üç ego durumu, günlük etkileşimlerimizde sürekli olarak devreye girer ve iletişimimizi şekillendirir.

Cevap: A

15. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımı, insanı zihin, beden, duygu ve ruhuyla bir bütün olarak ele alan, varoluşçu ve bütüncül bir terapi yöntemidir. Temel hedefi, bireylerin kendi farkındalıklarını derinleştirerek, otantik bir yaşam sürmelerine ve kişisel gelişimlerini artırmalarına yardımcı olmaktır. Gestalt terapinin en temel kavramlarından biri olan “Şimdi ve burada farkındalığı”, bireyin geçmişte yaşadığı ya da gelecekle ilgili endişeleri yerine, mevcut ana odaklanmasını vurgular. Bu yaklaşıma göre, psikolojik problemlerin kökeni geçmişte gibi görünse de, bunların birey üzerindeki etkileri ve yaşanma biçimi “şimdi ve burada” gerçekleşir.

Bu ilke, danışanın o anki deneyimlerine, duygularına, düşüncelerine ve bedensel duyularına dikkat etmesini teşvik eder. Psikolojik danışman, danışanın içinde bulunduğu durumu, ne hissettiğini ve neye ihtiyacı olduğunu keşfetmesine rehberlik eder. Geçmişle ilgili bitmemiş işler veya geleceğe yönelik kaygılar, “şimdi ve burada” yaşanıyor gibi ele alınır ve danışanın o anki tepkileri üzerinden çalışılır. Örneğin, danışanın geçmişte ane-babasıyla yaşadığı bir sorunu ele almak yerine, psikolojik danışan danışandan bu sorunu “şimdi ve burada” deneyimlemesini isteyebilir; boş sandalye tekniği gibi yöntemlerle danışanın o duyguları dışa vurmasına ve yüzleşmesine yardımcı olabilir. Bu sayede kişi, kendi deneyimlerinin sorumluluğunu alarak daha bilinçli adımlar atabilir ve içsel çatışmalarını çözebilir.

Cevap: C

16. Ayşe Hanım’ın “Yaklaşan sınavdan dolayı çok kaygılısın.” demesi duygu yansıtması, “Bu konuda başka neler söylemek istersin?” demesi konuşmaya açık davet becerilerine örnektir.

Duygu yansıtması, psikolojik danışma sürecinde danışanın ifade ettiği duyguları danışman tarafından açıkça ve doğru bir şekilde tekrar dile getirme becerisidir. Bu beceri, danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlar ve duygularını daha derinlemesine keşfetmesine yardımcı olur.

Örneğin, danışan “Çok üzgünüm, hiçbir şey yolunda gitmiyor” dediğinde, danışman “Şu an kendini çaresiz ve üzgün hissediyorsun sanırım” gibi bir yansıtma yapabilir. Bu, danışanın duygusal deneyimini geçerli kılar ve güven oluşturur. Konuşmaya açık davet ise danışanı daha fazla konuşmaya, dü-

şüncelerini ve duygularını daha detaylı bir şekilde paylaşmaya teşvik eden, yargılayıcı olmayan ifadelerdir. Bu davetler genellikle açık uçlu sorular şeklinde olur ve danışana konuyu kendi hızında ve istediği yönde açma fırsatı sunar. “Bu konuda biraz daha konuşmak ister misin?”, “Ne düşünüyorsun?” veya “Devam etmek ister misin?” gibi ifadeler konuşmaya açık davet örnekleridir. Bu beceri, danışmanın danışanın dünyasını daha iyi anlamasına ve danışanın da kendini daha rahat ifade etmesine olanak tanır. Her iki beceri de danışma ilişkisinin temelini oluşturan empatiyi ve güveni pekiştirir.

Cevap: B

17. Özetleme, psikolojik danışma sürecinde danışanın anlattıklarını, ifade ettiği duygu ve düşünceleri danışman tarafından kendi kelimeleriyle, kısa ve öz bir şekilde tekrar etme becerisidir. Bu teknik, danışma sürecinin temel taşlarından biridir ve birçok önemli amaca hizmet eder. Özetlemenin amaçları: Anlaşıldığını hissettirme: Danışana aktif olarak dinlendiği ve anlaşıldığı mesajını verir. Bu, danışanın güvenini artırır ve kendini daha rahat ifade etmesini sağlar.

Odaklanma ve netleştirme: Danışanın anlattığı karmaşık veya dağınık bilgileri düzenleyerek ana temaları ve önemli noktaları belirlemeye yardımcı olur. Bu sayede danışan da kendi düşüncelerini daha net görebilir.

Kontrol ve onaylama: Danışman, özetleme yaparak danışanın söylediklerini doğru anlayıp anlamadığını kontrol eder. Danışan da bu özetlemeyi onaylayarak veya düzelterek danışmanın kendisini doğru anladığından emin olabilir.

İlerlemenin sağlanması: Danışma seansının sonunda veya belirli bir konunun ele alınmasından sonra yapılan özetleme, gelinen noktayı belirlemeye ve bir sonraki adıma geçiş için bir köprü görevi görmeye yardımcı olabilir. Duygusal yükü azaltma: Danışanın yoğun duygularla anlattığı bir konuyu özetlemek, o konunun üzerindeki duygusal yükü bir nebze olsun hafifleterek daha rasyonel bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olabilir. Özetleme yaparken danışmanın dikkat etmesi gereken bazı noktalar şunlardır:

Anahtar kelimeleri yakalama: Danışanın sıkça kullandığı veya vurguladığı anahtar kelime ve kav-

ramları yakalamak önemlidir. Duyguları yansıtmak: Danışanın ifade ettiği duyguları da özete dahil etmek, empatik bir yaklaşım sergilediğinizi gösterir. “Sanırım bu durum sizi oldukça kaygılandırmış” gibi ifadeler kullanılabilir. Tarafsız olma: Kendi yorumlarınızı veya yargılarınızı katmadan, sadece danışanın söylediklerini özetlemek esastır. Kısa ve öz olma: Uzun ve ayrıntılı özetlemelerden kaçınılmalı, sadece ana noktalara odaklanılmalıdır. Açık uçlu ifadeler kullanma: Özetlemenin sonunda “Doğru mu anladım?” veya “Eklemek istediğiniz bir şey var mı?” gibi sorular sorarak danışanın geri bildirim vermesine olanak tanınabilir. Kısacası, özetleme psikolojik danışmada danışanın iç dünyasını anlamak, onu desteklemek ve danışma sürecini daha etkili hale getirmek için kullanılan vazgeçilmez bir iletişim becerisidir. Özetleme yapmanın danışanla kaynaşma sağlamak gibi bir amacı yoktur.

Cevap: A

18. Psikolojik danışman danışana “İçine atman seni yorgun ve baskı altında hissettiriyor; aslında anlaşılacak ve kendini özgürce ifade edebilmek istiyorsun.” tepkisini verirse amacı kişiselleştirmiş olur. Psikolojik danışmada amaç kişiselleştirmesi, danışma sürecinin hedeflerinin, danışanın bireysel ihtiyaçlarına, beklentilerine ve yaşam koşullarına özel olarak belirlenmesi anlamına gelir. Bu, danışman ve danışanın birlikte, danışanın benzersiz durumuna ve neyi başarmak istediğine en uygun, gerçekçi ve anlamlı hedefleri tanımlaması sürecidir.

Amaç kişiselleştirmenin temel noktası, danışmanın genel geçer hedefler dayatmak yerine, danışanın kendi değerlerini, önceliklerini ve hayallerini merkeze alarak, danışma sonucunda ne tür bir değişim veya gelişim görmek istediğini netleştirmesine yardımcı olmasıdır. Bu yaklaşım, danışanın sürece olan motivasyonunu artırır, hedeflere ulaşma olasılığını yükseltir ve danışma deneyiminin danışan için daha anlamlı ve etkili olmasını sağlar.

Cevap: B

19. Süleyman'ın davranışları, antisosyal kişilik bozukluğunun temel tanı kriterleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Bu bozukluk, erkeklerde kadınlara oranla daha sık görülür ve aşağıdaki özelliklerle kendini gösterir: Tekrarlayan yasa dışı eylemler veya yasalara uymama: Süleyman'ın hırsızlık sabıkası ve bir kişiye uyguladığı fiziksel şiddet, yasalara karşı gelme eğilimini açıkça gösterir. Aldatma ve manipülasyon: Yalan söyleyerek ve insanları manipüle ederek kişisel çıkar sağlama eğilimi, ASKB'nin ayırt edici özelliklerindendir. Dürtüsellik veya önceden plan yapamama: Trafikteki anlık agresif çıkışları ve kavgalara karışması, dürtüsel davranışlara örnektir. İrritabilite ve agresiflik: Trafikteki kavgaları ve fiziksel şiddet uygulaması, yüksek irritabilite ve agresiflik düzeyini yansıtır. Başkalarının güvenliğine veya kendi güvenliğine pervasızca kayıtsız kalma: Trafikteki agresifliği ve başkalarının haklarına karşı genel kayıtsızlığı, bu durumu destekler. Sürekli sorumsuzluk: İş yerinde parayı zimmetine geçirmeye çalışması ve defalarca işinden kovulması, iş hayatındaki belirgin sorumsuzluğunu gösterir. Pişmanlık duymama: Yaptıklarından dolayı nadiren pişmanlık duyması veya vicdan azabı çekmemesi, ASKB'nin temel ve en dikkat çekici özelliklerinden biridir.

Cevap: C

20. Alper'in sergilediği davranışlar, bağımlı kişilik bozukluğunun (BKB) temel özellikleriyle birebir örtüşmektedir. BKB'li kişiler, başkalarının onayına aşırı derecede ihtiyaç duyar, kendi başlarına karar vermekte zorlanır ve sorumluluk almaktan çekinirler. Terk edilme korkusu çok yükündür; bu yüzden yalnız kalmaktan kaçınır ve bir ilişki bittiğinde hemen başka birine bağlanma eğilimi gösterirler. Kendi fikirlerini ifade etmekten çekinir, eleştirilmekten kaçınmak için çoğu zaman başkalarının isteklerine boyun eğler. Genellikle düşük özgüvene sahiptirler ve kendilerini yetersiz hissederler. Alper'in tanımında yer alan tüm bu özellikler, bağımlı kişilik bozukluğunun belirgin semptomlarıdır.

Cevap: E

21. Aralıklı patlayıcı bozukluk (APB), ani, tekrarlayan ve duruma göre oldukça orantısız olan sözel veya fiziksel saldırganlık patlamalarıyla kendini gösteren bir dürtü kontrol bozukluğudur. Bu patlamalar genellikle kısa süreli (30 dakikadan az) olup, sonrasında kişi pişmanlık ve utanma hissedebilir. Belirtileri arasında: Aile içi şiddet, nesneleri fırlatma veya kırma gibi şiddet içeren davranışlar, durumla orantısız öfkeli sözel patlamalar (bağırma, tehdit etme), patlamadan önce gerginlik, sinirlilik, kalp çarpıntısı gibi fiziksel belirtiler ve patlamalar sırasında kontrol kaybı hissi bulunur. APB'nin kesin nedeni bilinmemekle birlikte, çevresel faktörler (çocuklukta şiddete maruz kalma), genetik yatkınlık ve beyin kimyasındaki farklılıklar rol oynayabilir.

Cevap: A

22. Bipolar bozukluk, halk arasında manik-depresif hastalık olarak da bilinen, kişinin duygu durumunda, enerji seviyesinde ve genel işlevselliğinde aşırı iniş ve çıkışlarla seyreden bir ruhsal rahatsızlıktır. Bu iniş ve çıkışlar, normal duygu durum dalgalanmalarından çok daha şiddetli ve kalıcıdır. Bipolar bozuklukta görülen bu iniş ve çıkışlar iki ana uça incelenebilir: Mani (veya hipomani) dönemleri: Bu dönemlerde kişi aşırı derecede enerjik, neşeli, coşkulu veya bazen de aşırı sinirli ve huzursuz hissedebilir. Uyku ihtiyacı azalır, düşünceler hızlanır, çok konuşma eğilimi artar ve kişi kendine aşırı güven duyabilir. Riskli davranışlara yönelme (örneğin, kontrolsüz para harcama, pervasız cinsel davranışlar) bu dönemlerde sıkça görülür.

Hipomani, mani kadar şiddetli olmayan, ancak benzer belirtilerin görüldüğü daha hafif bir yükseliş dönemidir. Depresif dönemler: Bu dönemlerde kişi derin bir üzüntü, umutsuzluk, enerji kaybı ve ilgi kaybı yaşar. Normalde keyif aldığı şeylerden bile zevk alamaz hale gelir.

Uyku ve iştah sorunları, yorgunluk, değersizlik hissi ve hatta intihar düşünceleri görülebilir. Bu iki zıt duygu durumu, kişinin yaşamını, ilişkilerini, iş veya okul performansını ciddi şekilde etkiler. Dönemler arasında normal duygu durumuna döndüğü zamanlar da olabilir, ancak genellikle bu dalgalanmalar ömür boyu devam eder. Bipolar bozukluk, beyindeki kimyasal dengesizliklerle ilişkili olduğu düşünülen, genetik yatkınlığı da olan karmaşık bir durumdur ve tedavisi genellikle ilaçlar ve psikoterapi kombinasyonunu içerir.

Cevap: D

23. Özgül öğrenme bozukluğu (ÖÖB), bir kişinin zekası normal veya normalin üzerinde olmasına rağmen, okuma, yazma veya matematik gibi belirli akademik becerileri öğrenmede belirgin güçlükler yaşaması durumudur. Bu zorluklar genellikle okul başarısını ve günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkiler. **Başlıca Tipleri: Disleksi:** Okuma güçlüğü, **Disgrafi:** Yazma güçlüğü, **Diskalkuli:** Matematik güçlüğüdür. ÖÖB bir tembellik veya zihinsel gerilik belirtisi değildir; beynin bilgiyi işleme şeklindeki farklılıklardan kaynaklanan nörogelişimsel bir durumdur. Erken teşhis ve uygun destekle bireylerin potansiyellerine ulaşmaları mümkündür.

Cevap: C

24. C seçeneği, aday açısından ilk bakışta eşitlik ve bütünleştirme ilkesi gibi görünebilir; ancak bu yaklaşım, "bireyselleştirilmiş eğitim programı" (BEP) ilkesine açıkça aykırıdır. Genel eğitim programının birebir uygulanması, özel gereksinimli bireyin yetersizlik türünü ve performans düzeyini göz ardı eder, bu da özel eğitimin temel ilkeleriyle çelişir. Diğer seçenekler, özel eğitimde bireyselleştirme, destek hizmetler, potansiyel gelişimi ve sosyal katılım gibi temel ilkelere doğrudan atıfta bulunur.

Cevap: B

25. Özlem Hanım dijital bağımlılık konusunda duyarlılık geliştirmiş ve okuldaki durumu anlamaya çalışmıştır. Ancak tüm süreci yalnızca tek bir ölçme aracından elde edilen puanlara dayandırmış ve öğrenciler hakkında bireysel risk değerlendirmesi yaparak müdahale planlamıştır. Bu yaklaşım, bireyi tanıma ilkeleri içinde yer alan "tek bir ölçüme dayanarak kesin yargıya varılamaz" ilkesine aykırıdır. Daha sağlıklı bir değerlendirme için gözlem, görüşme, çoklu ölçüm kaynakları ve bağlamsal verilerin birlikte kullanılması gerekir.

Cevap: E

26. Sorunun cevabı A seçeneğidir. Bir testin oluşumu belirlediğimiz amaca hizmet ediyorsa, o testin yapı geçerliği yüksektir. Yani hazırlanan testteki tüm soruların ölçülmek istenen özellikle ilgili olması gerekir. Yapı geçerliği, bir ölçme aracının ölçmeye çalıştığı özellik ile nasıl bir yapıyı ortaya koymaya çalışıyorsa o yapıyı gerçekten ölçebilmesidir. Hazırlanan testte ölçülmek istenen yapının bölümleri gerçekte neyi ölçmek istiyorsa uygulamada da onu ölçmelidir.

Öğrencilerin psikoloji dersine karşı olan tutumlarını ölçmek istiyorsak soruların tamamı bununla ilgili olmalıdır. Fakat parçada uygun olmadığı vurgulanmıştır, bu nedenle yapı geçerliği düşüktür.

Cevap: A

27. Kişinin test durumunun niteliğine bakmadan «evet» veya «hayır» yanıtlarından birini daha çok seçmeye hazır olma alışkanlığı içinde olması cevapların kalıplaşmasıdır. Bireyin sorunun doğru cevabını bilmediğinde ya da doğruluğundan emin olmadığı tahmin (olsa olsa) ya da şans yoluyla veya bilmeden cevaplama yoluna gitmesi toto oynamaktır. Envanteri cevaplayan kişinin, envanterde yer alan sorular içerisinde daha çok "bazen", "kararsızım" gibi orta yol cevapları işaretlemesi orta yol cevap vermedir. Soruya ilişkin var olan gerçek durumlarını, duygu ve düşüncelerini gizleyerek; onun yerine toplum tarafından kabul edilen veya arzu edilen duygu ve düşünceleri kendi cevabı olarak verme eğilimi sosyal kabul hatasıdır.

Cevap: B

28. Psikolojik danışmanın ebeveyne bir kitap önererek, kitap karakterleri üzerinden kendisi ve oğlu ile ilgili farkındalık kazanmasını hedeflemesi, bibliyoterapi uygulamasına örnektir.

Bibliyoterapi, bireyin duygusal ve düşünsel süreçlerini anlamasına yardımcı olmak amacıyla edebi metinlerin (roman, hikâye, şiir vb.) kullanıldığı bir bireyi tanıma tekniğidir. Bu senaryoda kitap aracılığıyla dolaylı bir farkındalık kazandırılmak istenmektedir ve bu, bibliyoterapinin doğrudan örneğidir.

Cevap: D

29. Sevgi Hanım'ın öğretmenlerinin derslerdeki sınıf yönetimine ilişkin tutumları konusunda öğrencilerin algı ve görüşleri hakkında kapalı uçlu sorularla bilgiler toplaması anket örneğidir.

Mualla Hanım öğrencilerin okulda hoşlanarak yaptıkları sosyal faaliyetler hakkında bilgi toplamak amacıyla ilgi envanterlerini kullanmıştır. Şirin Hanım'ın öğrencilerin anne ve babalarıyla ilişkilerine yönelik duygu ve beklentileriyle ilgili tamamlanmamış cümlelerin yer aldığı bir teknik aracılığıyla kullandığı bilgi toplama tekniği arzu listesidir. Anket, belli bir konuda bilgi toplamak amacıyla bireylerin görüşlerinin sorulduğu ve cevaplarının da yazılı olarak alındığı bir tekniktir. İlgi; bireyin bir objeye, nesneye veya belli bir eyleme belirli bir süreklilikle bağlanması, ilişki kurmasıdır. İlgi envanterleri bireyin nelerden hoşlandığını belirlemek amacıyla kullanılır. Kariyer psikolojik danışma alanında, öğrencilerin ilgi alanlarını tanımlarına yardım etmek ve ilgilerine göre yönleltmek amacıyla kullanılır. Arzu listesi, öğrencilerin doyurulmamış ihtiyaçlarını isteklerini, açığa vurmadığı düşünce ve duygularını, beklenti ve hayallerini ortaya çıkarmak için kullanılan bir tekniktir. Yarım cümle tamamlama arzu listesiyle aynı amaca hizmet eden bir tekniktir. Başı ya da sonu boş bırakılan cümlelerin doldurulmasıyla uygulanır.

Cevap: C

30. Bireyin serbest olarak ya da önceden hazırlanmış bir format çerçevesinde geçmiş ve şimdiki yaşantısı hakkında kendisini yazılı olarak anlatması otobiyografi örneğidir. Okuldaki tüm öğrencilerin ailevi, sağlık, okul, arkadaşlık sorunlarını toplu hâlde belirleyebilmesi amacıyla kullanılan bilgi toplama aracı problem tarama envanteridir. Öğrencinin benlik algısını belirlemek amacıyla başkalarının gözünde kendisine nasıl algılandığının temel alındığı teknik kime göre ben kimim (neyim) tekniğidir. Otobiyografi, bireyin serbest olarak ya da önceden hazırlanmış bir format çerçevesinde geçmiş ve şimdiki yaşantısı hakkında kendisini yazılı olarak anlatmasıdır. Otobiyografinin temel amacı, bireyin davranışlarının arkasında yatan ihtiyaçları, bastırılmış duygu ve düşünceleri, tutum ve inançları ortaya çıkararak bireyi derinlemesine tanımadır. Problem tarama listesi, bireyin belli başlı üzüntülerini, ihtiyaçlarını, sağlık, beden gelişimi, okul, ev,

aile, meslek, gelecek, insan ilişkileri, toplumsal değer ve tutumları, kişilik özellikleri gibi alanlarla ilgili problemlerini genişlemesine saptama ve yardım sunma amacıyla hazırlanmış bilgi toplama araçlarıdır. Özellikle okul rehberlik hizmetleri plan ve programını hazırlamadan önce kullanılması uygundur. Kime göre ben neyim, öğrencinin benlik algısını belirlemek amacıyla kullanılan bu teknikte başkalarının gözünde nasıl algılandığı temel alınır.

Öğrenciden yapılandırılmış bir formda ailesine, öğretmenine, arkadaşlarına ve kendisine göre kendisini değerlendirmesi istenir.

Cevap: C

31. Filiz Hanım'ın Sibel'in devamsızlık ve başarısızlık nedenlerini araştırmak için bireyi tanıma çalışmasını sürdürmesi ve bu amaçla kendisiyle bir görüşme yapması gerekir. Görüşme, belirli bir amaçla iki veya daha fazla kişinin bir araya gelerek ortaya koydukları etkileşimdir. Velilerle evde veya okulda, yardım alan bireylerle psikolojik danışma öncesinde, iş başvurularında sıklıkla kullanılmaktadır. Bilgi vermek, bilgi toplamak ve durum değerlendirmesi yapmak gibi çeşitli amaçlara yönelik olarak yapılabilir.

Cevap: A

32. Gökçe Hanım'ın söz konusu grupta çalışmalara başlaması için öncelikle ihtiyaçları belirlemesi ve değerlendirilmesi gerekmektedir.

Cevap: D

33. Açık gruplarda gruba ihtiyacı olmadığını düşünen üye gruptan ayrılabilir, gruplarda gizlilik temel ilkelere birisidir, alıştırma bireyin kendisini tanıması amacıyla yapılabilir ve gruplarda her üye kendi adına konuşmalıdır. Ancak "kapalı gruplarda her üye için ihtiyacı kalmadığı düşünülürse grubun herhangi bir oturumunda sonlandırma yapılır." açıklaması doğru değildir. Kapalı gruplar önceden kaç oturum olacağı, kaç kişinin katılacağı planlanan ve sonraki oturumlarda hiçbir üyenin alınmadığı gruptur. Genellikler 12-13 oturum sürer. Üyeler gruba birlikte başlar ve birlikte bitirirler.

Cevap: B

34. İlkem'in "inanılmaz bir bağ oluştuğunu hissetmesi," "birbirimizi anlama ve destekleme," "aynı gemideymiş gibi bir birlik içinde olma," "güven ve ait olma hissi" ve "grupta kalmaya devam etme isteği" gibi ifadeleri, grup uyumunun temel bileşenleridir. Grup uyumu, üyelerin gruba ve birbirlerine duydukları çekim, aidiyet hissi ve ortak hedeflere olan bağlılıklarını ifade eder.

İlkem'in deneyimi, grubun bütünleşmiş ve destekleyici bir ortam haline gelmesinin bir göstergesidir.

Cevap: D

35. Muhittin Bey grupta yapılama becerisini kullanmıştır. Yapılama, danışman ve danışanın rol ve sorumluluklarını belirtir. İlk oturumda kullanılır. Psikolojik danışma hakkında yeterli bilgisi olmayan danışana bilgi vermek amacıyla kullanılır. Uzun olmamalıdır. Danışma kurallarından söz etmek yapılamaya girer. Grupla psikolojik danışmada ilk oturumda özellikle yer verilmelidir.

Danışma sürecinin herhangi bir aşamasında, yeniden bilgi vermek gerektiğinde de kullanılır.

Cevap: E

36. Grup lideri yaptığı alıştırma ile üyelerin hangi yaşantıların, duygu ve düşüncelerin yaşamlarını etkili şekilde deneyimlemelerine engel olduğunu somut şekilde görmelerini sağlamayı amaçlamıştır.

Cevap: A

37. Grup lideri Eda ile gerçekleşen diyalogunda sırasıyla konuşmaya açık davet, içerik yansıtması ve kapalı uçlu soru kullanmıştır. Konuşmaya açık davet danışanı daha fazla konuşmaya, düşüncelerini ve duygularını daha detaylı bir şekilde paylaşmaya teşvik eden, yargılayıcı olmayan ifadelerdir. Bu davetler genellikle açık uçlu sorular şeklinde olur ve danışana konuyu kendi hızında ve istediği yönde açma fırsatı sunar. İçerik yansıtması, psikolojik danışmanın danışanın söylediklerini kendi kelimeleriyle özetleyerek veya yeniden ifade ederek ona geri bildirimde bulunması tekniğidir. Bu, danışanın söylediklerinin anlaşıldığını göstermenin ve danışanın kendi düşüncelerini farklı bir açıdan duyma-

sını sağlamanın güçlü bir yoludur. Kapalı uçlu sorular, "evet" veya "hayır" gibi kısa ve net cevaplar alınmasını sağlayan sorulardır. Genellikle spesifik bilgi edinmek, bir durumu teyit etmek veya belli bir konuya odaklanmak için kullanılırlar.

Cevap: B

38. A, B, D ve E seçeneklerinde sözü edilen gruplar ve karşılığında verilen bilgiler doğru olarak eşleştirilmiştir. Ancak Birey/gelişim odaklı gruplarda üyelerin değerlerini değiştirmek gibi bir amaç yoktur. Birey/gelişim odaklı gruplarda bir üye üzerine odaklanılır (şekil), diğer üyeler zemindir. Süreç intrapsişik düzeyde cereyan eder. Daha çok gestalt ve protogonist merkezli psikodrama yaklaşımlarında kullanılır. Liderin ilk sorumluluğu üyelere yöneliktir. Lider grupta iyileştirici bir ortam yaratmak, etkileşimi artırmak ve gerektiğinde üyeleri korumak gibi görevlere sahiptir.

Cevap: C

39. Hüseyin'in meslekleri, yapabilecekleri ve yapamayacakları şeklinde değerlendirmesi meslek seçimini etkileyen etmenlerden mesleki öz yetkinlik kavramıyla açıklanır. Mesleki öz yetkinlik, bireyin bir meslekte başarılı olmak için gerekli bilgi, beceri ve davranışlara sahip olduğuna dair inancıdır. Bu, sadece kişinin sahip olduğu yetenekler değil, aynı zamanda bu yetenekleri kullanarak bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine, iş verimliliğini artırabileceğine ve iş ortamında bir fark yaratabileceğine duyduğu güvendir. Kısacası, mesleki öz yetkinlik, kişinin mesleki hedeflerine ulaşmak ve zorluklarla başa çıkmak için kendi yeteneklerine ve kapasitesine olan inancını ifade eder. Bu inanç, motivasyonu, davranışları ve kariyer seçimlerini doğrudan etkiler. Yüksek mesleki öz yetkinliğe sahip bireyler, zorluklar karşısında daha ısrarcı olabilir, daha yüksek hedefler belirleyebilir ve işlerinde daha başarılı olma eğilimi gösterebilirler.

Cevap: E

40. Freud'un Psikanalitik kuramına dayalı bir kariyer danışmanlığı yaklaşımında, bireyin bilinçdışı süreçleri, savunma mekanizmaları ve erken çocukluk deneyimleri ön plandadır. Bu yaklaşımda mesleki seçimler, bireyin iç çatışmaları ve özellikle içselleştirilmiş ebeveyn figürleriyle olan ilişkileriyle açıklanır. Danışmanın, Derya'nın ebeveyn tutumlarıyla ilişkili olarak geliştirdiği içsel çatışmaların meslek seçimine nasıl yansıdığını anlamaya çalışması, Psikanalitik yaklaşımın bir yansımasıdır. Diğer seçenekler ise daha çok Bilişsel-davranışçı, gelişimsel ya da Anlatımsal kuramların bakış açılarına işaret etmektedir.

Cevap: C

41. Elif, yaratıcı, özgün ve estetik değerlere önem veren özelliklere sahip olduğu için sanatsal tiptir.

Bu eşleştirme doğrudur. Can, yardım etme isteği olan, insanlarla ilgilenmeyi seven birisi olduğu için sosyal tiptir. Bu eşleştirme doğrudur. Mert, kuralcı, düzenli, büro işlerine uygun özelliklere sahip olduğu için geleneksel tiptir. Bu eşleştirme doğrudur. Emre, analitik düşünen, bireysel çalışan ve bilimsel süreçlere ilgilene özelliklere sahip olduğu için araştırmacı tiptir. Bu eşleştirme doğrudur. Zeynep'in özellikleri ise açıkça gerçekçi tipe uygundur; fiziksel güç, açık hava, pratik işler gibi öğeler Holland'ın gerçekçi tipine aittir. Girişimci tip daha çok liderlik, ikna ve ticaret becerileri ile tanımlanır. Bu nedenle eşleştirme yanlıştır.

Cevap: D

42. Özellik-faktör kuramına göre; birinci öğrenciyle yapılan test uygulamaları ve gözlemler bireyin özelliklerini belirleme olduğu için analiz basamağıdır. İkinci öğrenciyle ilgili yapılan değerlendirme ve mesleki yönlendirme önerileri özelliklerle çevresel koşullar arasında uygunluk belirleme olduğu için teşhis basamağıdır. Üçüncü öğrenci için yapılan başarı tahminleri ve gelecek planlaması ise özelliklerin gelecekteki başarı ile ilişkilendirilmesi olduğu için tahmin basamağına karşılık gelmektedir.

Cevap: B

43. Mustafa'nın sahip olduğu düşünceyle hukuk fakültesini seçmesi Super'in Benlik kuramının ön görüşleriyle örtüşmektedir. Donald Super'a göre meslek seçimi, bireyin benlik kavramının bir mesleğe yansıtılması ve ifade edilmesidir. Yani, kişi kendini nasıl algılıyorsa (yetenekleri, ilgileri, değerleri), bu algıyı en iyi yansıtan mesleği seçmeye yönelir. Benlik kavramı yaşam boyu geliştiği için, mesleki gelişim de dinamik bir süreçtir.

Cevap: B

44. Melis'in çocuklukta sevgi ve şefkat ihtiyacının karşılanmaması, onun sosyal ilişkilere mesafeli durmasına neden olmuştur. Bu nedenle, insanlarla yoğun ilişki kurmayı gerektiren mesleklerden çok, daha bağımsız, teknik ve nesnel alanlarda çalışmayı tercih etmesi Ann Roe'nin kuramına göre beklenen bir durumdur. Diğer seçeneklerde belirtilen ihtiyaçlar Melis için karşılanmış değildir veya yeterince doyurulamamıştır.

Cevap: A

45. Araştırmada "Bireylerin kardeş sayısının bu bireylerin fiziksel şiddet davranışları sergileme eğilimi üzerindeki etkisi incelenmek istenmektedir." Neden-sonuç ilişkisi bağımsız, bağımlı ve ara değişkenlerle ilgilidir. Kardeş sayısı burada bağımsız değişkendir. Bağımsız değişken araştırmanın olası nedenidir. Etkisi incelenen değişkendir. Neyin etkisini inceliyoruz? sorusunun cevabıdır. Ölçek düzeyi sınıflama, derecelendirme, eşit ağırlıklı ve eşit oranlı değişkenlerle ilgilidir. Kardeş sayısı gerçek sıfırın kullanılmasıyla sebebiyle eşit oranlı ölçeklere uygundur. Aldığı değer sayısı sürekli ve sürekli değişkenlerle ilgilidir. Kardeş sayısı süreksiz değişkendir. Süreksiz değişken herhangi iki değer arasında, başka bir değer alamayan, sınırlı sayıda değer alabilen değişkenlerdir.

Cevap: B

46. “Öğrencilerin konu tekrarına ihtiyacı var mı?” sorusu öğrenme eksiklikleri olup olmamasıyla ilgili olduğu için “Bıçimlendirmeye ve Yetiştirmeye Dönük Değerlendirme (formatif, izleme testleri)” ile ilgilidir. Bıçimlendirici ve yetiştirmeye dönük değerlendirilmede; öğrencilerin öğrenme eksiklikleri izleme testleriyle tespit edilip ek öğretimle giderilerek, öğretimin verimliliği artırılır ve böylece öğrencilerin kalıcı, anlamlı ve tam öğrenmeler gerçekleştirmelerine imkân tanınır. “Öğrenciler öğrenme hedeflerine ne düzeyde ulaşmıştır?” sorusu değer bıçme, değerlendirme ile ilgilidir. “Düzey belirleyici (değer bıçme) Değerlendirme (Summatif) (son-test)” öğrencilerin programın sonunda kazanılmış davranış, özellik ve becerilerini ölçmeye yarayan değerlendirmedir. Öğretim sürecinin sonunda (dönem ve yılsonlarında) kazandırılmak istenen kazanımların ne derece kazanıldığını tespit etmek amacıyla uygulanan değerlendirilmedir. “Öğrenciler işlenecek yeni konu için gerekli ön bilgilere sahip midir?” sorusu “Tanıma ve Yerleştirmeye Dönük Değerlendirme” ile ilgilidir. Tanımaya ve Yerleştirmeye Dönük Değerlendirme (ön-test) (Diagnostik); öğrencilerin bir programa başlamadan önce ön koşul niteliğindeki bilişsel davranış, duyuşsal özellik ve devinişsel becerilerini tanılamak ve hazırbulunuşluk düzeyini belirlemek için yapılan değerlendirilmedir.

Cevap: E

47. Sınıf rehberlik programlarıyla ilgili olarak A, C, D ve E seçeneklerinde verilen bilgiler doğrudur.

Ancak “Okul rehberlik programında belirlenen yerlerlik alanları dikkate alınarak sınıf rehberliği kapsamında her bir sınıf düzeyindeki kazanımlar okul rehber öğretmeni tarafından oluşturulur.” ifadesi yanlıştır. Bu kazanımlar sınıf rehber öğretmenin görevidir.

Cevap: B

48. Rehberlik programlarıyla ilgili “Okullara rehberlik ve araştırma merkezi tarafından gönderilen program aynen uygulanır.” ifadesi yanlıştır. Her okul kendi ihtiyaç ve özelliklerine göre kendi programını oluşturur.

Cevap: E

49. Bir psikolojik danışman psikolojik danışma oturumuna başladığında etik kurallar çerçevesinde yapılamama yapmalı ve mutlaka gizliliğin sınırları hakkında bilgi vermelidir.

Cevap: D

50. Eşiyile zorlu bir boşanma süreci yaşayan, bu nedenle son zamanlarda iyi uyuyamayan ve beslenemeyen, ruhsal yönden de rahatsız edici bir durumda bulunan psikolojik danışman Ali Kemal Bey öncelikle ruhsal durumuna karşı uyanık olmalı, danışanlarıyla devam edip edemeyeceğini, durumun onlara zarar verip vermeyeceğini belirlemelidir.

Cevap: B

Bu testte 50 soru vardır.

1. Arnold Gesell'in Olgunlaşma kuramı, çocuk gelişiminin büyük ölçüde biyolojik faktörler ve genetik miras tarafından yönlendirildiğini savunan bir yaklaşımdır. Kısaca temel prensipleri şunlardır: İçsel programlama: Gesell'e göre, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi, doğuştan gelen bir "genetik program" veya "olgunlaşma takvimi" tarafından belirlenir. Bu, her çocuğun belirli yaşlarda belirli becerileri (yürüme, konuşma vb.) kazanmaya hazır olduğunu gösterir.

Sabit sıra, değişken hız: Gelişimdeki aşamaların sırası tüm çocuklarda aynıdır (örneğin, oturmadan önce başını dik tutma, yürümeden önce emekleme gibi). Ancak, her çocuğun bu aşamalardan geçme hızı bireysel olarak farklılık gösterebilir. Çevrenin rolü: Çevre, gelişimi destekleyebilir veya engelleyebilir, ancak temel olgunlaşma sürecini belirlemez. Gesell, çocuğun belirli bir beceriyi öğrenmeye biyolojik olarak hazır olması gerektiğini vurgular.

Çocuğu hazır olmadığı bir şeye zorlamak faydasız veya zararlı olabilir. Gelişimsel normlar: Gesell, çocukların farklı yaşlardaki tipik davranış kalıplarını ayrıntılı olarak gözlemleyerek gelişimsel normlar oluşturmuştur. Bu normlar, çocukların gelişimini değerlendirmek için bir referans noktası sağlamıştır. Özetle, Gesell'in kuramı, gelişimin doğuştan gelen bir plan doğrultusunda, ağırlıklı olarak içsel biyolojik süreçlerle ilerlediğini savunur ve ebeveynlerin çocuklarını hazır olduklarında desteklemelerinin önemini vurgular. "Gelişim, çevresel koşulların sağladığı deneyimlerle biçimlenir." görüşü doğru değildir.

Cevap: C

2. Akıcı zeka, yeni durumlarla karşılaştığımızda mantık yürütme, problem çözme ve soyut düşünme yeteneğimizdir. Doğuştan gelir ve yaşla azalma eğilimindedir. Kristalize zeka ise, yaşam boyunca edindiğimiz tüm bilgi, beceri ve deneyimlerdir. Eğitim ve deneyimle artar, kelime bilgisi ve genel kültür gibi alanları kapsar. Özetle, akıcı zeka sorunları çözmek için yeni yollar bulmamızı sağlarken, kristalize zeka bildiklerimizi kullanmamızı sağlar. Bu iki zeka türü birbirini tamamlayarak bilişsel yeteneklerimizi oluşturur. Yeni durumlara uyum sağlama becerisi, özellikle akıcı zeka ile ilgilidir. Akıcı zeka, daha önce karşılaşmadığımız, yeni ve benzersiz problemlerle karşılaştığımızda, mevcut bilgimize

dayanmadan mantık yürütme, problem çözme, örüntü tanıma ve soyut düşünme yeteneğimizi ifade eder. Bu, değişen koşullara hızla adapte olmamızı ve yaratıcı çözümler üretmemizi sağlar.

Cevap: D

3. Öğrenmeye dayalı işlevlerinde bozulma yaşayan bir bireyin korteks bölgesinde sorun vardır.

Serebral korteks (Beyin korteksi): Beynimizin en dış katmanıdır ve gri maddeden oluşur.

Milyarlarca sinir hücresi içerir. Görevleri: Serebral korteks, insan beynindeki en üst düzey işlevlerin merkezidir. Bunlar arasında şunlar bulunur: Düşünme ve mantık yürütme: Problem çözme, karar verme, soyut düşünme. Hafıza ve öğrenme: Bilgiyi depolama ve geri çağırma, yeni şeyler öğrenme. Algılama: Duyusal bilgileri (görme, duyma, koku, tat, dokunma) işleme ve yorumlama. Dil: Konuşma, anlama ve yazma. Bilinç ve farkındalık: Kendimizin ve çevremizin farkında olma. İstemli hareketler: Kas hareketlerinin planlanması ve kontrolü. Kısacası, serebral korteks, insanı insan yapan karmaşık bilişsel süreçlerin gerçekleştiği, beynin en önemli ve gelişmiş kısmıdır.

Cevap: A

4. Esra'nın öğleden önce performansının artış göstermesi sosyal hızlandırma daha sonra düşüş göstermesi sosyal kaytarma kavramlarına örnektir. Sosyal hızlandırma, başkalarının varlığının bir bireyin performansı üzerindeki olumlu etkisini ifade eder. Yani, bir kişi bir görevi başkalarının gözü önünde veya başkalarıyla birlikte yaparken, tek başına olduğundan daha iyi performans sergiler. Sosyal kaytarma, bir grubun parçası olarak çalışırken, bireylerin tek başına çalıştıklarından daha az çaba sarf etme eğilimidir. "Nasıl olsa başkaları yapar" veya "Benim katkım çok da fark yaratmaz" düşüncesiyle ortaya çıkan bu durum, özellikle bireysel katkının kolayca ölçülemediği veya değerlendirilemediği durumlarda sıkça görülür.

Cevap: E

5. Sosyal psikolojide yükleme, insanların kendi davranışlarının ve başkalarının davranışlarının nedenlerini nasıl açıkladığını ve yorumladığını inceleyen önemli bir kavramdır. İnsanlar, günlük yaşamlarında sürekli olarak karşılaştıkları olayların ve davranışların arkasındaki nedenleri anlamaya çalışırlar. Bu süreçte içsel yükleme ve dışsal yükleme olarak iki temel yükleme türü öne çıkar. İçsel yükleme, bir davranışın nedenini kişinin içsel özelliklerine, yani onun kişilik özelliklerine, yeteneklerine, çabasına, tutumlarına, motivasyonlarına veya ruh hallerine bağlamaktır. Bu tür yüklemeler, davranışın kişinin kendisinden kaynaklandığını varsayar. Dışsal yükleme, bir davranışın nedenini kişinin dışındaki faktörlere, yani durumsal etkenlere, çevresel koşullara, şansa veya diğer insanların davranışlarına bağlamaktır. Bu tür yüklemeler, davranışın kişinin kontrolü dışındaki durumlar tarafından belirlendiğini varsayar. Buna göre “Seni bu akşam biraz gergin görüyorum, işte ters giden bir şey mi oldu?” ifadesi dışsal yükleme örneğidir.

Cevap: B

6. İnsan gelişimini etkileyen üç ana faktör vardır: normatif yaşa bağlı etkiler, tarihsel zaman etkisi (normatif kuşağa bağlı etkiler) ve normatif olmayan yaşam olayları. Bu faktörler, bireylerin yaşam boyu nasıl değiştiğini ve geliştiğini anlamamıza yardımcı olur. Normatif yaşa bağlı etkiler, belirli bir yaş grubundaki hemen hemen tüm bireyler için benzer olan biyolojik ve sosyokültürel süreçlerdir. Bunlar, beklenen ve genellikle evrensel olan gelişimsel dönüm noktalarını ifade eder. Örneğin ergenliğe girme, menopoza, okula başlama yaşı, evlenme yaşı, emeklilik gibi biyolojik ve toplumsal olarak belirlenmiş olaylar bu kategoriye girer. Bu olaylar, belirli bir yaş aralığında çoğu insanın deneyimlediği ve gelişimlerini benzer şekillerde etkileyen durumlardır. Tarihsel zaman etkisi, belirli bir tarihi dönemde veya kuşakta yaşanan olayların, o dönemde yaşayan bireylerin gelişimini etkilemesidir. Bu etkiler, biyolojik olmaktan çok çevresel ve sosyokültürel faktörlerle ilişkilidir. Örneğin, savaşlar, ekonomik krizler, teknolojik gelişmeler (internet, cep telefonu kullanımı), büyük salgınlar (COVID-19 pandemisi gibi) veya kültürel değişimler, belirli bir kuşakta doğmuş ve büyümüş insanların ortak deneyimlerini ve dolayısıyla gelişimlerini şekillendirir. Örneğin, belirli bir savaş döneminde çocukluğunu yaşayan

bireylerin hayata bakış açıları veya becerileri, barış döneminde büyüyenlerden farklılık gösterebilir. Normatif olmayan yaşam olayları, bireyin hayatında beklenmedik ve olağandışı bir şekilde gerçekleşen, büyük ve genellikle bireysel etkileri olan olaylardır. Bu olaylar, belirli bir yaşta veya tarihte çoğu insanın deneyimlemediği durumlardır. Örneğin, genç yaşta ebeveyn kaybı, piyangodan büyük ikramiye kazanma, ani bir kaza veya doğal afet yaşama, nadir bir hastalığa yakalanma, erken yaşta gebe kalma veya beklenmedik bir kariyer fırsatıyla karşılaşma gibi durumlar normatif olmayan yaşam olaylarıdır. Bu olaylar, bireyin yaşam seyrini önemli ölçüde değiştirebilir ve beklenmedik zorluklar veya fırsatlar sunabilir. Beliz'in yaşadığı anksiyete belli bir dönemde meydana gelen Covid-19 salgını ile ilişkili olduğu için tarihsel zaman etkisiyle açıklanır.

Cevap: A

7. Thorndike'a göre bir davranışın sonucunda memnuniyet verici veya ödüllendirici (pekiştirici) bir durum ortaya çıkarsa, o davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı artar. Tam tersine, bir davranışın sonucunda rahatsız edici veya cezalandırıcı bir durum ortaya çıkarsa, o davranışın gelecekte tekrarlanma olasılığı azalır (veya hiç tekrarlanmaz). Bu yasa, öğrenmenin denemeyanılma yoluyla gerçekleştiğini ve organizmanın amaca götüren davranışları seçerek, amaca götürmeyen davranışları ise eleyerek öğrendiğini belirtir. Yani, davranışın sonuçları, o davranışın öğrenilmesinde ve pekişmesinde kritik bir rol oynar. Bir öğrenci sınıfta ders sırasında parmak kaldırıp söz alarak soru sorduğunda öğretmenin gülümseyerek cevap vermesi davranışın tekrarlanmasını sağladığı için etki yasaıyla ilişkilidir.

Cevap: B

8. Değişken aralıklı pekiştirme, pekiştirecin belirsiz ve tahmin edilemeyen zaman aralıklarında verildiği bir pekiştirme tarifesidir. Bu tarifiede, birey ne zaman ödül alacağını bilmediği için sürekli olarak ilgili davranışı sergileme eğiliminde olur. Pekiştirecin verilmesi için belirli bir davranış sayısı değil, belirli olmayan bir zaman diliminin geçmesi gerekir. Bağlılığın ne zaman geleceği belli olmadığı için Serhan Bey'in zil çaldığında oltaya gitmesi değişken aralıklı tarife örneğidir.

Cevap: E

9. Turhan'ın annesine ilişkin olumlu duygularını Meltem Hanım'a yansıtması ve Meltem Hanım'ın giderek kendisi için bir sembol haline gelmesi transference (aktarım) örnektir. Transferans, psikanalizde, bireyin geçmişteki önemli kişilere (anne, baba gibi) duyduğu duygu ve tutumları, farkında olmadan şimdiki ilişkilerinde, özellikle de terapistine yansıtmasıdır. Bu, çocuklukta yaşanmış ilişkisel kalıpların terapide yeniden canlanması anlamına gelir. Terapist bu yansımaları çözümleyerek danışanın geçmişini anlamasına ve bugünkü ilişkilerini düzeltmesine yardımcı olur.

Cevap: C

10. Perihan Hanım'ın işyerindeki arkadaşı Serpil Hanım'ın kızının sınavını kazanmadığını öğrendiğinde için için sevinmesine rağmen "Ay şekerim çok üzüldüm, merak etme çalışır seneye kazanır." demesi persona ile açıklanır. Jung'un persona arketipi, kişinin topluma karşı takındığı "maske" veya "rol" olarak tanımlanabilir. Bu, kişinin kendini dünyaya sunuş biçimi, yani başkalarının bizden görmesini istediğimiz veya bizim de başkalarının bizi görmesini istediğimiz yönümüzdür. Persona, sosyal kabul görmek, belirli bir gruba ait olmak ve sosyal etkileşimlerde belirli bir amaca hizmet etmek için geliştirilir. Jung'a göre persona, tamamen sahte veya aldatıcı olmak zorunda değildir. Bireyin gerçek kişiliğinin bir yansıması olabilir, ancak genellikle kişiliğin sadece belirli yönlerini vurgular ve diğerlerini geri planda bırakır. Sağlıklı bir benlik gelişimi için, kişinin personası ile içsel benliği arasında bir denge kurması önemlidir.

Personaya aşırı bağlanmak veya kişinin gerçek benliğinden çok uzaklaşmak, psikolojik problemlere yol açabilir, çünkü kişi kendi özünden kopabilir ve sürekli bir rol oynama hissi yaşayabilir.

Cevap: A

11. Feminist psikolojik danışma kuramı, psikolojik sorunları bireysel eksiklikler yerine, toplumsal cinsiyet eşitsizlikleri, ataerkil sistemler ve ayrımcılığın bireyler üzerindeki etkileri bağlamında ele alan bir yaklaşımdır. Temel olarak şu prensiplere dayanır: Kişisel olan politiktir: Bireylerin yaşadığı sıkıntıların, toplumsal ve politik güç dinamikleriyle yakından ilişkili olduğunu savunur. Örneğin, depresyon veya anksiyete, sadece kişisel bir sorun değil, aynı zamanda cinsiyet rolleri, baskı ve eşitsizlik gibi toplumsal faktörlerin bir sonucu olabilir. Güçlendirme: Danışanların kendi güçlerinin farkına varmalarını, kişisel ve sosyal anlamda güçlenmelerini hedefler. Amaç, danışanların kendilerini kısıtlayan kalıplardan kurtularak yaşamları üzerinde kontrol sahibi olmalarını sağlamaktır. Eşitlikçi danışan-terapist ilişkisi: Terapist, danışanla hiyerarşik olmayan, eşit bir ilişki kurmaya özen gösterir. Danışanın kendi deneyimlerinin uzmanı olduğu kabul edilir. Cinsiyet analizi: Psikolojik sorunların ortaya çıkışında toplumsal cinsiyetin ve cinsiyet rollerinin nasıl bir rol oynadığını analiz eder. Sosyal değişim vurgusu: Sadece bireysel değişimi değil, aynı zamanda toplumsal değişimi de hedefler. Adaletsiz sistemlerin dönüştürülmesi için çaba gösterir. Feminist psikolojik danışma, sadece kadınlara değil, toplumsal cinsiyetin ve diğer ayrımcılık biçimlerinin etkilerini yaşayan tüm bireylere yönelik bir yaklaşımdır. Bu nedenle psikolojik danışmanın Sevda Hanım'la yürüttüğü danışma sürecinde Sevda'nın ilişkisindeki eşitlik ve karşılıklı saygı eksikliği ve Sevda'nın romantik ilişkilerde güçsüzlük duygularına katkıda bulunan sosyal güç yapıları üzerinde durması beklenir.

Cevap: D

12. Psikolojik danışmanın yönlendirmesi, danışanın içsel durgunluğunu aşmak için dış dünyaya ve çevresindeki deneyimlere odaklanmasını önerir. Bu yaklaşım Varoluşçu terapinin temelinde yer alan “dikkati dış dünyaya yöneltme” tekniği ile uyumludur. Diğer seçeneklerde belirtilen temalar da varoluşçu terapide önemli olsa da, burada uygulanan teknik dikkat odağını değiştirmeye yöneliktir.

Cevap: C

13. Psikolojik danışman Eda Hanım’ın danışana verdiği ödev Akılcı duygusal davranışçı kuramın utancın üzerine gitme ödevidir. Albert Ellis’in Akılcı duygusal davranışçı kuramı, psikolojik sıkıntıların kökeninde irrasyonel inançların yattığını savunur. Utanç da, genellikle “Eğer X yaparsam, kesinlikle rezil olurum ve bu korkunç olur” gibi felaketeleştirici düşüncelerden beslenen güçlü bir duygudur. Utancın üzerine gitme tekniği, danışanların bu irrasyonel utanç inançlarını doğrudan davranışsal deneyimlerle çürütmeyi amaçlar. Bu teknikte birey, normalde utanç duyacağı veya kaçınacağı bir eylemi (örneğin, halka açık bir yerde garip bir şey yapmak) bilinçli olarak ve terapistin rehberliğinde gerçekleştirir. Bu eylemler, danışanın toplumsal yargı korkularını ve mükemmeliyetçi beklentilerini test etmesini sağlar. Genellikle, kişi beklediği yoğun negatif tepkiyi almadığını veya başkalarının sandığı kadar onu umursamadığını deneyimleyerek görür. Bu süreç, bireyin koşulsuz benlik kabulünü geliştirmesine, dış onay bağımlılığını azaltmasına ve utancın tetikleyicisi olan irrasyonel inançlarını zayıflatmasına yardımcı olur. Amaç, utancın sadece bir duygu olduğunu ve kişinin benlik değeriyle ilgili olmadığını kavramaktır.

Cevap: A

14. Volkan Bey’in yaptığı çalışma psikolojik danışmanın müdahaleleri belirleme ve uygulama aşamasında gerçekleşmiştir. Bireysel psikolojik danışma sürecinin müdahale belirleme ve uygulama aşaması, danışanın hedeflerine ulaşması için stratejilerin belirlenip hayata geçirildiği evredir. Bu aşamada psikolojik danışman, danışanın sorunlarını değerlendirerek uygun müdahale tekniklerini seçer. Seçilen teknikler, danışanın koyduğu hedeflerle uyumlu olmalı ve danışanın aktif katılımıyla

belirlenmelidir. Uygulama sürecinde ise bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düzenleme teknikleri veya davranışsal aktivasyon gibi yöntemler kullanılır. Amaç, danışanın yeni beceriler kazanması ve yaşamına entegre etmesidir. Tüm süreç, danışanın ilerlemesi düzenli olarak takip edilerek yönetilir.

Cevap: D

15. Psikolojik danışman danışanına yönelik olarak yorumlama becerisini kullanmıştır. Psikolojik danışmada yorumlama, danışmanın, danışanın dile getirdiği düşüncelerin, duyguların, davranışların ve deneyimlerin altında yatan anlamları, kalıpları veya bilinçdışı motivasyonları danışana sunmasıdır. Bu teknik, danışanın kendine ilişkin daha derin bir anlayış geliştirmesine ve farkındalığını artırmasına yardımcı olmayı amaçlar. Temel özellikleri: Zamanlama: Yorumlama, danışanın hazır olduğu ve yorumu kaldıracabileceği bir zamanda yapılmalıdır. Erken veya geç yapılan bir yorum, danışanın direnç göstermesine veya konuyu kapatmasına neden olabilir. İlişki: Danışman ile danışan arasında güvene dayalı sağlam bir ilişki olması, yorumlamanın etkinliği için kritik öneme sahiptir. Kanıta dayalı: Yorumlamalar genellikle danışanın anlattıklarından, beden dilinden, tepkilerinden veya tekrarlayan temalardan elde edilen gözlemlere ve “kanıtlara” dayanır. Danışman kendi varsayımlarını değil, danışandan gelen bilgiyi yorumlar. Hipotez sunma: Yorumlama, kesin bir yargıdan ziyade, bir hipotez veya ihtimallerin sunulması şeklinde olabilir. Danışman, “Şöyle olabilir mi?”, “Bununla ilgili bir düşüncen var mı?” gibi ifadelerle danışanın kendi çıkarımlarını yapmasına alan tanır.

Farkındalık artırma: Yorumlamanın nihai amacı, danışanın kendisiyle ilgili yeni bir bakış açısı kazanması, sorunlarının kökenlerini anlaması ve böylece değişime yönelik adımlar atabilmesidir. Dirençle çalışma: Yorumlama sonrası danışanın direnç göstermesi olasıdır.

Danışmanın bu dirence saygılı ve anlayışlı bir şekilde yaklaşması, konuyu derinlemesine keşfetmesine olanak tanır. Yorumlama, psikolojik danışma sürecinin güçlü ve hassas bir tekniğidir. Etkili kullanıldığında danışanın derinlemesine içgörü kazanmasına ve kişisel gelişimine önemli katkı sağlar.

Cevap: C

16. Psikolojik danışman Serap Hanım danışanıyla diyalogunda sırasıyla yakından ilgilenme, yapılama, konuşmaya açık davet, içerik yansıtması ve asgari düzeyde teşvik becerilerini kullanmıştır. Psikolojik danışman Serap Hanım, görüşmeye danışanı duygusal olarak destekleyici bir tutumla başlayarak yakından ilgi gösterme becerisini kullanmıştır. Ardından, görüşmenin süresini, gizliliği ve süreci tanımlayarak yapılama gerçekleştirmiştir. Daha sonra danışanı konuşmaya teşvik eden açık uçlu bir soruyla konuşmaya açık davet becerisini uygulamıştır. Danışanın içeriğini anlamaya dönük bir geri bildirimle içerik yansıtması yapmış, son olarak ise kısa tepkilerle danışanı konuşmaya devam etmeye yönlendirmiş ve asgari düzeyde teşvik becerisini kullanmıştır.

Cevap: E

17. Bir psikolojik danışmanın, bireysel görüşme sırasında danışanın uzun süre sessiz kaldığını fark ettiğinde konuyu değiştirmesi uygun bir yaklaşım olmaz. Temel psikolojik danışma ilkeleri, özellikle saygı, empati, koşulsuz kabul ve danışan merkezlilik gibi ilkeleri esas alır.

Sessizlik, danışma sürecinde sıklıkla anlamlıdır; danışan düşünebilir, yoğun bir duyguyu yaşıyor olabilir veya bir içsel çatışmayı işlemeye çalışıyor olabilir. Bu nedenle böyle bir durumla karşılaştığında psikolojik danışmanın sessizliğin danışan açısından anlamını keşfetmek amacıyla gözlem yapmaya devam etmesi, sessizliği, danışanın düşünmesine zaman tanıyan bir süreç olarak değerlendirmesi, sessizliği, danışanın duygusal sürecinin bir parçası olarak kabul etmesi ve sessizlik sürerse, danışana bu konuda ne hissettiğini nazikçe sorması uygundur.

Cevap: D

18. "Seninle konuşurken, bu çaresizlik hissinin ne kadar karmaşık bir duygu olduğunu fark ediyorum. Bu yüzden bunu birlikte açmak ve üzerinde çalışmak önemli görünüyor." diyerek psikolojik danışman, kendi farkındalığını ve sürece dair gözlemini açıkça paylaşarak saydamlık koşulunu gerçekleştirmiştir. Bu yaklaşım, danışman ve danışan arasındaki güven ve samimiyeti artırır.

Cevap: A

19. Danışanın gösterdiği belirtilere göre konulabilecek en uygun tanı şizoid kişilik bozukluğudur.

Şizoid kişilik bozukluğu sosyal ilişkilerden kopukluk, başkalarıyla yakınlık kurma isteksizliği, duygusal soğukluk ve tekdüze bir duygulanım ile karakterizedir. Kişi genellikle yalnız aktiviteleri tercih eder ve övgüye veya eleştiriye karşı kayıtsız görünür.

Cevap: D

20. Danışanda görülen belirtiler distimik bozukluğu işaret etmektedir. Distimik bozukluk (Süregiden depresif bozukluk) en az iki yıl süren kronik, hafif depresif bir ruh halidir. Kişide genellikle düşük enerji, umutsuzluk, yorgunluk, düşük benlik saygısı, uyku ve iştah sorunları görülür, ancak majör depresif atağın tüm kriterlerini karşılamaz.

Cevap: E

21. Ayça'da erotomanik ve referans sanrılar görülmektedir. Erotomanik sanrı bir kişinin, kendisinden sosyal veya statü olarak daha yüksek birinin kendisine aşık olduğuna dair güçlü ve gerçek dışı bir inançla sahip olmasıdır. Bu inanç genellikle bir sanrı düzeyindedir ve kanıtlara rağmen değişmez. Referans sanrı kişinin, çevresindeki olayların, insanların ve durumların doğrudan kendisiyle ilgili olduğuna dair yanlış inançlara sahip olmasıdır. Örneğin, televizyondaki bir programın kendisine mesaj verdiğini düşünmek gibi.

Cevap: B

22. Romanda sözü edilen karakter dissosiyatif kimlik bozukluğu örneğidir. Dissosiyatif kimlik bozukluğu (Çoklu kişilik bozukluğu) kişinin belleğinde, bilincinde, kimliğinde ve algılarında kopukluklar yaşaması durumudur. Belirgin bir şekilde birbirinden farklı en az iki veya daha fazla ayrı kimlik veya kişilik durumu bulunur ve bu kimlikler kişinin davranışlarını kontrol eder.

Cevap: A

23. Ali Bey'in elindeki felç konversiyon bozukluğunu işaret etmektedir. Konversiyon bozukluğu (Fonksiyonel nörolojik belirti bozukluğu) stres veya psikolojik çatışmalar sonucunda ortaya çıkan, fiziksel bir nedeni olmayan nörolojik belirtilerle karakterizedir. Örneğin, felç, körlük, nöbetler veya duyu kaybı gibi durumlar görülebilir, ancak tıbbi testlerde fiziksel bir hasar bulunamaz.

Cevap: D

24. Özel eğitim hizmetleriyle ilgili;

- I. Bütün bireyler öğrenebilir ilkesi doğrudur.
- II. Herkesin yaşlarıyla birlikte eğitim görme hakkı vardır ilkesi doğrudur.
- III. Hizmetler öncelikle bireyin yetersizliğine göre planlanır şeklinde bir ilke yoktur. Özel eğitim hizmetleri öncelikle bireyin ihtiyaçları ve güçlü yanları üzerine kuruludur.
- IV. Bir program dahilinde yürütülür ilkesi doğrudur.
- V. Karar süreçlerine aile de katılmalıdır ilkesi doğrudur.

Cevap: B

25. Çoğunlukla kişinin kendinin de farkında olmadığı bilgileri ortaya çıkarmak amacıyla Rorschach Mürekkep Lekesi Testi kullanılır. Rorschach Mürekkep Lekesi Testi, İsviçreli psikiyatrist Hermann Rorschach tarafından geliştirilmiş bir projektif psikolojik testtir. Bu test, bireylerin kişilik özelliklerini, duygusal işleyişlerini ve düşünce süreçlerini anlamak amacıyla kullanılır.

Testin temel prensibi, bireylerin belirsiz mürekkep lekelerine verdikleri yorumların, bilinçdışı süreçlerini yansıttığı varsayımdır. Test, bireye on adet standartlaştırılmış mürekkep lekesi gösterilmesiyle uygulanır. Bu lekelerden beşi siyah-beyaz, ikisi siyah, gri ve kırmızı, diğer üçü ise çok renklidir. Her bir leke tek tek sunulur ve bireyden lekeye baktığında ne gördüğünü, lekenin ona neyi anımsattığını veya nerede gördüğünü anlatması istenir. Verilen yanıtlar, belirli kriterlere göre analiz edilir. Yorumlama, sadece "ne görüldüğü" ile sınırlı değildir; aynı zamanda lekenin hangi bölümüne odaklanıldığı, yanıtın hangi özelliklere (şekil, renk, hareket) dayandırıldığı ve yanıtın özgünlüğü gibi faktörler de

önemlidir. Nitelikli bir test uygulayıcısı, bu verileri kullanarak bireyin algısal ve bilişsel tarzı, duygusal dünyası, kişilerarası ilişkileri ve olası psikopatolojileri hakkında çıkarımlarda bulunur. Rorschach testi, bireylerin bilinçli olarak farkında olmadıkları veya ifade etmekte zorlandıkları duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarmayı hedefler. Genellikle klinik psikolojide tanı koyma, tedavi planlaması ve kişilik değerlendirmesi gibi alanlarda kullanılır. Ancak, testin bilimsel geçerliliği ve güvenilirliği konusunda tartışmalar devam etmektedir. Bazı uzmanlar testin subjektif doğası nedeniyle eleştirirken, diğerleri deneyimli bir uygulayıcının elinde değerli bir araç olduğunu savunur.

Cevap: E

26. Test geliştirme sürecinde en temel adımlardan biri hedef kitlenin doğru şekilde tanımlanmasıdır. Hedef kitlenin yaş, eğitim düzeyi, bilişsel kapasite, kültürel bağlam gibi özellikleri; testin dilini, içeriğini, yapısını ve uygulama yöntemini doğrudan etkiler. Bu nedenle, testin etkili ve geçerli sonuçlar vermesi için test geliştirme uzmanı öncelikle hedef kitlenin özelliklerini sistematik biçimde incelemelidir. Diğer adımlar, bu temel belirleme yapıldıktan sonra uygulanmalıdır.

Cevap: B

27. Genogram, bir bireyi tanımak için kullanılan ve aile ilişkileri, önemli olayları ve kalıtsal özellikleri görsel olarak gösteren bir şemadır. Genellikle bir aile ağacı gibi çizilir ancak basit bir soyağacından çok daha fazlasını içerir. Bireylerin aile sistemindeki yerini, ilişkilerini ve bu ilişkilerin birey üzerindeki potansiyel etkilerini anlamak için kullanılır. Genogramlar, bireyin kendisini ve ailesini daha derinlemesine anlamasına olanak tanır. Geçmişteki kalıpları fark ederek, birey şimdiki zamanda daha bilinçli seçimler yapabilir ve sağlıklı değişimler başlatabilir.

Aynı zamanda, psikolojik danışmanlara bireyin aile sistemindeki güçlü yönleri ve zorlukları görme konusunda değerli bir rehberlik sunar.

Cevap: E

28. Altan Bey, belirli bir çıkar elde etmek amacıyla semptomlarını abarttığı için yanıltma davranışı sergilemektedir. Bireyi tanımada kullanılan envanterlerde karşılaşılan yanıltma hatası, kişinin kasıtlı olarak doğru olmayan ya da gerçeği yansıtmayan yanıtlar vermesi durumudur. Kişi yanıltma hatasında amacına uygun düşecek şekilde bilgiler verir. Bu durum, envanterin güvenilirliğini ve geçerliliğini ciddi şekilde etkiler.

Cevap: D

29. Ferhat Bey'in otobiyografi uygulamasından sonra Gülnur'la görüşerek duygu ve düşünceleriyle ilgili bilgiler toplaması doğru olacaktır. Görüşme tekniği, belirli bir amaç doğrultusunda, bir veya daha fazla kişiyle yapılan yapılandırılmış veya yarı yapılandırılmış bilgi alışverişi sürecidir. Bu süreç, genellikle bir uzmanın (görüşmeci) belirli bir konuda bilgi almak, bir durumu değerlendirmek, bir sorunu çözmek veya bir kişiyi tanımak amacıyla sorular sormasını içerir.

Cevap: B

30. Psikolojik danışman İnan Bey'in; "Öğrencilerim arasında dışlananlar var mıdır?" sorusuna cevap bulabilmek için sosyometri; "Öğrencilerimin yaşadığı mahallenin demografik özellikleri nasıldır?" sorusuna cevap bulabilmek için ev ziyareti; "Öğrencilerimin gelişimlerinin önünde engel olan sıkça yaşadıkları sorunlar nelerdir?" sorusuna cevap bulabilmek için problem tarama envanteri; "Öğrencilerim kendisini ve arkadaşlarını hangi özellikleriyle tanımaktadır?" sorusuna cevap bulabilmek için kimdir bu? tekniğini kullanması gereklidir. Sosyometri, bir grubun sosyal yapısını, üyeler arasındaki ilişkileri v etkileşim örüntülerini belirlemek için kullanılan bir tekniktir. Genellikle "Kimle oturmak istersin?", "Kimle bir projede çalışmak istersin?" gibi sorular sorularak grubun içindeki çekim ve itim ilişkileri ortaya çıkarılır. Elde edilen veriler sosyogram adı verilen bir şema üzerinde gösterilebilir. Bu teknik, grup içindeki popüler, izole veya reddedilen bireyleri belirlemeye yardımcı olur ve sosyal becerilerin geliştirilmesi, grup dinamiklerinin anlaşılması gibi alanlarda faydalıdır. Ev ziyareti, bireyin doğal yaşam ortamını gözlemlemek ve ailesiyle doğrudan iletişim kurmak amacıyla yapılan bir tekniktir.

Bu ziyaretler sayesinde bireyin aile yapısı, kültürel çevresi, yaşam koşulları ve aile içi ilişkileri hakkında doğrudan bilgi edinilebilir. Ev ziyaretleri, bireyin davranışlarını ve sorunlarını daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmeye olanak tanır. Ancak, ziyaret öncesi mutlaka ailenin izni alınmalı ve profesyonel sınırlar korunmalıdır. Problem tarama listesi, bireylerin yaşadığı çeşitli sorun alanlarını hızlı ve sistematik bir şekilde belirlemek için kullanılan bir öz bildirim aracıdır. Bu listeler, genellikle sağlık, okul, aile, arkadaşlık, kişisel gelişim gibi farklı kategorilerde standardize edilmiş problem ifadeleri içerir. Birey, kendisine uygun olan ifadeleri işaretleyerek yaşadığı sorunları belirtir. Bu teknik, yaygın sorunların tespitinde ve danışmanlık hizmetlerinin planlanmasında ön bilgi sağlar. Kimdir Bu? tekniği, grup içindeki bireylerin belirli özellikler veya davranışlar açısından nasıl algılandığını ortaya koymak amacıyla kullanılır. Grup üyelerine "Sınıfın en çalışkanı kimdir?", "En çok şaka yapan kimdir?" gibi tanımlayıcı ifadeler sunulur ve her ifadeye uyan kişilerin isimlerini yazmaları istenir. Bu teknik, akran değerlendirmesi yoluyla bireylerin grup içindeki rollerini, algılanan özelliklerini ve sosyal imajlarını anlamaya yardımcı olur.

Cevap: E

31. Yetenek testleri, bir kişinin belirli görevleri veya işleri yerine getirme potansiyelini ölçmek için tasarlanmış standartlaştırılmış değerlendirme araçlarıdır. Genellikle işe alım süreçlerinde, kariyer gelişiminde veya eğitimde adayların beceri ve potansiyellerini anlamak amacıyla kullanılırlar. Bu testler, adayların doğuştan gelen yeteneklerini (örneğin, sayısal akıl yürütme, sözel akıl yürütme, uzamsal akıl yürütme) ve/veya öğrenilmiş becerilerini (örneğin, mekanik anlama, dikkat becerileri) değerlendirebilir. Yetenek testleri temel olarak bireylerin hoşlanarak yapacakları meslekleri belirlemek amacıyla kullanılır. Bu amaçla ilgi envanterleri kullanılır.

Cevap: B

32. Bu senaryo, kişilerarası ilişki odaklı bir grupta psikolojik danışma sürecinde sıklıkla karşılaşılabilecek bir durumu yansıtmaktadır. Bu yaklaşımda temel amaç, grup üyeleri arasındaki etkileşimleri ve bu etkileşimlerin bireyler üzerindeki etkilerini anlamak ve çalışmaktır.

Neden B seçeneği doğru? Bu seçenek, kişilerarası ilişki odaklı grupta danışmanın temel prensiplerinden biri olan burada ve şimdi yaşantısına odaklanır. Mustafa'nın Ayten'in sessizliğine dair ifadesi, grupta o an yaşanan bir kişilerarası dinamiktir. Grup lideri olarak, Mustafa'nın bu durum karşısında hissettiklerini ve yorumlarını ele almak, sadece Mustafa'nın iç dünyasını keşfetmesine yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda grubun Ayten ile olan ilişkisel dinamiklerini de ortaya çıkarır. Bu müdahale, Ayten'in üzerinde doğrudan bir konuşma baskısı kurmadan, onun davranışının diğer grup üyeleri üzerindeki etkisini görünür kılar. Bu da Ayten'in, grup içindeki varlığının diğerlerini nasıl etkilediğini fark etmesine olanak tanır ve belki de daha sonra konuşma isteği duymasına zemin hazırlar. (A) Ayten'e doğrudan soru sormak uygun değildir: Bu seçenek, Ayten üzerinde doğrudan bir baskı oluşturabilir ve kendini savunmaya geçmesine neden olabilir. Kişilerarası ilişki odaklı yaklaşımda, danışanların kendilerini güvende hissetmeleri ve doğal yollarla açılmaları teşvik edilir. Doğrudan sorgulama, bu güven ortamını zedeleyebilir. (C) Genel olarak gruba hitap etmek: Bu yaklaşım, konuyu genelleştirdiği için spesifik kişilerarası dinamiği ele almaktan uzaklaşır. Mustafa'nın Ayten ile ilgili spesifik duygusu ve yorumu göz ardı edilmiş olur. (D) Ayten'in sessizliğini görmezden gelmek: Bu, gruptaki önemli bir kişilerarası dinamiği ele almamak anlamına gelir. Sessizlik de bir iletişim biçimidir ve grup içinde görmezden gelindiğinde, ele alınmayan sorunlar ve gerilimler birikebilir. (E) Ayten'in konuşma baskısı hissetmemesi gerektiğini hatırlatmak: Her ne kadar iyi niyetli olsa da, bu açıklama, Ayten'in sessizliğinin altında yatan nedenleri araştırmaz ve kişilerarası dinamiği ele almaz. Sadece bir rahatlatma cümlesi olup, grup içindeki etkileşimi derinleştirmez.

Cevap: ?

33. Okul psikolojik danışmanı Aybuke Hanım'ın yaptığı çalışmalar sırasıyla sosyometri, grup rehberliği ve grup rehberliğidir. Sosyometri, bir grubun sosyal yapısını, üyeler arasındaki ilişkileri ve etkileşim örüntülerini belirlemek için kullanılan bir tekniktir. Grup rehberliği, okullarda öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak, sosyal ve duygusal becerilerini güçlendirmek, problem çözme yeteneklerini geliştirmek ve akademik başarılarını desteklemek amacıyla belirli bir grup içinde yürütülen planlı ve sistemli çalışmalardır. Bireysel rehberlikten farklı olarak, grup dinamiklerinden faydalanarak öğrencilerin birbirlerinden öğrenmelerini ve ortak deneyimler paylaşmalarını sağlar. Grup rehberliği, genellikle belirli bir müfredat veya program çerçevesinde, düzenli aralıklarla yapılan oturumlar halinde yürütülür. Okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmen, grup üyelerini seçer, oturumların içeriğini planlar, grup dinamiklerini yönetir ve öğrencilerin aktif katılımını teşvik eder. Oyunlar, tartışmalar, rol yapma, drama, beyin fırtınası gibi çeşitli teknik ve etkinlikler kullanılarak oturumlar daha etkileşimli hale getirilir.

Cevap: D

34. Grupta çok sayıda transferans objesi vardır, açık grupta her üye için farklı oturumlarda sonlandırma yapılır, işe yönelik grupların terapötik özelliği yoktur ve birey/gelişim odaklı grupların amacı üyelerin duygusal ihtiyaçlarıdır. Ancak grubun süresi grup dinamiğini oluşturan terapötik güçler arasında yer almaz.

Cevap: A

35. Boran'ın "Gruptaki arkadaşlarımdan anne babaları ve geçmişlerinin benimki gibi mutsuzluk verici veya karmaşık olduğunu fark ettim." demesi evrensellik faktörüne örnektir. Evrensellik faktörü, grup terapisinde bireylerin kendi sorunlarının veya olumsuz deneyimlerinin sadece kendilerine özgü olmadığını, başkalarının da benzer zorluklar yaşadığını fark etmeleriyle ortaya çıkan bir iyileştirici unsurdur. Bu farkındalık, bireyin yalnızlık hissini azaltır, normalleşme sağlar ve utanç duygusunu hafifletir. Diğer grup üyeleriyle empati kurarak ve bağ kurarak, bireyler kendilerini daha az izole edilmiş hissederek ve sorunlarının üstesinden gelebileceklerine dair umut kazanırlar. Kısacası, "Ben tek değilim!" hissi, iyileşme sürecinde önemli bir adımdır.

Cevap: B

36. Grup lideri Elif Hanım bağlama becerisini kullanmıştır. Bağlama, gerek bireysel gerekse grupta danışmada kullanılır. Danışmanın danışanın daha önceki oturumlarda anlattıkları, yaşadıklarıyla o anda anlattıkları ve yaşadıkları arasında paralellik kurmasıdır. Danışanın farkındalık kazanmasını sağlar.

Cevap: D

37. Verilen bilgilere göre grup üyeleri birbirlerine yardım etmek amacıyla lidersiz toplandığı için söz konusu grup kendi kendine yardım grubudur. Kendi kendine yardım grupları, benzer sorunları olan kişilerin karşılıklı destek ve deneyim paylaşımı amacıyla bir araya geldiği, profesyonel bir liderin olmadığı grup türüdür.

Cevap: A

38. Grupla psikolojik danışmanın başlangıç evresi, üyelerin sürece adapte olmaları ve ilerleyen aşamalar için sağlam bir temel oluşturmaları açısından kritik öneme sahiptir. Bu dönemde üyeler, öncelikle güven ve güvenlik arayışı içindedir; paylaştıklarının gizli kalacağından, yargılanmayacaklarından ve destek görececeklerinden emin olmak isterler. Aynı zamanda gruba aidiyet ve kabul görme ihtiyacı hissederler; diğer üyelerle benzerlikler keşfederek yalnız olmadıklarını hissetmek ve saygı görmek, gruba entegrasyonlarını kolaylaştırır. Üyeler ayrıca, yapı ve yönlendirme beklentisi içindedirler; grubun kurallarını, danışmanın ve kendi rollerini, sürecin nasıl işleyeceğini ve hedeflerin ne olduğunu anlamak, belirsizliği azaltarak kendilerini daha rahat hissetmelerini sağlar. Bu temel ihtiyaçların danışman tarafından etkin bir şekilde karşılanması, grubun işlevselliği ve üyelerin bireysel gelişimleri için olmazsa olmazdır. Bu aşamada grup henüz kişisel gündemleri üzerinde etkin şekilde çalışmaya hazır değildir.

Cevap: E

39. John L. Holland'ın Mesleki Tercih Kuramı'na göre, insanlar kişilik özelliklerine en uygun mesleki ortamları ararlar ve bu sayede kariyerlerinde daha başarılı ve doyumlu olurlar. Holland'ın altı kişilik tipinden biri olan araştırmacı tip, genellikle şu özelliklere sahiptir: Entelektüel ve analitik: Bu kişiler, olayları ve olguları detaylı bir şekilde incelemeyi, analiz etmeyi ve anlamayı severler. Mantık ve rasyonel düşünce yapıları ön plandadır. Meraklı ve keşfetmeye açık: Yeni şeyler öğrenmeye, sorular sormaya, araştırma yapmaya ve bilinmeyi keşfetmeye büyük bir ilgi duyarlar. Bilimsel yöntemlere ve sistematik çalışmalara önem verirler. Bağımsız ve içedönük: Genellikle bağımsız çalışmaktan hoşlanırlar ve bireysel problem çözme yetenekleri gelişmiştir. Popülerlik veya sosyal etkileşimden ziyade, konuların derinliğine inmeyi tercih ederler. Bu durum onları bazen çekingen veya içedönük gösterebilir. Eleştirel ve titiz: Bilgiyi sorgulayan, eleştirel bir bakış açısına sahiptirler. Detaylara önem verirler ve işlerini titizlikle yaparlar. Soyut düşünme becerisi: Somut şeylerden ziyade, fikirler, teoriler ve sembollerle çalışmaktan keyif alırlar. Karmaşık kavramları anlama ve formüle etme yetenekleri yüksektir.

Sosyal ve liderlik becerileri gelişmemiş: Genellikle insanlarla doğrudan etkileşim gerektiren liderlik, ikna etme veya satış gibi görevlerden kaçınırlar. Odak noktaları genellikle bilimsel veya entelektüel problemlere çözüm bulmaktır.

Cevap: D

40. Uygulanan yetenek testleri sonucunda uzay ilişkilerini görebilme yeteneği gelişmiş bireyler, yani nesnelerin uzaydaki konumlarını, şekillerini, boyutlarını ve birbirleriyle ilişkilerini kolayca algılayabilen ve zihinlerinde manipüle edebilen kişiler için birçok farklı meslek alanı oldukça uygun olabilir. Bu yetenek, özellikle görselleştirme, tasarım, problem çözme ve analiz gerektiren alanlarda büyük avantaj sağlar. Bu özelliklere sahip bireylere mimarlık uygun bir meslektir.

Cevap: A

41. Ginzberg'e göre mesleki gelişimin gerçekçi dönemi (17–25 yaş), üç alt aşamadan oluşur:

Keşfetme: Öğrenci farklı meslekleri tanımaya çalışır, karar vermemiştir. Mert bu aşamadır.

Billurlaşma: Belirli bir mesleki alanda karar netleşmiştir, hazırlıklar yapılır. Cansu bu aşamadır.

Belirleme: Meslek alanında uzmanlaşma ve detaylı kariyer planı yapılır. Emre bu aşamadır.

Cevap: C

42. Hakan Bey'in ve amirlerin karşılıklı bir anlayışla iş koşullarında iyileşmeler sağlama süreci Minnesota İşe Uyum Kuramı'nın görüşleriyle daha çok açıklanabilir. Minnesota İşe Uyum Kuramı, bireylerin mesleki doyumunu ve işyerindeki başarısını (uyumunu) anlamak ve tahmin etmek için birey ile çalışma ortamı arasındaki uyuma odaklanan bir psikolojik çerçevedir. Bu kuram, bireyin yetenekleri ve değerleri ile iş ortamının gereksinimleri ve pekiştireçleri arasındaki etkileşimin önemini vurgular. Minnesota İşe Uyum Kuramı'na göre, birey ve iş ortamı sürekli bir etkileşim halindedir. Eğer bir uyumsuzluk ortaya çıkarsa, hem birey hem de çevre uyumu yeniden sağlamak için ayarlama davranışları sergileyebilir. Kuramın temel amacı, bireyin yaşamı boyunca başarılı olabileceği, yeterli düzeyde tatmin duyabileceği meslekler seçmesine veya mesleki kişiliğine daha uygun çalışma ortamlarına geçebilmesine yardımcı olmaktır. Bu bağlamda, kariyer danışmanlığında bireyin yeteneklerini ve değerlerini, işlerin gereksinimlerini ve pekiştireçlerini değerlendirerek en uygun eşleşmeyi bulmaya çalışılır.

Minnesota İşe Uyum Kuramı, özellikle kişi-çevre uyumu kavramına vurgu yaparak, bireylerin kariyer gelişiminde ve iş tatmininde önemli bir rol oynayan temel faktörleri anlamak için güçlü bir model sunar.

Cevap: A

43. Kariyer danışmanlığında sıklıkla kullanılan Myers-Briggs Tip Göstergesi (MBTI), bireylerin kişilik tercihlerini anlamalarına yardımcı olan bir araçtır. Isabel Myers ve Katharine Briggs tarafından Carl Jung'un psikolojik tipler teorisi temel alınarak geliştirilmiştir. MBTI, bir "kuram"dan ziyade bir gösterge ya da ölçüm aracı olarak kabul edilir ve bireylerin güçlü yönlerini, potansiyel gelişim alanlarını ve doğal çalışma tarzlarını keşfetmelerine olanak tanır. Bu kuram bireylerin dünyayı gözlemleme ve algılama biçimlerine dayanarak nasıl karar aldıklarını ön plana alır.

Cevap: B

44. Araştırma döneminde bulunan bir bireyde üniversitelerin bölümlerini ve mezunlarının iş olanaklarını inceleyerek kariyer tercihi yapmaya yönelmesi beklenir. Araştırma dönemi, bireyin kariyer seçeneklerini değerlendirdiği ve kendine en uygun mesleği belirlemeye çalıştığı dönemdir. Mesleklerle ilgili bilgi toplamak ve eğitim yollarını araştırmak bu evrede beklenen davranışlardır.

Cevap: D

45. Birinci grubun ortalaması 58, ikinci grubun ortalaması 66'dır. Defne'nin yerine baktığımızda birinci grup ile ikinci grubun tam ortasıdır. Buna göre $66+58=124$ olur. $124/2=62$ puan olur. Yani Defne'nin Türkçe sınavından aldığı puan 62 puandır.

Cevap: E

46. Gün sayısı gerçek sıfırın kullanıldığı eşit oranlı ölçek türüne uygundur. Eşit oranlı ölçekler nesnelerin belirli bir başlangıç noktasına göre ve belli bir özelliğe göre eşit aralıklarla sıralanmasıdır. 0 noktası gerçek anlamında (yani yokluğu, hiçliği) kullanılır. Bu nedenle bu ölçekle elde edilen ölçümler (puanlar) ölçülen özelliğin gerçek miktarını belirtir.

Cevap: E

47. Danışma kurullarının yıllık planların sistem desteği bölümüne yazılması uygundur. Sistem desteği bölümü yıllık rehberlik planlarında, okullardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin sistematik bir şekilde yürütülmesini sağlayan önemli bölümdür. Sistem desteği bölümü, rehberlik servisinin okulun genel işleyişi içinde nasıl bir konumda olduğunu, diğer birimlerle nasıl etkileşimde bulunduğunu ve rehberlik hizmetlerinin etkinliğini artırmak için hangi destekleyici unsurların kullanıldığını açıklayan kısımdır. Bu bölüme yazılması uygun olan maddeler, rehberlik hizmetlerinin okulun diğer birimleriyle olan entegrasyonunu ve bu hizmetlerin verimli bir şekilde sunulabilmesi için gerekli altyapıyı ve işbirliğini yansıtmalıdır.

Cevap: D

48. Ali sabah sınıfa girerken arkadaşlarına "günaydın" der ifadesi kavramsallaştırma düzeyi bir kazanımı ifade eder. Kavramsallaştırma düzeyi kazanımı, rehberlik programlarında öğrencilerin edindikleri bilgiyi soyutlayarak, genelleme yaparak ve yeni durumlara uygulayarak kavramsal bir anlayış geliştirmelerini ifade eder. Yani, öğrenciler sadece bilgi ezberlemekle kalmaz, bu bilgiyi kendi zihinlerinde anlamlandırır, farklı bilgilerle ilişkilendirir ve bu kavramları kullanarak problem çözebilir veya yeni fikirler üretebilir hale gelirler. Bu düzey, bilginin en üst düzeyde işlenmesini ve içselleştirilmesini gerektirir. Öğrencilerin eleştirel düşünme, analiz etme, sentezleme ve değerlendirme gibi üst düzey bilişsel becerileri kullanmalarını hedefler.

Cevap: A

49. Aysun Hanım'ın durumu çoklu ilişkiye örnektir. Psikolojik danışmada çoklu ilişki, danışman ve danışan arasında profesyonel danışma ilişkisinin yanı sıra bir veya daha fazla başka ilişkinin de bulunması durumudur. Bu ek ilişkiler genellikle profesyonel olmayan, kişisel veya finansal nitelikte olabilir. Çoklu ilişkiye örnek durumlar: Sosyal ilişki: Danışman ve danışanın aynı sosyal çevreden olması, arkadaş veya akraba olması. İş ilişkisi: Danışman ve danışanın aynı iş yerinde çalışması, patron-çalışan ilişkisi içinde olması. Finansal ilişki: Danışanın danışmana danışmanlık ücreti dışında bir borcu olması veya bir iş ortaklığı içinde olmaları. Eğitim-

sel ilişki: Danışmanın danışanın öğretmeni veya süpervizörü olması. Çoklu ilişkiler, danışma sürecinde etik ikilemlere yol açabilir ve potansiyel olarak danışanın yararına zarar verebilir. Bu durumlar: Tarafsızlığı bozabilir: Danışmanın objektifliğini ve profesyonel yargısını etkileyebilir. Gizliliği riske atabilir: Danışma sürecinde paylaşılan hassas bilgilerin gizliliği tehlikeye girebilir. Sömürüye yol açabilir: Danışanın bağımlılığını veya hassasiyetini kötüye kullanma riski doğurabilir. Sınır ihlallerine neden olabilir: Profesyonel ve kişisel sınırlar arasındaki çizginin bulanıklaşmasına yol açabilir.

Etik kurallar, çoklu ilişkilerden kaçınılmasını önerir. Eğer çoklu ilişki kaçınılmazsa, danışmanın bu durumu dikkatli bir şekilde yönetmesi, potansiyel riskleri danışanla açıkça konuşması ve gerekli önlemleri alması büyük önem taşır. Bazı durumlarda, çoklu ilişkinin doğasına göre danışma sürecinin sonlandırılması ve danışanın başka bir uzmana yönlendirilmesi en doğru yaklaşım olabilir.

Cevap: D

50. Psikolojik danışman Semih Bey'in davranışı dürüstlük ve saydamlık ilkelerine aykırıdır.

Dürüstlük ve saydamlık, psikolojik danışma sürecinin temel taşlarından ikisidir. Bu ilkeler, danışan ile danışman arasında güvene dayalı bir ilişki kurulmasını ve danışma sürecinin etkinliğini artırmayı hedefler. Dürüstlük: Danışmanın hem kendine hem de danışana karşı samimi ve gerçeği yansıtan bir tutum içinde olması anlamına gelir. Bu, danışmanın kendi yeterlilikleri, sınırları, değerleri ve kişisel inançları hakkında şeffaf olması, danışma sürecinde verdiği bilgilerin doğruluğunu sağlaması ve gerçek dışı vaatlerde bulunmaması demektir.

Danışan, danışmanın sözlerine ve eylemlerine güvenebilmelidir. Saydamlık: Danışma sürecinin işleyişi, hedefleri, kullanılan teknikler, gizlilik sınırları, danışmanın rolü ve danışanın hakları gibi konularda danışana açık ve anlaşılır bilgi verilmesidir. Danışan, danışma sürecinde ne bekleyeceğini, ne olacağını ve kendi sorumluluklarını bilmelidir. Saydamlık, danışanın bilgilendirilmiş onam vermesini ve sürece aktif katılımını sağlar.

Cevap: B

Bu testte 50 soru vardır.

1. Doğru Cevap: Dışa dönüklük, Uyumluluk, Öz disiplin (Sorumluluk)

Dışa Dönüklük: Grup çalışmalarında liderlik yapma isteği ve sürekli yeni fikirler öne sürme, kişinin sosyal, enerjik ve girişken yapısını yani dışa dönüklüğünü gösterir.

Uyumluluk: Arkadaşlarıyla iş birliği içinde ve uzlaşmacı davranma, kişinin başkalarıyla iyi geçinme, şefkatli ve nazik olma eğilimini yani uyumluluğunu yansıtır.

Öz Disiplin (Sorumluluk): Ödevlerini zamanında ve titizlikle tamamlama, kişinin düzenli, planlı, dikkatli ve görev bilincine sahip yapısını yani öz disiplinini (vicdanlılık/sorumluluk) ifade eder.

Cevap: C

2. Lise son sınıf öğrencisi olan Mert'in, son zamanlarda dikkatini toparlamakta ciddi güçlükler yaşaması, hedef belirleme ve plan yapma gibi yürütücü işlevleri yerine getirmede zorluk çekmesi frontal lobun yürütücü işlevler, planlama ve dürtü kontrolüyle ilgilidir. Bu işlevlerin bozulması dopamin düzeyindeki düşüşle ilişkilidir. Yürütücü işlevler (planlama, dikkat toplama, organize olma vb.) beynin karmaşık görevleri yerine getirmesini sağlar. Bu işlevleri yerine getirmekte zorlanan bir kişi için, özellikle dopamin denilen bir beyin kimyasalının rolü önemlidir. Dopamin, beynin motivasyon, ödül, odaklanma ve bilişsel kontrol süreçlerinde merkezi bir rol oynar. Yeterli dopamin seviyesi, bir göreve başlamak, dikkatimizi sürdürmek ve planlarımızı uygulamak için beynimize "yakıt" sağlar. Eğer bir kişi dikkatini toplamakta veya plan yapmada zorlanıyorsa, bu durum beyindeki dopamin aktivitesinin yetersiz veya dengesiz olmasından kaynaklanabilir. Beyin yeterince dopamin üretilmediğinde veya dopamini etkili bir şekilde kullanamadığında, bir göreve motive olmak, dikkatini dağıtıcılardan korumak ve adımları organize etmek güçleşebilir. Bu, sadece DEHB'li kişilerde değil, herkeste zaman zaman yaşanabilecek bir durumdur.

Cevap: D

3. Örnekte verilen durum grup kutuplaşmasıyla açıklanabilir. Grup kutuplaşması, benzer görüşlere sahip bireylerin bir araya gelerek daha uç noktalara kaymaları sürecidir. Bu vakada öğrencilerin başlangıçta daha dengeli olan fikirleri, grup içi etkileşim yoluyla daha radikal bir hale gelmiştir.

Cevap: E

4. Ayça, sunulan bir teklife ek olarak sürpriz bir yarar daha ekleyerek cazibeyi artırmıştır. Bu, "sadece o değil" tekniğinin tipik bir örneğidir. "Sadece o değil" tekniği, cazip bir teklife ek olarak sunulan bonuslar veya indirimlerle müşteriyi ikna etme yöntemidir. Başlangıçtaki teklifi daha da çekici hale getirerek satışları artırmayı hedefler.

Cevap: A

5. Birinci psikolojik danışmanın açıklaması: Davranışçı kuram - Ödül ve sonuçlarla öğrenilen davranışa vurgu vardır.

İkinci psikolojik danışmanın açıklaması: Bilişsel kuram - Düşüncelerin duygu ve davranışa etkisine vurgu vardır.

Üçüncü psikolojik danışmanın açıklaması: Psikanalitik kuram - Bastırılmış duyguların etkisine vurgu vardır.

Dördüncü psikolojik danışmanın açıklaması: Fenomenolojik kuram - Bireyin yaşantıya verdiği anlama vurgu vardır.

Psikolojik danışmanların görüşlerinde Biyolojik kurama dair herhangi bir açıklama yer almamaktadır.

Cevap: E

6. Berk'in değerlendirmesinde, bireyin faydasına olan ve başkasına zarar vermeyen davranışların meşrulaştırılması söz konusudur. Bu yaklaşım, saf çıkarıcı evreyi yansıtır. Burada kişi, davranışlarını ödül ya da fayda doğrultusunda değerlendirir.

Simay, kuralları içselleştirilmiş bir sosyal norm olarak görmektedir. Özellikle ilişkilerin bozulmaması, huzurun korunması ve başkalarının ne düşündüğünün hesaba katılması gibi ifadeler, iyi çocuk eğilimini gösterir. Bu düzeyde kişi, sosyal beklentilere uygun hareket etmeyi önemser.

Ayça, kuralları mutlak görmeyip onları toplumsal uzlaşısı ve ilkeler çerçevesinde sorgulamakta, bireylerin ortak yaşama dair sorumluluklarını vurgulamaktadır. Bu da sosyal sözleşme evresine işaret eder.

Cevap: C

7. Bu senaryoda öğrencilerin bilgiyi yalnızca içeriğiyle değil, öğrenme ortamıyla ve yaşantı yoluyla birlikte kodladıkları görülmektedir. Bilgi, nerede, nasıl ve hangi bağlamda öğrenildiyse, o bağlam geri çağırmaı kolaylaştırır. Bu duruma Bilgi İşleme Kuramı'nda kodlama özgüllüğü adı verilir. Özellikle öğrenilen bilginin, daha sonra aynı ya da benzer bir çevresel ya da duygusal bağlamda daha kolay hatırlandığı deneysel olarak da desteklenmiştir.

Cevap: A

8. Doğru cevap Duygusal zeka kuramına göre sırasıyla: Özbilinç – Özdüzenleme ve Sosyal becerilerdir.

Özbilinç: Süheyla'nın içsel durumunu fark etmesi ve bunun geçmiş deneyimleriyle bağlantısını kurarak davranışını düzenlemesi, özbilincin temel göstergesidir. Özbilinç, bireyin kendi duygularını fark etme ve anlamlandırma kapasitesidir.

Özdüzenleme: İbrahim'in yoğun bir duygu anında kendini kontrol etmesi ve saldırganlığa yönelmek yerine durumu yönetmesi, özdüzenlemenin örneğidir. Bu beceri, dürtüleri kontrol etme ve duygusal tepkileri yönetebilme becerisini ifade eder.

Sosyal beceri: Yeliz'in başkalarının duygularını okuyarak arabuluculuk yapması, grup içi çatışmaları çözmesi ve etkili sosyal ilişkiler kurabilmesi, sosyal becerilerin özünü yansıtır.

Cevap: B

9. Parçada sözü edilen psikolojik danışma yaklaşımı Adler'in Bireysel psikolojik danışma yaklaşımı, sözü edilen teknik ise düğmeye basma tekniğidir. Alfred Adler'in Bireysel psikoloji yaklaşımı, insanı bütüncül bir varlık olarak ele alır ve davranışlarının ardındaki temel itici gücün sosyal ilgi ve üstünlük arayışı olduğuna inanır. Bireylerin çocuklukta şekillenen ve tüm yaşamlarına yön veren kendilerine özgü bir yaşam tarzı geliştirdiğini savunur. Bu yaşam tarzı, kişinin dünyaya bakışını, hedeflerini ve sorunlarla başa çıkma yollarını belirler. Adler'e göre psikolojik sorunlar, genellikle sosyal ilgi eksikliği, yanlış üstünlük hedefleri ve işlevsiz bir yaşam tarzından kaynaklanır. Danışmanlık sürecinde, danışanın yaşam tarzı, özel mantığı ve sosyal ilgi düzeyi anlaşılmalı çalışılır; böylece bireyin daha yapıcı hedefler belirlemesi ve toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurması desteklenir. Düğmeye basma tekniği, Adlerci terapide danışanın duygusal tepkileri üzerinde daha fazla kontrolü olduğunu göstermeyi amaçlayan pratik bir yöntemdir. Bu teknikte, danışandan sırasıyla kendini kötü hissettiği bir anıyı ve hemen ardından kendini iyi hissettiği bir anıyı zihninde canlandırması istenir. Hızlıca bu iki anı arasında geçiş yapması teşvik edildiğinde, danışan duygularının düşüncelerine bağlı olarak hızla değiştiğini fark eder. Bu farkındalık, bireyin kendi duygusal durumunu yönetme yeteneğine olan inancını artırır, olumsuz duyguların kontrol edilemez olduğu algısını zayıflatır ve danışana düşüncelerini değiştirerek duygularını da değiştirebileceği mesajını verir. Bu sayede kişi, semptom kontrolü konusunda daha aktif bir rol üstlenir ve duygusal tepkileri üzerinde daha fazla güç hisseder.

Cevap: C

10. Gerçeklik Terapisi'nde terapist, bireyin yaptığı seçimlerin sonuçlarını fark etmesini sağlamak ve sorumluluk alarak daha işlevsel seçimler yapmasına rehberlik etmek amacıyla çalışır. Ahmet Bey'in yaşadığı durum karşısında danışmanın, duyguların ardındaki davranışları, seçimleri ve bu seçimlerin ihtiyaçlarını karşılama düzeyini keşfetmeye yönelmesi gerekir. Bu bağlamda D seçeneğindeki tepki, danışanın sorumluluğunu fark etmesini ve çözüm üretmesini desteklediği için en uygun yanıtıdır.

Cevap: D

11. Ailelerin engellenmiş olan potansiyelini açığa çıkarmak ve danışandaki iyileştirici güçle temas kurmak, aile üyelerinin kendilik değerlerini artırmak aile üyelerinin farkındalıkları sayesinde daha otantik ve tutarlı olmalarını sağlamak ve aile üyelerinin daha net ve işlevsel iletişim kurmalarını sağlamak amaçları Birleşik aile terapisinin amaçları arasında bulunur. Birleşik aile terapisi, bireyin sorunlarının aile sistemi içindeki dinamiklerle ilişkili olduğunu varsayan bir yaklaşımdır. Bu terapi türü, ailenin bir bütün olarak ele alınmasını, üyeler arasındaki iletişim kalıplarının, rollerin ve ilişkilerin incelenmesini vurgular. Terapistler, çatışmaların çözülmesine, sağlıklı sınırlar oluşturulmasına ve aile üyelerinin birbirini daha iyi anlamalarına yardımcı olmayı hedefler. Amaç, sadece semptomları değil, aynı zamanda bu semptomlara yol açan aile içi işlev bozukluklarını da ele alarak kalıcı değişim sağlamaktır.

Cevap: B

12. Psikolojik danışmanın kullandığı teknik, danışanın içsel çatışmasını dışavurması için uygulanan boş sandalye tekniğidir. Bu teknik Gestalt Terapisi'ne özgüdür ve duygusal bütünleşmeyi destekler. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımı, bireyin şimdi ve burada yaşadığı deneyimlere odaklanan, bütüncül bir yaklaşımdır. Geçmiş travmalar veya gelecekteki kaygılar yerine, kişinin o an ne hissettiğine, ne düşündüğüne ve ne yaptığına yoğunlaşır. Temel amacı, bireyin farkındalığını artırarak, kendi sorumluluğunu almasını ve tamamlanmamış işlerini tamamlamasını sağlamaktır. Bu yaklaşım, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini, duygularını ve düşüncelerini bir bütün olarak görmesini teşvik eder. Boş sandalye tekniği, Gestalt psikolojik danışmanın en bilinen ve etkili tekniklerinden biridir. Bu teknikte, danışan, konuşmak istediği, çatışma yaşadığı veya tamamlanmamış bir ilişkisi olan bir kişiyi (canlı veya ölü), bir duyguyu, bir düşünceyi veya hatta kendi parçası olarak gördüğü bir niteliği boş bir sandalyeye oturtur. Danışan daha sonra bu "sandalye kişisi" ile sanki o kişi gerçekten oradaymış gibi konuşur. Ardından, danışan sandalyeye geçerek "sandalye kişisi"nin rolünü üstlenir ve kendi bakış açısıyla cevap verir. Bu gidip gelme, danışanın içsel çatışmalarını, bastırılmış duygularını ve farklı bakış açılarını deneyimlemesini, yüzleşmesini ve bütünleşmesini sağlar. Amaç, tamamlanmamış işleri tamamlamak ve içsel dengeyi sağlamaktır.

Cevap: B

13. Psikolojik danışmanın kullandığı yöntem Davranışçı kurama ait olan maruz bırakma tekniğidir.

Maruz bırakma, bireyin korkulan duruma doğrudan ve kontrollü biçimde maruz kalmasını içerir. Kaçınma azaltılarak tepki söndürülür. Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımında maruz bırakma tekniği, kişinin kaygı veya korkuya neden olan durum, nesne veya düşüncelerle kontrollü bir şekilde yüzleşmesini içerir. Temel amaç, kaçınma davranışını ortadan kaldırmak ve danışanın korktuğu şeyin aslında zararsız olduğunu veya korktuğu olumsuz sonuçların gerçekleşmediğini deneyimlemesini sağlamaktır. Bu teknik genellikle iki şekilde uygulanır:

Canlı (in vivo) maruz bırakma: Kişi korktuğu durumla gerçek hayatta, doğrudan yüzleşir (örneğin, asansör korkusu olan birinin asansöre binmesi). Hayali (imajinal) maruz bırakma: Kişi, korktuğu durumu zihninde canlandırır (örneğin, travmatik bir olayı detaylarıyla hayal etmesi).

Cevap: E

14. Vaka, Psikanalitik kuramın temel özelliklerini taşımaktadır: bireyin güncel davranışlarının erken çocukluk deneyimleriyle ilişkisi, aile içi kıyaslamaların içselleştirilmesi, bilinçdışı çatışmaların etkisi, aktarımlar ve dirençlerin gözlemlenmesi. Danışmanın serbest çağrışımı teşvik etmesi, danışanın bilinçdışındaki temalara ulaşmaya çalıştığını gösterir. Psikanalitik kuramda serbest çağrışım, danışanın aklına gelenleri sansürsüz biçimde ifade etmesi esasına dayanır ve danışmanın bu malzemeyi yorumlamasına olanak tanır. B seçeneğinde geçen "Rüya analizi", kuramın içinde yer alsa da bu vaka özelinde doğrudan bir rüya materyali sunulmadığından çeldiricidir. C seçeneğindeki "Savunma mekanizmalarını modifiye etme", kuramın dolaylı çıktılarındandır ancak doğrudan kullanılan bir teknik değil, terapötik süreç boyunca gelişen bir etkidir. D ve E seçenekleri ise farklı kuramları (BDT ve Gestalt) temsil ettiği için daha zayıf çeldiricilerdir.

Cevap: A

15. Soruda tanımlanan uygulama, danışanın güçlü yönlerini ve potansiyelini görsel olarak ifade etmesini ve bunları günlük yaşamına entegre etmesini amaçlamaktadır. Bu tür bir çalışma, psikolojik danışma sürecinin müdahaleleri uygulama aşamasında, danışanın özgüvenini artırmaya ve içsel kaynaklarını harekete geçirmeye yönelik bir müdahale tekniği olarak otoportre kullanımıyla en çok örtüşmektedir. otoportre, danışanın kendini, iç dünyasını, düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve benliğini anlamlandırma sürecidir. Bu süreç, danışanın güçlü ve zayıf yönlerini fark etmesini, hayata bakış açısını gözden geçirmesini ve geleceğe dair hedeflerini netleştirmesini içerir. Danışman, bu süreçte danışana ayna tutarak, onun kendi “otoportresini” çizmesine rehberlik eder. Bu “otoportre” soyut bir kavram olup, danışanın kendisiyle ilgili oluşturduğu zihinsel şemayı ifade eder. Danışma sürecinde, bu şema daha gerçekçi, kapsamlı ve işlevsel hale getirilmeye çalışılır.

Cevap: E

16. Çatışma ve yoğun duygularla ilgilenmek ve içerik ve duygu yansıtmak yapmak psikolojik danışmanın terapötik becerileridir. Bunlar danışan amaçları arasında yer almaz. Ancak kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmek, bitmemiş işleri bitirmek ve yaşanmamış yasın yaşanması danışma sürecindeki sonuç amaçları arasında yer alır.

Cevap: E

17. “Konuşurken bana bakmaktan kaçındığını fark ettim ve bunu seninle burada konuşmak istiyorum.” ifadesi, psikolojik danışmanın danışanla o an kurduğu ilişkinin bir boyutuna (göz teması kurmaktan kaçınma) dikkat çekmesini ve bunun üzerinde birlikte düşünmeyi önermesini içermektedir. Bu, “ilişkinin şimdi ve burada” ilkesine dayalı terapötik bir yaklaşımdır.

Cevap: C

18. B, C, D ve E seçenekleri özetleme tekniğinin psikolojik danışma sürecindeki uygun kullanım alanlarını temsil eder. Özetleme, danışanın düşüncelerini netleştirmesine, anlaşılma hissini artırmasına, görüşme akışını takip etmeye ve odaklanmaya yardımcı olan etkili bir beceridir. A seçeneği ise özetleme için uygun olmayan bir durumu ifade eder. Danışanın duygusal yoğunluğunun çok yüksek olduğu veya acil bir müdahale gerektiren bir kriz durumunda, danışmanın önceliği duygusal destek sağlamak, krize müdahale etmek ve danışanın güvenliğini temin etmektir. Bu tür anlarda özetleme yapmak, danışanın duygusal ifadesini kesintiye uğratabilir, kendini anlaşılmamış hissetmesine neden olabilir veya acil ihtiyacın göz ardı edildiği izlenimini yaratabilir. Bu durumda, danışanın duygularına odaklanmak ve o anki ihtiyacına karşılık vermek daha öncelikli ve uygun olacaktır.

Cevap: A

19. Verilen bilgiler sözü edilen kişide sosyal kaygı bozukluğuna sahip olduğuna işaret etmektedir. DSM-5'e göre Sosyal kaygı bozukluğu (veya Sosyal Fobi), bir veya daha fazla sosyal durumda başkaları tarafından incelenme, yargılanma veya olumsuz değerlendirilme korkusuyla belirgin ve sürekli bir kaygı ile karakterizedir. Temel belirtiler:

Belirgin kaygı veya korku: Kişi, başkaları tarafından inceleneceği, küçük düşürüleceği veya reddedileceği endişesiyle bir veya daha fazla sosyal durumdan belirgin bir kaygı veya korku duyar.

Sosyal durumlardan kaçınma veya yoğun kaygıyla katılma: Bu sosyal durumlar ya aktif olarak kaçınılır ya da yoğun bir kaygı veya sıkıntıyla karşılanmak zorunda kalınır.

Kaygının orantısızlığı: Yaşanan kaygı veya korku, gerçek tehditle orantısızdır.

Süreklilik: Kaygı veya korku tipik olarak altı ay veya daha uzun sürer.

Klinik önemde sıkıntı veya işlevsellikte bozulma: Bu kaygı, kişinin sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında klinik olarak anlamlı bir sıkıntıya veya bozulmaya neden olur.

Başka bir tıbbi durumla açıklanamama: Kaygı, bir maddenin (örn. ilaçlar) veya başka bir tıbbi durumun fizyolojik etkilerine bağlanamaz.

Başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamama: Kaygı, panik bozukluğu veya agorafobi gibi başka bir ruhsal bozukluğun belirtileriyle daha iyi açıklanamaz.

Başka bir tıbbi durum varlığında: Eğer başka bir tıbbi durum (örn. Parkinson hastalığı, obezite, yanıklar) mevcutsa, kaygı açıkça bu durumla ilişkisizdir veya orantısızdır.

Cevap: C

20. Enkoprezis tanısı için DSM-5'in belirlediği kriterler oldukça nettir. Bu kriterler arasında, psikolojik travma geçmişi doğrudan bir önkoşul olarak yer almaz.
- A) En az 3 ay boyunca, ayda en az 1 kez dışkı kaçırmaya ilişkin gerçeğe dönüşmesi: Bu, davranışın sıklığı ve süresi ile ilgili temel bir tanı kriteridir.
- B) Dışkı kaçırmaya ilişkin, çocuğun gelişimsel olarak tuvalet eğitimi tamamlaması gereken yaşın, yani 4 yaş ve üzerinin, geçmiş olması: Bu, tanı konulabilmesi için yaş kriteridir. 4 yaş altındaki çocuklarda dışkı kaçırmaya normal gelişimsel bir süreç olarak değerlendirilebilir.
- C) Belirtilerin, başka bir genel tıbbi duruma (örn: kabızlık, bağırsak hastalığı) veya bir maddenin (örn: laksatifler) fizyolojik etkilerine doğrudan bağlanamaması: Bu, organik nedenlerin ve madde kullanımının dışlanması gerektiğini gösterir. Eğer tıbbi bir neden varsa, tanı enkoprezis değil, altta yatan tıbbi durumla ilişkilidir.
- E) Dışkı kaçırmaya durumunun, çocuğun sosyal ilişkilerinde veya akademik performansında belirgin bir sıkıntıya yol açması: Bu, durumun sadece bir davranış olmaktan öte, çocuğun işlevselliğini olumsuz etkilemesi gerektiğini belirtir.
- D) Çocuğun geçmişinde zorlayıcı veya travmatik bir yaşam olayının bulunması ise, enkoprezisin olası tetikleyicilerinden veya eşlik eden faktörlerinden biri olabilir. Ancak bu, tanı koymak için mutlaka bulunması gereken bir kriter değildir. Bir çocuk travma yaşamadan da enkoprezis geliştirebilir (örneğin kronik kabızlık gibi fizyolojik nedenlerle).

Cevap: D

21. Demet'in yaşadığı uyum davranış bozukluğu obsesif kompulsif bozukluğa örnektir. Bu bozukluk serotonin eksiliğinden ve frontal lobtaki bir problemden kaynaklanmaktadır.

Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), kişinin takıntılı düşünceler (obsesyonlar) ve bunlara bağlı zorlantılı davranışlar (kompulsiyonlar) yaşadığı bir rahatsızlıktır. Serotonin, beyinde önemli bir kimyasal habercidir. OKB'de serotonin dengesizliği olduğu düşünülür; bu nedenle tedavisinde serotonin seviyesini artıran ilaçlar kullanılır. Frontal lob, beynin karar verme, planlama ve davranış kontrolü gibi işlevlerinden sorumlu kısmıdır. OKB'de bu bölgedeki sinirsel bağlantılarda işlev bozuklukları görülür. Özellikle hata saptama ve dürtü kontrolünde sorunlar yaşanması frontal lobun rolünü gösterir.

Cevap: B

22. Bu vaka, DSM-5 tanı kriterleri açısından değerlendirildiğinde Şizotipal kişilik bozukluğu tanısına en uygundur. Şizotipal kişilik bozukluğu, psikotik olmayan düzeyde algısal bozukluklar, bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası ilişkilerde zorluklarla karakterizedir. Sefa'nın "düşüncelerinin başka varlıklara yönlendirildiğini" söylemesi, "renklerin büyülü etkileri" gibi inanışlara sahip olması, garip algısal yaşantılarının olması ve belirgin sosyal kaygıyla birlikte yalnızlığı tercih etmesi tanının temel kriterlerine işaret etmektedir. Paranoid kişilik bozukluğu: Kuşku ve güvensizlik baskındır, büyüsel düşünceler ya da algısal bozulmalar bu kadar ön planda değildir. Şizoid kişilik bozukluğu: Sosyal ilişkilerden kopukluk vardır ancak garip inanışlar ve algısal çarpıtmalar bulunmaz. Borderline kişilik bozukluğu: Duygudurum dengesizliği ve terk edilme korkusu gibi özellikler ön plandadır, burada gözlenmez. Sanrısız bozukluk: Gerçeklikten kopuş barizdir ve sanrılar sistemattır; vakada psikotik özellik yoktur.

Cevap: B

23. Yaşar'daki belirtiler özgül öğrenme bozukluğunun disleksi ve disgrafi alt özelliklerine aittir.

Disleksi (okuma bozukluğu): Satır atlama, harf karıştırma, kelimeleri ters okuma, harf yerlerini değiştirme ve heceleme zorlukları disleksinin belirgin özellikleridir. Sözel anlatımın ve dinlediğini anlamamanın güçlü olması, dislekside sık görülen "anlamada sağlam, sembolleştirmede zayıf" profilini destekler. Disgrafi (yazma bozukluğu): Harflerin biçim ve yönlerine dikkat etmeden yazmak, eksik ya da hatalı yazmak, dağınık defter düzeni, çizgide yazamama ve motor koordinasyonla ilgili yazma problemleri disgrafiye özgüdür.

Cevap: E

24. Tanılama sürecinde birden fazla bilgi kaynağının (öğretmen, aile, testler, gelişimsel öykü) kullanılması, sürecin iş birliğine dayalı olarak yürütüldüğünü gösterir. C seçeneği, tanılamada klinik gözlem ve test sonuçlarının önemli olduğunu vurgulasa da, senaryoda vurgulanan esas nokta çok kaynaklı ve çok disiplinli bir yaklaşımın benimsenmiş olmasıdır.

Cevap: B

25. Sorunun cevabı test-tekrar test güvenilirliğinin incelenmesidir. Farklı zamanda elde edilen puanlar arasındaki değişimin kontrol edilebilmesi için testi farklı zamanlarda o gruba uygulamak gerekir. Bu da tekrar-tekrar test yöntemi ile mümkündür. Test-tekrar test yöntemi (tutarlılık/kararlılık katsayısı); aynı testi aynı gruba farklı zamanlarda iki kez uygulama yöntemidir. İki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanır.

Hesaplanan bu sayı güvenilirlik katsayısı olarak kabul edilir.

Cevap: B

26. Psikolojik danışmanın açıklamalarından bireyi tanımanın temel amacının, bireyin kendini anlamasını sağlayarak geleceğe yönelik doğru kararlar alabilmesine yardımcı olmaktır sonucuna ulaşılmaktadır. Bireyi tanıma hizmetlerinin temel amacı, öğrencinin kendine dair farkındalık kazanmasını sağlayarak yaşamına, eğitime ve mesleğe dair kararlarını da daha bilinçli ve gerçekçi seçimler yapmasına

destek olmaktır. Diğer seçenekler, bireyi tanıma sürecinde dikkat edilmesi gereken önemli ilke ve yöntemleri yansıtmaktadır; ancak doğrudan temel amacı ifade etmemektedir.

Cevap: D

27. Soruda anlatılan bireyi tanıma aracı, Murray'in ihtiyaçlar kuramına dayanan ve bireyin iç dünyasını anlamaya yönelik projektif bir tekniktir. Bu özellikler, Tematik Algı Testi'nin (TAT) temel nitelikleridir. TAT'de bireylere 31 resim kartı gösterilir ve onlardan bu resimlere dayanarak hikâyeler anlatmaları istenir. Böylece bireyin bilinçdışı motivasyonları ve kişilik yapısı incelenir. Diğer seçenekler de kişilik ve psikolojik yapıyı değerlendirmek için kullanılır ancak TAT'nin özellikleriyle doğrudan örtüşmez. Özellikle Rorschach da bir projektif test olmakla beraber, mürekkep lekeleri üzerine kurulu farklı bir tekniktir. MMPI ise objektif kişilik envanteridir, Bender Gestalt ise görsel-motor testidir.

Cevap: E

28. Öğrencinin veya bir grubun davranışının oyun alanı, işyeri, sınıf, arkadaş ve aile çevresi gibi yaşadığı değişik ortamlarda bir süre izlenerek görülenlerin yazılması ve bunlardan yararlanarak bir yargıya varılması gözlemdir. Bireyin serbest olarak ya da önceden hazırlanmış bir format çerçevesinde geçmiş ve şimdiki yaşantısı hakkında kendisini yazılı olarak anlatması otobiyografidir. Bireyin belli başlı üzüntülerini, ihtiyaçlarını, sağlık, beden gelişimi, okul, ev, aile, meslek, gelecek, insan ilişkileri, toplumsal değer ve tutumları, kişilik özellikleri gibi alanlarla ilgili gelişimlerinin önündeki engellerini genişlemesine saptama ve yardım sunma amacıyla hazırlanmış bilgi toplama aracı problem tarama listesidir. Öğrencinin günün tüm saatlerini daha etkili ve verimli bir şekilde kullanması ve bu şekilde akademik ve sosyal alanlarda daha başarılı olması için günün belirli saatlere bölünmüş bir forma, yaptığı etkinliklerin türünü yazdığı bir teknik zaman cetvelidir. Soruda arzu listesi yer almamaktadır.

Arzu listesi, öğrencilerin doyurulmamış ihtiyaçlarını isteklerini, açığa vuramadığı düşünce ve duygularını, beklenti ve hayallerini ortaya çıkarmak için kullanılan bir tekniktir. Daha çok okul öncesi eğitim düzeyinde ve ilköğretimde kullanılır.

Cevap: C

29. Bireyin iç dünyasındaki kaygı, korku, sevinç ve duygularını bir oyun içerisinde rol alarak ortaya koymasını sağlayan teknik psikodramadır. Bir grubun ortak yaşadıkları bir soruna ilişkin rolleri gerçek hayatta olduğu gibi oynamasını sağlayan teknik sosyodramadır. Psikodrama ve sosyodrama, Avusturyalı psikiyatrist Jacob Levy Moreno tarafından geliştirilen, tiyatro ve eylem temelli psikoterapi yöntemleridir. İkisi de rol oynama ve doğaçlama prensibine dayanır ancak odak noktaları farklıdır. Psikodrama, bireyin iç dünyasını ve kişisel sorunlarını anlamasına, çözmesine ve farkındalık kazanmasına yardımcı olan bir grup psikoterapisi yöntemidir. Temel amacı, bireyin (protagonist) kendi yaşamışlıklarını, ilişkilerini, iç çatışmalarını ve duygusal sıkıntılarını sahneleyerek, bunları dışarıdan bir gözle görmesini sağlamaktır. Bu sayede birey, farklı bakış açıları geliştirir, empati yeteneğini artırır ve yeni çözüm yolları bulur. Birey odaklıdır: Bireyin kişisel sorunları, travmaları, ilişkisel problemleri üzerinde durulur. Eylem ve spontanlık: Duygu ve düşünceler konuşmak yerine, rol oynama ve canlandırma yoluyla eyleme dökülür. İçgörü kazanma: Kişinin kendi davranışlarının ve duygularının nedenlerini anlamasına yardımcı olur. Grup desteği: Grup üyeleri, protagonistin canlandırmasına yardımcı egolar olarak katılır ve geri bildirimde bulunur. Sosyodrama ise, bireysel sorunlardan ziyade, bir grubun veya toplumun ortak sorunlarını, çatışmalarını ve ilişkisel dinamiklerini ele alan bir yöntemdir. Toplumsal olayları, sosyal rolleri, kültürel normları ve grup içi etkileşimleri anlamak ve çözümlemek amacıyla kullanılır. Sosyodrama: Toplum/grup odaklıdır: Belirli bir grubun veya geniş toplumun paylaştığı sorunlar, önyargılar, ayrımcılık gibi konular sahnelenir. Ortak problem çözme: Grubun veya toplumun ortak bir problemi üzerinde yoğunlaşılır ve farklı perspektiflerden çözümler üretilir. Farklı tipler:

Bireyler, kendi kimlikleri yerine, belirli toplumsal tipleri veya kalıplaşmış rolleri canlandırırlar.

Sosyal farkındalık: Katılımcıların toplumsal dinamikler ve kendi sosyal rolleri hakkında farkındalık kazanmalarını sağlar.

Cevap: B

30. Gözlemi yapan kişinin mantık hatası yaptığı görülmektedir. Mantık hatası kişinin gözlediği özellikler arasındaki farkı ayırt edememesi ve bunları karıştırmasıdır. Burada da bu şekilde bir durum gözlenmektedir.

Cevap: B

31. Psikolojik danışman öğrencilerini tanımaya çalışırken Kimdir bu? tekniğini kullanmaktadır. Bu teknik bireyin kendisini ve içinde bulunduğu grubun diğer üyeleri tarafından nasıl görüldüğünü gösteren bir tekniktir. Sınıfın sosyal açıdan tanınması için uygun bir tekniktir.

Öğrencilere değişik öğrenci tiplerini anlatan açıklamalardan meydana gelen bir liste verilir.

Öğrencilerden sınıfta bu açıklamalara uygun öğrencilerin adını uydukları özelliklere ait yerlere yazmaları istenir. Bağdaşım düzeyi hakkında bilgi verir.

Cevap: B

32. Kullanılan model değişimli liderlik modelidir. Bu modelde liderler önceden iş bölümü yaparak, sırayla liderlik rollerini üstlenirler. Böylece grup süreçlerinde sorumluluk ve liderlik değişimli olarak paylaşılır. Liderler oturum öncesi süreci planlar. Sırayla ne yapacaklarını ve müdahale yöntemlerini belirlerler. Belli bir süre bir lider yönlendirir diğeri destekler, sonra rolleri değişirler. Paylaşımlı liderlik genelde eş zamanlı ortak karar alma ve sorumluluk paylaşımıdır.

Paylaşımlı liderlikte yardımcı lider, gruptaki her müdahaleye katılır ve liderlik her iki lider arasında gidip gelir. Uygun olduğunda her iki lider de sürece katılır. Çıraklık modeli daha deneyimsiz liderin deneyimli liderden öğrenmesi esasına dayanır. Lider odaklı ve grup odaklı tarzlar ise liderlik yaklaşımının odağına göre tanımlanır ve süreci planlı rol değişimi içermez.

Cevap: E

33. Elvan Hanım'ın yürüttüğü grup psiko-eğitim grubudur. Psiko-eğitim grupları davranış değişikliğine yöneliktir. Belli bir programa dayalıdır. Daha çok bilişsel yaklaşım yönelimlidir.

Grup rehberliğiyle grupla psikolojik danışma arasında yer alır. Bu gruplarda üyelerin yaşamlarında sorun yaratan bazı problem alanlarıyla ilgili bilgi verme, bu bilgileri grup ortamında tartışma ve çözümler üretme, ilgili konularla ilgili farkındalık geliştirme, sorunlarla başa çıkma becerileri geliştirme amaçlanır.

Cevap: C

34. Grup liderinin kullandığı beceriler arasın yüzleştirme bulunmamaktadır. Bunun dışında lider içerik yansıtması, duygu yansıtması, odak sağlama ve konuşmaya açık davet becerilerinin tamamını kullanmıştır. İçerik yansıtması: Lider, danışanın anlattığı yorgunluk ve kaygıları yeniden ifade ederek danışanın anlattıklarını netleştiriyor (Son günlerde içinde bulunduğun bu yorgunluk hissi seni hem işte hem evde etkiliyor gibi görünüyor.). Duygu yansıtması: Bir yandan enerjin yok ama bir yandan da içten içe kaçırdığın bir şeyler olduğunu düşünüyor ve kaygılanıyorsun. Odak sağlama: Lider, danışanı 'belirsizlik' duygusu üzerinde derinleşmeye yönlendiriyor ve grubu da bu noktaya çekiyor (Bu belirsizlik duygusunun senin için ne kadar önemli olduğunu görmek için biraz burada kalalım mı?). "Gruptaki diğer üyeler de kendilerini bazen benzer şekilde hissediyorlar mı, merak ediyorum." diyerek konuşmaya açık davet becerisini kullanmıştır. Yüzleştirme ise bu diyalogda kullanılmamıştır. Yüzleştirme, bireyin çelişkili düşünce veya davranışlarının fark ettirilmesi amacıyla yapılan, daha doğrudan bir tekniktir. Bu örnekte liderin yaklaşımı daha kabul edici ve keşfe yöneliktir.

Cevap: D

35. Danışanın durumu karşıt dirençle açıklanabilir. Danışanın direnci gibi, psikolojik danışmada karşıt direnç, danışmanların kendi kişisel ve bilinçdışı tepkilerini danışana yansıtma olarak ifade eder. Bu durum, danışmanın geçmiş deneyimleri, çözülmemiş çatışmaları veya kişisel önyargıları nedeniyle danışana karşı geliştirdiği duygusal tepkileri kapsar. Karşıt direnç, danışmanlık sürecini olumsuz etkileyebilir ve danışanın ilerlemesini engelleyebilir. Bu nedenle, danışmanların kendi karşıt dirençlerini fark etmeleri, anlamaları ve yönetmeleri büyük önem taşır. Bu, genellikle süpervizyon, kişisel terapi veya öz-farkındalık çalışmalarıyla sağlanır.

Karşıt direnç nasıl ortaya çıkabilir?

Aşırı kişisel yatırım: Danışmanın danışanın sorunlarını kendi sorunları gibi görmesi ve danışanın yerine kararlar almaya çalışması. Danışanın duygularına aşırı tepki: Danışanın öfkesine öfkeyle, üzüntüsüne aşırı bir üzüntüyle karşılık vermek.

Danışanı yargılama veya eleştirme: Danışanın davranışlarına veya düşüncelerine karşı kişisel yargılar geliştirme. **Sınırları aşma:** Danışmanlık ilişkisinin profesyonel sınırlarını aşarak danışanla kişisel bir ilişki kurma isteği. **Can sıkıntısı veya ilgisizlik:** Danışanın anlattıklarına karşı ilgi kaybı veya can sıkıntısı hissetme. Kısacası, karşıt direnç, danışmanların kendi iç dünyalarının danışanla olan etkileşimlerine nasıl yansıdığını gösteren karmaşık bir dinamiktir. Bu dinamiklerin anlaşılması ve yönetilmesi, etik ve etkili bir danışmanlık süreci için kritik bir unsurdur.

Cevap: E

36. Ayla Hanım Berke, Arda ve Derya için bireysel psikolojik danışma, Sude, Mert ve Can için grup rehberliği uygulamalıdır. Berke, içe kapanıklık, sosyal izolasyon, düşük enerji ve olası duygudurum belirtileri göstermektedir. Duygusal sıkıntılar bireysel olarak ele alınmalıdır. Arda, okul uyumu ve benlik algısı ile ilgili sorunlar yaşamaktadır; uyum problemleri olan öğrencilerle bire bir çalışmak daha etkilidir çünkü grup ortamı bu tür çekingen öğrenciler için tehdit edici olabilir. Derya, davranış sorunları gösteren ve sınıf düzenini bozan bir öğrencidir. Davranışsal problemler bireysel danışmada işlevsel olarak ele alınabilir; grup ortamında bu davranışların pekişmesi mümkündür. Öte yandan, Sude, Mert ve Can gibi sınav kaygısı, akademik motivas-

yon düşüklüğü gibi benzer problemleri olan öğrenciler için grup rehberliği hem zaman açısından verimli hem de öğrencilerin birbirlerinden öğrenmesi açısından faydalı olabilir.

Cevap: B

37. Grup ortamında gösterilen direnç, çoğu zaman danışanın savunma mekanizmalarının bir uzantısı olarak görülür. Bu noktada danışmanın temel görevi, direnci açıkça fark edip, kabul edici bir dil kullanılarak danışanı etiketlemeden, baskı kurmadan sürece tekrar katılmasını kolaylaştıracak şekilde yaklaşmaktır. Bu yaklaşım güvenli grup ortamının korunmasını ve danışanın farkındalığının gelişmesini sağlar.

Cevap: C

38. Bu soruda çeldiriciler güçlüdür çünkü katarsis ve evrensellik de vardır. Ancak asıl vurgulanan, Der-ya'nın kendi paylaşımının başkasında farkındalık yaratmış olmasıdır. Bu, Yalom'un "bir başkasına yardımcı olmanın iyileştirici etkisi" dediği özgecilik faktörünün tipik örneğidir.

Cevap: E

39. Geçici seçimler dönemi (11-14 yaş), bireylerin üç alt evreden geçerek meslek seçimlerine hazırlandıkları bir dönemdir: İlgi evresi: Birey, hangi alanlardan hoşlandığına göre yönelim geliştirir. Duygu'nun kitap sevgisi ve buna dayalı meslek seçimi bu evreyi yansıtır. Yetenek evresi: Kişi, hangi alanlarda başarılı olduğunu fark ederek seçim yapar. Mete'nin fen dersinde başarılı oluşu ve meslek tercihi bu evreye örnektir. Değer evresi: Birey, mesleki değerlerini keşfeder ve seçiminde bunları önceler. Buse'nin yardım etme isteği, mesleki seçiminde değer yönelimine işaret eder.

Cevap: A

40. I. ifade, Gottfredson'ın kuramında 6-8 yaşları kapsayan 'Bilişsel büyüme' dönemine karşılık gelir; çocuklar çevrelerinden etkilenir ve soyut düşünme gelişmemiştir.

II. ifade, 9-13 yaşları kapsayan 'Öz yaratım' dönemine denk gelir; çocuklar kim olduklarına dair fikir geliştirmeye başlar.

III. ifade, 14 yaş ve sonrasını içeren 'Daraltma' sürecidir; birey toplumsal cinsiyet, prestij ve uygunluk gibi faktörlere göre bazı meslekleri eleyerek kararını daraltır.

IV. ifade, 'Uzlaşma' sürecine aittir; birey istekleriyle gerçekliği uzlaştırarak seçimini şekillendirir.

Cevap: B

41. İş Uyum Kuramı, bireyin mesleki doyumunu ve iş yerindeki başarısını, kişinin özellikleri (yetenekleri, değerleri, kişilik özellikleri) ile iş ortamının gerekleri ve sağladığı imkanlar arasındaki uyuma dayandırır. Bu kuram, Ege'nin yaşadığı durumu net bir şekilde açıklar:

Uygunluk: Kuram, bireyin yeteneklerinin işin gerektirdiği yeteneklerle, bireyin değerlerinin ise işin sağladığı olanaklarla ne kadar örtüştüğünü vurgular. Ege, rekabetçi ortamın kendi sakin yapısına uymayacağını ve uzun çalışma saatlerinin ailesiyle geçirmek istediği zamana engel olacağını düşünerek, kendi kişisel özelliklerinin ve değerlerinin mesleklerin gerektirdikleriyle veya sunduklarıyla örtüşmediğini fark etmektedir. Bu durum, tam olarak uygunluk eksikliğini işaret eder. Doyumsuzluk hissi: Ege'nin "sürekli bir huzursuzluğa" sahip olması ve "doyumsuzluk hissi" yaşaması, iş uyum kuramının temel çıktılarından biridir. Eğer birey ve iş ortamı arasında bir uyum yoksa, birey işte doyum-suzluk yaşar ve bu da motivasyon düşüklüğüne yol açar. Uyum ve uyumlandırma: Kuram, bireyin çevreye uyum sağlama (uyum sağlama) ve çevrenin bireye uyum sağlama (uyumlandırma) süreçlerini içerir. Ege'nin zorluğu, kendisine uygun bir ortam bulma çabası ve mevcut seçeneklerin onun beklentilerini karşılamaması üzerinedir. Bu da onun bir uyum arayışında olduğunu gösterir. Diğer kuramlar; Holland'ın Tipoloji Kuramı kişilik tipleri ve çevre uyumuna odaklanırken, Roe'nun İhtiyaç Kuramı erken çocukluk deneyimlerinin meslek seçimine etkisine, Super'ın Benlik Kuramı benlik kavramının

gelişimine, Krumboltz'un Sosyal Öğrenme Kuramı öğrenme deneyimleri ve çevresel faktörlere odaklanarak meslek seçimine farklı açılardan yaklaşırsa da, Ege'nin spesifik olarak kendi değerleri, beklentileri ve kişisel özellikleriyle bir iş ortamı arasındaki uyumsuzluk ve bunun yarattığı doyumsuzluk vurgusu, İş Uyum Kuramı'nı bu durum için en güçlü açıklayıcı yapar.

Cevap: E

42. Selin'in kariyer yolu istikrarlı bir örüntüdür; çünkü meslek yaşamına erken yaşta başlamış, aynı alanda ve kurumda çalışmaya devam etmiş, yükselmiş ve kariyerinde süreklilik göstermiştir. Alper'in kariyer yolu ise kesintili örüntüdür; çünkü iş yaşamına başladıktan sonra uzun bir ara vermiş, farklı alanlara yönelmiş ve gelişimi süresiz olmuştur. Super'in kariyer örüntüleri arasında "istikrarlı" model, düzenli ilerleyen, kesintisiz bir kariyeri; "kesintili" model ise ailevi, kişisel veya başka nedenlerle kariyerde verilen araları ve düzensizliği ifade eder.

Cevap: D

43. Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı'na göre: Performans, bireyin geçmişteki somut başarılarına ilişkin değerlendirmesidir. "Projeleri başarıyla tamamladım" ifadesi, geçmiş başarıya vurgu yaparak performansa işaret eder. Performans hedefi, bireyin kısa vadeli, spesifik ve ulaşılabilir mesleki amaçlarını ifade eder. "Bu yıl proje lideri olmak istiyorum" hedefi, yakın dönemli ve uygulanabilir bir kariyer hedefidir. Seçim hedefi, bireyin uzun vadede ulaşmak istediği genel kariyer yönelimidir. "Savunma sanayisinde bir şirkete geçmeyi planlıyorum" ifadesi, bu bağlamda bir seçim hedefidir.

Cevap: C

44. Super'in Yaşam Boyu - Yaşam Alanı Kuramı'nda benlik uyumu kavramı, benliğin objektif yönü ile kariyer seçenekleri arasında uyum olup olmadığını belirlemeye yarar. Yusuf'un kendi ilgi ve becerilerini değerlendirmesi ve bu yönleriyle mesleklerin uyumunu incelemesi, benlik uyumu kavramının bir örneğidir. Bu kavram, bireyin meslek seçimiyle doyum düzeyi ve mesleki uyum arasındaki ilişkiyi de yordamada kullanılır. Diğer seçenekler (mesleki kimlik, kariyer olgunluğu, benlik kavramı, mesleki uyum) bu süreçle ilişkilidir ancak benliğin objektif yönüne odaklanan ve eşleşmeyi temel alan kavram benlik uyumudur.

Cevap: E

45. Bir ölçme sonucunda elde edilen ölçümlerde (puanlarda) en çok tekrar eden yani frekansı en yüksek olan değere mod denir. En çok tekrar eden puan 10, yani mod 10'dur. Küçükten büyüğe veya büyüktan küçüğe doğru sıralanmış bir veri grubunu (puan dizisini) tam ortadan bölen değere medyan (ortanca) denir. Bir puan dağılımında veri sayısı (n) (yani puan dağılımındaki puanların toplam adet sayısı) çift ise, (puanlar sıralı değilse öncelikle puanları küçükten büyüğe veya büyüktan küçüğe doğru sıralarız), veri grubunun ortasında yer alan iki değer toplanarak ikiye bölünür ve bu ikisinin ortalaması medyanı bize gösterir. Buna göre $5+6=11$ olur. $11/2=5,5$ medyan olur. Aritmetik ortalama ölçüm sonuçlarının (puanların) tamamının toplanarak ölçüm sayısına (toplam öğrenci sayısına) bölünmesi ile elde edilen değerdir. Buna göre 10 öğrencinin aldığı puanı toplarsak 63 eder. 63'ü öğrenci sayısı olan 10'a bölersek 6,3 olur. Buna göre medyan (5,5) < ortalama (6,3) < mod (10).

Cevap: D

46. Başlangıç noktası yokluk ifade etmemektedir (İlk 10 adımlık yer sembolik olarak 0 olarak ifade edilmektedir.). Ancak birimler birbiri ile eşit olmadığı için cevap sıralama ölçeği olacaktır.

Eğer birimler eşit olsaydı eşit aralıklı ölçek söz konusu olurdu.

Cevap: B

47. Hande Hanım'ın önlemeye yönelik çalışmaları, sadece bilgi vermeye dayalı ve tek seferlik etkinliklerden ibaret olduğunda beklenen etkiyi yaratmakta yetersiz kalmıştır. Etkin bir önleme programı, süreklilik, sistematiklik ve okulun tüm paydaşlarının aktif katılımını gerektirir.

Hande Hanım'ın programı ise seminer, pano ve afiş gibi tek yönlü ve kısa süreli etkinliklerden oluşmuştur. Bu nedenle programın, öğrencilerin tutum ve davranışlarını değiştirmeye yönelik derinlikli ve kalıcı bir etki oluşturmaması doğaldır. A seçeneği, önemli bir unsur olmakla birlikte, vakada öğrencilerin yaş düzeylerine uygun olmayan içerik olduğuna dair bir ipucu yoktur. C seçeneği, zorbalığın kapsamı daraltıldığında önemli bir sorun olur, ancak vakada zorbalığın tanımına dair herhangi bir sınırlama belirtilmemiştir. D seçeneği, önleme ve müdahale basamaklarının sırası kavramsal düzeyde önemlidir fakat vakada müdahale programına öncelik verildiğine dair bilgi yoktur. E seçeneği, okul yönetiminin katılımı elbette etkilidir ancak vakada idarenin baştan sürece dahil olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda, en güçlü gerekçe B seçeneğidir. Programın yapısal eksikliği (süreklilik ve bütünsellik yoksunluğu), başarısızlıkta temel etkindir.

Cevap: B

48. Şirin Hanım'ın çalışmaları, öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımaları, olumlu yönlerini fark etmeleri, başarılarını ifade etmeleri ve kendilerine dair olumlu düşünceler geliştirmeleri üzerine odaklanmıştır. Ayça'nın çekingenliği, Ege'nin hata yapma korkusu ve Murat'ın övgü karşısında mahcup olması gibi davranışlar, benlik algılarının zayıf olduğuna işaret etmektedir.

Bu öğrencilerin kendilerini nasıl gördükleri, kendilerine ne kadar değer verdikleri ve yeterli duyguları bu çalışmanın temel hedefini oluşturur. Bu da benlik algısı gelişimi alanına yöneliktir.

A) Sosyal beceriler alanı: Çocukların grup içinde etkinlik yapmaları bu alana dair bir izlenim verse de, asıl amaç sosyal etkileşimden çok içsel farkındalık ve kendilik değerinin geliştirilmesidir. B) Akademik yeterlik alanı: Öğrencilerin akademik başarıları ya da dersle ilgili performansları doğru dan ele alınmamıştır. C) Psikomotor gelişim alanı: Bu gelişim alanı hareket, koordinasyon ve fiziksel becerilerle ilgilidir, bu tür becerilere dair bir çalışma yapılmamıştır. E) Mesleki farkındalık alanı: Bu ilköğretim düzeyinde henüz ön planda olmayan ve meslek seçimlerine dair bilinç oluşturmaya içeren bir alandır, dolayısıyla çalışmayla ilgisi yoktur.

Cevap: D

49. Psikolojik danışmanlık mesleğinin temel etik ilkelelerinden biri olan ikili ilişkinin önlenmesi ilkesi gereği, danışmanların yakın arkadaşları veya aile üyeleri gibi kişisel ilişkileri olan bireylere danışmanlık hizmeti vermesi uygun değildir. Bu durum, psikolojik danışmanın tarafsızlığını zedeleyebilir, gizlilik ve sınır ihlallerine yol açabilir ve potansiyel çıkar çatışmaları yaratabilir.

Bu nedenle, en etik ve profesyonel yaklaşım, danışanı başka bir yetkin meslektaşına yönlendirmektir.

Cevap: A

50. Etik karar verirken danışmanın kendi duygusal yeterliğini izleyebilmesi önemlidir. Mesleki sınırların zorlandığı durumlarda süpervizyon desteği almak etik bir yükümlülüktür ve karar alma sürecinin sağlıklı işlenmesini sağlar.

Cevap: C

Bu testte 50 soru vardır.

1. Otonom ve hormonal düzenleme merkezi hipotalamustur. Hipotalamus, vücut sıcaklığı, açlık, susuzluk, uyku ve hormonal dengeler gibi homeostatik işlevlerin düzenlenmesinde merkezi rol oynar.

Cevap: A

2. Aktör gözlemci yanılgısı, kişinin kendi davranışlarını dışsal nedenlere bağlarken başkalarını davranışlarını içsel nedenlerle açıklaması durumudur. Ali başkasının düşmesini dikkatsizlikle, kendisinininkini ise dışsal koşullarla açıklamıştır.

Cevap: C

3. Derya'nın maruz kaldığı toplumsal kalıpyargı (kızların matematikte başarısız olduğu düşüncesi), onun performansını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu durum, bireyin içinde bulunduğu sosyal grubun olumsuz bir stereotip ile ilişkilendirilmesi ve bu stereotipin kişinin performansı üzerinde baskı yaratmasına "kalıp yargı tehdidi" denir. Bu, yalnızca algılanan bir tehdit olsa da bireyin kaygı düzeyini artırarak başarısını düşürebilir. Diğer seçenekler olayın yapısına uygun değildir; örneğin A seçeneğindeki kendini gerçekleştiren kehanet, daha çok dış beklentilerin bireyin davranışını biçimlendirmesiyle ilgilidir.

Cevap: B

4. Ayşegül'ün durumu gelişimde bireysel farklılıklar vardır, Hasan'ın durumu gelişim bütündür ilkesine örnektir. Gelişimde bireysel farklılıklar esastır ilkesine göre; her birey kendi hızında ve tarzında gelişir. Ancak gelişim, fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal alanların iç içe geçtiği bütünsel bir süreçtir. Yani bu alanlar birbirini etkiler ve bir alandaki değişim diğerlerine de yansır.

Cevap: D

5. Bu senaryo, yeniden kurgulayıcı belleğin en belirgin özelliğini ortaya koymaktadır. Tanık, ilk başta gözlemlediği olayı, daha sonra edindiği (haber programından) bilgilerle birleştirerek "yeni" bir anı oluşturmuştur. Bu durum, belleğin pasif bir kayıt cihazı gibi çalışmadığını, aksine dinamik bir süreç olduğunu gösterir. Bellek, olayları tam olarak kaydettiği şekliyle geri çağırmak yerine, eksik parçaları tamamlar, tutarlılık sağlamaya çalışır ve yeni bilgilerle mevcut anıları entegre ederek sürekli olarak kendini yeniden inşa eder. Bu durum, özellikle görgü tanıklığı gibi durumlarda, belleğin yanıltıcı olabileceği konusunda önemli çıkarımlara sahiptir.

Cevap: D

6. Annenin başvurduğu teknik bıkırtmadır. Bıkırtma tekniği, Davranışçılıkta, istenmeyen bir davranışı azaltmak veya ortadan kaldırmak için kullanılan bir yöntemdir. Bu teknikte, kişi istenmeyen davranışı o kadar sık veya o kadar yoğun bir şekilde yapar ki, bu davranıştan sıkılır, yorulur veya pes eder. Sonuç olarak, davranışın çekiciliği azalır ve kişi bu davranışı yapmaktan vazgeçer.

Cevap: A

7. Emre (Görsel-uzamsal zeka): Emre, görsel materyallerle çalışırken başarılıdır ve şekil, desen gibi görsel unsurlara dikkat eder. Görsel-uzamsal zeka, çevremizdeki dünyayı görsel ve mekânsal açıdan anlamak ve düzenlemekle ilgilidir.

Deniz (Mantıksal-matematiksel zeka): Deniz, soyut düşünme ve karmaşık problemleri çözmede başarı gösterir. Mantıksal-matematiksel zeka, sayılar ve mantıklı düşünme ile ilgilidir.

Zeynep (Kişiler arası sosyal zeka): Zeynep, başkalarıyla etkileşimde güçlüdür ve grup çalışmalarında etkileşimde bulunmayı sever. Kişiler arası sosyal zeka, başkalarıyla etkili iletişim kurma ve sosyal durumları anlama becerisini içerir.

Cevap: A

8. Gordon Allport'un kuramına göre;

- A) Doğru. Allport, kişiliği tanımlarken özellikleri üç gruba ayırmıştır: Temel (cardinal), merkezi (central) ve ikincil (secondary) özellikler. Yardımseverlik, bir bireyin davranışlarında baskın ama tüm yaşamını belirlemeyen bir yönelimse, merkezi özellik olarak sınıflandırılır.
- B) Doğru. Allport, Freud'un geçmişe dönük nedenleyici bakış açısını eleştirerek, kişiliğin daha çok bireyin şimdiki amacı ve motivasyonları doğrultusunda şekillendiğini savunmuştur.
- C) Doğru. Allport'a göre kişilik, bireyin çevresel durumlara verdiği tutarlı tepkilerden oluşur. Arda'nın belirgin ve tekrarlayan davranış kalıpları bu anlayışla uyumludur.
- D) Doğru. İşlevsel özerklik, Allport'un en özgün katkılarından biridir. Başlangıçta dışsal veya biyolojik bir nedene dayanan davranışların zamanla bireyin içsel motivasyonuna dönüşmesini ifade eder. Arda'nın yardımseverliği başlangıçta ödül odaklı olsa bile zamanla içselleşmiş olabilir.
- E) Yanlış (Doğru cevap). Allport'a göre kişilik özellikleri sadece gözlenebilir davranışlarla sınırlı değildir. Onun kuramında bireyin içsel yaşantıları, tutumları, değerleri ve bilinçli motivasyonları da kişilik özellikleri içinde değerlendirilir. Bu yüzden, kişilik çok boyutlu ve gözlenebilirin ötesine taşan bir yapıdır.

Cevap: E

9. Gerçeklik Terapisi'ne göre bireylerin davranışları, temel psikolojik ihtiyaçları karşılamak üzere ortaya çıkar. Filiz'in arkadaşlık ilişkilerini önceliklendirmesi ve yalnız kalmaktan kaçınması 'sevme ve ait olma' ihtiyacını gösterir. Meltem'in kendini ispat çabası, öğretmenin ilgisini çekme isteği ise 'güç' ihtiyacına yöneliktir. Yeliz'in bağımsızlık arzusu, kuralları esneterek kendi yöntemlerini tercih etmesi 'özgürlük' ihtiyacını yansıtır.

Cevap: C

10. Gestalt terapisi, bireyin bölünmüş yönlerini fark etmesini ve bütünleştirmesini amaçlar. Bu tür sorular içsel parçaları yüzeye çıkarmaya ve bütünleştirme-yeye yöneliktir. Gestalt terapide bireyin parçalarını bütünleştirmesi, kişinin farklı yönlerinin (duygular, düşünceler, beden duyuları, arzular, savunmalar vb.) farkına varması ve bunları bir araya getirerek tutarlı ve bütün bir benlik oluşturma sürecidir. Bu süreç, kişinin yaşadığı içsel çatışmaları azaltmayı, kendini daha eksiksiz hissetmesini ve potansiyelini gerçekleştirmesini amaçlar. Gestalt terapist, danışanın bölünmüş veya reddettiği parçalarını farkındalık ve deneyimleme yoluyla keşfetmesine yardımcı olur. Örneğin, bastırılmış bir öfke veya ihmal edilmiş bir ihtiyaç, terapötik süreçte ortaya çıkarılır ve kişi bu parça ile yeniden bağlantı kurar. Bu bütünleştirme, kişinin "burada ve şimdi" yaşadığı deneyimlere odaklanarak ve kendini tam olarak ifade etmesine izin vererek gerçekleşir.

Cevap: D

11. D seçeneği doğru cevaptır. Jung'a göre bireyleşme, bireyin bilinçli ve bilinçdışı tüm yönlerini (anima/animus, gölge vb.) tanıyıp kabul ederek, bunları "Benlik" arketipi etrafında bütünleştirmesi ve kendine özgü, tam bir kişilik geliştirmesi sürecidir. Bu, içsel bir denge ve bütünlüğe ulaşma yolculuğudur.

A seçeneği: Toplumsal uyum önemli olsa da, Jung'un bireyleşme kavramı sadece dış dünyaya uyum sağlamakla sınırlı değildir, içsel bir bütünleşmeyi de içerir. Bu seçenek, bireyleşmenin sadece dışsal yönüne odaklanarak çeldiricilik yaratır.

B seçeneği: Jung, bilinçdışının bastırılmasından ziyade bilinçle bütünleştirilmesini savunur. Bu seçenek, Jung'un temel prensibine ters düşerek güçlü bir çeldirici oluşturur.

C seçeneği: "Persona" arketipi, bireyin topluma sunduğu maskedir ve bireyleşme sürecinin bir parçası olsa da, sürecin tamamını ifade etmez. Bu seçenek, önemli bir kavramı yanlış bir şekilde bütün süreci tanımlamak için kullanarak çeldiricilik sağlar.

E seçeneği: "Gölge" arketipiyle yüzleşmek bireyleşme sürecinde önemlidir ancak amaç gölgeyi yok etmek değil, onu anlamak ve bütünleştirmektir. Bu seçenek, yanlış bir hedef belirterek çeldiricilik yaratır.

Cevap: D

12. Doğru cevap: Davranışçı Terapi – Sistematiik du-yarsızlaştırma – Müdahale

Bu vakada danışman, danışanın fobik ya da kaygı yaratan durumlara karşı sistematiik duyarsızlaştırma tekniğini kullanmıştır. Bu teknik, danışanın kaygı uyandıran uyarıcılara karşı duyarsız hale gelmesini amaçlar ve Davranışçı kuramın temel tekniklerinden biridir. Süreçte, önce kaygı hiyerarşisi oluşturulmuş, sonra gevşeme teknikleri öğretilmiş ve ardından danışan bu hiyerarşideki durumları hayal ederek kontrollü biçimde bu durumlarla yüzleşmiştir. Tüm bu uygulama, psikolojik danışma sürecinin “müdahale” aşamasında gerçekleşir.

Cevap: E

13. I. “Bu durumun sizin için ne kadar zor olduğunu anlıyorum. Geçmişteki benzer deneyimlerinizi konuşalım mı?” Empati kurmak ve geçmiş deneyimleri anlamaya çalışmak tüm terapötik yaklaşımlar için önemlidir. Ancak, Bilişsel terapi daha çok geçmişin mevcut düşünce ve davranışlar üzerindeki etkisine odaklanır, derinlemesine geçmiş analizi yapmaz. Bu öncül Bilişsel terapiye uygun değildir.
- II. “Bu kaygılandıran düşüncenizin yerine daha gerçekçi ve sakinleştirici bir düşünce koymayı deneyebiliriz.” Bu, bilişsel yeniden yapılandırmanın temel bir ilkesidir. Olumsuz düşüncelerin yerine daha işlevsel alternatifler geliştirmek bilişsel terapisinin merkezindedir. Bu öncül doğrudur.
- III. “Kaygı hissettiğinizde vücudunuzda neler oluyor? Bu fiziksel belirtilere odaklanalım.”
- Fiziksel belirtilere odaklanmak, bazı Davranışçı ve beden odaklı terapilerin bir parçası olabilir.
- Bilişsel terapi duyguların fiziksel yansımalarını dikkate alsa da, öncelikli odak noktası düşüncelerdir. Bu öncül Bilişsel terapiye uygun değildir.
- IV. “Bu düşüncenizin doğruluğuna dair kanıtlarınız nelerdir? Bu düşüncenin aksini gösteren durumlar oldu mu?” Bu, bilişsel terapisinin temel sorgulama tekniklerinden biridir. Danışanın düşüncelerinin gerçekliğini ve kanıtlarını inceleyerek daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlar. Bu öncül doğrudur.

Cevap: A

14. Doğru cevap: Düğmeye basma – Bireysel Psikolojik Danışma Bu vaka örneğinde psikolojik danışman, danışanın benzer durumlara verdiği farklı tepkileri yansıtarak aslında duygusal tepkilerinin tamamen dış uyarılardan kaynaklanmadığını, onun bu tepkileri belli bir amaçla seçmiş olabileceğini vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, Alfred Adler’in bireysel psikolojik danışma yaklaşımında yer alan “düğmeye basma” tekniğine özgüdür.

Teknik, bireyin duygusal tepkilerinin otomatik değil, seçilmiş olduğunu göstererek danışana içgörü kazandırmayı amaçlar. Danışman, bu tekniği danışma sürecinde doğrudan ve bilinçli bir şekilde uygulamaktadır.

Cevap: D

15. Diyalog dikkatlice incelendiğinde, psikolojik danışman Ayşenur Hanım’ın aşağıdaki terapötik becerileri kullandığı açıkça görülmektedir:
- A) İçerik yansıtması: Ayşenur Hanım, Şule Hanım’ın “İş yerinde, normalde hemen ‘halletmem gereken’ bir görevi biraz erteledim... kendime ‘Bu gerçekten şimdi mi olmak zorunda?’ diye sordum.” ifadesine karşılık olarak “Anlıyorum Şule Hanım. Yani, her zamanki gibi anında müdahale etmek yerine, görevin aciliyetini sorguladınız ve kendinize biraz zaman tanıdınız.” şeklinde içerik yansıtması yaparak anlattıklarını kendi kelimeleriyle özetlemiş ve doğru anlayıp anlamadığını teyit etmiştir.
- B) Kendini açma: Diyalogun hiçbir yerinde Ayşenur Hanım kendi kişisel deneyimlerinden, duygularından veya düşüncelerinden bahsetmemiştir. Terapötik kendini açma, danışmanın danışanla empati kurmak, normalleştirmek veya ilişkiyi güçlendirmek amacıyla kendisiyle ilgili uygun bilgileri paylaşması anlamına gelir. Bu diyalogda Ayşenur Hanım tamamen Şule Hanım’ın deneyimine odaklanmış ve kendisiyle ilgili herhangi bir paylaşımda bulunmamıştır.
- C) Duygu yansıtması: Şule Hanım’ın “Ama o anki o yoğun kaygı... sanki her şey hemen kötü olacakmış gibi hissettiriyor.” ifadesine Ayşenur Hanım “Bu durumun size yoğun bir endişe ve belki de kontrolü kaybetme korkusu yaşattığını görüyorum.” şeklinde duygu yansıtması yaparak Şule Hanım’ın hissettiği duyguları tanımlamış

ve ona duygusal olarak anlaşıldığını hissettirmiştir.

- D) Asgari düzeyde teşvik: Şule Hanım'ın "Ama bu düşünce beni o kadar yoruyor ki... Bazen diyorum ki 'Bıraksam her şeyi, ne olacak ki en kötü?' Ama sonra o korku yine geliyor." ifadesinden sonra Ayşenur Hanım'ın kullandığı "Hı hı..." ifadesi asgari düzeyde teşvik örneğidir.

Bu kısa ve sözlü tepki, Şule Hanım'ı konuşmaya devam etmesi için cesaretlendirmiş ve dinlendiği mesajını vermiştir.

- E) Yorumlama: Ayşenur Hanım'ın "Şule Hanım, sanki bu kontrol ihtiyacınızın altında yatan, derinlerdeki yetersizlik inancınızla bir bağlantı var gibi. Mükemmel olmaya çalışarak bu inancı bastırmaya çalışıyor olabilirsiniz. Hata yapmaktan korkmak, aslında o temel inancınızla yüzleşmekten kaçınmak olabilir mi?" şeklindeki ifadesi yorumlamadır. Ayşenur Hanım, Şule Hanım'ın davranışlarının ve duygularının altında yatan olası bilinçdışı nedenlere dair bir hipotez sunarak Şule Hanım'ın kendini daha derinlemesine anlamasına yardımcı olmayı amaçlamıştır.

Ayşenur Hanım'ın bu diyalogda kullanmadığı terapötik beceri kendini açmadır.

Cevap: B

16. Psikolojik danışmanın "Sabahları yataktan kalkmakta zorlanman, yaşadığın içsel boşluk duygusuyla bağlantılı gibi görünüyor." demesi anlamı kişiselleştirme olur. Bu ifade, danışanın yaşadığı davranışın altında yatan kişisel anlamı ortaya koyar. Anlamı kişiselleştirme, danışanın davranışlarının/duygularının onun iç dünyasındaki hangi anlamla ilişkili olduğunu fark etmesine yardımcı olur. Burada danışmanın yaptığı, gözlenen davranışla içsel bir yaşantı arasında anlam ilişkisi kurmaktır.

Cevap: A

17. Zekeriya Bey'in danışanın karar verme sürecindeki zorluklarını anlamadan ona soyut ve kişisel bir tavsiye vermesi buradaki temel hatadır. Zekeriya Bey, Hüseyin'in yaşadığı kararsızlığın nedenlerini ve seçeneklerini anlamaya çalışmadan ona "İçinden hangisi geliyorsa onu seçmelisin", "kalbinin sesini dinle" gibi soyut ve kişisel bir tavsiye vermesi uygun bir tepki değildir.

Cevap: A

18. Danışman, önce danışanın yaşadığı genel zorluklara (problemin içeriği) değinmiş, ardından bu içerikte yer alan düşünce ve duyguları (problemi oluşturan ögeler) anlamaya çalışmıştır. Sonra bu durumun ne kadar süredir devam ettiğini (problemin süresi) ve bu tabloya neden olabilecek yaşam koşullarını dolaylı yoldan sormuştur (probleme katkı sağlayan olaylar). En sonda ise danışanın bu durumla nasıl baş etmeye çalıştığını öğrenmiştir (baş etme becerileri). Bu sıralama B seçeneğinde doğru şekilde verilmiştir.

Cevap: B

19. Öğretmenin öncelikle yapması gereken, öğrencinin dikkat ve yönerge takip sorunlarını azaltmaya yönelik sınıf içi düzenlemeler yapmak ve farklı öğretim stratejileri denemektir.

Görsel materyaller, kısa ve net yönergeler, hareketli aktiviteler gibi yaklaşımlar öğrencinin katılımını artırabilir ve sorunun özel eğitim ihtiyacından mı kaynaklandığını anlamaya yardımcı olabilir.

Cevap: E

20. B seçeneğindeki ifade bir kişinin dış uyaran olmadan gece yatağında bir adam gördüğünü söylemesiyle ilgilidir. Bu durum, görsel bir varsanı (halüsinasyon) örneğidir. Diğer seçeneklerde ise kişi gerçeklikle bağdaşmayan, mantık dışı ama sabit düşüncelere sahiptir; yani bunlar farklı türde sanrılardır: yayma sanrısı (A), kötülük görme sanrısı (C), düşünce yayma sanrısı (D) ve referans sanrısı (E). Bu nedenle B seçeneği sanrı değil, bir varsanıdır.

Cevap: B

21. Alya'nın yaşadığı durum, DSM-5'te tanımlanan ayrılık kaygısı bozukluğunun temel özelliklerini yansıtmaktadır. Bu bozukluğun tanı kriterleri şunlardır:

Bağlı olduğu kişilerden ayrılmaya ilişkin aşırı kaygı: Alya'nın annesinden ayrılırken yaşadığı yoğun ağlama nöbetleri ve fiziksel belirtiler (karın ağrısı, baş dönmesi) bu kriteri uymaktadır.

Bağlı olduğu kişilerin başına kötü bir şey geleceği yönünde sürekli endişe: Alya'nın annesini sürekli düşünmesi ve onun başına kötü bir şey geleceği yönündeki yoğun endişeleri bu kriteri desteklemektedir.

Ayrılık temalı yineleyici rüyalar (çocuklarda): Soruda bu belirtiyeye doğrudan değinilmemiştir ancak ayrılma kaygısı bozukluğu olan çocuklarda sıkça görülebilir.

Bağlı olduğu kişilerden ayrılmaya neden olan durumlardan kaçınma: Alya'nın okulda yalnız kalmaktan çekinmesi ve sürekli öğretmeninin yanında olmak istemesi bu davranışa örnek teşkil etmektedir.

Ayrılık beklentisiyle ortaya çıkan yineleyici fiziksel belirtiler: Alya'nın annesinden ayrılma öncesinde yaşadığı karın ağrısı ve baş dönmesi bu kriteri karşılamaktadır.

Bu kaygı, en az 4 hafta (çocuklarda ve ergenlerde) sürmelidir. Alya'nın bu durumunun son üç aydır devam ettiği belirtilmiştir.

Bu kaygı, bireyin sosyal, akademik, mesleki veya diğer önemli işlevsellik alanlarında klinik olarak belirgin bir sıkıntıya neden olmalıdır: Alya'nın okula uyum sürecinde yaşadığı zorluklar ve sürekli kaygılı hali bu durumu göstermektedir.

Cevap: C

22. Ayhan'ın sergilediği davranışlar, seçici mutizmin temel özelliklerini karşılamaktadır. Bu kriterler aşağıdaki gibidir:

Konuşmanın beklendiği belirli sosyal durumlarda (okul gibi) sürekli olarak konuşmada başarısızlık: Ayhan evde konuşurken okulda tamamen sessiz kalmaktadır.

Bozukluğun süresi en az 1 ay olmalıdır (okulun ilk ayı hariç): Ayhan'ın bu durumu dört aydır devam etmektedir.

Konuşmada başarısızlık, sosyal veya eğitsel başarıyı olumsuz etkilemektedir: Ayhan'ın okul etkinliklerine katılımındaki isteksizlik ve yalnız oynamayı tercih etmesi bu durumu göstermektedir.

Bozukluk, bir iletişim bozukluğuna (örneğin, keke-melik) bağlı değildir ve otizm spektrum bozukluğu, şizofreni veya başka bir psikotik bozukluğun seyri sırasında ortaya çıkmamıştır:

Sorudaki bilgiler Ayhan'da bu durumları düşündürmemektedir.

Konuşmada başarısızlık, sosyal kaygı bozukluğunun (sosyal fobi) bir belirtisi değildir: Seçici mutizmde kaygı, konuşma eyleminin kendisine odaklanırken, sosyal fobide sosyal etkileşim ve değerlendirilme korkusu ön plandadır. Ancak bu iki durumun birlikte görülme olasılığı da vardır. Sorudaki öncelikli tablo seçici mutizmi işaret etmektedir.

Cevap: A

23. Saadet'in yaşadığı durum, DSM-5'te tanımlanan anoreksiya nervozanın temel özelliklerini yansıtmaktadır: Temel kriterler aşağıdaki gibidir:

Kısıtlayıcı yiyecek alımı ve düşük vücut ağırlığı: Saadet, yediği miktarı ciddi ölçüde azaltarak ve düşük kalorili besinlerle yetinerek boyuna göre anlamlı derecede düşük bir vücut ağırlığına ulaşmıştır.

Kilo alma korkusu ve kalıcı davranışlar: Saadet, kilo almaktan aşırı derecede korkmakta ve kilo almayı engelleyici davranışlar (yiyecek kısıtlama) sergilemektedir.

Vücut ağırlığı ve şeklini algılamada bozukluk: Saadet, düşük kilolu olmasına rağmen kendisini hala kilolu hissetmekte ve vücut ağırlığı veya şekli algısında bir bozulma yaşamaktadır.

Zayıflığıyla gurur duyması ve kilo almayı reddetmesi bu durumu desteklemektedir.

Amenore (Kadınlarda): Saadet'te, adet döngüsünün düzensizleşmesi (amenore), anoreksiya nervozanın fiziksel sonuçlarından biridir. DSM-5'te amenore artık tanı kriteri olarak zorunlu tutulmakla birlikte, sıklıkla görülür.

Cevap: E

24. Aykut'un davranışları ele alındığında narsistik kişilik bozukluğu özelliklerine sahip olduğu görülmektedir.

Narsistik kişilik bozukluğu, bireyin benlik saygısının abartılı bir şekilde yüksek olması, başkalarına karşı empati eksikliği ve sürekli hayranlık arayışı ile karakterize edilen bir ruhsal sağlık durumudur. Temel özellikleri şunlardır:

Büyüklik duygusu: Kendini aşırı önemli, özel ve üstün görme eğilimi. Başkalarından daha iyi ve hak sahibi olduğuna inanırlar.

Hayranlık ihtiyacı: Sürekli olarak başkalarından övgü, dikkat ve hayranlık bekleme. Bu ilgi sağlanmadığında rahatsızlık duyabilirler.

Empati eksikliği: Başkalarının duygularını, ihtiyaçlarını ve bakış açılarını anlama veya bunlara karşı duyarlılık gösterme yeteneğinde ciddi zorluk.

Sömürücü davranışlar: Kendi çıkarları için başkalarını kullanma veya manipüle etme eğilimi.

İlişkilerde genellikle tek taraflı bir beklenti içindirler.

Kıskançlık ve kibir: Başkalarının başarılarını kıskanma veya kendilerine karşı kıskançlık beslediğine inanma. Aynı zamanda oldukça kibirli ve kendini beğenmiş bir tutum sergilerler.

Hak duygusu: Özel muameleyi ve ayrıcalıkları hak ettiğine dair güçlü bir inanç, isteklerinin sorgusuzca yerine getirilmesini beklerler.

Eleştiriye tahammülsüzlük: Eleştiriye karşı aşırı duyarlı olma ve öfke, utanç veya aşağılanma ile tepki verme. Kendilerine yönelik olumsuz geri bildirimleri kabul etmekte zorlanırlar.

Hayallerle meşgul olma: Sınırsız başarı, güç, zeka, güzellik veya ideal aşk hayalleriyle meşgul olma. Gerçeklikten kopuk fanteziler kurabilirler.

Cevap: E

25. Kapsama geçerliliği, bir testin ölçmek istediği kavramın tüm önemli yönlerini yeterince kapsayıp kapsamadığını ifade eder. Eğer test, ölçülmek istenen özelliğin bazı önemli boyutlarını ihmal ediyorsa, kapsama geçerliliği düşük olacaktır.

Cevap: B

26. Öncülde tarif edilen süreç, üzerinde hayvan figürlerinin sosyal durumlar içinde resmedildiği kartların sunulması ve çocuktan bu resimlerle ilgili hikayeler anlatmasının istenmesi, Çocuklar İçin Algı Testi (CAT)'nin temel uygulama şeklidir. CAT, özellikle 3-10 yaş arasındaki çocukların önemli figürlerle (anne, baba, kardeşler vb.) olan ilişkilerini, temel çatışmalarını ve duygularını anlamak amacıyla geliştirilmiş projektif bir tekniktir. Hayvan figürleri, çocukların kendilerini daha kolay özdeşleştirmelerine yardımcı olur.

Cevap: C

27. Osman'dan belirli başlıklar altında kendisini yazılı olarak ifade etmesinin istenmesi, otobiyografi tekniğinin yönlendirilmiş bir biçimidir. Yönlendirilmiş otobiyografilerde, bireyin belirli konulara odaklanması ve düşüncelerini daha yapılandırılmış bir şekilde ifade etmesi sağlanır. Bu, özellikle belirli gelişimsel hedeflere ulaşmak veya belirli sorun alanlarını anlamak amacıyla kullanılabilir.

Cevap: B

28. Anekdot kayıtları, gözlemlenen davranışları olduğu gibi, nesnel ve yorumsuz bir şekilde kaydetmeyi amaçlar. D seçeneğindeki, "O kadar dağınık çalıştı ki, kesinlikle organize olmakta çok zorlanıyor" şeklindeki ifade yorum içermektedir. Bu ifade, öğretmenin kişisel çıkarımını ve yorumunu yansıtmaktadır ve nesnel bir davranış kaydı değildir. Diğer seçeneklerdeki ifadeler ise daha çok doğrudan gözlemlenen davranışları betimlemektedir. Anekdot yazımında, davranışın kendisi, zamanı, yeri, bağlamı ve katılan kişiler gibi somut detaylara odaklanılmalı, yorum ve çıkarımlardan kaçınılmalıdır.

Cevap: D

29. Tablo incelendiğinde I, III ve V. öncüllerin yanlış olduğu görülmektedir. Ferhat bir arkadaşını 1. sırada, bir arkadaşını 2. sırada seçmiştir. Dolayısıyla arkadaşlarıyla en çok birlikte olmak istediği yanlış bir çıkarımdır. Haydar iki kişi tarafından 2. sırada seçilmiştir. Bu nedenle gruptan izole edildiği söylenemez. Haydar ile Aslı birbirlerini 1. dereceden yakın hisseder çıkarımı da uygun değildir. Selin ve Haydar birbirlerini hiç seçmemişlerdir.

Cevap: E

30. Testteki kültürel olarak yabancı kelime ve kavramlar, kırsal bölgedeki öğrencilerin bu maddelerde düşük performans göstermesine neden olabilir. Bu durum, testin aslında öğrencilerin gerçek zeka düzeylerini değil, kültürel aşinalıklarını ölçmesine yol açarak yapı geçerliliğini zedeler.

Cevap: A

31. Doğru cevap: I. ve III. öncüllerdir. İlgi envanterleri tek başına kesin kararlar için yeterli değildir (I. öncüldeki durumdan kaçınılmalı). Bireyin farklı ilgi alanlarını sorgulamak ve yönlendirmeye çalışmak da uygun değildir (III. öncüldeki durumdan da kaçınılmalı). Yetenekleri araştırmaya teşvik etmek (II) ve başlangıç noktası sunmak (IV) doğru yaklaşımlardır.

Cevap: B

32. "Mağara alıştırması", grupla psikolojik danışmanın sonlandırma aşamasında uygulanır ve üyelerin grup sürecinden kişisel kazanımlarını fark etmelerini, bunları paylaşarak süreci anlamlı bir şekilde tamamlamalarını sağlar.

Cevap: D

33. İlk grup için psiko-eğitim, ikinci grup kişilerarası etkileşim grubuna örnektir. Psikoeğitim grupları, belirli bir konu hakkında bilgi vermeyi, farkındalık oluşturmayı ve yeni beceriler kazandırmayı hedefler. Bu gruplar genellikle yapılandırılmış bir müfredata sahiptir ve belirli bir süre boyunca önceden belirlenmiş konuları işler. Örneğin, stres yönetimi,

öfke kontrolü, iletişim becerileri, ebeveynlik becerileri veya belirli bir rahatsızlıkla (örneğin, anksiyete, depresyon) başa çıkma stratejileri üzerine odaklanabilirler. Kişilerarası etkileşim grupları (aynı zamanda duyarlılık veya karşılaşma grupları olarak da bilinir), üyelerin "şimdi ve burada" ilkesiyle, yani o anda grupta yaşanan etkileşimler aracılığıyla kendilerini ve başkalarıyla olan ilişkilerini keşfetmelerine odaklanır. Bu gruplar, üyelerin kişilerarası ilişkilerdeki sorunlarını anlamalarına, duygusal farkındalıklarını artırmalarına ve daha sağlıklı iletişim becerileri geliştirmelerine yardımcı olur.

Cevap: B

34. Liderin eylem evresinde üyelerin birbirlerine derinlemesine içgörü sağlamalarına ve çözüm üretmelerine rehberlik etmesi gerekir. Eylem evresi, üyelerin sorunlarını daha derinlemesine ele aldıkları, içgörüler kazandıkları ve değişim için aktif olarak çalıştıkları evredir. Liderin rolü, bu süreci kolaylaştırmak ve üyelere rehberlik etmektir.

Cevap: E

35. Grupla psikolojik danışmanın amacı, öğrencilere başa çıkma becerileri kazandırmak, duygusal zorluklarla baş etmelerine yardımcı olmak ve kişisel gelişimlerini desteklemektir. Sınav sonuçlarını tamamen kontrol altına almak gerçekçi bir amaç değildir ve psikolojik danışma sürecinin odağında yer almaz. Diğer seçenekler ise sınav kaygısıyla başa çıkmaya yönelik uygun ve gerçekçi amaçlardır.

Cevap: D

36. Aysun Hanım odak sağlama becerisini kullanmıştır. Psikolojik danışmada odak sağlama, danışmanın danışma süreci boyunca görüşmenin belirli bir konu, duygu, düşünce veya hedefe yönlendirilmesini ve bu yönde kalmasını sağlamasıdır. Kısaca, danışanın dağılmasını veya konudan sapmasını engelleyerek, üzerinde çalışılan meseleye derinlemesine odaklanılmasına yardımcı olmaktır. Bu beceri, danışanın söylediklerini dikkatle dinleyerek, önemli noktaları vurgulayarak, sorular sorarak veya belirli bir alanı daha fazla keşfetmeye teşvik ederek yapılabilir. Odak sağlama, danışma sürecinin verimli ilerlemesi ve danışanın belirlediği hedeflere ulaşması için kritik öneme sahiptir.

Cevap: A

37. İrfan'a yöneltilen "sabah uyansaydın ve her şey düzelmiş olsaydı..." sorusu, Çözüm Odaklı Terapi'nin en karakteristik tekniklerinden biri olan mucize sorudur. Ardından, bu ideal duruma geçmişte yaklaşıldığı bir anın sorgulanması ise istisna soru yansıtır. Bu yaklaşımda odak, sorundan çok çözüm olan örneklerin ve danışanın sahip olduğu kaynakların farkına varılmasıdır. Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT), sorunların kökeninden çok çözümlere ve danışanın güçlü yönlerine odaklanan Kısa süreli bir terapi yaklaşımıdır. Mucize soru: "Bu gece bir mucize olsa ve sorunlarınız sihirli bir şekilde çözülsüydi, bunu fark etmenizi sağlayacak ilk küçük şey ne olurdu? Sabah uyandığınızda hayatınızda ne farklı olurdu?" şeklinde bir soru ile, danışanın arzu ettiği geleceği somutlaştırmasına ve çözümün ilk adımlarını hayal etmesine yardımcı olur.

İstisna soru: "Sorunun yaşanmadığı zamanlar oldu mu? Eğer olduysa, o zamanlar ne farklıydı?

Siz neyi farklı yaptınız?" Bu teknik, danışanın sorunun her zaman var olmadığını görmesini sağlar ve daha önce işe yarayan stratejilerini yeniden keşfetmesine olanak tanır.

Cevap: D

38. Grupla psikolojik danışmada taşkınlık yapan bir üye ile başa çıkarken, grup liderinin; üyenin davranışlarının sınırlarını net bir şekilde belirlemesi ve sonuçlarını açıklaması, üyenin duygularını anlamaya çalışması ve bu duyguları daha uygun yollarla ifade etmesine yardımcı olması, gerekirse gruptan çıkartma gibi tutarlı yaptırımlar uygulaması ve grup içinde güvenli ve yapılandırılmış bir ortam sağlaması uygun davranışlardır. Üyenin davranışlarını görmezden gelmesi veya hafife alması uygun değildir.

Cevap: C

39. Brott'un Hikayelendirme kuramına göre öğrencinin kariyerle ilgili seçenekleri mantıksal analizle değerlendirerek objektif kararlar almasını sağlamak uygun bir yaklaşım değildir.

Ancak A, B, C ve E seçenekleri Brott'un Hikayelendirme yaklaşımının temel unsurlarıdır. Bunlar bireyin kendi anlatısı üzerinden mesleki benliğini anlaması ve kariyerini kişisel bir anlatı olarak kur-

gulamasıdır. D seçeneği ise Bilgi işleme yaklaşımı gibi daha bilişsel ve rasyonel temelli kuramların karakteristiğidir, bu nedenle hikayelendirme yaklaşımıyla uyumlu değildir.

Cevap: D

40. "Bu alanda uzmanlaşmayı istiyorum." Bu ifade bir kişisel hedeftir. Bireyin gelecekteki bir kariyer amacı veya yönelimi belirtilmektedir.

"Bu alanda çalışmak bana saygınlık kazandıracak." Bu ifade bir sonuç beklentisidir. Birey, belirli bir eylemin (bu alanda çalışmak) olası bir sonucuna (saygınlık kazanmak) dair inancını yansıtmaktadır.

"Bu karmaşık görevi yerine getirebileceğime inanıyorum." Bu ifade kendini yetkin görme beklentisidir (öz-yeterlik). Bireyin belirli bir görevi başarıyla tamamlama kapasitesine olan inancı dile getirilmektedir.

Cevap: B

41. Çift yol kariyer örüntüsü, bireyin kariyerinde hem teknik uzmanlık hem de yönetsel roller üzerinde eş zamanlı ya da ardışık şekilde ilerlemesini ifade eder. Cemile Hanım'ın hem teknik uzmanlıkta derinleşmesi hem de yönetim pozisyonlarında yükselerek iki kulvarda birden ilerlemesi bu örüntünün tipik bir yansımasıdır. Çift yol kariyer örüntüsü genellikle teknik alanlarda çalışan profesyonellerde (örneğin mühendislik, bilgi teknolojileri) görülür.

Cevap: D

42. Selin Hanım'ın İsmail'in yaşadığı durum için öncelikle, İsmail'in ailesiyle bir görüşme ayarlayarak, İsmail'in güçlü yönleri ve ilgi alanlarının kariyer seçimindeki önemi hakkında bilimsel verilerle desteklenmiş bilgiler sunması ve ailenin beklentilerini anlamaya çalışması en uygun davranış olur.

Cevap: C

43. İş uyum kuramı, bireyin ihtiyaçları ile çevrenin (işin) arzı arasındaki uyuma odaklanır. Sorel'in durumunda, işten beklentileri (rutin, belirsizlikten uzak, bireysel çalışma) ile başvurduğu işlerin gereklilikleri (yoğun ekip çalışması, hızlı problem çözme, dinamik ortam) örtüşmemektedir. İşin "arzı" (gereklilikleri) Sorel'in "ihtiyaçlarını" karşılamamaktadır. "İhtiyaç-arz" uyumsuzluğu ise işin bireyden beklediği yetenekler ile bireyin sahip olduğu yetenekler arasındaki farkı ifade eder ki bu soruda Sorel'in teknik becerileri yeterli görünmektedir.

Cevap: B

44. Murat Bey'in görüşü Parsons'un Özellik Faktör Kuramı'nı, Derya Hanım'ın görüşü Myers ve Briggs'in Psikolojik Tip Kuramı'nı, Serkan Bey'in görüşü Gelatt'ın Karar Verme Modeli'ni, Aslı Hanım'ın görüşü ise Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı'nı yansıtmaktadır. Ancak Super'in Yaşam Boyu Gelişim Kuramı'na ait herhangi bir görüş belirtilmemiştir.

Cevap: E

45. Korelasyon katsayıları, iki değişken arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü gösterir.

Edebiyat - Tarih ($r=0.72$): Bu yüksek pozitif korelasyon, Edebiyat ve Tarih derslerindeki başarı arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösterir. Bu durum, bu iki dersin okuma, anlama, yorumlama, hafıza ve analitik düşünme gibi benzer bilişsel süreçleri gerektirdiğini düşündürmektedir.

Cevap: D

46. I. Bir araştırmacı, bir grup öğrencinin akademik motivasyon düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmada herhangi bir değişken manipüle edilmeden, iki değişken arasındaki ilişki (birlikte değişim derecesi) incelenmektedir. Bu, korelasyonel bir araştırma yöntemidir.
- II. Bir okul psikolojik danışmanı, okulundaki tüm 9. sınıf öğrencilerinin stres düzeylerini ve streste başa çıkma stratejilerini belirlemek için standartlaştırılmış anketler uygulamaktadır. Bu araştırmada belirli bir popülasyonun (tüm 9.

sınıf öğrencileri) belirli özelliklerinin (stres düzeyi, başa çıkma stratejileri) mevcut durumunu betimlemek amaçlanmaktadır. Bu, tarama (survey) araştırmasıdır.

- III. Bir eğitimci, yeni bir öğretim yönteminin öğrencilerin öğrenme çıktıları üzerindeki etkisini incelemek istemektedir. Rastgele seçilen iki grup öğrenciden birine yeni yöntem uygulanırken, diğer gruba mevcut yöntem uygulanmakta ve sonuçlar karşılaştırılmaktadır.

Bu araştırmada bir bağımsız değişken (öğretim yöntemi) manipüle edilerek bir bağımlı değişken (öğrenme çıktıları) üzerindeki nedensel etkisi incelenmektedir. Rastgele atama da kullanıldığı için bu, deneysel bir araştırma yöntemidir.

- IV. Bir gelişim uzmanı, ergenlik dönemindeki bir grup öğrencinin öz saygı düzeylerinin zaman içindeki değişimini incelemektedir. Bu araştırmada aynı katılımcı grubu belirli bir süre boyunca tekrar tekrar ölçülerek bir değişkenin zaman içindeki değişimi incelenmektedir. Bu, boylamsal bir araştırma yöntemidir.

Bu analizlere göre, öncüllerde bahsedilen araştırma yöntemlerinin doğru sıralaması: I. korelasyonel, II. tarama, III. deneysel, IV. boylamsal araştırma yöntemleridir.

Cevap: B

47. Hırsızlık olaylarını ortaya çıkmadan engellemeyi hedefleyen önleyici bir çalışma, öğrencilerin bu konudaki bilinç düzeyini artırmaya yönelik olmalıdır. Seminerler ve bilgilendirme etkinlikleri bu amaca hizmet eder. Diğer seçenekler, hırsızlık olayları gerçekleşikten sonraki müdahaleleri

(A, B, D) veya daha genel bir eğitim programını (E) kapsamaktadır.

Cevap: C

48. II. Güvenli ve destekleyici ortam sunmak ve IV. Risk faktörlerini ele almak ve başa çıkma stratejileri geliştirmek, madde bağımlılığını önleme programlarında öğrencilerin sorunlarını paylaşmalarını ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları öğrenmelerini sağlamak açısından uygun ve etkili yöntemlerdir. I ve III numaralı öncüller ise olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Cevap: D

49. Psikolojik danışmanın davranışı ideolojik istismar örneğidir. Psikolojik danışmada ideolojik istismar, bir danışmanın (terapist veya psikolojik danışman), kendi inanç sistemini, dünya görüşünü veya kişisel ideolojisini danışanına dayatması, onun inançlarını küçümsemesi veya danışanın değerlerini manipüle ederek kendi ideolojisine uygun hale getirmeye çalışmasıdır.

Bu durum, danışma sürecinin temel prensiplerinden olan tarafsızlık, saygı ve danışanın özerkliğine aykırıdır. Bir danışman, kendi ideolojik duruşunu (siyasi, dini, felsefi vb.) danışanın sorunlarına çözüm bulmada bir araç olarak kullanmaya kalktığında veya danışanın kişisel gelişimini kendi ideolojik kalıplarına uydurmaya çalıştığında ideolojik istismar meydana gelir.

Kısaca, ideolojik istismar, danışanın kendi düşünce ve inançlarını özgürce keşfetmesine, kendi değerlerini oluşturmaya ve kendi çözümlerini bulmasına engel olarak, danışmanın kendi ideolojik gündemini danışan üzerinde dayatmasıdır. Bu durum, danışanın ruh sağlığına zarar verebilir ve güven ilişkisini zedeleyebilir.

Cevap: E

50. Psikolojik danışmanın danışanın düşüncesini doğrudan değiştirmeye yönelik yaklaşımı, danışanın özerkliği ilkesine aykırıdır. Danışmanlık sürecinde danışanın düşünceleri, duyguları ve inançları keşfetmesi, anlaması ve üzerinde düşünmesi önemlidir.

Danışmanın doğrudan müdahalesi bu süreci keşfiye uğratar. Etik davranan bir psikolojik danışman, danışanın düşüncelerini doğrudan değiştirmek yerine, onları anlamasına, sorgulamasına ve alternatif bakış açıları geliştirmesine rehberlik eder. Bu süreç danışanın özerkliğine saygı duymayı gerektirir.

Cevap: D

Bu testte 50 soru vardır.

1. Avni Bey'in Deren'e rehberlik yapması yapı iskelesidir. Sosyokültürel kurama göre yapı iskelesi (scaffolding), bir bireyin (genellikle çocuk) kendi başına yapamayacağı bir görevi, daha bilgili bir yetişkin veya akranın rehberliği ve desteğiyle başarmasına yardımcı olan bir öğrenme yöntemidir. Vygotsky'nin sosyokültürel kuramına göre, ileri zihinsel işlevler, sosyal etkileşimler ve kültürel araçların içselleştirilmesiyle ortaya çıkan üst düzey düşünme becerileridir. Öğretmen Avni Bey'in Deren'e rehberlik ederek ona bilgileri analiz etme, nedensel sonuç ilişkilerini kurma, çözüm önerilerini değerlendirme ve mantıksal çıkarımlar yapma gibi süreçlerde yardımcı olması, Deren'in ileri zihinsel işlevlerini geliştirmesine yöneliktir. Bu beceriler, karmaşık bilgiyi anlama, eleştirel düşünme ve problem çözme gibi yetkinlikleri içerir.

Cevap: C

2. Seyirci etkisi, sosyal psikolojide bir acil durumda başkaları da varken yardım etme olasılığının azalması durumunu açıklayan bir kavramdır. Bu durum, bir kişi ne kadar çok insanla çevrili olursa, yardım etme sorumluluğunun o kadar azaldığını hissetmesiyle ortaya çıkar. Herkesin başkasının harekete geçmesini beklediği bir sorumluluk yayılması yaşanır. Buna göre "Kalabalık bir tren istasyonunda bir valiz sahipsiz bir şekilde yerde durmasına rağmen, geçen yolcuların çoğu duraksamaz veya yetkililere haber vermez." durumu seyirci etkisine örnektir.

Kavramın temelinde yatan fikirler şunlardır: Sorumluluk yayılması: Kalabalık arttıkça, bireyler üzerindeki sorumluluk duygusu azalır. Herkesin başkasının sorumluluğu üstlenmesini beklediği bir durum ortaya çıkar. Çoğulcu cehalet: Bir acil durumda, kimse ne yapacağını tam olarak bilemez. Diğerlerinin de harekete geçmediğini gören bireyler, durumun aslında o kadar da ciddi olmadığına inanabilirler. Herkes "herhalde başkası halleder" diye düşünür. Değerlendirilme kaygısı: Yardım etmeye kalkan bir kişinin yanlış bir şey yapma veya utanç verici bir duruma düşme korkusuyla harekete geçmekten çekinmesi durumudur. Başkalarının kendisini yargılayacağından endişe edebilir. Bu durum, 1964 yılında New York'ta Kitty Genovese'nin öldürülmesi olayından sonra daha da popüler hale gelmiştir. Genovese'e bir saldırgan defalarca saldırmış ve öldürmüştü, ancak birçok tanık olmasına

rağmen kimse yardım etmeye veya polisi aramaya cesaret edememiştir. Bu olay, sosyal psikologların seyirci etkisi üzerine yoğunlaşmasına neden olmuştur.

Cevap: E

3. Sıra dışı istek tekniği, karşıdakinin bilişsel süreçlerini beklenmedik bir ifadeyle bozmayı ve ardından isteği daha olumlu bir şekilde yeniden çerçevelemeyi amaçlar. Satıcının "3000 kuruş" ifadesi dik-kati çeker ve ardından "30 lira" açıklaması isteği daha makul kılar. Bu durum sıra dışı istek tekniği örneğidir.

Cevap: D

4. I. Ahmet Bey: Nesnelerin mesafesini ve derinliğini algılamadaki zorluklar, görme ile ilgili bilgilerin işlendiği oksipital lobun etkilendiğini gösterir.
II. Toker Bey: Dokunma, sıcaklık ve ağrı gibi du-yuların işlenmesindeki güçlük, somatik duyu-sal korteksin bulunduğu parietal lobun zarar gördü-ğünü düşündürmektedir.
III. Duygu Hanım: Mantıklı karar verme ve gele-ceği planlamadaki zorluklar, yürütücü işlevlerin merkezi olan frontal lobun etkilendiğini işaret eder.

Cevap: A

5. Şükran Hanım'ın altın eşyaları ve kayıp altın mezar hakkındaki verdiği bilgi, Hun İmparatorluğu'nun siyasi yapısı, yaşam tarzı veya önemli hükümdar-ları gibi temel öğrenme hedefleriyle doğrudan ilgili olmayan, ilginç ve dikkat çekici bir detaydır. Bu tür ilgi çekici ancak konuyla doğrudan ilişkisiz bilgiler, öğrencilerin dikkatini dağıtabilir ve temel öğrenme materyaline odaklanmalarını zorlaştırabilir. Bu du-rum, bilişsel psikolojide "çekici detay etkisi" olarak adlandırılır.

Cevap: C

6. Koşulsuz uyarıcı: Doğal olarak bir tepkiyi tetikleyen uyarıcıdır, bu örnekte Şerafettin'in canının yanmasıdır. Koşulsuz tepki: Koşulsuz uyarıcıya verilen doğal ve öğrenilmemiş tepkidir, bu örnekte canının yanmasıyla duyduğu kaygıdır. Nötr uyarıcı: Başlangıçta hiçbir tepkiyi tetiklemeyen uyarıcıdır, bu örnekte başlangıçtaki matkap sesidir. Koşullu uyarıcı: Nötr uyarıcının koşulsuz uyarıcı ile eşleştirilmesi sonucunda bir tepkiyi tetikleyen uyarıcıdır, bu örnekteki matkap sesi artık koşullu uyarıcı olmuştur. Koşullu tepki: Koşullu uyarıcıya verilen öğrenilmiş tepkidir, artık matkap sesi duyunca oluşan yoğun kaygıdır.

Cevap: D

7. İkincil döngüsel tepkiler dış dünyadaki nesnelerle etkileşimi içerir. D seçeneği, bebeğin bir nesne üzerinde yarattığı etkiyi tekrar etmesini gösterir. Diğer seçenekler daha farklı bilişsel becerileri veya sosyal etkileşimi içerir.

Cevap: D

8. Karşılıklı belirleyicilik, bu vaka durumundaki dinamik etkileşimi en iyi şekilde açıklar çünkü:

Bilişsel süreç (Ömer'in olumsuz tutumu ve başarısızlık inancı): Ömer'in derse karşı olumsuz düşünceleri ve başarısız olacağına dair inancı, onun davranışını (derse isteksizlik, ödev yapmaktan kaçınma) etkiler. Çevresel faktör (Öğretmenin eleştirel tutumu): Ömer'in bu davranışları, çevresel bir faktör olan öğretmenin eleştirel yaklaşımını tetikler. Çevresel faktörün etkisi: Öğretmenin eleştirel tutumu ise Ömer'in bilişsel süreçlerini (olumsuz inancının güçlenmesi) daha da olumsuz etkiler ve davranışını (dersten uzaklaşma) pekiştirir.

Bu örnekte, Ömer'in düşünceleri, davranışları ve çevresel tepkiler (öğretmenin tutumu) sürekli bir etkileşim içinde birbirini olumsuz yönde etkileyerek bir kısır döngü oluşturmaktadır.

Bu durum, Bandura'nın karşılıklı belirleyicilik ilkesinin özünü yansıtır.

Cevap: E

9. Danışanın "Ne söylesem boş, kimse benim fikirlerimi önemsemiyor gibi hissediyorum. Sanki ben burada yokmuşum gibi davranıyorlar. Benim düşüncelerimin hiçbir kıymeti yok." şeklindeki ifadeleri, doğrudan "Ben değersizim" temel çekirdek inancını yansıtmaktadır.

Danışan, kendi düşüncelerinin ve varlığının önemsiz olduğuna inanmaktadır. Kimsenin kendisini dinlemediği ve dikkate almadığı yönündeki algısı, kendi değerine dair olumsuz bir inancın sonucudur. "Ben burada yokmuşum gibi davranıyorlar" ifadesi, danışanın kendini görünmez, önemsiz ve yok sayılmış hissettiğini göstermektedir. Bu da temel değersizlik inancıyla tutarlıdır.

Cevap: C

10. Psikolojik danışman önce danışana "Bu gece bir mucize gerçekleşse..." şeklinde başlayan bir soru sorarak Çözüm odaklı terapinin temel tekniklerinden biri olan mucize sorusunu kullanmıştır. Bu soru, danışanın çözüm odaklı bir gelecek tahayyülü kurmasına yardımcı olur.

Ardından danışana, "Son zamanlarda buna benzer bir durum yaşadınız mı?" diyerek istisna durumlarını sorgulamıştır. Bu teknik, danışanın daha önce problem yaşamadığı ya da baş edebildiği zamanları fark etmesine ve kaynaklarını tanımasına yardımcı olur. Bu iki teknik sırasıyla C seçeneğinde doğru verilmiştir.

Cevap: E

11. Danışanın insanlara aşırı güven duyması bir oral dönem fiksasyonuna işaret etmektedir. Oral dönem (0-18 ay), Freud'a göre bebeğin temel haz ve etkileşim kaynağının ağız (emme, çiğneme) olduğu ilk gelişim evresidir. Bu dönemdeki eksiklik veya fazlalıklar, yetişkinlikte oral saplanmalara (aşırı yeme, sigara içme, bağımlılık) yol açabilir. Mantiğa bürüne (Rasyonalizasyon), egonun, kabul edilemez duygu veya davranışlar için mantıklı ama gerçek olmayan bahaneler üretmesidir. Kişinin benlik saygısını korumak için kullanılır. Örnek: Başarısız olunan işe "zaten istemiyordum" demek. Danışan "Şimdi tam tersi şekilde düşünmeye çalışmak beni daha güvende hissettiriyor. Yoksa yaşanacaklara dayanamazdım." diyerek kendince davranışını akla uygun hale getirmektedir.

Cevap: B

12. Psikolojik danışmanın Kaan'ın değerlerini, ilgi alanlarını ve yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olması ve kendi potansiyelini fark etmesi için onu desteklemesi, Birey merkezli yaklaşımın temel ilkelerindendir. Bu yaklaşım, bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeline inanması ve danışanın kendi yolunu bulması için destekleyici bir ortam sağlar. Bireyin özerkliğine saygı, Birey merkezli yaklaşımın temel bir ilkesidir. Psikolojik danışmanın görevi, danışana rehberlik etmek, onu anlamak ve desteklemek olsa da, nihai kararları verme ve kendi hayatının sorumluluğunu alma yetkisi danışandadır. Psikolojik danışmanın Kaan'ın kendi potansiyelini fark etmesine odaklanması ve onu desteklemesi, özerkliğe saygı ilkesiyle ilişkilidir.

Cevap: C

13. Öyküsel psikolojik danışma yaklaşımı, bireylerin sorunlarını baskın öyküler aracılığıyla nasıl inşa ettiklerine odaklanır. Bu yaklaşımın temel amacı, bireylerin sorunlu olarak algıladıkları bu öykülere karşı alternatif, daha güçlendirici ve zengin öyküler geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Soru incelendiğinde: A seçeneği doğrudur çünkü Öyküsel kurama göre danışmanın temel hedeflerinden biri, danışanın sorunlu öyküsüne karşı çıkan, güçlü yönlerini, deneyimlerini ve olasılıklarını ortaya çıkararak, yeni ve daha olumlu öyküler inşa etmesine destek olmaktır.

Psikolojik danışmanın sorusu, Funda Hanım'ın "yetersizlik" temasıyla sınırlı kalmaması ve bu temaya meydan okuyan deneyimlerini hatırlaması için bir davettir. B seçeneği yanlıştır çünkü

Öyküsel yaklaşım, doğrudan nedensellik ilişkileri kurmaktan çok, anlamlandırma süreçlerine odaklanır ve başa çıkma stratejileri sunmak yerine, bireyin kendi kaynaklarını keşfetmesine yardımcı olmayı hedefler. C seçeneği çeldiricidir çünkü Öyküsel yaklaşım, temaların yaşamdaki rolünü anlamayı önemser. Ancak, yapılandırılmış sorular sormaktan çok, danışanın kendi keşif sürecine alan tanır ve alternatif öykülere odaklanmayı önceler. D seçeneği yanlıştır çünkü öyküsel yaklaşım psikolojik sorunların biyolojik ve genetik temellerini tamamen göz ardı etmese de, öncelikle bireyin deneyimlerini ve anlamlandırma süreçlerini merkeze alır.

Psikiyatrik değerlendirme önermek, öyküsel yak-

laşımın temel prensipleriyle örtüşmez. E seçeneği yanlıştır çünkü öyküsel yaklaşım, sorunlu duyguları sadece kabul etmek yerine, bu duyguların altında yatan öyküleri ve anlamları dönüştürmeyi hedefler. Farkındalık teknikleri faydalı olabilse de, bu yaklaşımın önceliği öykülerin yeniden yapılandırılmasıdır.

Cevap: A

14. Duygu odaklı kurama göre, işlevsel (adaptif) duygular, bireyin sağlıklı bir şekilde işlemesine ve çevresiyle uyum içinde olmasına katkıda bulunur. Bu duygular, mevcut gerçekliğe uygun tepkiler vermemizi sağlar ve temel ihtiyaçlarımızı karşılamamıza yardımcı olur. A seçeneği işlevsel duyguların temel bir özelliğidir. İşlevsel bir duygu, yaşanan olayla orantılı bir yoğunlukta olmalı ve duruma uygun bir tepkiyi tetiklemelidir. B seçeneği işlevsel duyguların özelliği değildir. Geçmişteki travmatik deneyimlerin yoğun izlerini taşıyan ve bu deneyimlerle güçlü bir şekilde bağlantılı olan duygular, genellikle birincil işlevsel olmayan duygulardır. İşlevsel duygular daha çok mevcut duruma odaklıdır. C seçeneği de işlevsel duyguların önemli bir özelliğidir. İşlevsel duygular, içinde bulunduğumuz durum hakkında bize bilgi verir ve örneğin bir tehlike karşısında kaçma, bir kayıp karşısında yas tutma gibi uygun eylemleri başlatma motivasyonu sağlar. D seçeneği işlevsel duyguların temel işlevini ifade eder. İşlevsel duygular, bağlanma ihtiyacımızı ifade eden sevgi, özerklik ihtiyacımızı destekleyen gurur gibi temel ihtiyaçlarımızı karşılamaya yönelik sağlıklı tepkileri destekler. E seçeneği de işlevsel duyguların bir özelliğidir. İşlevsel duygular katı ve değişmez değildir; aksine, değişen koşullara uyum sağlayabilen esnek ve akışkan bir yapıya sahiptirler. Bu nedenle, doğru cevap C seçeneğidir çünkü işlevsel duygular geçmiş travmaların yoğun izlerini taşımaz; daha çok mevcut duruma adaptif tepkiler vermemize yardımcı olurlar.

Cevap: B

15. Psikolojik danışmanın ilk tepkisi içerik yansıtmasıdır. Danışmanın annesinin müdahaleci davranışlarının ve eleştirilerinin içeriğini özetler. İkinci tepki duygu yansıtmasıdır. Danışanın sert ifadesinden çıkarılan öfke ve çaresizlik duygularını yansıtır. Üçüncü tepki anlamı kişiselleştirmedir. Annenin müdahalesi ve eleştirisi (içerik) ile danışanın hissettiği öfke ve bunaltı (duygu) doğrudan birleştirilerek kişisel anlam ifade edilir. Dördüncü tepki yüzleştirmedir. Danışanın bunalmışlık ifadesiyle, bu duruma karşı koymakta zorlanıyor gibi görünmesi arasındaki olası tutarsızlığa dikkat çeker.

Cevap: D

16. A) Psikolojik danışmanın burada danışanın duygularını yok sayarak hemen çözüm odaklı yaklaşması yaptığı temel hatadır. Sebahattin Bey, Ertem'in kaygısını tam olarak anlamadan ve ona duygusal destek vermeden hemen yüzeysel çözüm önerilerinde bulunmuştur. Bu, danışanın duygularını önemsememek anlamına gelir. B) Danışanın anlattıklarını özetleyerek yanlış anlamaları pekiştirmesi: Diyalogda Sebahattin Bey herhangi bir özetleme yapmamıştır. C) Danışanın sorununu çok kişisel algılayarak duygusal tepki vermesi: Diyalogda danışmanın kişisel bir tepkisi gözlemlenmemektedir. D) Danışanın sessiz kalmasına izin vermeyerek sürekli konuşmaya teşvik etmesi: Diyalogda böyle bir durum söz konusu değildir. E) Danışanın söylediklerini tamamen görmezden gelerek farklı bir konuya geçmesi: Sebahattin Bey, Ertem'in sorununa yanıt vermiştir, ancak yaklaşımı hatalıdır.

Cevap: A

17. Psikolojik danışmanın "Şeref Bey, eşinizin eleştirel tutumları karşısında hissettiğiniz bu öfke ve yetersizlik duyguları, bana sanki eski iş arkadaşınızın eleştirileriyle ilgili konuştuğumuz zamanlarda da benzer duygular hissettiğinizi hatırlatıyor. Bu durum size tanıdık geliyor mu?" şeklindeki sorusu geçmiş ve şimdiki öfke ve yetersizlik duygularını bağlamaya yönelik bir sorudur. Bu ifade, psikolojik danışmanın Şeref Bey'in şimdiki öfke ve yetersizlik duygularını geçmişteki benzer duygularıyla ilişkilendirerek bir bağ kurmasını sağlamayı amaçlar. Bağlama becerisi gerek bireysel gerekse grupta danışmada kullanılır. Danışmanın, danışanın daha

önceki oturumlarda anlattıkları, yaşadıklarıyla o anda anlattıkları ve yaşadıkları arasında paralellik kurmasıdır. Danışanın farkındalık kazanmasını sağlar.

Cevap: C

18. Danışanın "insanlarla aram iyi değil" ve "herkesten uzak duruyorum" gibi genel ve belirsiz ifadeler kullanması, danışmanın müdahalesiyle daha somut bir hale getirilmeye çalışılmaktadır.

Danışmanın "hangi durumlarda ortaya çıkıyor" ve "örnek verebilir misiniz" şeklindeki soruları, danışanın yaşantısını daha açık, anlaşılır ve gözlemlenebilir hale getirmeye yönelik bir somutlaştırma becerisidir. Bu beceri, danışanın yaşantısındaki belirsizlikleri netleştirmeye yardımcı olur.

Cevap: A

19. Uygulamalı davranış analizi (UDA); davranış nesnel ve gözlemlenebilir biçimde ele alır, davranışın öncül-davranış-sonuç (ABC modeli) ilişkisi içinde değerlendirilmesini esas alır, kararlarını veriye dayalı olarak alır, içsel, yoruma açık kavramlar (kişilik, bilinçdışı çatışma vb.) yerine çevresel düzenlemeleri temel alır ve davranış değişikliğinin genellenmesini hedefler.

A) Davranışın hangi durumlarda ortaya çıktığını belirlemek için öncül ve sonuçları sistematik olarak incelemesi: Fonksiyonel davranış değerlendirmesi yapılmaktadır. ABC modeli UDA'nın temel analiz araçlarından biridir ve **UDA ile tamamen uyumludur.**

B) Davranış değişikliğini izlemek amacıyla sıklık ve süre verilerini düzenli olarak kaydetmesi: Davranış **ölçülmekte** ve **nicel verilerle** izlenmektedir. Veri temelli karar alma UDA'nın temel ilkesidir. **UDA ile uyumludur.**

C) Hedef davranış için uygun pekiştiricileri planlayarak öğretim sürecinde kullanması: Pekiştirme, UDA'nın en temel davranış değiştirme aracıdır. Davranışın sürdürülmesi ve artırılması hedeflenmektedir. **UDA ile uyumludur.**

D) Davranışın nedenini öğrencinin kişilik özellikleri ve içsel çatışmaları üzerinden açıklaması: Kişilik, içsel çatışma gibi kavramlar: Gözlenemez, ölçülemez, yorumlayıcıdır. Bu yaklaşım **psikodinamik** bakış açısını yansıtır. UDA, davra-

nışı bu tür içsel yapılarla **açıklamaz. UDA yaklaşımıyla uyumlu değildir.**

E) Öğretilen davranışın farklı ortam ve kişilerde de sergilenmesini sağlayacak düzenlemeler yapması: Genelleme UDA'nın temel hedeflerinden biridir. Davranışın kalıcılığı ve işlevselliği gözletilmektedir. **UDA ile uyumludur.**

Sonuç olarak uygulamalı davranış analizi; Davranışçı çevresel koşullar ve öğrenme ilkeleri ile açıklar, içsel, soyut ve yorumlayıcı açıklamaları bilimsel ve işlevsel bulmaz.

Cevap: D

20. Kişilik bozuklukları, geçici stres tepkileri değil, bireyin uzun süreli ve kalıcı özellikleridir. Belirli stresli olaylar semptomları şiddetlendirebilir ancak temel örüntü bu olaylardan bağımsız olarak var olmalıdır. Bu nedenle sadece stresli yaşam olaylarına tepki olarak ortaya çıkması kişilik bozukluğu tanısı koymak için yeterli değildir.

Cevap: E

21. Titreme ve terleme gibi fiziksel belirtiler, alkol kullanımını bıraktıktan sonra ortaya çıkan yoksunluk belirtileridir. Bu nedenle tolerans belirtileri arasında yer almaz. Tolerans ise, aynı etkiyi elde etmek için daha fazla alkol alma ihtiyacı veya aynı miktarda alkol ile daha az etki yaşama durumunu ifade eder.

Cevap: C

22. Konuşmalarda duraksayıp tek kelimelik yanıtlar vermek şizofrenide pozitif değil negatif belirtidir. Şizofrenide pozitif belirtiler, normalde var olmayan şeylerin eklenmesi gibidir.

Bunlar arasında gerçek olmayan şeyleri görme veya duyma gibi halüsinasyonlar ve yanlış inançlara sahip olma gibi sanrılar yer alır. Düzensiz davranış ve konuşma da pozitif belirtilerdendir. Negatif belirtiler ise normalde var olan şeylerin azalması veya kaybolmasıdır.

Duyguları ifade edememe (duygusal küntleşme), konuşmanın azalması (aloji), motivasyon eksikliği (avolisyon) ve sosyal geri çekilme bu kategoriye girer. Bu belirtiler genellikle pozitif belirtilerden daha kalıcı ve tedavisi daha zor olabilir.

Cevap: E

23. Vaka metninde bilişsel faktörlere ya da zeka düzeyine dair herhangi bir bilgi yer almamaktadır. Ancak genetik yatkınlık (ailede benzer davranış örüntüsü), ailede psikiyatrik bozukluk geçmişi, hormonal etkenler (yüksek testosteron) ve sosyal çevreden uzaklaşma gibi diğer faktörler açıkça belirtilmiştir.

Cevap: E

24. Rehberlik Araştırma Merkezi'ne yönlendirme sürecinde yalnızca değerlendirme değil, aynı zamanda müdahale uygulamaları da gereklidir. Öğrenciye yönelik belirli hedeflerle oluşturulmuş müdahale planlarının, belirli bir süreyle uygulanması ve sonuçlarının izlenmesi şarttır. Bu adım, öğrencinin okul ortamında destekle ne düzeyde gelişme gösterdiğini anlamak için kritiktir. Soruda öğretmen uyarlamalı öğretim yapmıştır, ancak bu bireyselleştirilmiş müdahalelerin planlı, sistematik ve izlenebilir biçimde yürütüldüğüne dair bir ifade bulunmamaktadır. Bu nedenle eksik olan basamak budur.

Cevap: D

25. I. Doğru: Tanıma bir defalık değil, gelişen bir süreçtir.
II. Yanlış: Akademik başarı sadece bir boyuttur.
III. Doğru: Bireyin görüşleri değerlidir.
IV. Yanlış: Süreç gelişimsel ve uzun erimlidir.

Cevap: B

26. İlgili envanterinin uygulanmasında dürüstlük (I), güncellik ve uygunluk (II), motivasyon düşüklüğü (III) ve yorgunluk (IV) sonuçların geçerliliğini ve güvenilirliğini etkileyebilir.

Cevap: E

27. Soruda bahsedilen uygulama (tamamlanmamış kısa öyküler anlatma ve öğrencinin öyküleri bitirmesini isteme, oral, anal, ödipal ve kastrasyon kaygıları gibi temalara odaklanm Louisa

Düss Psikanalitik Öykü Testi'nin temel özelliğidir.

Bu test, Psikanalitik kurama dayalı olarak çocuğun bilinçdışı çatışmalarını ve gelişimsel dönemlere özgü kaygılarını projektif bir şekilde ortaya çıkarmayı amaçlar.

Cevap: A

28. “Kimdir Bu?” tekniği, özellikle grup dinamiklerini anlamak ve bireyleri tanımak amacıyla kullanılan sosyometrik bir yöntemdir. Bu teknik, bir grup içindeki üyelerin birbirleri hakkındaki algılarını, tercihlerini ve genel izlenimlerini ortaya çıkarmayı hedefler. Tablo incelendiğinde beş numaralı davranış için en fazla anılan öğrencinin Hasan olduğu, grupta diğer öğrenciler arasında en fazla anılan öğrencinin Buket olduğu ve kendisine ilişkin algısı ve diğerlerinin onun hakkındaki değerlendirmeleri arasında tam tutarlılık görülen öğrencinin Meral olduğu görülmektedir. Tüm öncüller doğrudur.

Cevap: E

29. Parçadan Esin Hanım’ın sadece gözlemlediği davranışları kesin bir psikolojik tanıya dönüştürmesinin yaptığı en temel hata olduğu görülmektedir. Gözlem, bireyi tanıma tekniklerinden biridir ve davranışlar hakkında bilgi sağlar. Ancak, tek başına gözlem yoluyla kesin bir psikolojik tanı koymak doğru değildir. Tanı koyma süreci, farklı veri kaynaklarını (görüşmeler, testler, diğer gözlemler vb.) ve uzman değerlendirmesini gerektirir. Esin Hanım’ın gözlemlerini doğrudan DEHB tanısı olarak yorumlaması en temel hatadır.

Cevap: B

30. E seçeneğinde yer alan yazılı anlatım becerisinin sınırlılığı, otobiyografi tekniğinin doğrudan sınırlayıcı bir yönüdür. Kişinin düşünce ve duygularını yazılı olarak açık bir şekilde ifade edememesi, tekniğin geçerliliğini azaltabilir. Diğer seçenekler (A, B, C, D) ise otobiyografik verilerin analizinde dikkate alınması gereken yorumlama ölçütleridir ve bu yönleriyle sınırlılık değil, değerlendirme sürecinin parçası olarak ele alınır.

Cevap: E

31. Psikolojik danışman Nadir Bey’in Samet’in ilgi ve yetenekleriyle örtüşmeyen bir mesleğe neden yöneldiğini anlayabilmek amacıyla kullandığı bireyi tanıma tekniği genogramdır.

Genogram, bir ailenin en az üç nesillik ilişkisel ve tıbbi geçmişini gösteren bir tür şecere veya aile ağacıdır. Semboller kullanılarak kişilerin cinsiyetleri, doğum ve ölüm tarihleri, evlilikleri, boşanmaları, önemli hastalıkları ve hatta duygusal bağları (yakınlık, çatışma vb.) görsel olarak temsil edilir. Bu sayede aile içindeki kalıpları, tekrarlayan sorunları ve risk faktörlerini anlamak için güçlü bir araçtır. Özellikle terapi, sosyal hizmet ve tıp alanlarında sıkça kullanılır.

Cevap: E

32. Grup liderinin, Burçin’e duygularını ifade etmesi için alan tanınması, diğer üyelerin empatik tepkiler göstermesi, bunun sonucunda Burçin’in bastırılmış duygularının açığa çıkması ve duygusal boşalım yaşanması, “katarsis” faktörünü açık biçimde gösterir.

Cevap: B

33. Kerem’in yaşantısı, bir çocuk için duygusal açıdan incitici bir okul deneyimidir ve annenin vereceği tepkinin çocuğun duygusunun anlaşıldığını hissettirmesi beklenir.

A) “Öğretmenler neyin ne zaman yapılacağını senden daha iyi bilir.” Bu tepki otoriteye başvurma ve yargılama içerir. Kerem’in yaşadığı duyguyu geçersiz kılar. **Mesaj:** “Senin hissettiğin önemli değil.” İletişim engelidir.

B) “Böyle şeyler derste olur, bunu bu kadar kafana takmamalısın.” Bu ifade duyguyu küçümseme ve teselli adı altında geçersizleştirme içerir. Kerem’in incinmişlik duygusu yok sayılmaktadır. İletişim engelidir.

C) “Öğretmenin sana böyle davranması hiç doğru değil.” Yargılama ve taraf tutma vardır. Çocuğun duygusunu anlamaya çalışmak yerine, üçüncü bir kişiyi suçlama söz konusudur. Ayrıca Kerem’de öğretmene karşı olumsuz tutum geliştirme riski taşır. İletişim engelidir.

D) “Söz alamaman seni değersiz ve incinmiş hissettirmiş gibi görünüyor.” Bu tepki **duygu yansıtma (empatik yansıtma)** örneğidir. Anne: Kerem’in yaşantısını **yargılamaz, öğüt vermez, sorunu çözmeye çalışmaz**, sadece Kerem’in duygusunu **anladığını gösterir. Mesaj: “Seni duyuyorum ve hissettiğini önemsiyorum.” İletişim engeli oluşturmaz.**

E) “Derste öğretmenini seni fark etmemesine yol açacak bir davranış mı yaptın?” **Sorgulayıcı** ve dolaylı olarak **suçlayıcı** bir yaklaşımdır. Kerem’in yaşadığı duygudan önce davranışı mercek altına alınmaktadır. Bu, çocuğun savunmaya geçmesine neden olabilir. **İletişim engelidir.**

Sonuç olarak bu soruda annenin vereceği tepkinin; Kerem’in **duygusunu kabul eden, yargı, öğüt, küçümseme veya sorgulama içermeyen, empatik** bir nitelik taşıması beklenmektedir. Bu özellikleri **yalnızca D seçeneği** karşılamaktadır.

Cevap: A

34. Psikolojik danışmanın danışana “Belki de bu kaygının altında yatan, kontrolü kaybetme korkusu olabilir mi? Geçmişte benzer belirsizliklerle nasıl başa çıktığını hatırlıyor musun?” şeklindeki tepkisi Gül’ün kaygısının olası altında yatan nedeni (kontrolü kaybetme korkusu) hakkında bir yorum sunmakta ve geçmiş deneyimleriyle bağlantı kurmasını teşvik etmektedir. Psikolojik danışmada yorumlama, danışanın dile getirdiği düşünce, duygu, davranış veya deneyimlerin altında yatan anlamları, bağlantıları ve motivasyonları danışana sunma becerisidir. Bu beceri, danışanın kendini ve sorunlarını daha derinlemesine anlamasına, farkındalık kazanmasına ve dolayısıyla değişim için yeni perspektifler geliştirmesine yardımcı olur. Yorumlama becerisi, danışanın kendi iç dünyasına dair içgörü kazanmasını sağlar. Bu içgörü, kalıp davranışları, düşünce biçimlerini ve duygusal tepkileri anlamaya ve bu döngüleri kırmaya yönelik adımlar atmaya zemin hazırlar. Ayrıca, danışanın sorunlarına farklı açılardan bakmasını ve yeni çözüm yolları keşfetmesini teşvik eder.

Cevap: D

35. Üyelerin grupta kendilerini ifade etmekte zorlanmaları, yüzeysellik algısı ve genel olarak grup deneyimi hakkında sorgulamaların başlaması geçiş aşamasının karakteristik özelliklerindendir. Bu aşamada direnç ve çatışmalar da görülebilir.

Cevap: C

36. Grupta istenmeyen bu durumun ortaya çıkmasında seçim sürecinde üyelerin temel kişilik özelliklerinin dikkate alınmamasıdır. A) Bireylerin eğitim geçmişleri: Eğitim geçmişleri farklılık gösterebilir ancak bu, gruptaki sürekli tartışmaları, aşırı çekingenliği ve genel uyumsuzluğu temel olarak açıklamaz. B) Bireylerin kültürel kökenleri: Kültürel farklılıklar iletişim tarzlarını etkileyebilir ancak temel kişilik özellikleri ve mizaçlardaki uyumsuzluk kadar belirleyici değildir. C) Bireylerin temel kişilik özellikleri: Aşırı derecede baskın ve eleştirel kişiliklerle, aşırı çekingen ve kaygılı kişiliklerin bir araya gelmesi, sürekli tartışmalara, sessizliğe ve genel bir gergin atmosfere yol açabilir. Liderin, üyelerin mizaçlarını, başa çıkma mekanizmalarını ve genel davranış örüntülerini dikkate almaması, bu tür bir uyumsuzluğun ortaya çıkmasının en olası nedenidir. D) Bireylerin travmatik yaşantıları: Benzer travmatik yaşantılar, ortak bir bağ oluşturabilir ancak farklı kişilik özellikleri bu travmalarla başa çıkma biçimlerini ve grup içindeki etkileşimlerini önemli ölçüde etkileyebilir. E) Bireylerin sosyal destek sistemleri: Sosyal destek sistemlerinin yetersizliği bireysel sorunları artırabilir ancak gruptaki temel uyumsuzluk ve gerginlik, daha çok kişilik özelliklerinin çatışmasından kaynaklanmaktadır.

Cevap: E

37. Öncülde benzer durumda olan bireylerin deneyimlerini paylaştıkları ve birbirlerine duygusal ve pratik destek sağladıkları, yapılandırılmış bir gündemin olmadığı buluşmalar vurgulanmaktadır.

Bu, destek gruplarının temel özelliğini yansıtmaktadır. Destek grupları, psikolojik danışmada benzer sorunlar yaşayan bireylerin bir araya gelerek deneyimlerini paylaştıkları, birbirlerine duygusal destek sundukları ve sorunlarıyla başa çıkma yollarını öğrendikleri gruplardır.

Genellikle bir danışman rehberliğinde yürütülür ve üyeler arasında karşılıklı anlayış ve aidiyet duygusu

sunu pekiştirir. Bu gruplar, bireylerin yalnızlık hissi- ni azaltırken, sorunlarına farklı bakış açıları geliştirmelerine ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olur.

Cevap: B

38. I. öncül (Ayşe): Ayşe'nin yaşadığı sosyal kaygı, iletişim kurmada çekinme ve arkadaşları tarafından küçük düşürülme deneyimleri, güven ilişkisinin yeniden kurulması ve duygusal destek sağlanması gereken bireysel sorunlardır. Bu nedenle bireysel psikolojik danışma, Ayşe için en uygun ve öncelikli müdahale türüdür. II. öncül (Sınav hazırlık süreci): Öğrencilerin genelinde gözlemlenen etkili ders çalışma yöntemleri, zaman yönetimi ve sınav stratejileri konusundaki bilgi ihtiyacı, bu konuları ele alan, bilgi verme, beceri geliştirme ve farkındalık yaratma odaklı bir grup rehberliği çalışmasıyla etkili bir şekilde karşılanabilir. III. öncül (Travma yaşamış öğrenciler): Aile içi şiddete maruz kalmış veya tanık olmuş öğrencilerin yaşadığı travmatik deneyimlerin etkilerini azaltmak, güvenli bir ortamda duygularını ifade etmelerine yardımcı olmak ve baş etme becerileri geliştirmelerini sağlamak amacıyla, benzer deneyimleri yaşamış öğrencilerle bir araya gelerek destekleyici bir ortamın oluşturulduğu grupla psikolojik danışma süreci bu öğrenciler için en uygun ve iyileştirici müdahale olacaktır. Bu tür gruplar, normalleştirme, duygusal paylaşım ve dayanışma imkanı sunar.

Cevap: B

39. Mutlu - Değer: Mutlu'nun ifadesinde geçen "çevremdeki insanların sorunlarına çözüm bulmak", "birinin zor bir durumdan kurtulmasına yardımcı olmak", "başkalarının iyiliğini düşünmek" gibi ifadeler, onun meslek seçiminde temel motivasyon kaynağının değerleri olduğunu göstermektedir. Başkalarına faydalı olmak ve toplumsal katkı sağlamak onun için önemlidir.

Kaan - Yetenek: Kaan'ın "küçükken bozulan elektronik eşyaları tamir etmek en sevdiğim oyunu", "bir şeyin nasıl çalıştığını anlamak", "karmaşık şemaları kolayca çözebildik" şeklindeki ifadeleri, onun mekanik ve analitik yeteneklerinin erken yaşlardan itibaren belirgin olduğunu ve meslek seçiminde bu yeteneklerini kullanma arzusunda olduğunu göstermektedir.

Selin - İlgi: Selin'in "farklı kültürleri tanımak", "yeni yaşam tarzlarını öğrenmek", "sürekli keşif halinde olmak", "dinamik bir ortamda çalışmak istemek" ifadeleri, onun geniş ilgi alanlarını ve yeniliğe olan merakını yansıtmaktadır. Tekrardan sıkılması ve dinamik bir ortam arayışı, meslek seçiminde ilgilerinin önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Cevap: A

40. Ezgi – Kendini yetkin görme beklentisi: Ezgi'nin açıklaması, kendi yeterliliklerine yönelik bir inancı içermektedir. "Başarılı olabilecek akademik donanıma sahip olduğunu düşünmesi", onun o alanda yeterli olduğunu düşündüğünü gösterir. Bu, kendini yetkin görme beklentisi kavramına doğrudan karşılık gelir.

Aras – Sonuç beklentisi: Aras, uluslararası ilişkiler bölümünü bitirdiğinde prestijli bir pozisyonda çalışabileceğini düşünmektedir. Burada vurgu, yaptığı bir eylemin sonunda elde edeceği dışsal sonuç üzerinedir. Bu durum sonuç beklentisi kavramına karşılık gelir.

Nisa – Kişisel hedefler: Nisa'nın açıklaması, açık bir şekilde bir hedef belirleme ve buna yönelik adımlar planlama üzerinedir. Bölüme yerleşme ve staj yapma planı, kariyer yolunda bilinçli hedefler koyduğunu gösterir. Bu da kişisel hedefler bileşenini temsil eder.

Cevap: A

41. Rüzgar'ın en yüksek aldığı puanlar sırasıyla sosyal, gerçekçi ve sanatsal tiplere örnektir.

Sosyal tip: Yardımseverlik ve ilişki kurma becerisi bu tipe işaret eder. Gerçekçi: Cihazlarla ve somut görevlerle ilgilenme gerçekçi tipi gösterir. Sanatsal: Özgürlük ve yaratıcılık isteği sanatsal tipe yöneliktir.

Cevap: B

42. 4. sınıf öğrencilerinin soyut düşünme becerileri henüz tam olarak gelişmemiştir, somut işlemler dönemindedirler. Bu nedenle uzun vadeli kariyer planları yapmak veya gelecek on yılını yapılandırmak, gelişim düzeylerinin çok üzerindedir. Diğer tüm etkinlikler çocukların somut düşünme, hayal kurma ve mesleki farkındalık geliştirme becerilerine uygundur ve

Super'in büyüme evresi ile uyumludur. 10 yıl sonraki kariyer hedeflerini belirleyerek kariyer planı yazmalarını beklemek uygun değildir.

Cevap: D

43. Kuzey, önce çok sayıda meslekle ilgilenirken zamanla bazılarını dışlamaya başlamıştır. Bu, Godfredson'un "daraltma" kavramıyla açıklanır; birey, toplumsal uygunluk ve kendi değerleri doğrultusunda seçenekleri daraltır.

Cevap: C

44. Okul psikolojik danışmanın, Taylan'ın kişilik özelliklerini, akademik becerilerini ve ilgi alanlarını belirledikten sonra, bu özellikleriyle örtüşen meslekleri araştırmak için bir test bataryası uygulaması ve iş dünyasındaki mesleklerin gerekliliklerini incelemesi birey-meslek uyumunun sağlanmasıdır. Parsons, bireyin özellikleri (yetenek, ilgi, değerler) ile mesleklerin gereklilikleri arasında bilimsel temelli bir eşleşme yapılması gerektiğini savunur.

Cevap: E

45. Araştırmanın amacı, dört farklı kategorik grup (9., 10., 11. ve 12. sınıflar) arasındaki sürekli bir değişkenin (haftalık ortalama ödev yapma süresi) ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

- A) Ki-kare bağımsızlık testi: Bu test, iki veya daha fazla kategorik değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek için kullanılır. Bu araştırmada bağımlı değişken sürekli olduğu için uygun değildir.
- B) Pearson korelasyon analizi: Bu analiz, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin gücünü ve yönünü ölçer. Sınıf düzeyi kategorik bir değişken olduğu için bu analiz uygun değildir.
- C) Bağımsız örneklem t-testi: Bu test, iki bağımsız grubun sürekli bir değişkene ait ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için kullanılır. Bu araştırma dört farklı sınıf düzeyini içerdiği için tek başına t-testi yeterli olmayacaktır. Çoklu t-testleri tip I hata olasılığını artırır.
- D) Tek yönlü varyans analizi (ANOVA): ANOVA, ikiden fazla bağımsız grubun sürekli bir değişkene ait ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir yöntemdir. Bu araştırma dört farklı sınıf düzeyini karşılaştırdığı ve bağımlı değişken sürekli olduğu için en uygun analiz yöntemidir.
- E) Regresyon analizi: Bu analiz, bir veya daha fazla bağımsız değişkenin sürekli bir bağımlı değişkeni ne kadar iyi yordadığını belirlemek için kullanılır. Bu araştırmanın temel amacı ortalamaları karşılaştırmak olduğu için regresyon analizi uygun değildir. Bu nedenle, lise öğrencilerinin haftalık ortalama ödev yapma sürelerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanmak en uygun istatistiksel yöntemdir. ANOVA, gruplar arası varyansı grup içi varyansla karşılaştırarak ortalamalar arasındaki farklılığın şans eseri olup olmadığını değerlendirir.

Cevap: D

46. I. Okulda yeni göreve başlayan öğretmenlere, ergen psikolojisi ve sınıf yönetimi konularında bilgilendirme toplantıları düzenlemek: Bu çalışma, öğretmenlere yönelik bir destek ve bilgilendirme çalışmasıdır. Gelişimsel rehberlik, okul personelinin de öğrenci gelişimine katkı sağlaması için iş birliğini ve bilgilendirmeyi içerir. Bu nedenle gelişimsel anlayışa uygundur.
- II. Çeşitli duygu ifadelerini gösteren kartlar hazırlamak ve öğrencilere bu kartları göstererek o duygunun ne olduğu, nasıl hissettirdiği ve vücutlarında nasıl belirtiler gösterdiği hakkında kısa bir beyin fırtınası yaptırmak: Önleyici ve geliştirici bir etkinliktir. Sorun ortaya çıkmadan önce öğrencilerin duygusal okuryazarlıklarını artırarak gelecekteki olası zorluklara karşı bir temel oluşturur. Duygusal zekayı ve esnekliği geliştirir. Bu nedenle gelişimsel anlayışa uygundur.
- III. Okulun tüm 10. sınıf öğrencilerine yönelik, meslekleri tanıma ve ilgi alanlarına uygun kariyer seçimi yapma konularında atölye çalışmaları organize etmek: Bu çalışma, tüm öğrencilere yönelik önleyici ve gelişimsel bir kariyer rehberliği uygulamasıdır. Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmak, gelişimsel rehberliğin temel amaçlarından biridir. Bu nedenle gelişimsel anlayışa uygundur.
- IV. Okulda özellikle davranış problemi yaşayan öğrencileri tespit ederek onlara yönelik etkinlikler yürütmek: Bu çalışma, öncelikle davranış sorunlarına yönelik müdahale ve problem çözme odaklıdır. Bu öncül daha çok geleneksel bir yaklaşımı temsil eder.

Cevap: C

47. I. Konsültasyon: Ailelerle yapılan görüşmeler, bilgi verme ve yönlendirme içeriğiyle müşavirlik hizmeti kapsamındadır.
- II. Bireyi tanıma: Öğrencilerin davranışlarının aile ve öğretmenlerce gözlemlenmesi ve bu bilgilerin paylaşılması, bireyi tanıma hizmetidir.
- III. Oryantasyon: Yeni gelen öğrencilerin sınıf içinde yapılan uyum artırıcı etkinliğe katılması, onların okula ve çevreye alışmalarını sağlamak amacıyla yapıldığı için oryantasyon hizmetidir.
- IV. Konsültasyon: Öğretmenlerle yapılan iş birliği ve planlama, yine bir danışma sürecini temsil eder; bu da konsültasyon hizmetine girer.
- V. İzleme: Yapılan tüm çalışmaların ardından öğrencilerde beklenen değişimin gerçekleşip gerçekleşmediğinin aile ve öğretmenlerle yapılan görüşmeler yoluyla değerlendirilmesi izleme hizmetidir.

Cevap: D

48. Rehberlik müfredatı, okul genelinde planlanan sosyal beceri programları ve genel rehberlik etkinliklerini kapsar. Bireysel psikolojik danışma yardımı müdahale hizmetleri kapsamındadır.

Cevap: A

49. Etik ilkeler, gizliliğe saygı gösterilmesini emretmekle birlikte, zarar verme riski söz konusu olduğunda danışman, bu gizliliği aşabilir ve aşmalıdır. Etik kodlar ve birçok uluslararası etik rehber, danışmanın hem potansiyel mağduru hem de ilgili birimleri bilgilendirme yükümlülüğünü tanımlar. Danışanın tehdit niteliğindeki ifadeleri somut bir zarar riskini ortaya koyduğunda, bu durum uyarma ve koruma yükümlülüğünü doğurur. Sadece güvenlik birimini bilgilendirmek yeterli önlem sayılmaz; potansiyel mağduru da bilgilendirilmesi gerekir ki kendisini koruma fırsatı elde edebilsin.

Cevap: D

50. “Bu tür kararlar alınırken öğrencinin sürece aktif katılımı, onun gelişimsel ihtiyaçlarının dikkate alınması açısından önemlidir.” ifadesi, hem özerklik ilkesini hem de bireye/çocuğa saygıyı yansıtan temel etik yaklaşımı içerir. Psikolojik danışman, öğrencinin karar sürecine katılımının yalnızca hak değil, gelişimsel bir gereklilik olduğunu vurgulamaktadır. Bu, öğrencinin birey olarak değerli görüldüğünü ve onun tercihinin önemsendiğini gösterir. Diğer seçenekler daha yüzeysel, ebeveyn merkezli ya da çocuğun karar hakkını gölgeleyen ifadeler içerir. Özellikle B, C ve D seçenekleri öğrencinin fikrinin geçici veya önemsiz olduğu varsayımını taşır; E seçeneği ise çocuğun sesi duyulmadan yalnızca aile içi kararlara odaklanmaktadır. Bu nedenle, yalnızca A seçeneği etik ilkelere uygun niteliktedir.

Cevap: A

Bu testte 50 soru vardır.

1. I. öncül, araştırmacının doğal bir köy ortamında uzun süre gözlem yaparak topluluk içi ilişkileri incelediği bir etnografik araştırma örneğidir. Bu tür araştırmalar genellikle nitel verilerle yürütülür ve katılımcı gözlem içerir. Bu yaklaşım, sadece belirli bir andaki kültürel pratikleri değil, aynı zamanda bu pratiklerin nasıl evrildiğini, ne gibi faktörlerden etkilendiğini ve bireylerin deneyimlerinin zamanla nasıl dönüştüğünü ortaya koyar. Bir köydeki göç örüntülerinin on yıllar boyunca nasıl değiştiğini incelemek ritüellerin yeni nesillerle birlikte nasıl farklılaştığını belgelemek, boylamsal etnografinin temelini oluşturur; böylece araştırmacılar statik anlık görüntüler yerine dinamik kültürel süreçleri kavrayabilirler.
- II. öncül, farklı yaş gruplarından bireylerden, tek bir zaman diliminde veri toplanmış ve bu veriler yaş gruplarına göre karşılaştırılmıştır. Zaman boyutu içermediğinden ve tek seferlik olduğundan bu araştırma kesitsel araştırmadır.
- III. öncül, boylamsal araştırma, bir veya daha fazla değişkenin uzun bir zaman dilimi boyunca tekrar eden ölçümlerle incelenmesi esasına dayanır. Bu yöntem, gözlemlenen değişimlerin nedensel ilişkilerini ve gelişimsel süreçlerini anlamak için eşsiz bir fırsat sunar, çünkü aynı deneklerin veya grupların zaman içindeki değişimleri takip edilir.

Cevap: C

2. I. Buse'nin, başarısını kendi sıkı çalışmasına ve yeteneğine bağlarken, başarısız bir sunum yaptığına ise teknik aksaklıkları veya dinleyicilerin ilgisizliğini suçlaması kendine hizmet eden yanlılıktır. Kendine hizmet eden yanlılık: Başarılarımızı kendi içsel faktörlerimize (yetenek, çaba) atfederken, başarısızlıklarımızı dışsal faktörlere (şanssızlık, zorluk) bağlama eğilimidir.
- II. Öğretmenin, sınıfında yaramazlık yapan bir öğrencinin bu davranışının tembel ve saygısız kişiliğinden kaynaklandığını düşünmesi temel yükleme hatasıdır. Temel yükleme hatası: Başkalarının davranışlarını açıklarken, durumsal faktörleri göz ardı ederek kişisel özelliklerine

(karakter, kişilik) aşırı odaklanma eğilimidir.

- III. Takımı bir maç kazanan Selinay'ın, bu galibiyeti takım arkadaşlarının uyumlu çalışmasına ve yeteneklerine atfederken, kaybettikleri bir maç sonrası ise hakemin hatalı kararlarını ön plana çıkarması nihai yükleme hatasıdır. Nihai yükleme hatası: Bir grubun olumsuz davranışlarını o grubun içsel özelliklerine atfederken, olumlu davranışlarını durumsal faktörlere bağlama eğilimidir. Genellikle önyargı ve stereotiplerle ilişkilidir.

Cevap: D

3. İş arkadaşlarının Ezgi'ye ilişkin ilk izlenimleri (girişken, yardımsever, çalışkan olması) oldukça olumlu yöndedir. Daha sonradan gelen olumsuz davranışları bu ilk izlenim kadar etkili olmamaktadır. Bu durum, bireylerin başkalarını değerlendirirken ilk (öncelik etkisi) veya son (sonralık etkisi) gözlemlerinin daha baskın olmasını ifade eden öncelik ve sonralık etkisi kavramıyla açıklanır. Ezgi hakkında oluşturulan olumlu izlenim, sonradan gelen olumsuz gözlemleri gölgede bırakmıştır.

Cevap: B

4. Bu korkutucu senaryoda yaşadığınız "savaş ya da kaç" tepkisi, sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile tetiklenir. Sempatik sinir sistemi, vücudu acil durumlara başa çıkmaya hazırlar ve enerjiyi hayatı fonksiyonlara yönlendirir. Seçenekler arasında mide-bağırsak hareketliliğinin artması bu duruma kesinlikle uymaz. Aksine, sempatik sistem aktifleştğinde, sindirim gibi hemen hayati olmayan işlevler geçici olarak yavaşlar veya durur. Bu, vücudun enerjiyi ve kanı, hayatta kalmak için daha kritik olan kaslar, beyin ve kalp gibi organlara yönlendirmesi içindir. Vücut, "Şu an yemek sindirmenin veya bağırsakları boşaltmanın zamanı değil, kaç ya da savaş!" sinyali verir. Bu nedenle, sindirim sistemi üzerindeki faaliyetler azalır, bağırsak hareketliliği yavaşlar veya durur. Diğer seçenekler ise sempatik sistemin tipik ve beklenen tepkileridir: Göz bebeklerinin büyümesi: Tehlikeli bir durumda daha fazla ışığın göze girmesini ve çevresel görüşün artmasını sağlar, böylece tehdidi daha iyi algılayabilirsiniz. Kalp atış hızının artması: Kaslara ve organlara

daha fazla oksijen ve besin pompalamak için kalp daha hızlı çalışır, bu da hızlı hareket etme kapasitenizi artırır. Kan akışının iskelet kaslarına yönelmesi: “Savaş ya da kaç” tepkisi için kasların maksimum performansta çalışabilmesi amacıyla kan akışı iskelet kaslarına doğru artırılır. Kan şekerinin yükselmesi: Hızlı enerji ihtiyacını karşılamak için karaciğerden kana glikoz salınımı artırılarak kaslara anında yakıt sağlanır.

Cevap: E

5. Yazar, romanın karmaşık yapısını, karakterlerini, diyaloglarını ve temalarını aynı anda zihninde tutuyor ve bunları birbiriyle tutarlı bir bütün oluşturacak şekilde aktif olarak şekillendiriyor. Bu, bilginin sadece hatırlanmasından veya depolanmasından öte, zihinsel bir çalışma alanında dinamik olarak yönetildiği ve yapılandırıldığı anlamına gelir. Bu aktif ve çok yönlü bilişsel çaba, işleyen belleğin temel işlevidir.

Cevap: E

6. Doğru cevap “Pekiştirmenin kesilmesi, yalnızca sıklıkta değil, davranışın biçiminde (topografyasında) de değişikliğe yol açabilir.” olmalıdır.

Sönme patlamasında davranış topografyası değişimi: Edimsel koşullanma çerçevesinde, bir davranış sönme patlaması yaşadığında, en başta davranışın topografyası (yani davranışın şekli, yoğunluğu veya hızı) geçici olarak değişebilir. Bu durum, davranışın pekiştirecinin aniden kesilmesiyle ortaya çıkar. Örneğin, bir farenin bir kola basarak yiyecek elde etmeyi öğrendiği bir operant koşullanma deneyini düşünelim. Fare her kola bastığında yiyecek alıyorsa, düzenli olarak kola basacaktır. Eğer bir noktada yiyecek artık verilmezse (pekiştireç kesilir), fare başlangıçta daha şiddetli, hızlı ve hatta farklı şekillerde (örn. kolu ısırma, tırmalama) kola basmaya başlayabilir. Bu, davranışın sönme patlamasıdır ve farenin pekiştireci geri kazanmak için gösterdiği bir “son çaba” olarak yorumlanabilir. Davranışın topografyasındaki bu değişim, pekiştirecin kesilmesinin yarattığı hayal kırıklığı veya çaresizliğin bir yansımasıdır. Ancak bu patlama geçicidir ve pekiştireç hala gelmezse, davranış sonunda tamamen sönecektir.

B seçeneği de sönme patlamasına işaret eder; davranış sıklığında geçici bir artış olabilir, ancak davranışın biçimsel değişimini açıklamaz. Güçlü bir çeldiricidir. C seçeneği ayırt edici uyarıcı kaldırıldığında davranış sönebilir, ancak bu durumdaki uyarıcı hâlâ var (sahibin yemek yemesi).

Yani geçerli değildir. D seçeneği, davranışın hemen ve tamamen ortadan kalkacağı yanılgısını taşır. Oysa sönme süreci kademelidir ve davranış farklı biçimlerde sürebilir. E seçeneği, sadece dışsal pekiştiricilere odaklanır ve davranışın işlevsel/topografik yönünü göz ardı eder. Sınırlı açıklama sunar.

Cevap: A

7. Baran’ın fiziksel özelliklerinin sosyal çevresine uyumunu ve akademik başarısını etkilemesi, gelişim alanlarının birbirinden bağımsız olmadığını, yaşanan bir güçlüğün farklı alanlara da yansıdığını gösterir. Bu, “gelişim bir bütündür” ilkesinin bir yansımasıdır. Gelişimde bütünlük ilkesi bir gelişim alanının başka bir gelişim alanını olumlu ya da olumsuz etkilemesidir.

Cevap: A

8. Ayşe’nin davranışları, annenin varlığını sürekli güvence altına alma ihtiyacı, keşif davranışlarından uzak durması ve anneden kısa süreli ayrılıklara karşı aşırı duyarlılığı ile dirençli (kaygılı-çelişkili) bağlanma örneğidir. Bu tarzda çocuklar, bakım verenlerinin tutarsız tepkileri nedeniyle hem yakınlık ister hem de ayrılıktan aşırı kaygı duyar. Toprak ise güvenli bağlanmaya sahiptir. Güvenli bağlanma, bir bebeğin veya çocuğun, birincil bakım vereniyile (genellikle anne veya baba) kurduğu, tutarlı ve duyarlı bir ilişkinin sonucu olarak geliştirdiği sağlıklı bir duygusal bağlıdır. Bu bağ, çocuğun dünyayı güvenli bir yer olarak algılamasını ve ihtiyaç duyduğunda bakım verenin desteğine güvenebileceğini öğrenmesini sağlar.

Cevap: B

9. Kuramsal Yönelim: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım (BDT): Psikolojik danışman, danışanın yaşadığı zorluğu doğrudan olumsuz düşünce kalıpları ("asla düzgün bir iş bulamayacağım", "yeterince iyi olamayacağım") üzerinden ele almaktadır. BDT, düşüncelerin (bilişlerin) duygular ve davranışlar üzerindeki etkisine odaklanır ve işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedefler.

Diyalogdaki "düşüncelerinizin ne kadar gerçekçi olduğunu sorgulayalım" ifadesi bu yönelimi açıkça ortaya koymaktadır. Kullanılan Teknik: Sokratik sorgulama: Psikolojik danışman, danışanın olumsuz düşüncelerini doğrudan çürütmek yerine, bir dizi yönlendirici soru sorarak danışanın kendi düşüncelerini sorgulamasını ve alternatif bakış açılarını keşfetmesini sağlamıştır. Örneğin, "ne kastediyorsunuz?", "ne kadar gerçekçi olduğunu sorgulayalım?", "daha önce başarılarınız oldu mu?", "kanıtlara dayalı bir alternatif ne olabilir?" gibi sorular,

Sokratik sorgulamanın temel özellikleridir. Bu teknik, danışanın "içgörü" geliştirmesine yardımcı olur ve işlevsiz bilişleri yeniden yapılandırmanın (bilişsel yeniden yapılandırma) önemli bir aracıdır.

Cevap: C

10. Albert Ellis'in A-B-C modeline göre: A: Tetikleyici olay – "Deneme sınavında düşük puan almak", B: Olayla ilgili bireyin inancı – "Bu sınavı geçemeyeceğim", C: Bu inancın yol açtığı duygu ve davranışlar – "Uykusuzluk, fiziksel şikâyetler, çalışmaya isteksizlik"dir. Bu yapı, danışanın olayla inancı arasındaki ayrımı fark etmesini sağlamak ve inançların sorgulanarak yeniden yapılandırılmasını hedefleyen Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapi'nin temelidir.

Cevap: B

11. Gerçeklik terapisi, bireyin mevcut yaşamında karşılaştığı sorunlara odaklanır ve danışanın bu sorunlarda nasıl bir rol oynadığını, yani hangi davranışlarının bu durumu sürdürdüğünü fark etmesini sağlar. Psikolojik danışmanın "Sence eşinle iletişim kuramamanda senin şu anda seçtiğin hangi davranışların etkisi olabilir?" şeklindeki sorusu, danışanın seçimlerinin sorumluluğunu fark etmesine ve daha etkili davranışlar planlamasına yardımcı olmayı amaçlar.

Bu, Gerçeklik terapisinin merkezindeki sorumluluk, seçim ve kontrol edilebilirlik kavramlarına dayanır.

Cevap: A

12. Gestalt terapisi, bireyin tamamlanmamış yaşantılarına dikkat çeker. Boş sandalye tekniği; bireyin geçmişten taşıdığı, sonuçlandırılmamış duygusal süreçleri simgesel olarak tamamlamasına ve bunlarla yüzleşmesine imkân tanır. Danışan, nişanlısıyla yaşadığı çatışmayı simgesel olarak yeniden deneyimleyerek hem farkındalık kazanır hem de duygusal bütünlük geliştirir. Bu nedenle en uygun yanıt E seçeneğidir. Diğer seçenekler farklı kuramsal bakış açılarına dayanmakta ya da Gestalt terapisinin doğrudan hedefleriyle örtüşmemektedir.

Cevap: E

13. Psikanalitik psikolojik danışma yaklaşımı, semptomların genellikle bilinçdışı çatışmaların ve çözümlenmemiş geçmiş deneyimlerin bir sonucu olduğuna inanır. Bu yaklaşım, doğrudan semptomları hedeflemek yerine, bu semptomların altında yatan derinlemesine psikolojik dinamikleri anlamaya ve çözümlenmeye odaklanır. Aşamalı maruz bırakma gibi teknikler,

Davranışçı terapi yaklaşımının temel araçlarıdır ve spesifik davranışsal sorunları veya fobileri doğrudan değiştirmeyi hedefler. Psikanalitik bir danışman, semptomların arkasındaki bilinçdışı anlamı keşfetmeye çalışırken, bu tür doğrudan davranışsal müdahalelerden kaçınır.

Cevap: D

14. Danışma sürecinin tamamlanmasının ardından danışanı destek ihtiyacı doğurabilecek durumlarda başvurması için psikolojik danışmanın kendi kişisel çevresinden (örneğin aile üyesi) bir uzmana yönlendirme önerisinde bulunmak uygun değildir. Gerekçe: Psikolojik danışmanlık mesleği, sağlam etik kurallar ve net profesyonel sınırlar üzerine inşa edilmiştir. D seçeneği, çıkar çatışması yaratma ve profesyonel sınırları ihlal etme potansiyeli taşıdığı için etik olarak en uygunsuz davranıştır. Bir danışanı, psikolojik danışmanın kendi kişisel çevresinden birine yönlendirmek, danışmanlık ilişkisi-

nin profesyonel yapısını zedeler ve danışanın güvenini kötüye kullanma riskini taşır. Ayrıca, bu tür bir yönlendirme, önerilen uzmanın yetkinliği veya hizmet kalitesi hakkında tarafsız bir değerlendirme yapılamamasına neden olabilir. Aynı zamanda, danışanın gizliliğinin dolaylı yoldan ihlal edilmesi riski de bulunmaktadır. Diğer seçenekler (A, B, C, E) ise sonlandırma evresinde danışanın bağımsızlığını ve elde ettiği kazanımları destekleyici, etik ve profesyonel davranışlardır.

Cevap: D

15. Psikolojik danışmada danışanla kurulan etkili ilişki, bir dizi temel prensibe dayanır ve danışma sürecinin başarısı için kilit rol oynar. Bu prensipler danışanın kendini güvende, anlaşılmış ve desteklenmiş hissetmesini sağlar. Özerkliği desteklemek (Kendi kararlarını vermesine yardımcı olmak): “Danışanın kendi kararlarını vermesine yardımcı olmak, ona yol göstermek yerine, kendi sorunlarına çözüm bulması için içsel kaynaklarını keşfetmesini desteklemek” ilkesi, danışanın özerkliğine saygı duyma ve onu güçlendirme kavramlarını vurgular.

Danışmanlık yaklaşımlarında danışmanın görevi, danışan adına karar vermek değil, danışanın kendi kararlarını alabilmesi için gereken ortamı ve desteği sağlamaktır. Doğrudan çözüm sunmak/ yönlendirme: Seçenek A’da belirtilen “Danışanın sorunlarına hızlı ve etkili çözüm önerileri sunarak onu doğru yola yönlendirmek, ne yapması gerektiğini açıkça belirtmek” psikolojik danışmada etkili ilişkinin bir koşulu değildir. Aksine, bu yaklaşım danışanın kendi sorun çözme becerilerini geliştirmesini engelleyebilir ve danışmanı bir “uzman” veya “otorite” konumuna koyarak danışanın kendi potansiyelini keşfetme sürecini sekteye uğratabilir.

Psikolojik danışma, danışanın kendi içgörülerini geliştirmesine ve kendi çözümlerine ulaşmasına odaklanır, doğrudan talimatlar vermekten kaçınır. Bu nedenle burada psikolojik danışmanın yaptığı özerklik ilkesine aykırı bir durumdur. Empati (İç dünyaya girmeye çalışmak): “Danışanın iç dünyasına girmeye çalışmak, onun deneyimlerini ve duygularını kendi bakış açısından anlamaya çalışmak” ilkesi, empatinin temel tanımıdır. Danışmanın danışanı derinden anlaması, etkili bir ilişkinin olmazsa olmazıdır. Saydamlık/dürüstlük (Saydam ve dürüst olmak): “Danışana karşı saydam ve dü-

rüst olmak” ifadesi, danışma ilişkisindeki gerçeklik ve açıklık ilkesine işaret eder. Bu, danışmanın yeri geldiğinde kendi duygu ve düşüncelerini uygun bir biçimde ifade etmesini ve böylece güvenin pekişmesini sağlar.

Koşulsuz kabul (Olduğu gibi kabul etmek): “Danışanı, ne olursa olsun, bütün duygu ve düşünceleriyle olduğu gibi kabul etmek” ilkesi, koşulsuz kabuldür. Danışmanın danışanı yargılamadan, tüm yönleriyle kabul etmesi, danışanın kendini güvende hissederek iç dünyasını özgürce açmasına olanak tanır.

Cevap: A

16. Danışanın her söylediğini kelimesi kelimesine tekrarlamak, yansıtma becerisinin yanlış veya aşırı kullanımudur. Bu durum, danışanın kendini taklit edilmiş, alay edilmiş veya gerçek anlamda dinlenmediğini hissetmesine neden olabilir. Yansıtma, danışanın söylediklerini farklı kelimelerle özetleyerek veya duygularını dile getirerek yapılır ve amacı danışana anlaşıldığını hissettirmektir, basit bir tekrar değildir. Diğer seçenekler (B, C, D ve E), psikolojik danışma ortamında uygun ve etkili sözel olmayan davranışları tanımlar. Empatik yüz ifadesi, uygun fiziksel mesafe, danışanın akışını bölmeyen not alma ve doğal göz teması, danışanın kendini anlaşılmış ve desteklenmiş hissetmesini sağlar, böylece terapötik ilişkiyi güçlendirir.

Cevap: A

17. “Görünüşe göre annenizle ilişkiniz sizi oldukça derinden etkiliyor ve onu hayal kırıklığına uğrattığınız düşüncesi sizi epey yaralıyor.” ifadesi danışanın hem ifade ettiği durumu (anneyle tartışma) hem de bunun sonucunda yaşadığı derin duyguları (üzüntü, yetersizlik, hayal kırıklığı hissi) yansıtır. Psikolojik danışmanın, danışanın sözlerini ve duygularını kendi cümleleriyle yeniden ifade ederek, anlaşıldığını ve duygularının onaylandığını hissetmesini sağlar. Diğer seçenekler ya tavsiye verir (A, C), konuyu daha yüzeysel bir boyuta taşır (D) ya da danışanın duygularını küçümser (E), bu da empatik bir yaklaşımın dışındadır.

Cevap: B

18. Psikolojik danışmanın danışanı dinleme türü stereotipik dinleme örneğidir. Stereotik dinleme danışanın bireysel özelliklerini ve özgünlüğünü göz ardı ederek, onu belirli bir grubun (bu örnekte “sizin jenerasyonunuz”) genel, basmakalıp özelliklerine göre değerlendirmektedir.

Psikolojik danışman, danışanın kendine özgü motivasyonlarını, korkularını veya hedeflerini anlamaya çalışmak yerine, önceden var olan bir genelleme veya kalıpyargı üzerinden yorum yapar. Bu yaklaşım, danışanın kendini anlaşılmamış ve bir kalıba sokulmuş hissetmesine neden olur, bu da danışma sürecinin etkinliğini olumsuz etkiler.

Cevap: C

19. Yaygın kaygı bozukluğu tanısı için DSM-5 kriterleri; en az altı ay süren, çoğu gün ortaya çıkan aşırı kaygı ve endişeyi (beklentili endişe), bu kaygıyı denetlemekte zorlanmayı, kaygıya eşlik eden en az üç fiziksel veya bilişsel semptomu (örn. huzursuzluk, yorgunluk, odaklanma güçlüğü, kas gerginliği, uyku bozukluğu), klinik olarak anlamlı sıkıntı veya işlevsellikte bozulmayı ve belirtilerin başka bir durumla açıklanamamasını içerir. A, B, C ve D doğrudan yaygın kaygı bozukluğunun DSM-5 tanı kriterleridir. Ancak E seçeneğinde yer alan “Bir veya daha fazla toplumsal durumda (örn. birileriyle etkileşimde bulunma, gözleniyor olma, sahne önünde konuşma) başkalarınca olumsuz değerlendirileceği korkusuyla belirgin bir kaygı veya korkunun duyulması” ifadesi, yaygın kaygı bozukluğunun değil, sosyal kaygı bozukluğunun temel tanı kriterlerinden biridir. Yaygın kaygı bozukluğunda kaygı genellikle daha genel ve yaygın bir şekilde birden fazla yaşam alanına (iş, okul, aile, sağlık vb.) yayılırken, sosyal kaygı bozukluğunda kaygı belirli toplumsal performans veya etkileşim durumlarına odaklanır ve olumsuz değerlendirilme korkusu ön plandadır. Bu nedenle E seçeneği, yaygın kaygı bozukluğu tanısı koymak için aranan bir ölçüt değildir.

Cevap: E

20. Bağımsız yaşam olayları bireyin kontrolü dışında gelişir. Kişilik, tutum veya davranışlardan bağımsızdır. Çevresel, yapısal veya doğal etkenlere dayanır. Örnekler: Doğal afetler, ekonomik krizler, idari kararlar, sistem değişiklikleri. Bağımlı yaşam olayları bireyin davranışları, kararları ya da psikolojik durumu olayın oluşumuna katkıda bulunur. Olay, bireyin işlevselliği ile nedensel ilişki içindedir. Birey, olayın oluşumunda etkendir.

A) Bir kişinin yaşadığı şehirde meydana gelen deprem nedeniyle evinin hasar görmesi: Deprem **doğal ve dışsal** bir olaydır. Bireyin davranışıyla ilişkili değildir. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

B) Bir öğrencinin sınav sisteminde yapılan ülke genelindeki değişiklik nedeniyle okul değiştirmek zorunda kalması: Sistemsel ve politik bir düzenleme söz konusudur. Öğrencinin tutum ve davranışları etkili değildir. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

C) Bir çalışanın görev yaptığı kurumun idari kararıyla başka bir şehre taşınması: Kurumsal ve yönetsel bir karardır. Çalışanın bireysel özellikleri sürece etki etmez. **Bağımsız yaşamsal olaydır.**

D) Uzun süredir derslere devam etmeyen bir öğrencinin devamsızlık nedeniyle sınıf tekrarına kalması: Olayın temelinde öğrencinin **davranışı (derslere devam etmeme)** vardır. Sınıf tekrarına kalma, bu davranışın **doğrudan sonucu** olarak ortaya çıkmıştır. Birey, olayın oluşumunda **aktif rol oynamıştır. Bağımlı yaşamsal olaydır.**

E) Bir bireyin ekonomik kriz nedeniyle temel ihtiyaç harcamalarını azaltması: Ekonomik kriz **dışsal** bir etkidir. Harcama azaltma bir **uyum tepkisi**dir; olayın nedeni birey değildir. **Bağımsız yaşamsal olaydır.** Sonuç olarak bir yaşamsal olayın **bağımlı** olarak sınıflandırılabilmesi için, bireyin davranışlarının ya da psikolojik durumunun olayın ortaya çıkışında **belirleyici** olması gerekir.

Cevap: D

21. Tıkınırcasına yeme bozukluğu tanı ölçütleri, Hasan'ın yaşadığı deneyimlerle birebir örtüşmektedir. Bu bozukluğun temel özellikleri şunlardır: Kontrol kaybı ile karakterize aşırı miktarda yeme atakları: Hasan'ın "kontrolünü kaybettiği, aşırı miktarda yemek yeme atakları" yaşaması bu kriteri karşılar. Ataklara eşlik eden belirli davranışlar: "Normalden çok daha hızlı yemek", "fiziksel olarak rahatsız olana kadar yemeye devam etme", "daha sonra kendisinden iğrenme, depresif hissetme veya yoğun suçluluk duyma" gibi ifadeler, bu bozukluğa özgü belirtilerdir. Telafi edici davranışların olmaması: Vaka tanımında "herhangi bir telafi edici davranış (kusma, aşırı egzersiz yapma vb.) görülmemektedir" ifadesi, bu bozukluğu bulimiya nervozadan ayıran en önemli özelliktir. Belirgin sıkıntı yaşama: Hasan'ın "bu durumdan dolayı belirgin bir sıkıntı yaşaması" ve "sosyal ilişkileri ile iş performansının olumsuz etkilenmesi", bozukluğun klinik olarak anlamlı bir sıkıntıya yol açtığını gösterir. Sıklık ve süre: "Son 6 aydır haftada en az iki kez" tıkınırcasına yeme atakları yaşanması, DSM-5'in tıkınırcasına yeme bozukluğu için belirlediği sıklık ve süre kriterlerine uyar.

Cevap: C

22. Hareketin kişinin kontrolü altında olup olmaması: Bu, tik bozuklukları ve alışkanlık bozuklukları arasındaki en kritik ayrımdır. Tikler, kişinin istemli kontrolü dışında ortaya çıkan, ani, hızlı ve tekrarlayıcı motor hareketler veya vokal seslerdir. Kişi bir tiki bir süre bastırmaya çalışabilir, ancak bu genellikle artan bir iç gerilime neden olur ve sonunda tikin kontrol edilemez bir şekilde patlamasına yol açar. Alışkanlıklar ise genellikle başlangıçta istemli olan ancak zamanla otomatikleşen ve genellikle kişinin bilinçli çabasıyla durdurulabilen davranışlardır (örneğin, tırnak yeme, saç yolma). Bir alışkanlık, genellikle belirli bir duyguyu (sıkıntı, gerginlik) azaltmak için yapılır ve kişi bu davranışı istemediğinde durdurma yeteneğine sahiptir.

Hareketin ortaya çıkış yaşı ve gelişimsel seyri: Hem tikler hem de alışkanlıklar çocuklukta başlayabilir ve zamanla değişebilir. Bu, ayırıcı bir özellik değildir. Hareketin stresli durumlarla ilişkisi ve şiddeti: Hem tikler hem de alışkanlıklar stres veya anksiyete gibi durumlarla tetiklenebilir veya şiddeti artabilir. Bu da temel bir ayırıcı özellik değildir. Ha-

reketin yarattığı toplumsal işlevsellikteki bozulma: Hem tikler hem de alışkanlıklar, şiddetlerine bağlı olarak kişinin sosyal, akademik veya mesleki işlevselliğinde bozulmaya yol açabilir. Bu durum, her iki bozuklukta da görülebilir ve ayırıcı bir ölçüt değildir. Hareketin ortaya çıkışında genetik yatkınlığın rolü: Özellikle tik bozukluklarında genetik yatkınlığın önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Ancak bazı alışkanlık bozukluklarında da genetik veya ailevi yatkınlıklar görülebilir. Dolayısıyla, bu tek başına kesin bir ayırım sağlamaz.

Cevap: C

23. Ertan'ın yaşadığı problem sınırsız toplumsal bağlanma bozukluğuna örnektir. Sınırsız toplumsal bağlanma bozukluğu, bir çocuğun yabancılara karşı aşırı derecede samimi ve güvensiz bir şekilde yakınlık kurmasıyla karakterize edilen bir bağlanma bozukluğudur. Bu durum genellikle ciddi ihmal, yetersiz bakım veya sık sık değişen bakıcılar gibi olumsuz erken çocukluk deneyimlerinden kaynaklanır. Çocuk, sosyal sınırları anlamakta ve uygulamakta zorlanır, bu da potansiyel olarak tehlikeli durumlara yol açabilir.

Cevap: D

24. Programa dayalı değerlendirme, özel eğitim ihtiyacı olan bir öğrencinin eğitim sürecini desteklemek, bireysel ilerlemesini takip etmek ve öğretim programını öğrencinin ihtiyaçlarına göre şekillendirmek amacıyla yapılır. Bu değerlendirme sürecinin temel felsefesi, öğrencinin kendi içindeki gelişimini ve belirlenen bireysel hedeflere ulaşma düzeyini esas almaktır. A, B, C ve D seçenekleri, programa dayalı değerlendirmenin beklenen ve önemli yararlarıdır. Bu tür bir değerlendirme, öğrencinin kendine özgü öğrenme profilini çıkarmaya, bireyselleştirilmiş eğitim programlarının (BEP) etkinliğini izlemeye ve öğretim stratejilerini optimize etmeye odaklanır. Öğrencinin nereden nereye geldiğini görmek, motivasyonunu artırır ve eğitim sürecinin sürekli iyileştirilmesini sağlar. Ancak E seçeneği, programa dayalı değerlendirmenin temel amaçlarından biri değildir. Özel eğitimde, öğrencinin başarısını normatif bir grupta (aynı yaştaki diğer öğrencilerle) karşılaştırmak ve bir sıralama yapmak, genellikle kaçınılan bir yaklaşımdır. Her özel eğitim ihtiyacı

olan öğrencinin kendine özgü öğrenme hızı, kapasitesi ve hedefleri vardır. Bu nedenle, onların başarısı kendi önceki performanslarıyla ve bireysel hedefleriyle değerlendirilmelidir, akranlarıyla yapılan bir yarış ya da sıralama ile değil. Bu tür bir karşılaştırma, özel gereksinimli öğrencilerin benzersiz ihtiyaçlarını göz ardı edebilir ve uygunsuz sonuçlara yol açabilir.

Cevap: E

25. Madde yanlılığı, bir test maddesinin veya maddeler grubunun, ölçtüğü yapıyla ilgili gerçek bir farklılık olmamasına rağmen, farklı demografik veya kültürel gruplardan gelen bireyler için farklı bir şekilde işlev görmesi durumudur. Verilen senaryoda, belirli bir etnik grubun, aynı yetenek düzeyine sahip olmasına rağmen bazı maddelerde sistematik olarak daha düşük puanlar alması, bu maddelerin o grup için adil olmadığını ve ölçümde yanlılık olduğunu gösterir.

A seçeneği: Testin iç tutarlılık güvenilirliğinin beklenenden daha yüksek çıkması: Madde yanlılığı, güvenilirliği artırmaz; aksine, testi yanıltıcı hale getirerek geçerliliği olumsuz etkiler ve dolaylı olarak güvenilirliği de düşürebilir. B seçeneği: Test maddelerinin kültürel duyarlılığının arttığına dair kanıtlar bulunması: Tam tersine, madde yanlılığı, test maddelerinin kültürel duyarlılığının yetersiz olduğunu gösterir. Maddeler, farklı kültürel arka planlara sahip bireyler için farklı anlamlar taşıyor veya farklı zorluk seviyeleri yaratıyor olabilir. C seçeneği: Testin, farklı demografik gruplar arasında adil ve doğru karşılaştırmalar yapma yeteneğinin zayıflaması: Bu, madde yanlılığının doğrudan ve en önemli sonucudur. Eğer bir test maddesi belirli bir gruba haksız bir dezavantaj sağlıyorsa, test puanları o gruplar arasında ölçülen yetenekteki gerçek farkı yansıtmaz. Bu durum, testin ayrımcı olmasına ve yanlış kararlar alınmasına yol açabilir. D seçeneği: Testin uygulanmasının gelecekte daha hızlı ve kolay hale gelmesi: Madde yanlılığı, testin uygulanma hızını veya kolaylığını etkilemez; daha çok testin geçerliliği ve adillliği ile ilgili bir sorundur. E seçeneği: Testin standartizasyon sürecinin otomatik olarak tamamlanması: Madde yanlılığı tespiti, standartizasyon sürecinin otomatik olarak tamamlanmasını sağlamaz; aksine, bu bulgu, testin revize edilmesi veya yeniden değerlendirilmesi gerektiğini gösterir.

Cevap: C

26. Güvenilirlik: "Aynı çalışan grubuna bir ay arayla iki kez uygulandığında, ilk uygulamadaki puanlarla ikinci uygulamadaki puanlar arasında belirgin farklılıklar gözlenmiştir." Bu ifade, aracın aynı durumu farklı zamanlarda uygulandığında tutarlı sonuçlar vermediğini, yani güvenilirliğinin düşük olduğunu gösterir. Bir testin aynı kişiye farklı zamanlarda uygulandığında tutarsız sonuçlar vermesi, güvenilir olmadığının en açık işaretidir. Geçerlilik:

"Anketten elde edilen puanlar ile çalışanların iş yerindeki performans değerlendirme sonuçları veya şirkette kalma süreleri arasında tutarlı hiçbir ilişki bulunamamıştır." Bu durum, aracın asıl ölçmesi beklenen "iş tatmini" ile ilişkili dışsal kriterlerle anlamlı bir bağlantı kuramadığını, yani geçerliliğinin düşük olduğunu gösterir. Ayrıca, "anketin bazı sorularının çalışanlar tarafından 'iş tatminiyle alakasız' veya 'çok genel' olarak yorumlandığı" ifadesi, aracın içeriğinin de ölçülmek istenen yapıyla örtüşmediğini, bu da içerik geçerliliğinin zayıf olduğunu destekler.

Dolayısıyla, anket hem tutarsız sonuçlar ürettiği (güvenilir değil) hem de iş doyumu gibi ölçmek istediği şeyi doğru bir şekilde ölçemediği (geçerli değil) için, hem güvenilirliği hem de geçerliliği düşüktür.

Cevap: D

27. Senaryoda Gonca Hanım, öğrencilerin belirli bir özelliği (iş birliği becerileri) ve bu özelliğin davranışsal göstergelerini içeren bir liste kullanmıştır. Bu liste aracılığıyla, gözlemlediği davranışların öğrencide mevcut olup olmadığını sistematik olarak kaydetmiştir. Bu tür bir yapılandırılmış gözlem aracı, bireyi tanımadaki özellik kayıt çizelgesi olarak adlandırılır. Bu çizelge, psikolojik danışmanın, öğrencilerin belirli bir özelliğe sahip olup olmadığını objektif ve düzenli bir şekilde belirlemesini sağlar.

Cevap: D

28. Eşleme: Bu teknikte, bir katılımcı (burada Can), sahnedeki protagonistin (Sema) dile getiremediği veya fark edemediği duygu, düşünce veya beden dilini “eşleyerek” onun adına ifade eder. Can’ın Sema’nın içsel deneyimini dışa vurması, Sema’nın kendi duygularıyla temas kurmasına ve onları işlemesine yardımcı oldu. Bu, protagonistin kendini anlaşılmış hissetmesini ve duygusal yükünü hafifletmesini sağlar. Rol değişimi: Protagonistin canlandırdığı sahnedeki bir karakterin rolüne geçmesi veya sahnedeki başka bir katılımcıyla rol değiştirmesidir.

Sema’nın babasının yerine geçmesi veya Can’ın babasının rolünü oynaması rol değişimi olurdu.

Ayna: Gruptaki bir katılımcının, protagonistin belirli bir davranışını veya duruşunu taklit ederek ona dışarıdan bir bakış açısı sunmasıdır. Can, Sema’nın duruşunu taklit etseydi bu ayna tekniği olurdu. Yardımcı ego: Grubun üyelerinden birinin, protagonistin iç dünyasından bir parçayı (örneğin, bir duygu, bir düşünce veya bir yanını) temsil etmesidir. Can, Sema’nın öfkesini temsil etseydi bu yardımcı ben olurdu. Boş sandalye: Protagonistin, karşısındaki boş sandalyeye hayali bir kişiyi veya nesneyi oturarak onunla konuşmasıdır. Sema’nın babası yerine boş bir sandalyeyle konuşması boş sandalye tekniği olurdu.

Cevap: A

29. Doğru yanıt Bender Gestalt Görsel Motor Algı Testi’dir. Bu test, bireylerin özellikle motor işlevlerinin, el-göz koordinasyonunun ve algısal becerilerinin birbiriyle nasıl entegre çalıştığını değerlendirmek için kullanılır. Test, çocuğun kendisine gösterilen standart geometrik şekilleri ne kadar doğru ve eksiksiz bir şekilde kopyalayabildiğine bakarak, bu alanlardaki olası güçlükler veya geriliklere işaret edebilir. Özellikle gelişimsel gecikmeler, öğrenme güçlükleri ve bazı durumlarda nörolojik işlev bozukluklarının tespiti için önemli bilgiler sağlar. Ankara

Gelişim Tarama Envanteri (AGTE): Çocukların genel gelişim alanlarını (dil-bilişsel, ince motor, kaba motor, sosyal-özbakım) tarayan bir envanterdir. Metropolitan Okul Olgunluğu Testi: Çocuğun okula başlama olgunluğunu, akademik ve sosyal becerilerini değerlendirir. Goodenough Harris Bir İnsan Çiz Testi: Çocuğun zihinsel olgunluğunu, çizdiği insan figürünün detayları ve nitelikleri üzerinden değerlendirir. Gesell Gelişim Figürleri Testi: Bu test de şekil kopyalama becerilerini değerlendirir ancak Bender Gestalt Testi, görsel motor entegrasyonu daha spesifik ve yaygın olarak kullanılan bir yöntemle ölçer.

Cevap: E

30. Projektif teknikler, bireyin bilinçdışı süreçlerini, kişiliğini, motivasyonlarını ve çatışmalarını anlamaya yönelik psikolojik değerlendirme araçlarıdır. Bu tekniklerin temel özelliği, bireye belirsiz ve yoruma açık uyarıcılar sunarak (örneğin, mürekkep lekeleleri, resimler, yarım bırakılmış cümleler) onların kendi iç dünyalarını yansıtmalarını sağlamaktır. Seçenekleri inceleyelim:

- A) Bireyin bilinçdışı süreçleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlarlar. Projektif tekniklerin temel amacı budur. Bireyin bastırdığı düşüncelere, duygulara ve arzulara ulaşmayı hedeflerler.
- B) Belirsiz ve yoruma açık uyarıcılar kullanırlar. Bu, projektif tekniklerin ayırt edici bir özelliğidir. Uyarıcıların net olmaması, bireyin kendi yorumlarını ve anlamlarını yansıtmalarına olanak tanır.
- C) Yanıtlarda “doğru” veya “yanlış” ayrımı bulunmaz. Projektif testlerde verilen yanıtlar, bireyin kişisel algılarını ve iç dünyasını yansıttığı için objektif bir “doğruluk” veya “yanlışlık” ölçütü yoktur. Yanıtlar profesyonel bir yorumlama gerektirir.

D) Uygulama ve değerlendirmeleri genellikle standardize edilmiştir. Bu ifade yanlıştır.

Projektif testlerin aksine, objektif kişilik testler (örneğin, çoktan seçmeli envanterler) uygulama, puanlama ve yorumlama süreçlerinde yüksek derecede standardizasyona sahiptir.

Projektif testlerin uygulama ve değerlendirme süreçleri, uygulayıcının eğitimine, deneyimine ve yorumlama becerisine büyük ölçüde bağlıdır ve standardizasyonları daha düşüktür. Bu durum, onların en zayıf yönlerinden biri olarak kabul edilir.

E) Bireyin kendini daha az sansürleyerek spontan yanıtlar vermesini sağlarlar. Projektif tekniklerin belirsiz doğası, bireyin neyin “doğru” veya “sosyal olarak kabul edilebilir” olduğunu düşünmeden daha spontan ve otantik yanıtlar vermesini teşvik eder. Bu, bireyin savunma mekanizmalarını aşmaya yardımcı olabilir.

Cevap: D

31. Sosyograma göre;

- I. F hiç kimse tarafından seçilmediği için dışlanan bir öğrencidir. Bu açıklama doğrudur.
- II. M, S, U, V ve O öğrencileri tek yönlü olarak birbirlerini seçtikleri için grupta zincirleme ilişki vardır. Bu ifade doğrudur.
- III. Y, C ve R öğrencileri gruptan ayrı bir şekilde kendi içlerinde kapalı yapıda oldukları için klik oluşturmaktadırlar. Klik yoktur yorumu yanlıştır.
- IV. P öğrencisi korkulu bağlanma tarzına sahip olabilir. P öğrencisi herkesi reddettiği için korkulu bağlanma tarzına sahip olabilir. Bu yorum doğrudur.
- V. Grup incelendiğinde çeşitli karşılıklı seçimler vardır. Grupta ikili ilişkiler gözlenmemektedir açıklaması yanlıştır.

Cevap: E

32. “Bireysel danışma, danışana kendi iç dünyasını daha derinlemesine keşfetme fırsatı sunarken, grup danışması bu keşif için daha sınırlı bir alan sağlar.” Bu ifade yanlış bir çıkarımdır çünkü grupta danışma, bireysel danışmaya kıyasla farklı ancak potansiyel olarak daha zengin ve çok yönlü bir keşif alanı sunabilir. Grup üyelerinin birbirlerine verdikleri geri bildirimler, farklı bakış açıları ve etkileşimler, danışanın kendi iç dünyasını ve kişilerarası dinamiklerini anlamasına yardımcı olabilir. Grup ortamı, bireysel danışmada tek başına ele alınamayacak olan sosyal ve ilişkisel öğrenmeler için eşsiz bir laboratuvar görevi görür. Danışanlar, gruptaki deneyimleri aracılığıyla kendi savunma mekanizmalarını, ilişki biçimlerini ve başkaları üzerindeki etkilerini daha net görebilirler. Bu da içsel keşif ve gelişim için sınırlı değil, aksine genişletilmiş bir alan sunar.

- A) Doğru: Bireysel danışmada sadece danışman ve danışan arasında bir ilişki olduğu için mahremiyet ve gizliliğin korunması daha kolaydır. Grup danışmasında ise birden fazla kişi olduğu için gizliliğin sağlanması ve korunması daha fazla dikkat ve çaba gerektirir.
- B) Doğru: Grup danışmasının en önemli faydalarından biri, üyelerin benzer sorunlar yaşadığını görmeleri ve birbirlerinden destek almalarıdır. Bu durum, yalnızlık hissini azaltır ve aidiyet duygusunu pekiştirir.
- C) Doğru: Bireysel danışmada danışman, tüm dikkatini ve enerjisini tek bir danışanın ihtiyaçlarına odaklar. Grup danışmasında ise danışman, gruptaki tüm üyelerin dinamiklerini ve ihtiyaçlarını dengelemek durumundadır, bu da bireysel odaklanmayı bir miktar azaltabilir.
- D) Doğru: Grup danışması, bir danışmanın aynı anda birden fazla danışana hizmet vermesi nedeniyle kişi başına düşen maliyet açısından genellikle bireysel danışmaya göre daha ekonomiktir.

Cevap: E

33. Grupla psikolojik danışma süreçlerinin her aşaması kendine özgü dinamikler ve dolayısıyla farklı direnç biçimleri barındırır. Bu soru, belirtilen aşama ile o aşamada en karakteristik şekilde gözlemlenen direnç türünü doğru bir şekilde eşleştiren seçeneği bulmanızı amaçlamaktadır.

- A) Hazırlık aşaması: “Üyelerin grup hedeflerine ulaşmada motivasyon eksikliği yaşaması” ifadesi, genellikle grubun çalışma (eylem) aşamasında veya genel olarak danışma sürecine karşı gösterilen bir direnç biçimidir, oluşum öncesi aşamasıyla ilgili değildir. Hazırlık aşamasında direnç, daha çok gruba katılma kararsızlığıyla ilişkilidir.
- B) Başlangıç aşaması: “Grubun liderine karşı açık bir güç mücadelesine girilmesi” ifadesi, geçiş (çatışma) aşamasının tipik bir direncidir. Başlangıç aşamasında direnç daha çok yüzeysel çekingenlikler ve uyum sağlamaya yönelik ilk gerilimlerle ilgilidir.
- C) Geçiş (Çatışma) aşaması: “Üyelerin birbirlerine ve danışmana karşı güvensizlikleri, kontrol arayışları, katılımda isteksizlikleri ve açık/örtük çatışmacı davranışlar sergilemesi” ifadesi, geçiş (çatışma) aşamasının en belirgin ve merkezi direnç özelliklerini doğru bir şekilde yansıtmaktadır. Bu aşamada, üyeler grubun güvenliğini ve normlarını test eder, güç mücadeleleri ve duygusal dışavurumlar yaşanır. Bu ifade tamamen doğrudur.
- D) Çalışma (Eylem) aşaması: “Üyelerin gruba katılıp katılmama konusunda tereddütler yaşaması” ifadesi, hazırlık aşamasının tipik bir direncidir. Çalışma aşamasında direnç, daha çok derinlemesine çalışmaya veya konfor alanından çıkmaya direnç şeklinde görülür.
- E) Sonlandırma aşaması: “Grup içinde yeni normlar oluşturma konusunda karşı çıkılması” ifadesi, genellikle geçiş (çatışma) aşamasında görülen bir direnç biçimidir. Sonlandırma aşamasında direnç, ayrılık kaygısı ve tamamlanmamış işlerle yüzleşmeyle ilgilidir.

Bu nedenle, C seçeneği belirtilen aşama ile o aşamada en belirgin şekilde gözlemlenen direnç türünü doğru bir şekilde eşleştirmektedir.

Cevap: C

34. Doğru cevap sırasıyla: Müşavirlik, bireysel rehberlik ve grup rehberliğidir. Okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, öğrencilerin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki gelişimlerine destek olmak amacıyla çeşitlilik gösterir. Verilen öncüllerdeki vakalar, bu hizmetlerin temel bileşenlerini örneklemektedir:

Müşavirlik (Konsültasyon): Bu hizmet, psikolojik danışmanın okul personeli (öğretmenler, idareciler) veya velilerle öğrencinin yararı doğrultusunda iş birliği yapmasını, bilgi alışverişinde bulunmasını ve ortak bir strateji geliştirmesini ifade eder. Öncül I’de psikolojik danışman, Hakan’ın ders başarısındaki düşüşle ilgili olarak ailesiyle görüşmüş ve onlara stratejiler önermiştir. Bu, veliye sunulan bir müşavirlik hizmetidir.

Bireysel rehberlik: Bu hizmet, öğrencinin kişisel ihtiyaçları doğrultusunda psikolojik danışmanla birebir yaptığı çalışmalardır. Öğrencinin kendini tanıması, potansiyelini keşfetmesi, sorunlarıyla başa çıkması ve geleceğe yönelik kararlar alması gibi konularda bireysel destek sağlanır. Öncül II’de, 12. sınıf öğrencisi Arda’nın üniversite tercihleri konusunda psikolojik danışmanla birebir çalışması ve kariyer hedeflerini belirlemesi, bireysel rehberlik hizmetinin tipik bir örneğidir.

Grup rehberliği: Okullarda sunulan grup rehberliği, öğrencilerin ortak ihtiyaç ve sorunlarına yönelik, belirlenmiş bir grup içinde, sınıf rehber öğretmeni, bir konu uzmanı ya da okul psikolojik danışmanı liderliğinde yürütülen planlı rehberlik etkinlikleridir. Bu hizmet, öğrencilerin kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki gelişimlerine destek olmayı amaçlar. III. öncülde okul psikolojik danışmanının verimli ders çalışma stratejileri kapsamında zaman yönetimi ve not tutma teknikleri üzerine yürüttüğü çalışma grup rehberliği örneğidir.

Cevap: A

35. Maraton grubunun tanımı yanlıştır. Maraton grupları, genellikle yoğun ve uzun süreli (saatler veya günler süren) oturumlarla karakterizedir. Amaç, kısa ve yüzeysel etkileşimler yerine, katılımcıların derinlemesine kişisel keşifler yapmasını, savunmalarını azaltmasını ve yoğun duygusal deneyimler yaşamasını sağlamaktır. Hızlıca pratik problem çözme teknikleri geliştirmeye odaklanmaktan ziyade, daha çok kişisel gelişim ve dönüşümü hedeflerler.

Cevap: D

36. Liderin “Hatırlıyorum da, iki oturum önce Mehmet de benzer bir hayal kırıklığı ve gözyaşlarıyla babasıyla olan ilişkisinden bahsetmişti.” demesi paylaştırma becerisi için uygun bir tepkidir. Grupla psikolojik danışmada paylaştırma becerisi, liderin grup üyeleri arasında benzer yaşantıları, duyguları veya deneyimleri ortaya çıkarma ve vurgulama yeteneğidir. Bu, bir üyenin dile getirdiği bir duygu veya durumun, diğer grup üyelerinde de yankı bulduğunu fark etmelerini sağlayarak, ortak paydalar oluşturma sürecidir. Lider, “Senin de benzer bir şey yaşadığını görüyorum, (diğer üye adı). Bu konuda sen ne düşünüyorsun?” gibi ifadelerle bu bağlantıyı kurar. Bu beceri, grup üyelerinin birbirleriyle empati kurmasını, yalnız olmadıklarını hissetmelerini ve grup içinde daha derin bir bağ kurmalarını sağlar. Amaç, her bir üyenin bireysel deneyimlerinin aslında evrensel olabileceğini göstererek birleştirici bir atmosfer yaratmaktır.

Cevap: B

37. Grup liderinin, Yavuz’un bu üstünlük sağlayıcı davranışıyla başa çıkarken Yavuz’un katkılarını keskin bir şekilde keserek veya alenen “yeterince konuştuğun” gibi ifadeler kullanarak diğer üyelerin söz almasını sağlamaya çalışması uygun değildir. Bir grup liderinin temel ilkelerinden biri, her üyenin kendini güvende ve kabul edilmiş hissetmesini sağlamaktır. Üyeyi alenen kesmek veya yargılayıcı ifadeler kullanmak, o üyeyi utandırmak, dışlamak direnç göstermesine neden olabilir. Bu tür bir yaklaşım, güvenli grup ortamını bozar, üyeyi savunmaya iter ve uzun vadede davranış değişikliği yerine sadece kısa süreli bir susturma sağlar. Grup lideri, zorlayıcı davranışlarla başa çıkarken saygılı, empatik ve yapıcı bir tutum sergilemelidir. Diğer seçenekler ise, üyeyi anlamaya, grup kurallarını hatırlatmaya, geri bildirimle teşvik etmeye veya alta yatan nedenleri keşfetmeye yönelik daha yapıcı ve danışmanlık ilkelerine uygun yaklaşımlardır.

Cevap: C

38. Liderin “Doruk. Bu rahatlama hissi senin için ne anlama geliyor, biraz daha açabilir misin?” ifadesi konuşmaya açık davettir. Konuşmaya açık davet kısa bir cevaptan daha fazlasını ve ayrıntı isteyen sorulardır. Konuşmaya açık davet becerisi, danışanın kendini daha fazla ifade etmesini, düşüncelerini ve duygularını ayrıntılı bir şekilde paylaşmasını teşvik eden, genellikle açık uçlu sorularla yapılan bir müdahaledir. Bu beceri, danışanın hikayesini kendi hızında ve istediği derinlikte anlatmasına olanak tanır. Aynı zamanda somutlaştırmayı sağlar. Liderin “Görüyorum ki daha önce içinde tuttuğun şeyleri paylaşmak, senin için bir rahatlama sağlamış ve bu da gruba olan açıklığını artırmış. Bu ilerlemeyi görmek beni gerçekten mutlu ediyor” demesi geri bildirimdir. Diyalogda, lider, Doruk’un deneyimlerini ve bu deneyimlerin onda yarattığı etkiyi (yükün kalkması, rahatlama) doğrudan gözlemleyerek ve yorumlayarak Doruk’a iletmıştır. Liderin Doruk’un sözleri ve davranışları üzerinden yaptığı yapıcı bir gözlem ve değerlendirmeyi içerir. Bu tür bir geri bildirim, üyenin farkındalığını artırır ve grup sürecindeki ilerlemesini destekler. Psikolojik danışmada liderin geri bildirim vermesi, danışma sürecini yürüten liderin danışana, onun davranışları, düşünceleri, duyguları ve süreçteki ilerlemesi hakkında gözlemlerine dayalı bilgi ve değerlendirmeler sunmasıdır. Bu geri bildirim, genellikle yapıcı, destekleyici ve yol gösterici niteliktedir.

Cevap: A

39. Melis’in durumunda hem akademik başarısının görece düşük olması hem de hedef belirsizliği bulunmaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanın yapması gereken ilk ve en temel şey, öğrencinin kendi ilgi, değer, beklenti ve başarı düzeyine uygun, ulaşılabilir mesleki hedefler oluşturmaya destek olmaktır. Bu, öğrencinin hem gerçekçi bir farkındalık kazanmasını sağlar hem de motivasyonunu artırır. A seçeneği, danışma sürecinin katılımcı ve farkındalık temelli yapısını göz ardı ederek dışsal yönlendirmeye dayanır. B seçeneği, ailenin yönlendirilmesiyle başlar, ancak öğrencinin kendi sürecine odaklanmadan çözüm arar. D seçeneği, iş olanaklarına dair bilgi sunar ama öğrencinin kendi içsel kaynaklarını ve gerçekçi hedeflerini belirlemeden yapılırsa işlevsizdir. E seçeneği, öğrencinin zaten yaşadığı kafa karışıklığını artırabilir ve süreci yüzeysel geçirir.

Cevap: C

40. Kariyer danışmanlığı sadece meslek tanıtımı değildir; öğrencilerin kendilerini tanımaları, yaşam amaçlarını fark etmeleri, karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirmeleri gibi kişisel gelişim hedeflerini de içerir. Psikolojik danışmanın yalnızca meslek isimleri ve maaşlar üzerinden bir yaklaşım sergilemesi, öğrencilerin kariyer danışmanlığını sığ ve bilgilendirici sunumlarla sınırlı bir süreç olarak algılamalarına neden olabilir. Bu durum, kariyer danışmanlığının derinlemesine gelişimsel boyutunun göz ardı edilmesine yol açar.

Cevap: B

41. İş Uyum Kuramı, birey ile iş ortamı arasındaki karşılıklı uyumu açıklamak için ihtiyaçlar, değerler, pekiştiriciler, stil değişkenleri gibi temel kavramlardan yararlanır. (I) Yeliz'in özerklik arayışı ve kendi kararını verme arzusu, bireysel bir ihtiyaçtır. (II) Sosyal projedeki olumlu dönütler bir pekiştirici işlevi görmüş, motivasyonunu artırmıştır. (III) Riskten kaçınan, dikkatli karar verme tarzı onun stil değişkenini yansıtır. (IV) Saygınlık, anlam, kendini gerçekleştirme gibi kavramlar ise Yeliz'in mesleki değerlerini ifade eder.

Cevap: B

42. Beklenmedik geçiş: Fikret'in çalıştığı şirketin ani den başka bir ülkeye taşınması sonucu işsiz kalması, onun kontrolü dışında gerçekleşen bir beklenmedik geçiştir. Olaylı geçiş: Kariyer değişimi sırasında teknik ve ekonomik sorunlarla karşılaşması, olaylı bir geçiş yaşadığını gösterir. Bu tür geçişler, duygusal ve çevresel olarak zorlayıcı olabilir. Gönüllü geçiş: Fikret dijital içerik üreticiliğini isteyerek ve heyecanla tercih ettiği için bu durum gönüllü bir geçiştir.

A) Gönülsüz geçiş değildir; içerik üreticiliğine kendi isteğiyle yönelmiştir. B) Süreç olaysız değil; teknik ve finansal zorluklar olmuştur. D) İlk geçiş gönüllü değildir; zorunlu iş kaybı yaşanmıştır. E) Şirketin taşınması beklenen bir durum değildir, bu nedenle beklenen geçiş olarak değerlendirilemez.

Cevap: C

43. Kuzey'in görüşmede dile getirdiği unsurlar arasında: kişilik özellikleri (içe dönüklüğü ve birebir ilişkilerde başarı hissi), mesleki değerler (insanlara yardım etme, topluma katkı sağlama), aile beklentisi (kamu güvenceli meslek isteği) ve ekonomik koşullar (burs ve iş bulma imkânı) yer almaktadır. Ancak bilişsel yetenekleri ile ilgili herhangi bir ifade bulunmamaktadır. Yani öğrenci örneğin sözel ya da sayısal alandaki güçlü yönlerinden, akademik başarı düzeyinden veya test sonuçlarından bahsetmemiştir.

Cevap: E

44. Planlanmış şans, Krumboltz tarafından geliştirilen bir kariyer gelişim yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, bireyin beklenmedik olaylar karşısında esnek, meraklı, iyimser ve risk almaya açık olmasını; rastlantısal gelişmeleri kariyer fırsatına dönüştürebilme becerisini ön plana çıkarır. Melek'in içerik üretimi sırasında karşılaştığı ve önceden öngörmediği bir fırsatı değerlendirmesi, bu kavramla doğrudan ilişkilidir. Diğer seçenekler kariyer gelişim sürecinin farklı boyutlarını ifade etse de Melek'in hikayesinde merkezi olan unsur, karşısına çıkan tesadüfi fırsatları bilinçli şekilde değerlendirmesidir.

Cevap: A

45. Z puanı hesaplandığında Taylan, grup ortalamasının 1,5 standart sapma üzerindedir. A) 1,0: Sadece 10 puan yukarı zannedildiğinde yanlış hesaplama gelir. C) 2,0: Standart sapmanın yanlışlıkla 7,5 alındığı durumda çıkar. D) 2,5: Ortalamadan fark (15) yanlış şekilde 6 ile bölünerek bulunabilir. E) 3,0: Z puanı formülüne yanlış bir sayı yerleştirilmiş olabilir (örneğin 45/15 gibi).

Z puanı, bir veri noktasının (bir değer) bir veri setinin ortalamasından kaç standart sapma uzakta olduğunu gösteren bir ölçüdür. Bu, bir değeri, kendi grubundaki diğer değerlere göre nerede konumlandığını anlamak için kullanılan standartlaştırılmış bir puandır.

Z puanı aşağıdaki basit formülle hesaplanır:

$$Z = \frac{(X - \mu)}{\sigma}$$

Burada:

Z: Z puanı

X: Hesaplanmak istenen ham veri noktası (değer)

μ (mü): Veri setinin aritmetik ortalaması

σ (sigma): Veri setinin standart sapması

Ham puandan ortalamayı çıkarın ($X - \mu$): Öncelikle, ilgilendiğiniz veri noktasından (X) veri setinin ortalamasını (μ) çıkarmanız gerekir. Bu size, o veri noktasının ortalamadan ne kadar uzakta olduğunu gösterir.

Farkı standart sapmaya bölün ($/ \sigma$): Elde ettiğiniz bu farkı, veri setinin standart sapmasına (σ)

bölörsünüz. Bu işlem, farkın standart sapma birimleriyle ifade edilmesini sağlar.

Cevap: B

46. Fizik ve Matematik dersleri arasında pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki vardır. Fizik ve Matematik dersleri arasındaki korelasyon katsayısı 0.78'dir. Bu değer pozitif yönlü ve güçlü bir ilişkiyi gösterir. Psikoloji ile Matematik arasındaki korelasyon verilmemiştir; bu nedenle A seçeneği dayanağı olmayan bir önermedir. C seçeneği yanlıştır çünkü Türkçe ile Fizik arasındaki korelasyon değeri eksik olduğu için ilişki yoktur denemez. D seçeneği yanlıştır çünkü Türkçe ile Psikoloji arasındaki korelasyon 0.72 ile pozitif yönlü ve orta-güçlüdür. E seçeneği yanlıştır çünkü Psikoloji ile Fizik korelasyonu 0.45, Matematik ile Fizik ise 0.78'dir; dolayısıyla daha zayıftır.

Cevap: B

47. Müdahale hizmetleri, öğrencilerin yaşadığı kriz, risk veya özel gereksinim durumlarında verilen destekleyici ve iyileştirici hizmetleri kapsar. Bu hizmetler bireysel danışma, küçük grup çalışmaları, kriz müdahaleleri ve izleme-yönlendirme etkinliklerini içerir. Sınıf rehberlik etkinlikleri ise gelişimsel ve önleyici rehberlik kapsamında yer alır ve tüm öğrencilere yönelik, yapılandırılmış etkinliklerdir. Bu nedenle, E seçeneği müdahale hizmeti kapsamında yer almaz, gelişimsel hizmetler grubuna aittir.

Cevap: E

48. Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı yalnızca akademik başarıya değil, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, sosyal ve kariyer gelişimlerine bütüncül biçimde katkı sağlamayı amaçlar. Sadece akademik başarıya odaklanmak bu programın temel felsefesiyle çelişir. Program; bireyin tüm yönleriyle gelişmesini, yaşam becerileri kazanmasını ve potansiyelini en üst düzeyde gerçekleştirmesini hedefler. Bu nedenle yalnızca akademik başarıya odaklanmak, kapsamlı gelişimsel rehberlik anlayışıyla uyumlu değildir.

Cevap: A

49. İkili ilişki, psikolojik danışman ile danışan arasında profesyonel danışma ilişkisine ek olarak başka türden (sosyal, finansal, duygusal vb.) bir ilişkinin varlığı anlamına gelir. Etik ilkelere göre, bu tür ilişkiler danışma sürecinin objektifliğini, güvenliğini ve profesyonelliğini tehlikeye atabilir. A ve C danışman-danışan sınırını bulanıklaştırabilecek sosyal ilişkilerdir. B maddi çıkar ilişkisine girildiği için ikili ilişki kapsamında net biçimde değerlendirilir. E ise danışma sonlandıktan sonra da olsa, danışmanlık geçmişi nedeniyle dikkat edilmesi gereken bir potansiyel ikili ilişkidir. Ancak psikolojik danışman ve danışanın geçmişte aynı üniversitede okumuş olmaları etik bir ihlal değildir.

Cevap: D

50. Bilgilendirilmiş onam formu, danışana psikolojik danışma sürecine dair temel haklarını, sürecin sınırlarını ve danışmanın profesyonel yeterliliğini bildiren yasal bir belgedir. Formda; danışmanın kimliği, uzmanlık alanı, sürecin yapısı, gizlilik ilkesi ve sınırları, danışanın süreci reddetme ya da sonlandırma hakkı gibi temel bilgiler yer alır. Ancak danışmanın kişisel ya da mesleki değerlerinin danışma sürecine "olası etkileri" gibi öznel içerikler, hem etik açıdan subjektif değerlendirme içerir hem de formun hukuki ve bilgilendirici niteliğiyle örtüşmez. Bu tür bilgiler sürecin tarafsızlığına zarar verebilir. Bu nedenle bu tür içerikler bilgilendirilmiş onam formunda yer almak zorunda değildir.

Cevap: C