MEB • AGS

ÖABT

1335 Soru



2. FASİKÜL

Psikolojik Danışma Kuram İlke ve Teknikleri

ÇÖZÜM

Çetin Boztaya

Soru Bankası

KORTEKS

dizgikitap
dizgikitap.com

1. Soruda **Ayşe'nin bebeği Deniz'e ağladığında hemen karşılık verdiği, ihtiyaçlarını zamanında karşıladığı ve onu kucağına alarak temas kurduğu** bir bakım yaklaşımı anlatılmaktadır. Bu yaklaşımda bebek, bakım vereninin **tutarlı, ulaşılabilir ve ihtiyaç giderici** olduğunu deneyimler. Erikson'a göre bu durum **0–1,5 yaş döneminde görülen "temel güvene karşı güvensizlik" krizinin sağlıklı çözümünü destekler**. Bu evrede bebek, ihtiyaçları düzenli ve sevgiyle karşılanırsa **"dünya güvenilir, ben değerliyim"** algısını geliştirir ve **temel güven duygusu** kazanır; aksi durumda **güvensizlik, kaygı ve çevreye karşı kuşku** gelişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Özerkliğe karşı utanç ve kuşku: 1–3 yaş dönemidir; çocuk yürüme, konuşma, tuvalet kontrolü gibi alanlarda **bağımsızlık denemeleri** yapar. Başarılı yaşanırsa **özerklik, kendine güven ve kontrol duygusu** gelişir; aşırı baskı, utandırma ve cezalandırma durumunda **utanç ve kuşku** oluşur, çocuk kendinden emin olamaz ve bağımlı hale gelir.

B) Girişimciliğe karşı suçluluk: 3–6 yaş dönemidir; çocuk **merak eder, keşfeder, oyunlar kurar ve girişimlerde bulunur**. Desteklenirse **girişimcilik, amaçlı davranma ve sosyal katılım** gelişir; sürekli engellenir veya cezalandırılırsa **suçluluk duygusu**, çekingenlik ve pasiflik ortaya çıkar.

D) Kimliğe karşı rol karmaşası: 12–18 yaş dönemidir; birey **"ben kimim?" sorusuna yanıt arar**, mesleki, toplumsal ve cinsel kimliğini oluşturur. Başarılı yaşanırsa **tutarlı ve benimsenmiş bir kimlik** gelişir; başarısızlıkta **rol karmaşası, kimlik dağınıklığı ve yönsüzlük** görülür.

E) Yakınlığa karşı yalıtılmışlık: 18–30 yaş dönemidir; birey kimliğini kaybetmeden başkalarıyla **duygusal yakınlık ve bağ kurma** sürecindedir. Başarılı olursa **sevgi, bağlılık ve yakın ilişkiler** gelişir; başarısız olursa **yalıtılmışlık, yalnızlık ve duygusal uzaklık** ortaya çıkar.

Cevap: C

2. Soruda **68 yaşındaki Nihat Bey'in yaşamını değerlendirdiği, geçmişteki bazı pişmanlıklarına rağmen torunlarıyla vakit geçirerek deneyimlerini paylaşabildiğinde hayatını anlamlı bulduğu ve içsel huzur yaşadığı** anlatılmaktadır. Bu durum, bireyin yaşamını bir bütün olarak kabul etmesi ve "yaşamım anlamlıydı" duygusuna ulaşmasıyla ilgilidir. Erikson'a göre bu, 65 yaş ve üzerini kapsayan **benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk** evresinin sağlıklı şekilde çözülmesidir. Bu evrede başarılı olunursa **benlik bütünlüğü, kabullenme ve içsel huzur** gelişir; başarısız olunursa **pişmanlık, umutsuzluk ve ölüm korkusu** ortaya çıkar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Üretkenliğe karşı durgunluk: 30–64 yaş dönemidir; birey üretir, topluma katkı sağlar ve yeni kuşaklara rehberlik eder. Başarılı yaşanırsa **üretkenlik ve işe yararlık duygusu**, başarısız yaşanırsa **durgunluk, verimsizlik ve benliğin yoksullaşması** gelişir.

B) Yakınlığa karşı yalıtılmışlık: Genç yetişkinlik dönemidir; birey başkalarıyla yakın ve anlamlı ilişkiler kurmaya yönelir. Başarılı yaşanırsa **sevgi ve bağlanma**, başarısız yaşanırsa **yalnızlık ve yalıtılmışlık** ortaya çıkar.

C) Kimliğe karşı rol karmaşası: 12–18 yaş dönemidir; birey kimlik arayışı içindedir. Başarılı yaşanırsa **tutarlı ve benimsenmiş bir kimlik**, başarısız yaşanırsa **rol karmaşası, kimlik dağınıklığı ve yönsüzlük** gelişir.

E) Temel güvene karşı güvensizlik: 0–1,5 yaş dönemidir; bebek bakım verenle kurduğu ilişki üzerinden dünyayı algılar. Başarılı yaşanırsa **temel güven ve değerli olma duygusu**, başarısız yaşanırsa **güvensizlik ve kaygı** gelişir.

Cevap: D

3. Soruda **annenin çoğunlukla bebeğin ihtiyaçlarına duyarlı davrandığı ancak zaman zaman bebeği uzun süre ağlarken müdahalesiz bıraktığı** bir durum anlatılmaktadır. Erikson'a göre **0–1,5 yaş döneminde temel güven duygusunun gelişebilmesi için bakımın tutarlı, zamanında ve duyarlı olması gerekir**. Bebeğin ihtiyaçlarına uzun süre karşılık verilmemesi, bakım verenin **öngörülemez ve ulaşılmaz** algılanmasına yol açar ve **güvensizlik duygusunu** artırır. Bu nedenle temel güvenin sağlıklı gelişimini **engelleyen durum**, bebeğin ağladığında uzun süre müdahale edilmemesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bebeğin ağladığında gecikmeden kucağa alınması:** Bu yaklaşım bebeğin ihtiyaçlarının zamanında karşılandığını gösterir; başarılı yaşanırsa **temel güven ve bağlanma** gelişir.

B) **Fiziksel temasın artırılması ve göz teması kurulması:** Duygusal bağlanmayı güçlendirir; başarılı yaşanırsa **güven, yakınlık ve değerli olma duygusu** gelişir.

C) **Rutinlerin tutarlı bir şekilde sürdürülmesi:** Öngörülebilirlik sağlar; başarılı yaşanırsa **dünyayı güvenilir algılama** gelişir.

E) **Bebeğe konuşarak ihtiyaçlarının giderilmesi:** Sözel ve duygusal etkileşimi artırır; başarılı yaşanırsa **güven ve duygusal bağ** güçlenir.

Cevap: D

4. Gökhan'ın **duygusal yakınlıktan kaçınması, insanlara güvenmemesi ve yalnızlığı tercih etmesi**, ayrıca annenin bu durumu desteklemesi, bireyin **yakın ilişkiler kuramaması ve yalıtılmışlığı tercih etmesi** ile ilgilidir. Erikson'a göre bu durum **yakınlığa karşı yalnızlık (yalıtılmışlık)** evresine aittir. Bu evre başarılı yaşanırsa **sevgi, bağlanma ve yakın ilişki kurabilme**, başarısız yaşanırsa **yalnızlık, duygusal uzaklık ve ilişkilerden kaçınma** gelişir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Başarıya karşı aşağılık:** 6–12 yaş dönemidir; çocuk akademik ve sosyal beceriler geliştirir. Başarılı yaşanırsa **çalışkanlık ve yeterlik**, başarısız yaşanırsa **aşağılık ve yetersizlik duygusu** gelişir.

C) **Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası:** 12–18 yaş dönemidir; birey kimlik arayışı içindedir. Başarılı yaşanırsa **başarılı kimlik**, başarısız yaşanırsa **rol karmaşası ve kimlik dağınıklığı** ortaya çıkar.

D) **Temel güvene karşı güvensizlik:** 0–1,5 yaş dönemidir; bakımın niteliği belirleyicidir. Başarılı yaşanırsa **temel güven**, başarısız yaşanırsa **güvensizlik** gelişir.

E) **Girişimciliğe karşı suçluluk:** 3–6 yaş dönemidir; çocuk girişimlerde bulunur. Başarılı yaşanırsa **girişimcilik**, başarısız yaşanırsa **suçluluk duygusu** gelişir.

Cevap: A

5. Çocuğa **seçim yapma fırsatı sunulması ve kendi başına denemelerine izin verilmesi**, çocuğun **bağımsızlık geliştirmesi ve kontrol duygusu kazanması** ile ilgilidir. Erikson'a göre bu durum **özerkliğe karşı utanç ve kuşku** evresi (1–3 yaş) ile ilişkilidir. Bu evresi başarılı yaşanırsa **özerklik, kendine güven ve bağımsız hareket edebilme**, başarısız yaşanırsa **utanç, kuşku ve bağımlılık** gelişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Çocuğun üstünü her zaman kendisi giydirir:** Çocuğun bağımsız denemelerini engeller; başarısız yaşantıya yol açarak **utanç ve bağımlılık** geliştirebilir.

B) **Hatalı yaptığında hemen müdahale eder:** Deneme-yanılma sürecini sınırlar; çocukta **kuşku ve kendine güvensizlik** oluşturur.

D) **Kendi bildiği gibi yönlendirip kararları kendisi alır:** Çocuğun seçim yapmasını engeller; **özerklik yerine bağımlılık** gelişir.

E) **Her başarısızlıktan sonra uyarır:** Sürekli eleştiri ve baskı, çocukta **utanç ve yetersizlik duygusu** oluşturur.

Cevap: C

6. Soruda **5 yaşındaki öğrencilerine girişimcilik duygusu kazandırmak isteyen bir öğretmenin ne yapması gerektiği** sorulmaktadır. Bu yaşta çocukların **hayal kurabileceği, rol alabileceği ve kendi başına denemeler yapabileceği ortamlar** girişimciliği destekler. Bu nedenle doğru yaklaşım, **onlara serbest oyun ortamı sunmaktır**. Erikson'a göre bu durum **girişimciliğe karşı suçluluk evresi** (3–6 yaş) ile ilişkilidir. Bu evre başarılı yaşanırsa **girişimcilik ve amaçlı davranma**, başarısız yaşanırsa **suçluluk ve çekingenlik** gelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Tüm çocuklara aynı şekilde oynayacakları oyunu kendisi belirler: Çocuğun girişimde bulunmasını engeller, **pasiflik** oluşturur.

C) Oyuncaklarla sadece kurallar dahilinde oynanmasına izin verir: Aşırı kuralcılık **yaratıcılığı ve girişimi sınırlar**.

D) Çocuklara değerler kazandırmak amacıyla kendi fikirlerini anlatır: Çocuk pasif kalır, **girişim fırsatı azalır**.

E) Yaratıcı davranışları "gereksiz hayalcilik" olarak nitelendirir: Çocuğun girişimlerini bastırır, **suçluluk duygusu** geliştirir.

Cevap: B

7. Soruda **3. sınıf öğrencilerinde başarı (çalışkanlık) duygusunu geliştirmek isteyen bir öğretmenin ne yapması gerektiği** sorulmaktadır. Bu dönemde çocukların **çabalarının fark edilmesi ve ilerlemelerinin desteklenmesi** başarı duygusunu geliştirir. Bu nedenle doğru yaklaşım, **öğrencilerin bireysel çabalarını takdir ederek ilerlemeyi teşvik etmektir**. Bu durum **çalışkanlık ve yeterlik duygusunu destekler**. Başarısız yaşanırsa **aşağılık ve yetersizlik duygusu** gelişir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Sadece yüksek not alanlara sınıfta ödül vermek: Diğer öğrencilerde **yetersizlik ve değersizlik algısı** oluşturur.

B) Yalnızca başarılı öğrencilerin söz hakkı almasına izin vermek: Katılımı sınırlar, **öz güven ve yeterlik duygusunu zedeler**.

C) Öğrenciler arasında kıyaslama yaparak rekabeti artırmak: Sürekli karşılaştırma **aşağılık duygusunu güçlendirir**.

E) Herkesin aynı hızda öğrenmesini beklemek: Bireysel farklılıkları yok sayar, **başarısızlık ve yetersizlik hissi** oluşturur.

Cevap: D

8. Bebeğin **emme ihtiyacının karşılanmaması ve bu ihtiyacın şımartma olarak görülüp erken kesilmesi**, oral dönemin sağlıklı yaşanmasını engeller. Bu dönemde (0–1 yaş) bebek, ihtiyaçlarını ağız yoluyla giderir ve **doyum sağlanması güven ve rahatlama oluşturur**. Bu nedenle uygun olmayan davranış, **emme isteğini şımartma olarak görüp memeyi erken kesmektir**. Bu durum **güvensizlik, bağımlılık ya da oral doyumsuzluk** gibi sonuçlara yol açabilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bebeğini düzenli emzirmesi ve beslenme ihtiyacını karşılaması: Oral ihtiyaçların karşılanmasını sağlar, **güven ve doyum** geliştirir.

B) Emme davranışına karşı sabırlı ve duyarlı olması: Bebeğin ihtiyacına uygun tepki verilmesini sağlar, **rahatlama ve güven** oluşturur.

C) Ağladığında fiziksel temasla güven vermesi: Duygusal ihtiyaçları karşılar, **bağlanmayı güçlendirir**.

E) Ağız yoluyla çevreyi keşfetmesine izin vermesi: Gelişimsel olarak normaldir, **keşfetme ve doyum** sağlar.

Cevap: D

9. Hikmet Bey'in **geçmişine bakıp pişmanlık duyması ve hayatını anlamsız görmesi**, eşinin ise ona **geçmişteki başarılarını ve anlamlı yaşantılarını hatırlatması** durumu anlatılmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin yaşamını bir bütün olarak kabul etmesine ve **"yaşamım anlamlıydı" duygusunu geliştirmesine** yardımcı olur. Bu durum **benlik bütünlüğü duygusunu destekler**; başarısız yaşanırsa **umutsuzluk, pişmanlık ve ölüm korkusu** gelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yakınlık:** Genç yetişkinlikte görülür; başkalarıyla **duygusal bağ kurabilme** ile ilgilidir.

C) **Girişimcilik:** 3–6 yaş dönemine aittir; **keşfetme ve girişimde bulunma** ile ilgilidir.

D) **Üretkenlik:** Orta yetişkinlikte görülür; **toplumа katkı ve üretme** ile ilgilidir.

E) **Temel güven:** 0-1 yaş dönemine aittir; bakım verenle kurulan ilişki sonucu **güven duygusu** gelişir.

Cevap: B

10. Oğlunun **ergenlik döneminde kimliğini oluşturma, sınırlarını belirleme ve bireyselleşme sürecine destek olunması** gerekirken, babanın **kendi ergenlik döneminden söz ederek süreci yönlendirmeye çalışması**, gencin kendi deneyimini yaşamasını gölgeleyebilir ve **bireyselleşmesini sınırlayabilir**. Bu nedenle olumsuz etki eden davranış budur. Bu süreçte sağlıklı gelişim **kimlik kazanımı ve bireyselleşmeyi destekler**; aksi durumda **rol karmaşası ve kimlik dağınıklığı** gelişebilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygusal paylaşımlara açık ve destekleyici olması:** Gencin kendini ifade etmesini sağlar, **sağlıklı kimlik gelişimini destekler**.

B) **Oğlunun kimliğini ve sınırlarını tanımasına fırsat tanıması:** Bireyselleşmeyi güçlendirir, **kimlik oluşumuna katkı sağlar**.

C) **Cinsel konularda yaşına uygun şekilde bilgilendirmesi:** Sağlıklı farkındalık oluşturur, **gelişimi destekler**.

E) **Sosyal ilişkilerini destekleyerek sağlıklı bağlar kurmasına ortam sağlaması:** Sosyal gelişimi güçlendirir, **kimlik ve ilişki becerilerini destekler**.

Cevap: D

11. 2 yaşındaki çocuğa tuvalet alışkanlığı kazandırırken **sabırlı, destekleyici ve anlayışlı davranılması**, çocuğun **kontrol duygusu geliştirmesini ve kendine güven kazanmasını** sağlar. Anal dönemde (1–3 yaş) çocuk, bedensel kontrol üzerinden **özerklik** geliştirir; bu süreç desteklenirse **özerklik ve kendine güven**, baskı ve cezalandırma olursa **utanç ve kuşku** gelişir. Bu nedenle en uygun tutum budur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Tuvalet eğitimi sırasında her hatasında cezalandırıcı olmak:** Baskı oluşturur, **utanç ve kaygı** geliştirir.

C) **Tuvalet eğitimini tamamen kendi haline bırakmak:** Rehberlik eksikliği yaratır, **öğrenme sürecini zorlaştırır**.

D) **Alt ıslatmalarda kardeşini örnek göstermek:** Kıyaslama yapar, **yetersizlik ve utanç** oluşturur.

E) **Tuvalet yapmadığında pekiştirmemek:** Olumlu davranışı desteklemez, **motivasyonu azaltır**.

Cevap: B

12. Eren'in **annesiyle yakın olmak istemesi ve babayı dışlaması**, fallik dönemde görülen **özdeşim süreci ve karşı cinse yönelim** ile ilgilidir. Bu dönemde babanın **çocuğa yakınlık kurması ve model olması**, çocuğun sağlıklı özdeşim geliştirmesine yardımcı olur. Bu nedenle uygun davranış, **oğluyla oyun oynayarak yakın ilişki kurmak ve model olmaktır**. Bu süreç sağlıklı yaşanırsa **sağlıklı cinsiyet kimliği ve özdeşim**, olumsuz yaşanırsa **çatışma ve kimlik sorunları** gelişebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Oğlunu annesinden uzaklaştırmak:** Çocuğun duygusal ihtiyacını bastırır, **çatışmayı artırır**.

C) **Oğlunun davranışlarını annesine yönlendirmek:** Süreci yanlış yönlendirir, **sağlıklı özdeşimi engeller**.

D) **Bu süreci yok saymak:** Gelişimsel ihtiyacı göz ardı eder, **sağlıksız sonuçlara yol açabilir**.

E) **Annesiyle arasına girip ceza vermek:** Baskı oluşturur, **kaygı ve çatışmayı artırır**.

Cevap: B

13. Soruda **7 yaşındaki öğrencilerin sosyal ve akademik gelişimini desteklemek isteyen bir öğretmenin ne yapması gerektiği** sorulmaktadır. Bu dönemde çocukların **hem akranlarıyla etkileşim kurması hem de birlikte öğrenme deneyimi yaşaması** gelişimi destekler. Bu nedenle doğru yaklaşım, **iş birliğine dayalı grup çalışmaları ve oyunlarla sosyal etkileşim fırsatı sunmaktır**. Bu durum **çalışkanlık ve yeterlik duygusunu destekler**, aksi durumda **aşağılık ve yetersizlik duygusu** gelişebilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Öğrencilere sürekli ev ödevleri vermek:** Tek yönlü akademik yük oluşturur, **sosyal gelişimi desteklemez**.

B) **Cinsiyet farklarına uygun gruplar oluşturmak:** Ayrıştırıcıdır, **sosyal etkileşimi sınırlar**.

D) **Sessizlik esaslı bireysel çalışmalarla süreci sınırlandırmak:** Akran etkileşimini azaltır, **sosyal gelişimi zayıflatır**.

E) **Akran ilişkilerine müdahale etmeden kendi haline bırakmak:** Rehberlik eksikliği yaratır, **sağlıklı sosyal beceriler gelişmeyebilir**.

Cevap: C

14. Soruda ergenlik dönemindeki çocukların sağlıklı cinsellik ve kimlik gelişimini desteklemek isteyen ebeveynin ne yapması gerektiği sorulmaktadır. Bu dönem **kimliğe karşı rol karmaşası evresi** ile ilgilidir. Ergenin merak ettiği konuların açık, doğru ve yaşına uygun şekilde açıklanması sağlıklı gelişimi destekler. Bu yaklaşım kimlik gelişimini güçlendirir, aksi durumda rol karmaşası görülebilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Cinsellikle ilgili konuşmalardan kaçınmak:** Bilgi eksikliği oluşturur, ergen yanlış kaynaklara yönelebilir.

B) **Karşı cins arkadaşlıklarını yasaklamak:** Sosyal gelişimi sınırlar, kimlik ve ilişki becerilerini zedeler.

C) **Mahremiyet ihtiyaçlarını göz ardı etmek:** Bireyselleşmeyi engeller, kimlik gelişimini olumsuz etkiler.

D) **Duygusal yakınlıklarını abartılı bularak eleştirmek:** Duyguların bastırılmasına yol açar, öz güveni zayıflatır.

Cevap: E

15. Yiğit'in **çikolata alma isteğini erteleyip annesinin ihtiyacını dikkate alarak daha uygun bir karar vermesi**, dürtüyü doğrudan doyurmak yerine gerçek koşulları değerlendirme sürecini gösterir. Bu durum **ego** ile açıklanır. Ego, **gerçeklik ilkesine göre çalışır**, id'den gelen "hemen al" dürtüsünü kontrol eder, çevresel koşulları (annenin otobüs parası) değerlendirir ve davranışı **erteleyerek daha uygun bir çözüm üretir**. Aynı zamanda ego, **problem çözücü ve karar verici** yapısıyla id'in isteklerini gerçekliğe uygun hale getirir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İd:** Haz ilkesine göre çalışır; çikolatayı hemen alma isteğini temsil eder, erteleme yoktur.

C) **Süperego:** Ahlaki ve vicdani kurallarla ilgilidir; "ayıp/günah" gibi değerlendirme ön planda olurdu.

D) **Bilinçaltı:** Farkında olunmayan süreçleri ifade eder, doğrudan karar verici bir yapı değildir.

E) **İlkel benlik:** İd ile aynı anlamdadır; dürtüsel ve anında doyum ister.

Cevap: B

1. Berfin'in **çok sevdiği öğretmeninin konuşma ve giyim tarzını taklit etmesi**, onun gibi olmaya çalışması durumu söz konusudur. Bu, bireyin **beğendiği ya da değer verdiği bir kişiyle kendini özdeşleştirmesi** anlamına gelir ve **özdeşim kurma** savunma mekanizmasıdır. Özdeşimde kişi, güçlü ya da ideal gördüğü özellikleri içselleştirerek kendine katar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yüceltme:** Kabul edilemeyen dürtülerin toplumsal olarak kabul edilen alanlara yönlendirilmesidir. Örneğin saldırganlık dürtüsü olan birinin boksla uğraşması.

B) **Yansıtma:** Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkasına yüklemesidir. Örneğin sınavdan kopya çekmeyi düşünen bir öğrencinin "Herkes kopya çekiyor zaten" demesi.

C) **Bastırma:** Rahatsız edici yaşantıların bilinç dışına itilmesidir. Örneğin travmatik bir olayı hatırlayamamak.

E) **Gerileme:** Stres altında daha ilkel davranışlara dönmedir. Örneğin kardeşi doğan çocuğun yeniden alt ıslatmaya başlaması.

Cevap: D

2. Mete'nin **deneme yapmasına rağmen "sen yapamazsın" denilerek engellenmesi** onun çabasının değersizleştirilmesine yol açmış ve etkinliklerden uzaklaşmasına neden olmuştur. Bu durum 6–12 yaşta görülen **başarıya karşı aşağılık duygusu evresi** ile ilgilidir. Bu evrede çocukların çabaları desteklenirse **çalışkanlık ve yeterlik**, engellenirse **aşağılık ve yetersizlik** gelişir. Bu nedenle öğretmenin Mete'yi sürece katarak desteklemesi gerekir. En uygun davranış, **panoyu birlikte düzenleyerek Mete'yi cesaretlendirmektir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Görevi tümüyle öğretmen üstlenmeliydi:** Çocuğun katılımını engeller, **yetersizlik duygusu** geliştirir.

B) **Mete'nin parmakları olgunlaşana kadar beklemeliydi:** Gelişim fırsatını erteler, **çalışkanlık duygusunu desteklemez**.

D) **Sınıftaki bu davranışı başarıyla yapan birisine görevi vererek örnek olmasını sağlamalıydı:** Kıyaslama yapar, **aşağılık duygusunu artırır**.

E) **Panoyu tamamen yeniden düzenlemeli, hatayı düzeltmeliydi:** Çocuğun emeğini yok sayar, **öz güveni zedeler**.

Cevap: C

3. Ali'nin **yazısını çekinerek okumasına rağmen öğretmenin aşağılayıcı tepki vermesi ve akranların gülmesi**, çocuğun çabasının değersizleştirilmesine yol açar. Bu durum 6–12 yaşta görülen **başarıya karşı aşağılık duygusu evresi** ile ilgilidir. Bu evrede desteklenmeyen çocuklarda **aşağılık duygusu ve yetersizlik algısı** gelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Suçluluk:** 3–6 yaşta görülür; girişimlerin engellenmesiyle ortaya çıkar.

C) **Rol karmaşası:** Ergenlik dönemine aittir; kimlik oluşturamama ile ilgilidir.

D) **Güvensizlik:** 0–1 yaş döneminde bakım yetersizliğiyle gelişir.

E) **Yalıtılmışlık:** Genç yetişkinlikte yakın ilişki kuramama ile ilgilidir.

Cevap: B

4. Öğrencilerin **kararsızlık yaşaması, meslek seçimiyle ilgili zorlanması ve farklı kimlik rolleri arasında gidip gelmesi** ergenlik dönemine özgü bir durumdur. Bu süreç **kimliğe karşı rol karmaşası evresi** ile ilgilidir. Bu evrede bireyin farklı seçenekleri **araştırması ve sorgulaması**, sağlıklı bir kimlik geliştirmesi için gereklidir. Bu nedenle öğretmenin yapması gereken, öğrencilere **farklı kimlik alanlarını tanıma ve sorgulama fırsatı sunmaktır**. Bu yaklaşım **başarılı kimlik** gelişimini destekler; aksi durumda **rol karmaşası** devam eder. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Ailelerle iş birliği yaparak öğrencilerin kararlarını aile değerlerine göre şekillendirmesi: Öğrencinin kendi kimliğini oluşturmasını engeller, **ipotekli kimlik** gelişebilir.

C) Öğrencilerin arkadaş gruplarındaki baskıya uyum sağlamalarını desteklemesi: Bireysel karar sürecini zayıflatır, **kimlik gelişimini olumsuz etkiler**.

D) Öğrenciler için belirli meslekler önererek karar vermelerini kolaylaştırması: Keşif sürecini sınırlar, **yüzeysel ve dayatılmış seçimlere yol açar**.

E) Öğrencilere başarılı rol modelleri sunarak belirli mesleklere yönlendirmesi: Alternatifleri daraltır, **kimlik araştırmasını sınırlar**.

Cevap: A

5. Hasan'ın **öfkesini doğrudan zarar verici şekilde ortaya koymak yerine boks gibi toplumsal olarak kabul edilen bir alana yönlendirmesi** söz konusudur. Bu mekanizma **yüceltmedir.** Yüceltme, kabul edilemeyen dürtü ve isteklerin toplum tarafından kabul edilen, yapıcı ve üretken alanlara yönlendirilmesidir. Bu örnekte saldırganlık dürtüsü spora aktarılmıştır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bastırma: Rahatsız edici duygu ve düşüncelerin bilinç dışına itilmesidir; burada duygu yok edilmemiş, yön değiştirmiştir.

B) Karşıt tepki geliştirme: Kişinin gerçek duygusunun tam tersini göstermesidir; örneğin nefret ettiği birine aşırı ilgili davranmak.

C) Yalıtma: Duygunun olaydan ayrılmasıdır; kişi olayı anlatır ama duygusal tepki göstermez.

E) Özdeşleşme: Başka birinin özelliklerini benimsemektir; burada model alma değil, dürtü yönlendirme vardır.

Cevap: D

6. Psikanalitik kuramda amaç, davranışı doğrudan değiştirmek değil, **bilinç dışı süreçleri fark ettirerek içgörü kazandırmaktır**. Bu nedenle terapide semptomu doğrudan değiştirmeye yönelik bir yaklaşım yoktur; değişim içgörüyle dolaylı olarak gerçekleşir. Bu yüzden "davranışların doğrudan değiştirilmek istenmesi" ifadesi yanlıştır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Terapide ortaya çıkan direnç, danışanın bilinç dışı çatışmalarına işaret edebilir: Doğrudur; direnç, bastırılmış içeriklere yaklaşırken ortaya çıkar.

C) Aktarım, danışanın geçmiş figürlerine ilişkin duygularını danışmana yöneltmesiyle ilgilidir: Doğrudur; özellikle ebeveyn figürlerine ait duygular terapiste aktarılır.

D) Rüyaların sembolik anlamları çözülerek bilinç dışı içeriklere ulaşılabilir: Doğrudur; rüyalar bilinç dışına giden "kraliyet yolu" olarak görülür.

E) Serbest çağrışım danışanın sansürsüz şekilde düşüncelerini ifade etmesini sağlar: Doğrudur; danışan aklına gelenleri filtresiz ifade eder.

Cevap: B

7. Soruda **5 yaş grubu çocuklardan** söz edilmektedir. Bu yaşta çocuklar kendi oyunlarını kurmak, liderlik etmek ve kuralları belirlemek ister. Bu girişimlerin desteklenmesi gerekir. Öğretmenin bu süreci tamamen kontrol etmesi yerine çocuklara fırsat verip süreci **rehberlikle yönlendirmesi** daha uygundur. Bu yaklaşım **girişimciliğe karşı suçluluk evresi** kapsamında **girişimcilik duygusunu destekler. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Oyunun her aşamasında kuralları belirleyip çocuklara uygulama görevi vermek: Girişimleri sınırlar, pasiflik oluşturur.

B) Çocukların oyuna liderlik etmelerine izin verip sınıf içi rekabeti artırmak: Aşırı rekabet bazı çocukları geri plana iter.

C) Her etkinliği aynı sırayla uygulamak: Esneklik yoktur, girişim fırsatını azaltır.

D) Oyunu başlatmak isteyen çocukları uyararak kuralların öğretmen tarafından belirleneceğini hatırlatmak: Girişimleri bastırır, suçluluk duygusunu artırır.

Cevap: E

8. Kerem'in **kendi başına yemek yemek, kıyafet seçmek ve düzen kurmak istemesi** bağımsızlık arayışını gösterir. Bu yaş (2,5 yaş) çocukların **özerklik geliştirme** dönemidir. Annenin sürekli müdahale etmesi bu süreci engeller. Bu nedenle çocuğa tamamen serbestlik değil, **yaşına uygun sınırlı seçenekler sunarak kendi kararlarını vermesine fırsat tanımak** en uygun yaklaşımdır. Bu durum **özerkliğe karşı utanç ve kuşku evresi** kapsamında **özerklik ve kendine güveni destekler. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Kerem'in yemeklerini annenin yedirerek dökmesini engellemek: Bağımsızlık denemelerini engeller, utanç gelişebilir.

B) Kıyafet seçimini tümüyle anneye bırakmak: Karar verme fırsatını ortadan kaldırır, bağımlılık oluşturur.

C) Çocuğun yaptığı hatalar karşısında hemen müdahale etmek: Deneme-yanılmayı sınırlar, kuşku geliştirir.

E) Ev ortamında karar vermeyi anne-baba otoritesinde tutmak: Özerklik gelişimini baskılar.

Cevap: D

9. Zehra Hanım'ın **öğrencilerinin kendisini sevmediğini düşündüğü, aralarında gizlice hakkında kötü konuştuklarına inandığı**, ancak yapılan gözlemde böyle bir durumun gerçekte olmadığı belirtilmektedir. Bu durumda dikkat edilmesi gereken nokta, olumsuz düşüncenin dış dünyadan değil **Zehra Hanım'ın kendi içsel yaşantısından kaynaklanmasıdır**. Yani kişi, kendi kaygılarını ve olumsuz duygularını fark etmek yerine bunları çevresindeki insanlara yüklemektedir. Bu mekanizma **yansıtmadır.** Yansıtma, bireyin kabul etmekte zorlandığı duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir. Bu sayede kişi kendi içsel rahatsızlığıyla yüzleşmekten kaçınır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Yüceltme: Kabul edilemeyen dürtülerin toplumsal olarak kabul edilen alanlara yönlendirilmesidir; örneğin saldırganlığın spora aktarılması.

C) Ödünleme: Kişinin yetersiz hissettiği bir alanı başka bir alandaki başarıyla telafi etmesidir; örneğin akademik başarısı düşük olan birinin sporda öne çıkması.

D) Bastırma: Rahatsız edici düşünce ve yaşantıların bilinç dışına itilmesidir; kişi bu içeriklerin farkında değildir.

E) Özdeşim kurma: Başka birinin özelliklerini benimseyerek ona benzemeye çalışmaktır; model alma söz konusudur.

Cevap: A

10. Soruda psikanalitik kurama dayalı danışma sürecine ilişkin **yanlış ifade** sorulmaktadır. Psikanalitik yaklaşımın temelinde, danışanın **bilinç dışı süreçlerini fark etmesi, geçmiş yaşantılarını anlamlandırması ve içgörü kazanması** vardır. Bu süreç genellikle uzun sürelidir ve doğrudan çözüm önerileri sunmaya değil, danışanın kendi farkındalığını geliştirmesine dayanır. Bu nedenle "danışana hızlı çözüm stratejileri sunmak" psikanalitik yaklaşımın özüne aykırıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın bilinç dışı süreçleri fark etmesi:** psikanalitik yaklaşımın temel amacıdır.

B) **Danışanın çocukluk yaşantılarına ulaşmak:** Geçmiş yaşantılar, özellikle çocukluk deneyimleri, kişiliğin anlaşılmasında kritik öneme sahiptir.

C) **Aktarım ve karşı aktarım:** Danışan ve danışman arasındaki duygusal yansımalar analiz edilerek sürecin anlaşılmasına katkı sağlar.

D) **Bastırılmış duyguların açığa çıkarılması:** Bilinç dışı içeriklerin fark edilmesi içgörü gelişimini destekler.

Cevap: E

11. Soruda **psikanalitik terapi sürecinde**, danışanın **zihninden geçenleri sansürlemeden aktarmasına dayanan** ve bu yolla **bilinç dışı çatışmaların fark edilmesini sağlayan teknik** sorulmaktadır. Psikanalitik kurama göre bu durum **serbest çağrışım** tekniğini ifade eder. Bu teknikte danışan, aklına gelen düşünce, duygu ve imgeleri **ne kadar anlamsız, önemsiz ya da rahatsız edici olursa olsun filtrelemeden ifade eder**. Bu sayede bilinç dışı istekler, çatışmalar ve bastırılmış yaşantılar açığa çıkmaya başlar.

Serbest çağrışım, danışanın **bilinç dışına açılan bir kapı** işlevi görür. Çağrışımların sırası, duraksamalar ya da tıkanmalar terapiste danışanın içsel çatışmaları hakkında ipuçları verir. Bu süreçte terapist, ortaya çıkan materyali **yorumlayarak danışanın içgörü kazanmasına yardımcı olur**. Aynı zamanda bastırılmış duyguların açığa çıkmasıyla **katarsis (duygusal boşalma)** yaşanabilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

A) **Serbest çağrışım:** Danışanın aklına gelenleri sansürlemeden ifade etmesine dayanan temel tekniktir.

B) **Aktarım analizi:** Danışanın geçmiş ilişkilerinin danışmana yansıtılması ve bunun incelenmesidir.

C) **Yorumlama:** Terapistin danışanın bilinç dışı süreçlerine anlam vermesidir.

D) **Karşıt tepki geliştirme:** Bir savunma mekanizmasıdır, terapi tekniği değildir.

E) **Katarsis:** Bastırılmış duyguların boşalmasıdır, ancak başlı başına bir teknik değildir.

Cevap: A

12. Danışanın **terapistine karşı öfke ve güvensizlik hissetmesi**, bu duyguların aslında **çocuklukta babasına yönelik hislerle örtüşmesi**, geçmişteki ilişki örüntülerinin bugünkü ilişkiye taşındığını gösterir. Psikanalitik kurama göre bu durum **aktarımdır.** Aktarım, danışanın geçmişte önemli kişilerle (özellikle ebeveynlerle) yaşadığı duygu ve tepkileri çarpıtarak terapiste yöneltmesidir. Bu sayede danışan, başka türlü ulaşamayacağı duyguları terapötik ortamda yeniden yaşar ve terapist bu süreç üzerinden yorum yaparak **içgörü kazanılmasını sağlar**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bastırma:** Kabul edilmesi zor duygu ve düşüncelerin bilinç dışına itilmesidir; burada duygu dışa yansıtılmıştır.

C) **Bilinç öncesi:** Farkında olunmayan ancak kolayca hatırlanabilen içerikleri ifade eder.

D) **Özdeşim:** Başka birinin özelliklerini benimseyerek ona benzemeye çalışmaktır.

E) **Saplanma:** Gelişimin belirli bir döneminde takılı kalmadır.

Cevap: B

13. Murat'ın **öfkesini açıkça ifade edememesi**, buna karşılık kendisine kötü davranan kişilere **aşırı nazik ve kibar davranması**, gerçek duygusunun tam tersini sergilediğini gösterir. Yani kişi kabul etmekte zorlandığı duygunun zıddını davranış olarak ortaya koymaktadır. Bu mekanizma **karşıt tepki geliştirmedir.** Karşıt tepki geliştirmede birey, bastırdığı dürtü ya da duygunun tam tersini abartılı biçimde gösterir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Yansıtma: Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir.

C) Ketlenme: Davranışın çeşitli nedenlerle engellenmesi ya da durdurulmasıdır.

D) Özdeşim kurma: Başka birinin özelliklerini benimseyerek ona benzemeye çalışmaktır.

E) Yalıtma: Duygunun olaydan ayrılmasıdır; kişi olayı anlatır ama duygusal tepki göstermez.

Cevap: B

14. Soruda psikanalitik kurama göre çalışan bir danışmanın **hangi davranışı en az göstermesinin beklendiği** sorulmaktadır. Psikanalitik yaklaşımda danışman daha çok **yorumlayan, anlamlandıran ve bilinç dışı süreçleri ortaya çıkarmaya çalışan** konumdadır; süreci yapılandırmaz ve danışanı doğrudan yönlendirmez. "Şimdi ve burada deneyimlerine odaklanma" ve **yapılandırılmış, yönlendirici sorular** ise daha çok diğer yaklaşımlara (özellikle birey merkezli ve gestalt yaklaşımlar) özgüdür. Bu nedenle bu ifade psikanalitik yaklaşıma en az uyan seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Serbest çağrışımı dinleyerek bilinç dışı süreçleri anlamaya çalışması: Psikanalitik sürecin temel tekniklerindendir.

B) Rüyalar, dil sürçmeleri ve unutkanlıkları yorumlaması: Bilinç dışına ulaşmada kullanılan önemli ipuçlarıdır.

C) Aktarım ve karşı aktarımı gözlemlemesi: Terapötik sürecin merkezinde yer alan dinamiklerdir.

D) Direnci yorumlaması: Direnç, bilinç dışı çatışmalar hakkında bilgi verir ve analiz edilir.

Cevap: E

15. Soruda psikanalitik kurama göre çalışan bir danışmanın seans sürecinde **hangi davranışı yapmasının beklenmeyeceği** sorulmaktadır. Psikanalitik yaklaşımda danışman, danışanın **bilinç dışı süreçlerini ortaya çıkarmaya**, geçmiş yaşantıları anlamlandırmaya ve içgörü kazandırmaya odaklanır; doğrudan beceri öğretimi yapmaz. "Baş etme becerileri öğretmek" daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşımlara özgüdür. Bu nedenle psikanalitik yaklaşım açısından uygun değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Serbest çağrışım tekniğini kullanması: Psikanalitik sürecin temel tekniklerinden biridir.

B) Rüyaların bilinç dışı içeriklerini analiz etmesi: Bilinç dışına ulaşmada önemli bir yöntemdir.

C) Direnç gösteren danışanı fark edip süreci buna göre şekillendirmesi: Direnç, analiz edilmesi gereken önemli bir ipucudur.

D) Aktarımı tanımlayıp analiz etmesi: Terapötik sürecin merkezinde yer alan dinamiklerden biridir.

Cevap: E

1. Soruda psikanalitik kurama göre çalışan bir danışmanın, danışanın **iç çatışmalarını ortaya çıkarmaya yönelik yaklaşımının nasıl olduğu** sorulmaktadır. Psikanalitik yaklaşımda danışman, danışanın sorunlarının kaynağını **geçmiş yaşantılarda**, özellikle **çocukluk döneminde bastırılmış duygu ve çatışmalarda** arar. Bu nedenle danışma sürecinde bu yaşantılara odaklanarak bilinç dışı içeriklerin fark edilmesini sağlamaya çalışır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanı mevcut sorunlarına odaklayarak çözüm üretmeye yönlendirir:** Daha çok çözüm odaklı yaklaşıma özgüdür.

C) **Olumsuz otomatik düşünceleri yeniden yapılandırır:** Bilişsel davranışçı terapinin temel tekniklerindendir.

D) **Sosyal ilişkileri düzenleme ve problem çözme becerileri kazandırma:** Davranışçı ve beceri temelli yaklaşımlarda görülür.

E) **Ödül ve ceza sistemleri oluşturma:** Davranışçı yaklaşımın temel uygulamalarıdır.

Cevap: A

2. Ayşegül'ün ilk düşüncesi **"Zaten çok bunaldım, biraz eğlenmeyi hak ediyorum"** ifadesidir; bu, hazza yönelen ve anında doyum isteyen **id**'i gösterir. İkinci düşüncesi **"Ama deneme sınavı önemli, bu gece çalışmalıyım"** ifadesidir; bu, kurallar ve sorumluluk üzerinden değerlendirme yapan **süperego**'dur. Son olarak **"Filmden sonra birkaç saat çalışırsam ikisini de dengelerim"** diyerek gerçekçi bir çözüm üretmesi, id ve süperego arasında denge kuran **ego**'yu gösterir.

Cevap: B

3. Soruda **oral dönemin başarısız yaşanması sonucunda ortaya çıkmayacak durum** sorulmaktadır. Oral dönemde (0–1 yaş) doyum ağız yoluyla sağlanır; bu dönemdeki saplanmalar ileriki yaşamda **ağızla ilgili alışkanlıklar (sigara, tırnak yeme), bağımlılık ve pasiflik** gibi özelliklerle kendini gösterir. Ancak **E seçeneğinde verilen düzen, titizlik ve inatçılık özellikleri anal döneme aittir**, bu yüzden oral dönemle ilişkilendirilemez.

A) **Aşırı sigara içme ve tırnak yeme davranışları gösterme:** Oral döneme özgü saplanma davranışlarıdır.

B) **İlişkilerde aşırı bağımlı ve pasif bir tutum sergileme:** Oral bağımlılık ile ilişkilidir.

C) **Saldırganlık, dürtüsellik ve aşırı hareketlilik:** Erken doyumsuzlukla ilişkili olarak görülebilir.

D) **Ağız yoluyla haz almayı önceleyen davranışlar:** Oral dönemin temel özelliğidir.

Cevap: E

4. Danışanın **sorular karşısında kısa cevaplar vermesi ve sessiz kalması**, psikanalitik açıdan yüzeyde bir kaçınma değil, **bilinç dışı çatışmalara ve ilişki örüntülerine dair ipuçları** olarak değerlendirilir. Danışmanın bu sessizlikleri, geçmiş ilişkilerle (örneğin ebeveyn figürleriyle) bağlantılı **aktarım ve direnç** bağlamında anlamlandırması beklenir. Psikanalitik yaklaşımda süreç yorumlama ve içgörüye dayanır; davranışı doğrudan değiştirmeye yönelik teknikler kullanılmaz. Bu nedenle ödül-ceza uygulaması bu yaklaşıma uygun değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Sessizlikleri, danışanın bastırdığı duygulara ulaşmak için ipucu olarak değerlendirmek:** Psikanalitik süreçte direnç ve bastırılmış içeriklere ulaşmada önemli bir yaklaşımdır.

B) **Sessizliğin danışanın annesiyle olan ilişkisiyle benzerlik gösterip göstermediğini araştırmak:** Geçmiş ilişkilerin bugüne yansıması analiz edilir.

C) **Sessizliğin aktarım sürecine dair bilgi verebileceğini göz önünde bulundurmak:** Aktarım, temel analiz alanlarından biridir.

D) **Danışanın sessizliğine karşı sabırlı olup iç dünyasını keşfetmesi için zaman tanımak:** Sürecin doğal akışına uygun bir tutumdur.

Cevap: E

5. Danışanın **"içimde bir ses var gibi, yaptığım her şeyi denetliyor ve yargılıyor"**, "kendimi sürekli eleştiriyorum" ve "suçluluk duyuyorum" ifadeleri, kişinin kendi davranışlarını **içselleştirilmiş ahlaki kurallar üzerinden yargıladığını** gösterir. Bu durum psikanalitik kuramda **süperegonun baskınlığıyla ortaya çıkan ahlaki kaygıyı** ifade eder. Kişi, doğru-yanlış değerlendirmesi yaparken kendini suçlar ve yargılar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Gerçeklik kaygısı:** Dış dünyadan gelen gerçek bir tehlikeye karşı duyulan kaygıdır.

B) **Nevrotik kaygı:** İd'in dürtülerinin kontrol dışı kalacağına yönelik korkudur.

D) **Fobik kaygı:** Belirli nesne ya da durumlara yönelik yoğun ve irrasyonel korkudur.

E) **Performans kaygısı:** Başarı ve değerlendirilme durumlarına yönelik kaygıdır.

Cevap: C

6. Danışanın **terapistin davranışlarını babasına benzetmesi ve ona karşı öfke hissetmesi**, geçmişteki önemli bir figürle kurulan ilişkinin terapötik ilişkiye taşındığını gösterir. Bu durum psikanalitik açıdan **aktarımdır.** Danışmanın uygun tutumu, bu süreci fark edip danışanla birlikte **anlamlandırması ve yorumlamasıdır**. Bu sayede danışan, geçmiş yaşantılarının bugünkü ilişkilerine etkisini görerek içgörü kazanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanı, öfke duygusunun yersiz olduğuna ikna etmeye çalışmak:** Duyguyu bastırır, içgörü gelişimini engeller.

C) **Danışanın öfkesini yatıştırmak amacıyla kişisel yaşantılarından örnekler vermek:** Terapötik sınırları zedeler, psikanalitik yaklaşıma uygun değildir.

D) **Öfke davranışını azaltmak için bilişsel yeniden yapılandırma yöntemine başvurmak:** Bilişsel-davranışçı yaklaşıma aittir.

E) **Bu tür duygusal tepkileri terapi dışı yaşantılarla sınırlı görmek:** Aktarım sürecini göz ardı eder.

Cevap: A

7. Aylin Hanım'ın **aşırı titiz olması, düzen ve kontrol ihtiyacının yüksek olması, plan dışı durumlarda kaygılanması ve ayrıntılara takılması**, normal düzenlilikten farklı olarak **katı ve kontrol odaklı bir kişilik örüntüsünü** gösterir. Psikanalitik kurama göre bu özellikler, çocuğun dışkı tutma–bırakma üzerinden **denetim ve kontrol geliştirdiği anal dönem (1–3 yaş)** ile ilişkilidir. Bu dönemde aşırı baskıcı ya da katı tutumlar, ileriki yaşamda **aşırı düzenlilik, kontrolcülük, inatçılık ve obsesif özellikler** şeklinde ortaya çıkabilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Oral dönem (0–1 yaş):** Bağımlılık, pasiflik ve ağızla ilgili davranışlarla ilişkilidir.

B) **Fallik dönem (3–6 yaş):** Cinsiyet kimliği ve özdeşim süreçleriyle ilgilidir.

D) **Latent dönem (6–12 yaş):** Sosyal ve akademik becerilerin geliştiği dönemdir.

E) **Genital dönem (ergenlik):** Olgun ilişkiler ve cinsellik ile ilgilidir.

Cevap: C

8. Danışanın **babasıyla rekabet halinde olması, onun onayını kazanma çabası**, ayrıca **anneyle yakınlık–suçluluk arasında gidip gelmesi** psikanalitik açıdan dikkat çekici ipuçlarıdır. Bu tür **rekabet, karşı cinse yönelim ve suçluluk duyguları**, Freud'un **fallik dönem (3–6 yaş)** çatışmalarıyla ilişkilidir. Bu dönemde çocuk, karşı cinse ilgi duyar ve aynı cins ebeveynle rekabet yaşar (Oidipus/Elektra karmaşaları). Bu çatışmalar sağlıklı çözülemezse ileriki yaşamda **ilişkilerde kontrol ihtiyacı, suçluluk ve kendini tam ifade edememe** gibi özellikler görülebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Oral dönem (0–1 yaş):** Bağımlılık ve ağızla ilgili haz alma davranışlarıyla ilgilidir.

C) **Anal dönem (1–3 yaş):** Kontrol, düzen ve tuvalet eğitimiyle ilişkilidir.

D) **Latent dönem (6–12 yaş):** Cinsel dürtülerin geri planda olduğu, sosyal becerilerin geliştiği dönemdir.

E) **Genital dönem (Ergenlik):** Olgun cinsellik ve yetişkin ilişkileriyle ilgilidir.

Cevap: B

9. Danışanın **seanslara geç gelmesi, bahaneler üretmesi ve "gelmek istemiyorum ama bırakmak da istemiyorum" demesi**, yüzeyde bir isteksizlik gibi görünse de psikanalitik açıdan **yaklaşma–kaçınma çatışmasına bağlı direnç** göstergesidir. Direnç, danışanın bilinç dışı çatışmalardan kaçınmak için geliştirdiği bir savunmadır. Psikanalitik kuramda danışmanın görevi bu direnci ortadan kaldırmak değil, **yorumlayarak danışanın fark etmesini sağlamaktır**. Bu nedenle en uygun yaklaşım, direnç üzerine yorum yaparak alttaki çatışmaya dikkat çekmektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Zaman yönetimi eğitimi vermek:** Davranışa odaklanır, bilinç dışı süreci göz ardı eder.

B) **İsteksizliği normalleştirip konuyu kapatmak:** Direnci görmezden gelir, terapötik fırsatı kaçırır.

D) **Yapılandırılmış plan hazırlamak:** Davranışçı bir müdahaledir, psikanalitik yaklaşıma uygun değildir.

E) **Motivasyonel destek vermek:** Yüzeyde kalır, direncin altında yatan çatışmayı ele almaz.

Cevap: C

10. Danışanın **terapistin sorularını geçmişteki öğretmeni gibi algılaması**, yani bugünkü ilişkiye geçmişteki bir figürle ilgili duygu ve algılarını taşıması söz konusudur. Bu, psikanalitik kuramda **aktarım** göstergesidir. Psikanalitik yaklaşımda danışmanın görevi bu tür tepkileri değiştirmek ya da kaçınmak değil, **terapi ilişkisi içinde fark edip yorumlamaktır**. Bu sayede danışan, geçmiş yaşantılarının bugünkü ilişkilerine nasıl yansıdığını anlar ve içgörü geliştirir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın öğretmeniyle yaşadığı olayları detaylıca hatırlatmak:** Geçmiş önemlidir ancak doğrudan zorlamak yerine aktarım üzerinden çalışılır.

B) **Terapistin kendi kişiliğiyle açıklama yapmak:** Terapötik sınırları bozar, süreci kişiselleştirir.

C) **Şu anki duygulara odaklanıp geçmişi irdelememek:** Psikanalitik yaklaşımın temelini göz ardı eder.

E) **Daha az soru sormak:** Aktarımı çalışmak yerine yüzeysel bir düzenleme yapar.

Cevap: D

11. Danışanın **"içimde bir çatışma var ama ne olduğunu bilmiyorum"**, "kendimi kontrol etmekte zorlanıyorum" ve "sebepsiz huzursuzluk" ifadeleri, kaygının kaynağının **bilinç dışı çatışmalar** olduğunu gösterir. Psikanalitik kurama göre bu durum **nevrotik kaygıdır** ve temelinde **id'in dürtülerinin kontrolden çıkacağına dair ego'nun yaşadığı tehdit algısı** vardır. Bu kaygı, id ile süperego arasında değil, **id ile ego arasındaki çatışmadan** doğar. Bu nedenle seçenekler içinde en uygun karşılık, çatışmayı vurgulayan **B seçeneğidir.**

A) **Gerçek dışı tehditler:** Kaygının niteliğini tam karşılamaz, çatışma boyutunu içermez.

C) **Çevresel stres faktörleri:** Daha çok gerçeklik kaygısı ile ilişkilidir.

D) **Dış dünyadan gelen gerçek tehlikeler:** Gerçeklik kaygısını açıklar.

E) **Bedensel hastalıklar:** Psikanalitik kaygı türleriyle doğrudan ilişkili değildir.

Cevap: B

12. Danışanın **seans boyunca susması, göz teması kurmaktan kaçınması ve kendini ifade etmekte zorlanması**, psikanalitik açıdan yüzeyde bir iletişim sorunu değil; **direnç, bastırılmış duygular ve bilinç dışı çatışmaların bir göstergesi** olarak değerlendirilir. Bu nedenle danışmanın görevi bu davranışı değiştirmek değil, **anlamlandırmak ve yorumlamaktır**. "İletişim becerileri öğretmek" ise davranışçı/beceri temelli bir müdahaledir ve psikanalitik yaklaşıma uygun değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sessizlikleri anlamlı bir direnç biçimi olarak değerlendirmek:** Psikanalitik açıdan doğru bir yaklaşımdır.

B) **Danışanın suskunluğuna zaman tanımak:** Sürecin doğal akışına uygundur.

C) **Sessizliğin altında yatan bilinç dışı çatışmalarla ilgili yorum yapmak:** Temel müdahalelerden biridir.

E **Sessizliği aktarım ya da savunma mekanizmaları açısından ele almak:** Psikanalitik değerlendirme biçimine uygundur.

Cevap: D

13. Danışanın **rüyasında karanlık ormanda kaybolması ve babasının sesini duyması**, psikanalitik açıdan yüzeydeki olaydan çok **bilinç dışı içeriklerin sembolik ifadesi** olarak ele alınır. Psikanalitik kurama göre rüyalar iki düzeyde incelenir: görünen (açık içerik) ve asıl önemli olan **örtük (gizli) anlam**. Danışmanın amacı, rüyadaki imgelerin arkasındaki **sembolik temsilleri çözümleyerek bilinç dışı çatışmalara ulaşmaktır**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Rüyanın geleceğe yönelik hedeflerle ilişkisi: Psikanalitik yaklaşım rüyayı gelecekten çok geçmiş ve bilinç dışı ile ilişkilendirir.

B) Rüyadaki imgelerin bilinçli yaşantıyla doğrudan bağlantısı: Rüyalar doğrudan değil, sembolik ve dolaylı şekilde ifade edilir.

C) Kullanılan kelimelerin bilişsel içeriği: Bilişsel yaklaşıma daha uygundur.

E) Olayların mantıksal sıralaması: Rüyalar mantık dışıdır, bu nedenle bu ölçüt öncelikli değildir.

Cevap: D

14. Danışanın **"kapının ardında bir şey var ama ne olduğunu bilmiyorum"** ifadesi, bilinç dışı bir içeriğin farkında olunmadan hissedildiğini gösterir. Danışmanın **"bu kapı bastırılmış duyguları temsil ediyor olabilir"** şeklinde açıklama yapması ise danışanın getirdiği materyalin altında yatan anlamı ortaya koyma girişimidir. Bu müdahale psikanalitik kuramda **yorumlamadır.** Yorumlama, rüyalar, serbest çağrışımlar, dirençler ve terapötik ilişki içinde ortaya çıkan davranışların **bilinç dışı anlamlarını danışana gösterme ve açıklama sürecidir**. Amaç, danışanın kendi yaşantılarına farklı bir açıdan bakmasını sağlayarak **içgörü geliştirmesidir**. Yorumun zamanlaması önemlidir; danışan farkındalığa yakın olduğunda yapılır ve yüzeyden derine doğru ilerler. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Serbest çağrışım: Danışanın aklına gelenleri sansürlemeden ifade etmesidir.

C) Duygu yansıtması: Danışanın duygularını olduğu gibi geri yansıtmaktır.

D) Karşı aktarımı fark etme: Terapistin kendi duygularını fark etmesidir.

E) Duygusal yüzleştirme: Danışanın çelişkilerini doğrudan ortaya koymaktır.

Cevap: B

15. Danışanın **"siz bir şey söylediğinizde sizi memnun etmem gerektiğini düşünüyorum"** ifadesi, terapiste yönelik tutumunun **çocuklukta annesiyle yaşadığı eleştirel ilişkiyle bağlantılı olduğunu** gösterir. Yani danışan, geçmişteki önemli figüre (anneye) yönelik duygu ve ilişki örüntüsünü terapiste yansıtmaktadır. Danışmanın **bu durumu fark edip danışana göstermesi**, psikanalitik süreçte **aktarımın analiz edilmesi**dir. Aktarımın analizinde terapist, danışanın terapistle kurduğu ilişkiyi inceleyerek, bu ilişkinin geçmişteki önemli kişilerle bağlantısını **yüzeyden derine doğru yorumlar** ve danışanın içgörü kazanmasını sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Serbest çağrışımı teşvik etme: Danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesini sağlamaktır.

C) Yüceltme davranışını destekleme: Dürtülerin toplumsal olarak kabul edilen alanlara yönlendirilmesidir.

D) Bastırılmış duyguları harekete geçirme: Doğrudan böyle bir müdahale söz konusu değildir.

E) Rüya yorumlama: Rüyalar üzerinden bilinç dışı anlam çözümlemesidir.

Cevap: B

1. Ego savunma mekanizmaları, bireyin **benliğini tehdit eden kaygılarla baş etmek için ego tarafından geliştirilen ve çoğunlukla bilinç dışı işleyen süreçlerdir**. Temel amaçları, içsel çatışmaları yöneterek **psikolojik dengeyi korumaktır**; bu nedenle gerçekliği tamamen ortadan kaldırmazlar, sadece çarpıtabilir veya kısmen inkâr edebilirler. "Gerçekliğin tümden reddedilmesi" ifadesi ise tüm savunma mekanizmaları için geçerli değildir (bu daha çok inkâr gibi özel bir savunmaya özgüdür). **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Genellikle bilinç dışı düzeyde işlerler:** Savunmaların temel özelliğidir.

B) **Kaygıyla baş etmeyi sağlarlar:** Temel işlevlerinden biridir.

D) **Gelişim evrelerine göre farklı savunmalar görülebilir:** Psikodinamik gelişimle ilişkilidir.

E) **Ego tarafından denge kurmak amacıyla kullanılırlar:** Tanımın merkezinde yer alır.

Cevap: C

2. Danışanın **arkadaşlarının artık görüşmek istemediğini fark etmesine rağmen**, bunu **"çok meşguller" diyerek açıklaması**, yani gerçek durumu kabul etmek yerine kendini rahatlatacak **mantıklı bir gerekçe üretmesi** söz konusudur. Bu, kişinin rahatsız edici bir durumu daha kabul edilebilir açıklamalarla yeniden yorumlamasıdır. Bu savunma mekanizması **mantığa bürümedir. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bastırma:** Rahatsız edici düşünce ve duyguların bilinç dışına itilmesidir.

C) **Yansıtma:** Kişinin kendi duygularını başkalarına atfetmesidir.

D) **Gerileme:** Daha ilkel bir gelişim dönemine ait davranışlara dönmektir.

E) **Karşıt tepki geliştirme:** Kabul edilemeyen duygunun tam tersini sergilemektir.

Cevap: A

3. Danışanın **annesinin öldüğünü bilmesine rağmen "hâlâ hayatta gibi, her an gelecekmiş gibi" düşünmesi ve durumu kabul etmemesi**, gerçekliğin yarattığı acıyı tolere edemediğini gösterir. Bu durumda kişi, kaygı verici gerçeği bilinçli olarak reddederek kendini korur. Bu savunma mekanizması **inkârdır. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Yansıtma:** Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir.

B) **Karşıt tepki geliştirme:** Kabul edilemeyen duygunun tam tersini sergilemektir.

C) **Yalıtma:** Duygunun olaydan ayrılmasıdır; kişi olayı anlatır ama duygusal tepki göstermez.

D) **Bastırma:** Rahatsız edici içeriklerin bilinç dışına itilmesidir.

Cevap: E

4. Danışanın **müdürüne karşı hissettiği öfkeyi doğrudan ifade edemeyip**, bu öfkeyi **daha güvenli bir hedef olan oğluna yöneltmesi** söz konusudur. Yani duygu asıl kaynağından alınıp başka bir kişiye aktarılmaktadır. Bu savunma mekanizması **yer değiştirmedir. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bastırma:** Duygu ve düşüncelerin bilinç dışına itilmesidir.

B) **İnkâr:** Gerçeğin yok sayılmasıdır.

C) **Yüceltme:** Dürtülerin toplumsal olarak kabul edilen alanlara yönlendirilmesidir.

D) **Akla uydurma:** Davranışlara mantıklı açıklamalar getirilmesidir.

Cevap: E

5. Danışanın **çocukluk hayal kırıklıklarından söz ederken öfkesini ifade etmemesi**, bunun yerine **aşırı neşeli ve pozitif davranması**, gerçek duygusunun tam tersini sergilediğini gösterir. Yani kişi kabul etmekte zorlandığı duyguyu bastırıp onun **zıddını abartılı şekilde ortaya koymaktadır**. Bu savunma mekanizması **karşıt tepki geliştirmedir. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bastırma: Duygu ve düşüncelerin bilinç dışına itilmesidir.

C) Yansıtma: Kişinin kendi duygularını başkalarına atfetmesidir.

D) İnkâr: Gerçeğin yok sayılmasıdır.

E) Rasyonalizasyon: Davranışlara mantıklı açıklamalar getirilmesidir.

Cevap: B

6. Mehmet'in **işteki başarısızlıklarını kabul etmek yerine**, durumu **"başkaları beni kıskanıyor ve engelliyor"** şeklinde yeniden yorumlaması söz konusudur. Yani kişi, gerçekliği olduğu gibi kabul etmek yerine **kendi benliğini koruyacak şekilde gerçeği değiştirip çarpıtmaktadır**. Bu savunma mekanizması **çarpıtmadır. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İnkâr: Gerçeğin tamamen yok sayılmasıdır; burada gerçeklik reddedilmiyor, değiştirilerek yorumlanıyor.

C) Rasyonalizasyon: Davranışlara mantıklı açıklamalar getirmektir; oysa verilen örnekte gerçeklik yeniden kurgulanmaktadır.

D) Yansıtma: Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir; burada içsel duygu yükleme değil, durumu çarpıtma vardır.

E) Karşıt tepki geliştirme: Kabul edilemeyen duygunun zıddını sergilemektir.

Cevap: B

7. Demet'in **yaşadığı kayıplar sonucu oluşan içsel acıyı, başkalarına yardım ederek hafifletmeye çalışması** söz konusudur. Bu savunma mekanizması **özgeciliktir.** Özgecilik, bireyin **kendi kaygı ve sıkıntılarını bastırarak ilgi, sevgi ve enerjisini başkalarına yöneltmesi ve bu yolla rahatlama sağlamasıdır.** Kişi sürekli başkalarının sorunlarıyla ilgilenerek kendi içsel çatışmalarından uzaklaşır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Yansıtma: Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir.

B) Mantığa bürüme: Davranışlara mantıklı açıklamalar getirmektir.

C) İnkâr: Gerçeğin yok sayılmasıdır.

D) Yüceltme: Toplumsal olarak kabul edilmeyen dürtülerin (özellikle cinsel ve saldırgan) kabul edilebilir ve yararlı etkinliklere dönüştürülmesidir.

Cevap: E

8. Ekrem'in **yoğun suçluluk duygusunu azaltmak için kendini sürekli zorlaması, en zor işleri seçmesi ve keyif verici etkinliklerden bilinçli olarak uzak durması**, kendini adeta cezalandıran bir yaşam biçimi geliştirdiğini gösterir. Bu durum **hazdan kaçınma ve kendine yüklenme yoluyla içsel çatışmayı dengeleme** şeklinde ortaya çıkar. Bu savunma mekanizması **çileciliktir.** Çilecilik, bireyin suçluluk ya da çatışmalarla baş etmek için kendini yoksun bırakması ve zorlayıcı bir yaşam sürmesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Karşıt tepki geliştirme: Kabul edilemeyen duygunun zıddını sergilemektir.

B) Yüceltme: Toplumsal olarak kabul edilmeyen dürtülerin yararlı etkinliklere dönüştürülmesidir.

C) Özgecilik: Kişinin kendi sıkıntılarını başkalarına yardım ederek hafifletmesidir.

E) Rasyonalizasyon: Davranışlara mantıklı açıklamalar getirmektir.

Cevap: D

9. Levent'in boşanma gibi duygusal açıdan yoğun bir yaşantıya rağmen duygu **göstermemesi**, bunun yerine süreci **hukuki, istatistiksel ve akademik açıklamalarla ele alması**, yani olayı kişisel bir deneyim olarak değil **soyut ve bilgi düzeyinde değerlendirmesi** söz konusudur. Bu savunma mekanizması **entelektüelleştirmedir.** Entelektüelleştirme, bireyin kaygı verici bir durumu **duygusal boyutundan koparıp, teorik ve zihinsel düzeyde ele alarak duygudan kaçınmasıdır.** Kişi gerçek tutumunu ve hislerini ortaya koymaz, bunun yerine **bilgi, kavram ve açıklamalar üzerinden konuşur. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bastırma:** Duygu ve düşüncelerin bilinç dışına itilmesidir.

C) **Yüceltme:** Kabul edilmeyen dürtülerin toplumsal olarak kabul edilen davranışlara çevrilmesidir.

D) **İnkâr:** Gerçeğin yok sayılmasıdır.

E) **Özgecilik:** Kişinin kendi sıkıntılarını başkalarına yardım ederek dengelemesidir.

Cevap: B

10. Zeynep'in **arkadaşına öfkeyle zarar verici sözler söyledikten sonra**, hemen ardından **hediye alma, yemek yapma gibi telafi edici davranışlara yönelmesi**, yaptığı olumsuz davranışı "geri alma" ya da etkisini silme çabasıdır. Yani kişi, kabul edilemeyen davranışın yarattığı suçluluğu **karşıt bir davranışla ortadan kaldırmaya çalışır.** Bu savunma mekanizması **yapma–bozmadır.** Yapma–bozma, bireyin yaptığı bir davranışı sanki hiç olmamış gibi **başka bir davranışla iptal etmeye çalışmasıdır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yüceltme:** Kabul edilmeyen dürtülerin toplumsal olarak kabul edilen etkinliklere dönüştürülmesidir.

B) **Karşıt tepki geliştirme:** Kişinin hissettiği duygunun tam tersini sürekli ve abartılı şekilde sergilemesidir.

C) **Özgecilik:** Kendi sıkıntılarını başkalarına yardım ederek dengelemektir.

E) **Bastırma:** Rahatsız edici duygu ve düşüncelerin bilinç dışına itilmesidir.

Cevap: D

11. Ayla'nın **iş yerindeki yoğun baskı ve duygusal zorlanmaya rağmen bu durumu dile getirmemesi**, buna karşılık **mide bulantısı, baş dönmesi ve göğüs sıkışması gibi fiziksel belirtiler yaşaması**, üstelik tıbbi incelemelerde organik bir neden bulunmaması dikkat çekicidir. Bu durumda psikolojik gerilim **bedensel belirtiler üzerinden ifade edilmektedir.** Bu savunma mekanizması **bedenselleştirmedir.** Bedenselleştirme, bireyin fark etmekte ya da ifade etmekte zorlandığı duygusal çatışmaları **fiziksel şikâyetlere dönüştürmesidir.** Örneğin yoğun stres yaşayan birinin sürekli mide ağrısı çekmesi ya da kaygı yaşayan birinin kalp çarpıntısı hissetmesi bu duruma örnektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bastırma:** Kişi rahatsız edici duygu ve düşünceleri bilinç dışına iter. Örneğin travmatik bir olayı hiç hatırlamamak. Ancak burada duygu doğrudan bedene yansımaktadır.

B) **Yansıtma:** Kişi kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına yükler. Örneğin başarısız olan birinin "herkes bana karşı" demesi. Bu soruda böyle bir yükleme yoktur.

C) **Karşıt tepki geliştirme:** Kişi hissettiğinin tam tersini abartılı şekilde gösterir. Örneğin nefret ettiği birine aşırı nazik davranmak. Ayla'da böyle bir tersine çevirme yoktur.

D) **İnkâr:** Kişi gerçeği yok sayar. Örneğin ciddi bir hastalığı olduğunu kabul etmemek. Burada gerçek reddedilmiyor, bedensel belirtilerle ifade ediliyor.

Cevap: E

12. Umut'un **yüksek lisans başvurusu gibi önemli bir hedefi olmasına rağmen**, tam başvuru sürecinde **halsizlik, dikkat dağınıklığı, erteleme ve motivasyon kaybı yaşaması**, ardından akademik işlere karşı da isteksizlik geliştirmesi dikkat çekicidir. Burada kişi bilinçli olarak kaçınmıyor; ancak **içsel çatışma (başarı isteği–başarısızlık kaygısı gibi) davranışı engelliyor**. Bu durum **ketlenme** olarak adlandırılır. Ketlenme, bireyin bir işi yapma kapasitesi olmasına rağmen **içsel engeller nedeniyle harekete geçememesi ve performansının bloke olmasıdır. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İnkâr:** Kişinin gerçeği yok saymasıdır; burada başvuru süreci inkâr edilmiyor, yapılamıyor.

C) **Pasif-agresif davranış:** Kişinin dolaylı biçimde karşı koymasıdır (örneğin bilerek geciktirme); burada bilinçli bir karşı koyma yoktur.

D) **Geri çekilme:** Kişinin sosyal ya da duygusal olarak ortamdan uzaklaşmasıdır; burada temel durum eylemin engellenmesidir.

E) **Yansıtma:** Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına yüklemesidir.

Cevap: A

13. Ayfer'in **yoğun duygusal çatışmalar yaşamasına rağmen öfkesini fark edememesi ve ifade edememesi**, bunun yerine **kolunda güçsüzlük ve hareket kısıtlılığı gibi fiziksel belirtiler geliştirmesi**, psikolojik içeriğin bedensel bir belirtiye çevrildiğini gösterir. Bu durum duygu dönüşümüdür (konversiyon). Duygu dönüşümü, bireyin kabul etmekte zorlandığı ya da bilinç düzeyine çıkarmadığı duyguların **bedensel belirtilere dönüşmesi** şeklinde ortaya çıkar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bastırma:** Duyguların bilinç dışına itilmesidir; ancak burada sadece bastırma değil, aynı zamanda bedenselleşme vardır.

C) **İnkâr:** Gerçeğin yok sayılmasıdır.

D) **Ödünleme: Kişinin üstünlük duygusunu doyurmaya çalışması, herhangi bir alandaki eksikliğini veya başarısızlığını başka alanlardaki etkinliklerle kapatma çabasıdır. Daha çok bireyin üstün olma ve beğenilme ihtiyacının herhangi bir nedenle engellenmesi durumunda ortaya çıkar, bu engellenme nedeniyle kişi onurunu korumak için aşırı çaba göstererek üstünlük dürtüsünü tatmin etmek ister.**

E) **Rasyonalizasyon:** Davranışlara mantıklı açıklamalar getirmektir.

Cevap: B

14. Merve'nin **kazayı tüm ayrıntılarıyla anlatabilmesine rağmen**, bu olaya eşlik eden **korku, üzüntü ve travma duygularını yaşamdan adeta ayırması**, yani olayı anlatırken **duygusal tepki göstermemesi** dikkat çekicidir. Bu savunma mekanizması **izolasyondur.** İzolasyon, bireyin yaşadığı olay ile o olaya ait duyguları **birbirinden ayırması**, olayı bilişsel düzeyde anlatırken duygusal yükü devre dışı bırakmasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bastırma:** Duyguların bilinç dışına itilmesidir; burada olay bilinçtedir ancak duygu ayrıştırılmıştır.

C) **İnkâr:** Gerçeğin yok sayılmasıdır; Merve olayı kabul etmektedir.

D) **Rasyonalizasyon:** Davranışlara mantıklı açıklamalar getirmektir.

E) **Karşıt tepki geliştirme:** Duygunun zıddını sergilemektir.

Cevap: B

15. Zerrin'in **insanları ya tamamen iyi ya tamamen kötü olarak değerlendirmesi**, küçük bir hayal kırıklığında birini bir uçtan diğer uca geçirmesi, yani **gri alan bırakmayan siyah-beyaz algı geliştirmesi** söz konusudur. Bu savunma mekanizması **bölünmedir.** Bölünme, bireyin nesneleri ve kişileri **iyi–kötü şeklinde keskin uçlara ayırarak değerlendirmesi**, bu iki yönü bir arada tutamamasıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İnkâr:** Gerçeğin yok sayılmasıdır.

C) **Yansıtma:** Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına yüklemesidir.

D) **Rasyonalizasyon:** Davranışlara mantıklı açıklamalar getirmektir.

E) **Karşıt tepki geliştirme:** Kabul edilemeyen duygunun zıddını sergilemektir.

Cevap: A

1. Merve'nin ablasını sürekli kusursuz ve hatasız görmesi ve olumsuz yönlerini yok sayarak **aşırı yüceltmesi idealleştirme savunma mekanizmasıdır. İdealleştirme**, bireyin bir kişiyi ya da nesneyi gerçekçi olmayan biçimde abartılı şekilde olumlu özelliklerle donatması ve olumsuz yönlerini görmezden gelmesidir. Bu durum genellikle bağlanılan kişiyi kaybetme kaygısı ya da olumsuz yönlerle yüzleşememe sonucu ortaya çıkar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bölünme: Kişinin aynı bireyi bazen tamamen iyi bazen tamamen kötü olarak değerlendirmesidir; örneğin bir arkadaşını küçük bir hayal kırıklığında tamamen değersiz görmesi. Bu soruda iki uç arasında geçiş yoktur, yalnızca yüceltme vardır.

C) Yansıtma: Kişinin kendi kabul edemediği duygu ve düşüncelerini başkasına atfetmesidir; örneğin öfke hisseden birinin "Herkes bana karşı" demesi. Bu vakada başkasına duygu yükleme yoktur.

D) Rasyonalizasyon: Davranışları mantıklı görünen gerekçelerle açıklamadır; örneğin başarısız olan birinin "Zaten sınav adil değildi" demesi. Bu soruda açıklama üretme değil, idealize etme söz konusudur.

E) Karşıt tepki geliştirme: Kişinin hissettiğinin tam tersini abartılı biçimde göstermesidir; örneğin sevmediği birine aşırı ilgili davranmak. Merve'de böyle bir zıtlık bulunmaz.

Cevap: A

2. Murat'ın yaşadığı olumsuz sonuçları **kendi sorumluluğu yerine dış koşullara bağlaması ve kontrolün kendisi dışında olduğunu düşünmesi**, sorumluluğu dış etkenlere yüklemesi anlamına gelir; bu durum **dışsallaştırma savunma mekanizmasıdır. Dışsallaştırma**, bireyin kendi davranışlarının sonuçlarını içsel nedenler yerine çevresel, kontrol dışı faktörlerle açıklamasıdır. Bu sayede kişi suçluluk duygusundan kaçınır ancak hatalarını fark etmediği için aynı davranışları sürdürme eğilimi gösterir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İnkar: Gerçeği yok saymadır; örneğin ciddi bir başarısızlığı "aslında olmadı" diye reddetmek. Murat durumu inkâr etmiyor, nedenini dışarıya bağlıyor.

C) Rasyonalizasyon: Davranışı mantıklı görünen gerekçelerle savunmadır; örneğin başarısızlığı "zaten şartlar uygun değildi" diyerek gerekçelendirmek. Ancak burada temel vurgu mantıklı açıklama üretmekten çok sorumluluğu dışa atmadır.

D) Yansıtma: Kendi duygu ve düşüncelerini başkasına yüklemedir; örneğin hatasını başkasının hatası gibi görmek. Bu vakada başkasına duygu yükleme yoktur.

E) Bastırma: Rahatsız edici düşünce ve duyguları bilinç dışına itmedir; örneğin olayı hatırlamamak. Murat durumu hatırlamakta ancak sorumluluğu dışarıya vermektedir.

Cevap: B

3. Serkan'ın ebeveynlerine yöneltemediği öfkeyi **kendi içine çevirerek kendine zarar verme davranışları göstermesi**, duygunun hedefini değiştirmeden doğrudan kendine yöneltmesi anlamına gelir; bu durum **kendine yöneltme savunma mekanizmasıdır. Kendine yöneltme**, bireyin kabul edemediği öfke, kızgınlık gibi duyguları dışa vurmak yerine kendisine yöneltmesiyle ortaya çıkar ve çoğu zaman suçluluk, değersizlik ve kendine zarar verme davranışlarıyla kendini gösterir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Yer değiştirme: Duyguların asıl hedeften daha az tehdit edici bir başka hedefe yöneltilmesidir; örneğin patronuna kızan birinin eve gidip eşyaları kırması. Bu soruda öfke başka birine değil, doğrudan kendine yöneltilmiştir.

C) Yansıtma: Kişinin kendi kabul edemediği duygu ve özellikleri başkalarına atfetmesidir; örneğin öfkesini "Asıl onlar bana kızgın" şeklinde ifade etmesi. Bu vakada başkasına yükleme yoktur.

D) Rasyonalizasyon: Davranışlara mantıklı görünen gerekçeler bulmadır; örneğin başarısızlığı dış nedenlerle açıklamak. Serkan açıklama üretmemekte, duygusunu kendine yöneltmektedir.

E) İnkâr: Gerçeği reddetmedir; örneğin yaşanan çatışmayı yok saymak. Serkan öfkesinin farkındadır ancak onu kendine yöneltmektedir.

Cevap: B

4. Aslı'nın ailesinin eleştirel ve mükemmeliyetçi tutumlarını **kendi düşünceleri gibi benimseyip kendine yöneltmesi**, dıştaki değer ve yargıların içselleştirilmesi anlamına gelir; bu durum **içe yansıtma savunma mekanizmasıdır. İçe yansıtma**, bireyin başkalarına ait tutum, değer ve eleştirileri kendi benliğinin bir parçası haline getirmesidir. Bu süreç sonucunda kişi kendini başkalarının gözünden değerlendirir, yoğun kaygı ve yetersizlik duyguları yaşayabilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Karşıt tepki geliştirme: Kişinin kabul edemediği duygunun tam tersini göstermesidir; örneğin hoşlanmadığı birine aşırı ilgili davranmak. Aslı'da zıt duygu gösterimi yoktur.

B) Yer değiştirme: Duyguların asıl hedeften daha az tehdit edici bir hedefe yöneltilmesidir; örneğin öğretmenine kızan birinin arkadaşına bağırması. Bu vakada duygu yön değiştirmemektedir.

C) Ödünleme: Kişinin zayıf olduğu alanı başka bir alandaki başarıyla dengelemesidir; örneğin akademik başarısızlığı sporda telafi etmek. Aslı'da böyle bir telafi çabası yoktur.

D) Gerileme: Stres karşısında daha ilkel, çocukça davranışlara dönüştür; örneğin yetişkin birinin ağlama nöbetleri geçirmesi. Bu vakada gelişimsel geriye dönüş yoktur.

Cevap: E

5. Murat Bey'in uzun yıllar aynı işi yapmaktan sıkılması sonrası, genç öğretmenlere mentörlük yaparak **kendini yeniden işe yarar ve üretken hissetmesi**, topluma katkı sağlama ve sonraki kuşağa rehberlik etme ihtiyacının karşılanmasıyla ilgilidir; bu durum **üretkenliğe karşı durgunluk evresidir. Üretkenlik**, bireyin deneyimlerini başkalarına aktarması, rehberlik etmesi ve fayda üretmesiyle ortaya çıkar; karşılanmadığında ise durgunluk ve anlamsızlık duyguları görülür. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Yakınlığa karşı yalıtılmışlık: Genç yetişkinlikte yakın ilişkiler kurma ihtiyacıyla ilgilidir; romantik ve sosyal bağlar ön plandadır.

B) Kimliğe karşı rol karmaşası: Ergenlik döneminde kimlik oluşturma sürecidir; "Ben kimim?" sorusu merkezde yer alır.

C) Başarıya karşı aşağılık duygusu: Okul çağında yeterlilik kazanma ve başarılı olma ihtiyacına odaklanır.

D) Girişimciliğe karşı suçluluk: Okul öncesi dönemde bireyin girişimde bulunma ve inisiyatif alma süreciyle ilgilidir.

Cevap: E

6. Danışmanın danışandan **aklına gelen her şeyi, mantıklı olup olmadığını süzmeden ifade etmesini istemesi**, bilinç dışı içeriğe ulaşmayı amaçlayan **serbest çağrışım tekniğini** doğrudan kullanmasıdır; bu nedenle bu müdahale **serbest çağrışımı teşvik etme tekniğidir. Serbest çağrışım**, danışanın zihnine gelen düşünce, duygu ve imgeleri sansürlemeden ifade etmesi yoluyla bastırılmış içeriklerin ortaya çıkarılmasını hedefler. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Bastırılmış duyguları yüzleştirme: Danışanın bastırdığı duygularla doğrudan karşılaşmasını sağlamaktır; burada yönlendirme değil, serbest ifade teşviki vardır.

B) Aktarımı yorumlama: Danışanın terapiste yönelik duygularını geçmiş ilişkiler bağlamında açıklamadır; bu vakada aktarım yorumu yapılmamaktadır.

C) Karşı aktarımı tanımlama: Terapistin danışana yönelik kendi duygularını fark etmesiyle ilgilidir; danışana yönelik bir teknik değildir.

D) Duygusal dışavurumu yönlendirme: Danışanın duygularını ifade etmesini teşvik etse de belirli bir duyguya odaklanır; burada sınırsız, yapılandırılmamış çağrışım söz konusudur.

Cevap: E

7. Danışanın çocuklukta otoriter baba yaşantısı ile şu an iş yerindeki otorite figürleri karşısında yaşadığı zorlanma arasında **bağlantı kurulması ve bu bağlantının benlik ifadesini nasıl etkilediğinin anlamlandırılarak açıklanması**, danışanın bilinç dışı süreçlerine yönelik içgörü kazandırmaya dönük bir müdahaledir; bu durum **yorumlama tekniğidir. Yorumlama**, terapistin danışanın geçmiş yaşantıları, bastırılmış duyguları, dirençleri ve mevcut davranışları arasındaki ilişkileri değerlendirerek bunları danışana açıklaması ve anlamlandırmasıdır. Bu süreçte amaç; bilinç dışı malzemeyi bilinç düzeyine taşımak, danışanın kendi davranışlarına farklı bir açıdan bakmasını sağlamak ve içgörü geliştirmektir. Terapist, danışanın anlattıkları arasındaki tutarsızlıkları, tekrar eden örüntüleri ve özellikle direnç gösterdiği alanları fark ederek yorum yapar. Böylece danışan, geçmiş yaşantılarının bugünkü ilişkilerini nasıl şekillendirdiğini kavrar, egosu yeni bilgiyi özümser ve değişim için farkındalık kazanır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Karşı aktarımı fark etme: Terapistin kendi içsel tepkilerini tanımasıdır; danışana yönelik doğrudan bir teknik değildir.

B) İçerik yansıtması: Danışanın söylediklerini benzer şekilde geri sunmadır; yeni anlam veya içgörü eklenmez.

D) Serbest çağrışım: Danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesidir; burada danışanı buna yönlendirme yoktur.

E) Bağlama: Danışanın geçmiş ve şimdiki yaşantıları arasında bağlantı kurmaktır; ancak bu örnekte yalnızca ilişki kurmakla kalınmamış, bu ilişkinin anlamı açıklanarak içgörü kazandırılmıştır.

Cevap: C

8. Danışanın çocuklukta **temizlik, düzen ve kontrol vurgusuyla ellerini yıkamaya zorlanması ve bunun yetişkinlikte aşırı titizlik ve takıntı olarak sürmesi**, kontrol ve düzen temalarının öne çıktığı döneme işaret eder; bu durum **anal evre ile ilişkilidir. Anal evre (1–3 yaş)**, tuvalet eğitiminin verildiği ve çocuğun kontrol, düzen, temizlik gibi özellikleri geliştirdiği dönemdir. Bu dönemde katı ya da aşırı denetleyici tutumlar, ileriki yaşamda aşırı titizlik, kuralcılık ve obsesif özelliklerle kendini gösterebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Oral evre (0–1 yaş): Haz kaynağı ağızdır; emme, yeme gibi davranışlar ön plandadır. Örneğin tırnak yeme, sigara kullanımı gibi davranışlarla ilişkilidir; temizlik ve kontrol vurgusu yoktur.

C) Fallik evre (3–6 yaş): Cinsel kimlik gelişimi ve ebeveynle özdeşim ön plandadır; Oedipus/Elektra çatışmaları bu dönemde görülür.

D) Latent evre (6–12 yaş): Cinsel dürtüler görece bastırılır, sosyal ve akademik becerler gelişir; belirgin bir temizlik-titizlik teması yoktur.

E) Genital evre (12–18 yaş): Ergenlikle birlikte olgun cinsellik ve yakın ilişkiler gelişir; çocukluk kökenli temizlik takıntılarıyla doğrudan ilişkili değildir.

Cevap: B

9. Danışanın çocuklukta **sosyal çevresinin sınırlı olması ve arkadaş edinmede zorlanması**, bunun yetişkinlikte **duygusal yakınlık kurma güçlüğü olarak sürmesi**, sosyal becerilerin ve akran ilişkilerinin geliştiği döneme işaret eder; bu durum **latent (gizil) evre ile ilişkilidir. Latent (gizil) evre (6–12 yaş)**, cinsel enerjinin adeta ortadan kalktığı/bastırıldığı, enerjinin okul yaşantısına, arkadaşlık ilişkilerine ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yöneldiği dönemdir. Bu dönemde kurulan akran ilişkileri ve kazanılan sosyal beceriler, ileriki yaşamda kişiler arası yakınlık kurma kapasitesini doğrudan etkiler. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Oral evre (0–1 yaş): Haz kaynağı ağızdır; emme, yeme gibi davranışlar ön plandadır. Sosyal ilişki kurma becerileri bu dönemin temel odağı değildir.

B) Anal evre (1–3 yaş): Kontrol, düzen ve temizlik temaları ön plandadır; sosyal becerilerden çok özdenetim gelişir.

C) Fallik evre (3–6 yaş): Cinsel kimlik gelişimi ve ebeveynle özdeşim ön plandadır; akran ilişkileri bu dönemin merkezinde değildir.

E) Genital evre (12–18 yaş): Ergenlikle birlikte olgun ilişkiler ve yakınlık kurma gelişir; ancak soruda köken olarak çocukluk sosyal gelişim sürecine vurgu yapılmaktadır.

Cevap: D

10. Danışanın terapiste yönelik **"bana güvensiz hissediyorum, yargılanıyorum" gibi duygularını ifade etmesi**, geçmişteki önemli kişilerle yaşadığı duyguların terapiste yönlendirilmesidir; bu durum **aktarım (transferans) kavramıdır. Aktarım**, danışanın geçmiş ilişkilerinde geliştirdiği duygu ve tepki örüntülerini çarpıtarak terapiste yönlendirmesi ve terapisti geçmişteki figürler gibi algılamasıdır. Bu süreç, danışanın başka türlü ulaşamayacağı duyguları terapi ortamında yeniden yaşamasını sağlar ve "şimdi ve burada" ilkesiyle içgörü kazanmasına yardımcı olur. Danışman ise bu duyguların geçmişle bağlantısını fark ettirmeye çalışarak aktarımı görünür kılar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme:** Danışanın çelişkili ya da kaçındığı yönleriyle doğrudan karşı karşıya getirilmesidir; burada böyle bir müdahale yoktur.

C) **Karşı aktarımı dışlama:** Terapistin kendi duygularını sürece katmamasıyla ilgilidir; bu durum danışanın değil terapistin sürecidir.

D) **Savunma mekanizması analizi:** Danışanın kullandığı savunmaların incelenmesidir; burada temel vurgu ilişki örüntüsüne yönelen duygulardır.

E) **Telkin:** Danışana doğrudan öneri verme ya da yönlendirme yapmadır; burada amaç farkındalık kazandırmaktır.

Cevap: B

11. Fatma'nın **babaya yoğun yakınlık hissetmesi, anneyle rekabet yaşaması ve buna eşlik eden suçluluk duyguları**, kız çocuğunun babaya yönelip anneyle rekabet ettiği tipik bir çatışma örüntüsüdür; bu durum **Elektra kompleksi ile ilişkilidir. Elektra kompleksi**, Freud'un psikoseksüel gelişim kuramında **fallik evrede (3–6 yaş)** ortaya çıkar ve kız çocuğunun babaya yönelik duygusal yakınlık geliştirmesi, anneyi rakip olarak algılaması ve zamanla bu çatışmayı çözerek anneyle özdeşim kurması sürecini ifade eder. Bu süreç sağlıklı şekilde çözümlenmediğinde, bireyde suçluluk duyguları, ilişkilerde karmaşa ve bağlanma sorunları görülebilir. Verilen vakada hem babaya bağlılık hem anneyle rekabet hem de suçluluk birlikte bulunduğu için bu yapı doğrudan Elektra kompleksine işaret eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Oidipus kompleksi:** Erkek çocuğun anneye yönelip babayla rekabet etmesidir; bu vaka kız çocuğuna ait olduğu için uygun değildir.

C) **Karşıt direnç:** Terapistin (liderin) kendi içsel çatışmaları nedeniyle terapi sürecine karşı isteksizlik, kaçınma ya da süreci yüzeysel yürütme gibi direnç göstermesidir; danışanın yaşantısını açıklamaz.

D) **Penis kıskançlığı:** Kız çocuğun erkek cinsiyete yönelik eksiklik algısı geliştirmesidir; burada temel vurgu ebeveynle kurulan ilişki ve rekabet dinamiğidir.

E) **Oral dönem (0–1 yaş):** Haz kaynağı ağızdır; ebeveynle rekabet ve bu düzeyde karmaşık duygular bu dönemin özelliği değildir.

Cevap: B

12. Zeynep'in **yoğun kaygı belirtileri (boğulma hissi, nefes darlığı, çarpıntı), kontrolcü anne ve pasif baba figürü, karar alma güçlüğü ve danışmana yönelik onay arayışı**, erken dönem yaşantıların ve bastırılmış duyguların bugünkü işlevselliği etkilediğini gösterir; bu durum **bilinç dışı çatışmalar ve geçmiş yaşantılar üzerinden açıklanır. Psikanalitik yaklaşım**, bireyin mevcut belirtilerinin kökenini çocukluk deneyimlerinde, ebeveynlerle kurulan ilişkilerde ve bilinç dışı süreçlerde arar. Bu vakada danışman; Zeynep'in bağımlılık–özerklik çatışmasını, bastırılmış duygularını ve terapötik ilişkide ortaya çıkan **aktarım (onay arama)** örüntülerini inceleyerek içgörü kazandırmayı hedefler. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Zeynep'in öğrenilmiş yanlış düşünce kalıpları:** Bilişsel-davranışçı yaklaşımın odağıdır; otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar üzerinde durur.

B) **Aile içindeki güç dengelerinin sistemsel analizi:** Aile terapisi yaklaşımına aittir; bireyin iç dünyasından çok aile sistemi incelenir.

D) **Şu andaki davranışları üzerinde durarak hedef belirleme:** William Glasser'ın Gerçeklik Terapisi ile ilişkilidir; şimdiki davranışlara odaklanıp çözüm ve sorumluluk geliştirmeyi amaçlar.

E) Zeynep'in olumlu yönlerini fark ederek benlik algısını güçlendirme: Hümanistik yaklaşımın odağıdır; koşulsuz kabul ve benlik saygısı ön plandadır.

Cevap: C

13. Ayşegül'ün **çocuklukta duygusal ihmal yaşayan bir anne ve terk eden baba figürü, yetişkinlikte ilişkilerde aşırı bağlanma ve yoğun terk edilme kaygısı göstermesi**, erken dönem yaşantıların ve içsel çatışmaların bugünkü ilişkilerini belirlediğini gösterir; bu durum **savunma mekanizmaları ve erken dönem yaşantılar üzerinden ele alınır. Psikanalitik yaklaşım**, bireyin mevcut ilişki örüntülerinin kökenini çocukluk deneyimlerinde, bağlanma figürleriyle kurulan ilişkilerde ve bilinç dışı süreçlerde arar. Bu vakada danışman, Ayşegül'ün terk edilme kaygısının kökenini, geliştirdiği savunmaları ve terapötik ilişkide ortaya çıkabilecek aktarım örüntülerini inceleyerek içgörü kazandırmayı hedefler. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bağlanma stillerine yönelik güncel davranış kalıpları: Daha çok bağlanma kuramı ve çağdaş yaklaşımların odağıdır; psikanalitik yaklaşım kökene iner.

C) Sağlıklı sınır kurma becerilerinin eğitimi: Beceri kazandırmaya yönelik daha çok davranışçı/psikoeğitimsel yaklaşımlarla ilişkilidir.

D) Kişiler arası iletişim becerileri: Sosyal beceri ve iletişim eğitimi kapsamında ele alınır; derin içsel çatışmaları açıklamaz.

E) Bilişsel çarpıtmalara dayalı düşünce hataları: Bilişsel-davranışçı yaklaşımın odağıdır; otomatik düşünceler üzerinde durur.

Cevap: B

14. Buse'nin bazı konulara geldiğinde **konuşmayı kapatması, savunmaya geçmesi, göz temasını kesmesi ve ellerini sıkması**, ayrıca çocuklukta **duygularını ifade ettiğinde bastırılması**, bilinç dışı çatışmaların ve savunma mekanizmalarının devrede olduğunu gösterir; bu durum **içsel çatışmalar üzerinden ele alınmalıdır. Psikanalitik yaklaşım**, danışanın erken dönem yaşantılarının, bastırılmış duygularının ve dirençlerinin bugünkü davranışlara nasıl yansıdığını inceleyerek **içgörü kazandırmayı** hedefler. Bu vakada danışmanın öncelikle bu çatışmalara ve bunların kökenine odaklanması gerekir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Stresle başa çıkma yolları: Daha çok bilişsel-davranışçı ve beceri temelli yaklaşımlarla ilişkilidir.

C) Kas gevşemesi: Davranışçı tekniklerdir, semptom azaltmaya yöneliktir.

D) Duygu düzenleme becerileri: Beceri kazandırmaya dayalı yaklaşımların odağıdır.

E) Güçlü yönleri yapılandırma: Daha çok çözüm odaklı yaklaşımlarla ilişkilidir; ancak psikanalitik yaklaşımın temelinde yer alan bilinç dışı çatışma analizini içermez.

Cevap: B

15. Zeynep'in **bölümünü ailesinin isteğiyle seçmesi, farklı alanları denemesine rağmen hiçbirine bağlanmaması, kim olduğu ve ne istediği konusunda netleşememesi ve derinlemesine bir arayış içinde olmaması**, hem **kimlik bunalımının (araştırma) yaşanmadığını** hem de **bağlanmanın oluşmadığını** gösterir; bu durum **dağınık kimlik statüsüdür. Dağınık kimlik**, bireyin ne aktif bir kimlik arayışı içinde olduğu ne de bir kimliğe bağlandığı, kararsız ve dış yönlendirmelere açık olduğu durumdur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Başarılı kimlik: Araştırma yapılmış ve bir kimliğe bağlanılmıştır; Zeynep'te bu yoktur.

B) Askıya alınmış kimlik: Aktif arayış vardır ancak bağlanma yoktur; Zeynep'te derinlemesine arayış bulunmamaktadır.

C) İpotekli kimlik: Araştırma yapılmadan başkalarının yönlendirmesiyle bağlanma vardır; Zeynep bağlanma geliştirmemiştir.

E) Psikososyal moratoryum: Askıya alınmış kimlikle eş anlamlıdır; aktif araştırma sürecini ifade eder, bu vakaya uymaz.

Cevap: D

1. İlayda'nın **ailesinin yönlendirmesiyle hukuk fakültesini seçmesi, kendi ilgi ve değerlerini araştırmaması ve seçenekleri sorgulamadan kabul etmesi**, kimlik gelişiminde **araştırma (bunalım) olmadan doğrudan bağlanma** olduğunu gösterir; bu durum **ipotekli kimlik statüsüdür. İpotekli kimlik**, bireyin kendi benlik arayışına girmeden, anne-baba ya da otorite figürlerinin beklentilerini benimseyerek kimliğini oluşturmasıdır. Bu bireyler genellikle sorgulama yapmaz, alternatifleri değerlendirmez ve kendileri adına verilen kararları içselleştirirler. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Askıya alınmış kimlik: Birey aktif bir arayış içindedir, farklı seçenekleri dener ve sorgular; ancak henüz kesin bir bağlanma yapmaz. İlayda'da ise araştırma süreci yoktur, doğrudan kabul vardır.

B) Dağınık kimlik: Ne araştırma ne de bağlanma vardır. Bu bireyler kimlik arayışının ciddiyetinde değildir, kararsızdır ve dış etkilerle yön değiştirirler. İlayda'da ise net bir bağlanma bulunmaktadır.

C) Kimlik karmaşası: Erikson'un genel bir kavramıdır ve kimlik gelişimindeki belirsizliği ifade eder; ancak Marcia'nın net kimlik statülerinden biri değildir.

D) Başarılmış kimlik: Birey önce araştırma yapar, seçenekleri değerlendirir ve ardından bilinçli bir bağlanma geliştirir. İlayda'da bu bilinçli seçim süreci yoktur.

Cevap: E

2. Ferhan'ın **farklı meslekleri araştırması, zaman zaman yön değiştirmesi, psikolojik danışmanlığa yönelmeden önce aktif bir arayış süreci yaşaması ve sonunda kendi değerleri doğrultusunda bilinçli bir karar vererek bu alana bağlanması**, kimlik gelişiminde **hem araştırma (bunalım) hem de bağlanmanın gerçekleştiğini** gösterir; bu durum **başarılı kimlik statüsüdür. Başarılı kimlik**, bireyin seçenekleri aktif olarak araştırdıktan sonra kendi değer ve hedeflerine uygun bir kimliğe bilinçli şekilde bağlanmasıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Askıya alınmış kimlik: Birey aktif arayış içindedir ancak henüz bir kimliğe bağlanmamıştır; Ferhan ise bağlanma geliştirmiştir.

B) Dağınık kimlik: Ne araştırma ne de bağlanma vardır; Ferhan'da her ikisi de vardır.

C) İpotekli kimlik: Araştırma yapmadan başkalarının beklentilerine göre bağlanma vardır; Ferhan kendi kararını vermiştir.

E) Ters kimlik: Birey toplumun beklentilerine karşı çıkarak olumsuz/marjinal rolleri benimser; Ferhan'ın seçimi bilinçli ve uyumludur.

Cevap: D

3. Alper'in **ailesinin benimsediği "başarılı, saygılı, çalışkan" rolünü bilinçli biçimde reddetmesi, otorite figürleriyle çatışması ve kendi kimliğini bu değerlerin tam karşıtı üzerine kurması**, sadece kararsızlık ya da arayış değil, **bilinçli bir karşıt konum alma** durumudur; bu nedenle **ters (olumsuz) kimlik statüsüdür. Ters kimlikte** birey, toplumun ve ailenin ondan beklediği rolleri kabul etmek yerine, bunların zıttını benimseyerek kendini tanımlar. Erikson'a göre bu durum, "hiç kimlik oluşturmamaktansa karşıt bir kimlik geliştirme" eğilimiyle ilişkilidir. Bu bireyler çevreleri tarafından fark edilirler ancak bu tanınma sağlıklı değildir; çünkü kimlik, olumlu bir içsel yapıdan çok **karşıtlık üzerinden inşa edilir. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) İpotekli kimlik: Bireyin kendi seçeneklerini araştırmadan, aile ya da otorite beklentilerini doğrudan benimsemesidir. Alper bu beklentilere uyum sağlamamakta, aksine onları reddetmektedir.

B) Dağınık kimlik: Ne arayış ne de bağlanmanın olduğu, yönsüz ve ilgisiz bir durumdur. Alper'de ise belirgin bir yön vardır: karşı çıkma ve zıt değerleri benimseme.

C) Başarılı kimlik: Araştırma sürecinden sonra bilinçli ve içselleştirilmiş bir bağlanma söz konusudur. Alper'in davranışları bilinçli bir tercih gibi görünse de, bu tercih olumlu bir kimlik inşasından çok karşıtlık temellidir.

E) Askıya alınmış kimlik: Bireyin aktif olarak seçenekleri araştırdığı ancak henüz bağlanmadığı geçici bir dönemdir. Alper'de araştırmadan çok, doğrudan karşıt kimlik geliştirme vardır.

Cevap: D

4. Psikososyal moratoryumda birey **aktif bir kimlik arayışı içindedir, seçenekleri araştırır ancak henüz kalıcı bir bağlanma yapmamıştır.** Soruda istenen, bu duruma **uymayan** seçeneği bulmaktır. A, B, C ve D seçeneklerinde bireylerin **araştırma yaptığı, farklı seçenekleri denediği ve henüz kesin karar vermediği** açıkça görülmektedir; bu özellikler psikososyal moratoryumun tipik göstergeleridir.

Oğuz'un **bölümünü ailesinin isteğiyle seçtiği ve bu kararı sorgulamadan kabul ettiği**, yani **araştırma yapmadan doğrudan bağlanma geliştirdiği** ifade edilmektedir; bu durum **ipotekli kimliktir** ve moratoryum değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Eda:** Aktif araştırma ve kararsızlık vardır; moratoryuma uygundur.

B) **Bora:** Farklı seçenekleri araştırmakta ve kararını ertelemektedir; moratoryuma uygundur.

C) **Kübra:** Deneyimler yoluyla kendini tanımaya çalışmaktadır; moratoryuma uygundur.

D) **Melis:** Karar vermemiş, farklı deneyimlere açıktır; moratoryuma uygundur.

Cevap: E

5. Freud'a göre psikanalitik terapinin amacı, **danışanın bilinç dışı çatışmalarını fark ederek bilinç düzeyine çıkarması, bastırılmış yaşantılarını anlamlandırması ve egonun güçlenmesiyle davranışlarını daha gerçekçi biçimde düzenleyebilmesidir**; bu doğrultuda terapi, içgörü kazandırma ve kişilik yapılanmasını daha dengeli hale getirmeyi hedefler. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışları değiştirme ve sosyal beceri kazandırma:** Davranışçı yaklaşıma aittir; çevreye uyum ve öğrenme ön plandadır.

C) **Düşünce kalıplarını yeniden yapılandırma:** Bilişsel-davranışçı yaklaşımın temelidir; otomatik düşünceler ve inançlar üzerinde durur.

D) **Hızlı çözüm için pratik stratejiler:** Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşımın özelliğidir.

E) **Sadece bilinçli düşüncelere odaklanma:** Psikanalitik yaklaşımın tersine, bilinç dışı süreçleri dışlar; bu nedenle uygun değildir.

Cevap: A

6. Psikanalitik yönelimli psikolojik danışmada temel amaç, **bilinç dışı süreçleri açığa çıkarmak, geçmiş yaşantıları analiz etmek ve kişilik yapısında derin değişim sağlayarak içgörü kazandırmaktır**; bu yaklaşım semptomun kendisine değil, onun altında yatan dinamiklere odaklanır. Bu nedenle **davranışsal semptomlara doğrudan müdahale edilmesi** psikanalitik sürecin özelliği değildir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilinçaltı malzemenin açığa çıkarılması:** Psikanalitik terapinin temelidir; serbest çağrışım, rüya analizi gibi tekniklerle yapılır.

B) **Geçmiş yaşantıların analiz edilmesi:** Çocukluk deneyimleri ve erken ilişkiler psikanalitik sürecin merkezindedir.

D) **Duyguların ve anıların yeniden yaşanması:** Aktarım ve terapi süreci içinde geçmiş duygular yeniden deneyimlenir.

E) **Kişilik ve karakter yapısında değişim:** Yüzeysel değil, derin ve kalıcı değişim hedeflenir.

Cevap: C

7. Ezgi'nin **çevresiyle mesafeli olması, ilişki kurmaktan kaçınması ve sosyal geri çekilme yaşaması**, buna karşılık Merve'nin **yakınlık kurmasını desteklemesi ve sosyal bağlarını güçlendirmeye çalışması**, bireyin başkalarıyla anlamlı ve güvene dayalı ilişkiler kurma sürecine işaret eder; bu durum **yakınlığa karşı yalıtılmışlık gelişim krizidir.** Bu evre genç yetişkinlik dönemine aittir ve birey ya yakın ilişkiler kurarak bağlanır ya da yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşar. Merve'nin desteği, Ezgi'nin bu krizi sağlıklı şekilde aşmasına katkı sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Üretkenliğe karşı durgunluk:** Orta yetişkinlik döneminde bireyin topluma katkı sağlama, üretken olma ve sonraki kuşağa rehberlik etme ihtiyacıyla ilgilidir. Bu evrede birey üretken olamazsa durgunluk ve anlamsızlık hissi yaşar; ancak soruda kişiler arası yakınlık değil, üretkenlik teması vardır.

C) **Kimliğe karşı rol karmaşası:** Ergenlik dönemine aittir ve bireyin "Ben kimim?" sorusuna yanıt aradığı süreçtir. Meslek seçimi, değerler ve kimlik oluşumu ön plandadır; burada ise kimlikten çok ilişki kurma problemi vardır.

D) **Girişimciliğe karşı suçluluk:** Okul öncesi dönemde (yaklaşık 3–6 yaş) görülür. Çocuk yeni şeyler denemek, girişimde bulunmak ister; aşırı engellenirse suçluluk duygusu gelişir. Bu durum yetişkinlikteki sosyal yakınlıkla ilişkili değildir.

E) **Temel güvene karşı güvensizlik:** Bebeklik döneminde (0–1 yaş) bakım verenle kurulan ilişkinin niteliğine bağlı olarak gelişir. Güven duygusu temel bağlanmanın temelidir; ancak sorudaki problem doğrudan bu erken evreyle değil, yetişkinlikteki yakınlık kurma ile ilgilidir.

Cevap: B

8. Psikanalitik danışmada terapist, **nötr ve geri planda kalarak danışanın kendisini yansıtmasına (aktarım geliştirmesine) olanak tanır**; terapistin kişiliğini aktif biçimde ortaya koyması bu yaklaşımın temel ilkelerine aykırıdır. Bu nedenle yanlış ifade, terapistin aktif ve belirgin şekilde kendini ortaya koyması gerektiğini savunan seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışını açığa çıkarma:** Psikanalitik terapinin temelidir; serbest çağrışım, rüya analizi gibi tekniklerle gerçekleştirilir.

B) **Çocukluk yaşantılarının analizi:** Erken dönem deneyimler kişilik yapılanmasının merkezindedir; terapide ayrıntılı biçimde ele alınır.

C) **Zamanlama ve yorum:** Danışanın hazır oluşu ve yorumların uygun zamanda yapılması kritik önemdedir; zamansız yorumlar direnci artırabilir.

D) **Kişiliği bütünleştirme:** Terapi, bilinç dışı unsurların fark edilmesiyle kişiliğin daha bütüncül hale gelmesini amaçlar.

Cevap: E

9. Terapistin **çocukluk yaşantılarını incelemesi, duyguların yeniden yaşanmasına olanak tanıması, dirençleri gözlemlemesi ve müdahaleleri danışanın hazır oluşuna göre planlaması**, psikanalitik yaklaşımın temel ilkeleriyle uyumludur; bu yaklaşımda terapist **nötr, sabırlı ve mümkün olduğunca geri planda kalarak danışanın aktarım geliştirmesine alan açar.** Bu nedenle terapistin kendi duygu ve düşüncelerini sürece katması, yani danışana yansıtması psikanalitik rol ile çelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sabırlı ve tarafsız olmak:** Psikanalitik terapistin temel tutumudur; bilinç dışı materyalin ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

C) **Direnç ve aktarımı gözlemlemek:** Terapinin merkezinde yer alır; danışanın içsel çatışmalarını anlamada kritik öneme sahiptir.

D) **Hazır oluş düzeyini dikkate almak:** Zamansız yorumlardan kaçınmak için gereklidir; aksi halde direnç artabilir.

E) **Yorum yapmak:** Terapistin en temel araçlarından biridir; danışanın içgörü kazanmasını sağlar.

Cevap: B

10. Psikanalitik terapide ilişki, **terapistin nötr, yansız ve geri planda kaldığı; danışanın aktarım geliştirmesine alan tanınan bir yapıdadır.** Bu nedenle terapistin danışanla **yoğun duygusal yakınlık kurması**, ilişkinin doğasına uygun değildir; çünkü bu durum aktarımı bozabilir ve terapistin nesnelliğini zayıflatır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Nötr ve yansız duruş:** Psikanalitik terapinin temelidir; danışanın terapiste geçmiş ilişkilerini yansıtmasını sağlar.

B) **İlişkinin sahne işlevi görmesi:** Terapötik ilişki, danışanın geçmiş ilişki örüntülerini yeniden yaşadığı bir alan olarak kabul edilir.

C) **Yansıtıcı işlev:** Terapist, danışanın bilinç dışı süreçlerini anlamlandırmasına yardımcı olur; yorumlama burada temel araçtır.

D) **Dirençle çalışma:** Danışanın dirençleri analiz edilerek içgörü geliştirmesi sağlanır.

Cevap: E

11. Çağdaş psikanalitik terapi, klasik yaklaşımdan farklı olarak **ilişkisel boyutu, terapötik etkileşimi ve terapistin öznel farkındalığını** daha fazla vurgular; süreç yalnızca rüya yorumlarına indirgenmez ve tek bir tekniğe bağlı kalınmaz. Bu nedenle terapinin merkezine rüya yorumlarını yerleştirip buna katı biçimde bağlı kalmak, çağdaş psikanalitik anlayışa uygun değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Karşılıklı etkileşim:** Çağdaş yaklaşımda terapötik ilişki çift yönlüdür; yalnızca aktarım analiziyle sınırlı değildir.

B) **Terapistin öznel farkındalığı:** Terapist kendi duygularının (karşı aktarımın) farkındadır ve bunu terapötik süreçte anlamlı biçimde kullanabilir.

C) **İlişkisel örüntüler:** Danışanın sadece dürtüsel çatışmaları değil, kişiler arası ilişki kalıpları da çalışılır.

E) **Terapistin katılımcı rolü:** Terapist artık tamamen nötr gözlemci değil, etkileşim içinde olan bir katılımcıdır.

Cevap: D

12. Levent'in **başlangıçta danışmana karşı yoğun yakınlık ve güven göstermesi, ilerleyen süreçte ise mesafe koyması, eleştirel ve kaçınan davranışlar sergilemesi**, terapötik ilişkide geçmiş ilişki örüntülerinin yeniden ortaya çıktığını gösterir. Danışmanın bu değişimi **ilişki üzerinden fark ettirerek geçmişle bağlantısını sorgulaması**, danışanın terapiste yönelttiği duyguların anlamlandırılmasıdır; bu durum **aktarımın yorumu**dur ve yaklaşım **psikanalitik danışmadır. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Birey merkezli danışma – Yansıtma:** Bu yaklaşımda terapist koşulsuz kabul ve empati ile danışanın duygularını olduğu gibi yansıtır. Yansıtma tekniği, danışanın söylediklerini yeniden ifade ederek farkındalık kazandırır; ancak burada terapist yalnızca yansıtmamakta, ilişki örüntüsünü yorumlayarak anlam katmaktadır.

B) **Bilişsel davranışçı terapi – Otomatik düşünce analizi:** BDT'de odak, danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini belirlemek ve bunları yeniden yapılandırmaktır. Otomatik düşünce analizi, olay-düşünce-duygu bağlantısını incelemeyi içerir; bu soruda ise bilişsel çarpıtmalar değil, terapötik ilişkideki örüntü ele alınmaktadır.

C) **Çözüm odaklı kısa süreli danışma – Mucize soru:** Bu yaklaşım geleceğe ve çözüme odaklanır. Mucize soru, danışanın problem çözülmüş olsaydı neyin farklı olacağını hayal etmesini sağlar. Soruda ise geçmiş yaşantılar ve ilişki örüntüsü analiz edilmektedir.

D) **Varoluşçu danışma – Şimdi ve burada farkındalığı:** Varoluşçu yaklaşım bireyin anlık yaşantısına, seçimlerine ve sorumluluğuna odaklanır. "Şimdi ve burada" farkındalığı danışanın mevcut deneyimini keşfetmesini sağlar; ancak burada yalnızca anlık farkındalık değil, geçmişle bağlantılı yorum yapılmaktadır.

Cevap: E

13. Danışanın **çocuklukta yüksek beklenti ve takdir eksikliği yaşaması ile bugün kendini yetersiz hissetmesi arasında bağlantı kurulması**, psikanalitik anlamda yorumlama gerektirir; ancak bu yorumun **zamanı ve sunumu kritik önemdedir.** Psikanalitik yaklaşımda yorum, danışanın **hazır olduğu, farkındalığın oluşmaya başladığı anda, yargılayıcı olmayan ve nazik bir biçimde** yapılmalıdır. Bu, hem direnci azaltır hem de içgörünün kalıcı olmasını sağlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yorumun duygusal yoğunluk anında yapılması:** Duygu yoğunluğu yüksekken yapılan erken yorumlar danışanın savunmalarını artırabilir; bu nedenle zamanlama uygun değildir.

B) **Yorumdan tamamen kaçınmak:** Danışanın hazır olmadığı durumlarda beklemek doğru olsa da, uygun anda yorum yapmamak terapötik süreci sınırlar.

C) **Eleştirel yorum yapmak:** Psikanalitik yaklaşım yargılayıcı değildir; eleştirel tutum direnci artırır ve terapötik ilişkiyi zedeler.

E) **Güçlü ve zorlayıcı yorumlar:** Danışanın henüz hazır olmadığı içerikleri doğrudan ve sert biçimde sunmak, değişimi hızlandırmak yerine engeller.

Cevap: D

14. Psikolojik danışmanın **danışana karşı sabrının tükenmesi, onunla görüşmekten kaçınma isteği duyması ve süreci sonlandırmayı düşünmesi**, terapistin sürece yönelik isteksizlik ve kaçınma geliştirdiğini gösterir; bu durum **karşıt dirençtir. Karşıt direnç**, terapistin danışanla çalışırken zorlanması sonucu sürece karşı motivasyonunun düşmesi, kaçınma davranışları göstermesi ve süreci sürdürmekte güçlük yaşamasıdır. Bu durumda süpervizyon almak ve terapistin kendi süreçlerini fark etmesi gerekir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Aktarım:** Danışanın geçmişte önemli kişilerle yaşadığı duygu ve ilişki örüntülerini terapiste yönlendirmesidir. Örneğin danışanın terapisti ebeveyni gibi algılaması ve benzer tepkiler vermesi.

B) **Karşıt aktarım:** Terapistin kendi geçmiş yaşantılarından kaynaklanan duygularını danışana yansıtmasıdır. Örneğin terapistin danışana karşı aşırı koruyucu, öfkeli ya da özel bir yakınlık hissetmesi.

D) **Direnç:** Danışanın değişime karşı bilinç dışı şekilde savunma geliştirmesidir. Örneğin danışanın önemli konuları konuşmaktan kaçınması veya seanslara geç gelmesi.

E) **Terapötik gerilim:** Terapi sürecinde ortaya çıkan **yapıcı ve kontrollü bir duygusal yoğunluktur.** Bu gerilim, danışanın yüzleşmeler yaşaması, duygularını açması, geri bildirim alması ve farklı bakış açılarıyla karşılaşması sonucu oluşur. Amaç, danışanın farkındalık kazanmasını ve değişime yönelmesini sağlamaktır. Bu gerilim **danışmanın kaçınmasına değil**, aksine süreci yöneterek gelişimi desteklemesine hizmet eder; aşırı olduğunda ise savunmaları artırarak süreci zorlaştırabilir.

Cevap: C

15. Murat Bey'in **danışanın anlattıklarına karşı beklenmedik şekilde huzursuzluk, sabırsızlık ve sinirlilik hissetmesi**, bu duyguların nedenini tam olarak anlayamaması ve süpervizyon ihtiyacı duyması, terapistin kendi içsel süreçlerinin danışanla etkileşim içinde ortaya çıktığını gösterir; bu durum **karşıt aktarımdır. Karşıt aktarım**, terapistin kendi geçmiş yaşantıları, çatışmaları ve duygusal yükleri nedeniyle danışana karşı geliştirdiği duygusal ve tepkisel yanıtları ifade eder. Bu tepkiler fark edilmediğinde terapötik süreci bozabilir; bu yüzden süpervizyon almak oldukça yerinde bir müdahaledir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Aktarım:** Danışanın geçmişte önemli kişilerle yaşadığı duygu ve ilişki örüntülerini terapiste yönlendirmesidir.

C) **Direnç:** Danışanın değişime karşı bilinç dışı şekilde engelleyici tutumlar geliştirmesidir.

D) **Temas zorluğu:** Daha çok gestalt yaklaşımında kullanılan bir kavramdır; bireyin çevresiyle sağlıklı temas kuramamasıyla ilgilidir.

E) **Terapötik gerilim:** Terapide ortaya çıkan yapıcı ve kontrollü bir duygusal yoğunluktur; danışanın farkındalık kazanmasını destekler ancak terapistin kaçınma ve zorlanma yaşamasıyla açıklanmaz.

Cevap: B

1. Psikanalitik yaklaşımda **direnç**, danışanın bilinç dışı çatışmalarını korumak için geliştirdiği, terapi sürecinde ortaya çıkan **kaçınma, inkâr, gecikme, yüzeysel konuşma gibi davranışlarla kendini gösteren** bir savunmadır. Direnç, terapide engel olarak değil, **en önemli çalışma materyallerinden biri** olarak görülür; çünkü danışanın hangi konularda zorlandığını ve bastırılmış içeriğin nerede olduğunu gösterir. Bu nedenle direnç **göz ardı edilmez**, aksine dikkatle ele alınır, yorumlanır ve üzerinde çalışılır. Bu bağlamda, direncin yok sayılması gerektiğini söyleyen ifade yanlıştır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilinç dışı farkındalık:** Psikanalitik terapinin temel amacıdır. Danışanın bastırdığı duygu, düşünce ve yaşantıların bilinç düzeyine çıkarılması sağlanır; böylece kişi kendi davranışlarının nedenlerini anlayarak içgörü kazanır.

C) **Aktarım:** Danışanın geçmişte önemli kişilerle yaşadığı duygu ve ilişki örüntülerini terapiste yönlendirmesidir. Terapide bu aktarım tepkileri analiz edilerek danışanın ilişki kalıpları anlaşılır.

D) **Karşı aktarım:** Terapistin danışana yönelik geliştirdiği duygusal tepkilerdir. Bu tepkiler terapistin kendi geçmişinden kaynaklanabilir ve fark edilip yönetilmesi gerekir; aksi halde terapi sürecini olumsuz etkileyebilir.

E) **Rüya yorumlama:** Bilinç dışına ulaşmanın önemli yollarından biridir. Rüyalar, bastırılmış istek ve çatışmaların sembolik ifadesi olarak görülür ve analiz edilerek danışanın iç dünyası hakkında bilgi sağlar.

Cevap: A

2. **Berra – güvensiz/kaçınan bağlanma:** Berra'nın annesi ayrıldığında **sakin, kayıtsız ve tepkisiz kalması**, anne geri döndüğünde de **ilgi göstermemesi ve uzak durması**, güvensiz/kaçınan bağlanmanın tipik göstergesidir. Bu bağlanma türünde çocuk, bakım verenin **duyarsız, mesafeli ve ihmalkâr** tutumlarına karşılık olarak **duygusal kopukluk geliştirir**; ayrılıkta kaygı göstermeyebilir, yeniden birleşmede de **reddedici ve uzaklaştırıcı** davranır.

Eymen – güvensiz/kararsız (kaygılı/ikircikli) bağlanma: Eymen'in annesi ayrıldığında **yoğun biçimde ağlaması, aşırı kaygı yaşaması ve sakinleşememesi**, anne döndüğünde ise **hem sarılıp hem itmesi**, kararsız bağlanmanın temel özelliğidir. Bu bağlanma türünde çocuk, bakım verenin **tutarsız ve öngörülemez** tepkileri nedeniyle **yüksek kaygı geliştirir**; yakınlık ister ama aynı zamanda **öfke ve reddetme** davranışı sergiler.

Zehra – güvenli bağlanma: Zehra'nın annesi ayrıldığında **kısa süreli üzülmesi ancak ardından oyuna dönebilmesi**, anne geldiğinde ise **sevinçle karşılayıp fiziksel temas kurması**, güvenli bağlanmanın göstergesidir. Güvenli bağlanmada bakım veren **duyarlı ve ihtiyaçlara uygun tepkiler verir**; çocuk da **ayrılığı tolere edebilir**, yeniden birleşmede **mutlu ve yakınlık arayan** bir tepki gösterir ve kendini güvende hisseder.

Cevap: B

3. Buse'nin yakın ilişkilerde **rahat ve güvende hissetmesi**, yeni ilişkilerde **sınırlarını koruyarak güveni zamanla geliştirmesi**, çatışmalarda **duygularını açıkça ifade edip çözüm odaklı davranması** ve ayrılık sonrası **kendini değersiz hissetmeyip umutlu kalabilmesi**, hem kendilik algısının hem de başkalarına yönelik algısının **olumlu** olduğunu gösterir. Bu özellikler **güvenli bağlanmanın** temel göstergeleridir; birey hem yakınlık kurabilir hem de bağımsızlığını koruyabilir, ilişkilerde denge ve güven vardır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kaygılı:** Terk edilme korkusu, aşırı onay ihtiyacı ve duygusal dalgalanmalar görülür; Buse'de bu yoktur.

B) **Korkulu:** Hem kendini hem başkalarını olumsuz görme, yakınlıktan kaçınma ve güvensizlik baskındır; Buse bunun tersine güvenlidir.

C) **Saplantılı:** Kendini değersiz görme ve ilişkide aşırı bağımlılık söz konusudur; Buse dengeli ve sağlıklı ilişki kurmaktadır.

D) **Kayıtsız:** Yakınlıktan kaçınma, başkalarına güvensizlik ve aşırı bağımsızlık vardır; Buse ise yakın ilişkileri sürdürebilmektedir.

Cevap: E

4. Emre'nin **farklı meslekler arasında gidip gelmesi, karar verememesi ve seçenekleri araştırma sürecinde olması**, ergenlik dönemine özgü **kimlik arayışını** gösterir. Rehber öğretmenin **keşfi destekleyen, yönlendirmeyen ve seçenek sunan tutumu**, Erikson'un **kimliğe karşı rol karmaşası** krizinin sağlıklı çözümünü destekler. Bu evrede birey kimliğini oluşturur; sağlıklı çözülmezse rol karmaşası yaşanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Üretkenliğe karşı durgunluk (orta yetişkinlik): Bu evrede bireyden beklenen, topluma katkı sağlamak ve üretken olmaktır; Emre'nin yaşadığı durum üretkenlik değil, kimlik arayışıdır.

C) Girişimciliğe karşı suçluluk (3–6 yaş): Bu evrede çocuk yeni şeyler denemek ister; Emre'nin durumu ise oyun ve girişim değil, mesleki kimlik belirleme sürecidir.

D) Başarıya karşı aşağılık duygusu (6–12 yaş): Bu evrede çocuk akademik yeterlilik ve başarı üzerinden kendini değerlendirir; Emre'nin problemi başarı değil, kimlik kararsızlığıdır.

E) Özerkliğe karşı utanç (1–3 yaş): Bu evrede çocuk bağımsız hareket etmeyi öğrenir; Emre'nin yaşadığı durum bağımsızlık değil, kimlik oluşturma sürecidir.

Cevap: A

5. Tolga'nın **insanlarla arasına mesafe koyması, yakın ilişkilere ihtiyaç duymaması, kararlarını tek başına alması ve ilişkileri yorucu bulması**, buna karşılık **dışarıdan öz güvenli ve güçlü görünmesi**, kendilik algısının olumlu, başkalarına yönelik algısının ise olumsuz olduğunu gösterir; bu durum **yetişkinlik bağlanma türlerinden güvensiz/kayıtsız (kaçınmalı-kayıtsız) bağlanmadır.** Bu bağlanma biçiminde birey **kendini değerli görür ancak başkalarına güvenmez**, yakın ilişkilerden kaçınır ve bağımsızlığını ön planda tutar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Güvensiz/ikircikli (kararsız): Bu **bebeklik bağlanma türüdür**; çocuk bakım verene karşı hem yakınlık arar hem reddeder. Tolga'da ise yakınlık arama davranışı yoktur.

C) Güvensiz/korkulu: Bu **yetişkin bağlanma türüdür**; birey hem kendini hem başkalarını olumsuz değerlendirir ve yakınlıktan kaçınır. Tolga kendini olumsuz görmemektedir.

D) Güvenli: Hem **bebeklikte hem yetişkinlikte** görülen bağlanmadır; birey hem kendine hem başkalarına güvenir ve dengeli ilişkiler kurar. Tolga ilişkilerden kaçınmaktadır.

E) Saplantılı: Bu **yetişkin bağlanma türüdür**; birey kendini değersiz görür, başkalarını ise olumlu değerlendirir ve ilişkilerde **aşırı yakınlık, onay arayışı ve bağımlılık** gösterir. Tolga'da ise bunun tersine mesafe koyma ve bağımsızlık vardır.

Cevap: A

6. Onur'un **yakın ilişki kurmak istemesi ancak reddedilme korkusu nedeniyle geri çekilmesi, insanlar ona yaklaştığında uzaklaşması ve kimseye güvenmemesi**, hem **yakınlık ihtiyacı** hem de **yakınlıktan kaçınma** içerir; ayrıca hem kendisini hem de başkalarını **olumsuz değerlendirdiğini** gösterir. Bu durum **yetişkin bağlanma türlerinden korkulu bağlanmadır.** Korkulu bağlanmada birey, **kendini sevilmeye layık görmez ve başkalarını da reddedici olarak algılar**; bu nedenle ilişki kurmak ister ama **incinme ve reddedilme korkusu nedeniyle kaçınır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Kayıtsız bağlanma: Bu **yetişkin bağlanma türüdür**; birey kendini olumlu, başkalarını olumsuz görür ve bu yüzden yakın ilişkileri gereksiz bulup bilinçli şekilde mesafe koyar. Onur'da ise ilişkiyi isteme vardır.

B) Güvenli bağlanma: Hem **bebeklikte hem yetişkinlikte** görülen bağlanmadır; birey kendine ve başkalarına güvenir, dengeli ilişkiler kurar. Onur'da güvensizlik vardır.

C) İkircikli bağlanma: Bu **bebeklik bağlanma türüdür**; çocuk bakım verene karşı hem yakınlık arar hem reddeder. Sorudaki örüntü yetişkin ilişkilerine aittir.

E) Saplantılı bağlanma: Bu **yetişkin bağlanma türüdür**; birey kendini değersiz, başkalarını olumlu görür ve aşırı yakınlık, onay arayışı gösterir. Onur ise başkalarına da güvenmemektedir.

Cevap: D

7. Gamze'nin **ilişkilerde hızlı bağlanması, sürekli ilgi ve onay ihtiyacı duyması, mesajlara geç cevap geldiğinde yoğun kaygı yaşaması, partnerine bağımlı hale gelmesi ve "onsuz ne yapacağımı bilemem" demesi**, kendisini **değersiz**, karşısındakini ise **değerli ve vazgeçilmez** görme eğilimini gösterir. Bu örüntü **yetişkin bağlanma türlerinden saplantılı (kaygılı/kararsız) bağlanmadır.** Saplantılı bağlanmada birey, **terk edilme korkusu yaşar, sürekli onay arar, ilişkilerde aşırı yakınlık ve bağımlılık geliştirir**, bu da ilişkide baskı ve dengesizlik yaratır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Güvenli bağlanma: Bu bağlanma hem **bebeklikte hem yetişkinlikte** görülür; birey hem kendine hem başkalarına güvenir, ilişkilerde denge kurar. Gamze'de ise yoğun kaygı ve bağımlılık vardır.

B) Korkulu bağlanma: Bu **yetişkin bağlanma türüdür**; birey hem kendini hem başkalarını olumsuz görür, yakınlık ister ama reddedilme korkusuyla kaçınır. Gamze ise kaçınmaz, aksine aşırı yakınlık ister.

C) Kayıtsız bağlanma: Bu **yetişkin bağlanma türüdür**; birey kendini olumlu, başkalarını olumsuz görür ve ilişkilerden kaçınır. Gamze ise ilişkiye aşırı yönelmiştir.

E) İkircikli bağlanma: Bu **bebeklik bağlanma türüdür**; çocuk bakım verene karşı hem yakınlık arar hem reddeder. Soruda yetişkin romantik ilişki örüntüsü anlatılmaktadır.

Cevap: D

8. Sullivan'a göre kişilik, bireyin içsel dürtülerinden ziyade **başkalarıyla kurduğu ilişkiler içinde şekillenir**. Kuramın merkezinde **kişiler arası ilişkiler, sosyal etkileşimler ve özellikle yakın ilişkilerde yaşanan deneyimler** vardır. Bu nedenle kişilik gelişimi, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiler üzerinden açıklanır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İçsel dürtüler ve bilinç dışı süreçler: Bu yaklaşım daha çok psikanalitik kurama aittir; Sullivan kişiler arası boyutu vurgular.

C) Sadece erken çocukluk: Sullivan gelişimi dönemlere ayırır ve ergenlik dâhil sosyal ilişkilerin etkisini vurgular; yalnızca erken dönemle sınırlamaz.

D) Genetik ve biyolojik açıklama: Bu ifade biyolojik yaklaşıma aittir; Sullivan sosyal çevreyi ön plana çıkarır.

E) İçsel çatışmalar: Bu da psikanalitik bakış açısıdır; Sullivan için temel olan kişiler arası deneyimlerdir.

Cevap: B

9. Dursun'un **huzursuzluk ve gerginlik yaşaması**, bunun hem **biyolojik ihtiyaçlardan (açlık, uykusuzluk)** hem de **kişiler arası ilişkilerdeki eksikliklerden** kaynaklanması ve özellikle **şefkat ihtiyacının vurgulanması**, Sullivan'ın kuramındaki temel ilkeyi yansıtır. Sullivan'a göre bireyde ortaya çıkan gerilimler yalnızca fizyolojik değildir; **kişiler arası ihtiyaçlar (özellikle şefkat ve yakınlık)** karşılanmadığında da psikolojik gerilim oluşur ve bu gerilim **ilişkiler yoluyla azaltılır**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Sadece biyolojik ihtiyaçlar: Sullivan'a göre kişiler arası ihtiyaçlar da en az biyolojik ihtiyaçlar kadar belirleyicidir.

B) Kişilik doğuştan sabittir: Sullivan kişiliği kişiler arası deneyimlerle gelişen dinamik bir yapı olarak görür.

C) Şefkat ihtiyacı sonradan ortaya çıkar: Şefkat ihtiyacı erken dönemden itibaren temel bir kişiler arası ihtiyaçtır.

D) İhtiyaçların doyurulması gerilimi artırır: Aksine ihtiyaçların karşılanması gerilimi azaltır.

Cevap: E

10. Soruda psikolojik danışmanın, Kaan'ın yaşadığı sosyal boşluk ve tatminsizlik duygusunu Sullivan'ın Kişiler arası İlişkiler Kuramı ile açıkladığı belirtilmiştir. Sullivan'a göre kişilik, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkiler içinde gelişir ve anlaşılır. İnsan davranışlarının temelinde kişiler arası ilişkiler yer alır; kaygılar, benlik algısı ve kişilik özellikleri de bu ilişkiler aracılığıyla şekillenir. Doğru cevap C seçeneğidir.

A) Sullivan, kişiliği yalnızca erken çocukluk deneyimleriyle açıklamaz. Çocukluk önemli olmakla birlikte kişilik yaşam boyu kişiler arası ilişkiler içinde gelişmeye devam eder.

B) Biyolojik dürtüler ve içsel çatışmaların belirleyici olduğu görüş daha çok psikanalitik yaklaşımın temel varsayımıdır.

D) Kalıtım ve çevrenin birleşimine vurgu yapan bu açıklama genel bir gelişim görüşüdür; Sullivan'ın kuramının ayırt edici yönü kişiler arası ilişkileri merkeze almasıdır.

E) Kişiliğin tamamen bilinçli tercihlerle şekillendiğini savunmaz. Sullivan, bireyin sosyal çevresi ve ilişkiler ağının etkisini vurgular.

Cevap: C

11. Sorunun kökü, **Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramında "kişiselleştirme" kavramının neyi ifade ettiğini** sorgulamaktadır. Vakada Şehnaz'ın, anne-baba çatışmaları içinde büyümesi sonucu kendisini bazen **"iyi ve değerli"**, bazen **"yetersiz ve önemsiz"** olarak algılaması, Sullivan'ın tanımladığı **"iyi ben – kötü ben" kişiselleştirmeleri**ne işaret eder. Sullivan'a göre kişiselleştirme; bireyin hem **kendisi** hem de **başkaları** hakkında geliştirdiği, yaşantılarla oluşan **öznel, duygusal ve bilişsel temsillerdir**. Bu temsiller her zaman gerçekliği yansıtmayabilir ve bireyin kişiler arası ilişkilerini yönlendirir. Bu nedenle doğru seçenek, **bireyin kendisi ve diğerleri hakkında geliştirdiği içsel, duygusal temsilleri** ifade eden seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bireyin sosyal çevresindeki kişilere atfettiği genellemeler ve kalıplar: Bu ifade **kalıpyargı (stereotip)** kavramına karşılık gelir; kişiselleştirme ise daha çok bireysel ve duygusal iç temsillerdir.

C) Bireyin başkalarına karşı gösterdiği yüzeysel davranış biçimleri: Bu seçenek **davranışın dışsal görünümüne** odaklanır, oysa kişiselleştirme **içsel algı ve anlamlandırma** sürecidir.

D) Kişilik özelliklerinin genetik olarak belirlenmesi: Sullivan'a göre kişilik **biyolojik değil, kişiler arası ilişkilerle şekillenir**.

E) Kişisel gelişimin yalnızca erken çocuklukta şekillenmesi: Sullivan gelişimi **yaşam boyu devam eden kişiler arası bir süreç** olarak ele alır.

Cevap: B

12. Ayhan'ın annesiyle ilgili anılarında **şefkat, ilgi, anlayış ve destek** vurgusu vardır ve bu anıları anlatırken **rahatlama, güven ve yumuşama** göstermesi, annesine ilişkin olumlu bir içsel temsil geliştirdiğini gösterir. Sullivan'a göre **iyi anne kişiselleştirmesi**, çocuğun ihtiyaçlarının (özellikle **şefkat ve güvenlik ihtiyacının**) tutarlı biçimde karşılanması sonucu oluşan, **bakım verenin destekleyici ve koruyucu olarak algılandığı içsel temsildir**. Bu kişiselleştirme, tekrar eden olumlu kişiler arası yaşantılarla gelişir ve bireyin sonraki ilişkilerinde beklentilerini belirler. Ayhan'ın danışman benzer şekilde anlayışlı ve destekleyici olduğunda daha rahat açılması, bu olumlu anne imgesini danışmana aktardığını gösterir. Bu nedenle doğru seçenek, **danışanın destekleyici anne imgesini danışmana yansıtmasıdır. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kötü anne kişiselleştirmesi: Çocuğun ihtiyaçlarının karşılanmaması, ihmal ya da cezalandırıcı tutumlar sonucu gelişen, **bakım verenin tehdit edici ve güvensiz olarak algılandığı içsel temsildir**; vakadaki olumlu ilişkiyle uyuşmaz.

B) Yabancılaştırılmış benlik: Bireyin kendine ait duygu ve yaşantılardan kopması, kendini **tanıyamama ve uzaklaşma hissi yaşaması** durumudur; Sullivan'ın temel kişiselleştirme kavramlarından biri değildir.

D) Empatik aynalama: Bireyin duygularının bir başkası tarafından **anlaşılıp yansıtılmasıyla değerli ve kabul edilmiş hissetmesini sağlayan süreçtir**; burada ise içsel anne imgesinin aktarımı söz konusudur.

E) Gerçek benlik: Bireyin **koşulsuz kabul gördüğü ortamlarda ortaya çıkan, savunmasız ve doğal benliğini ifade eder**; vakada benlikten çok kişiler arası içsel temsil ön plandadır.

Cevap: C

13. Anaokulu öğretmeni Filiz Hanım'ın öğrencilerinden **kendi oyunlarını kurmalarını ve hayal ettiklerini canlandırmalarını istemesi**, Mete'nin de kendi oluşturduğu oyunu sunmak istemesi ve öğretmenin bunu **destekleyici ve teşvik edici biçimde karşılaması**, çocuğun **inisiyatif alma ve girişimde bulunma davranışını güçlendirmektedir**. Bu durum Erikson'a göre **erken çocukluk dönemine (3-6 yaş)** karşılık gelen **girişimciliğe karşı suçluluk** evresidir. Bu evrede çocukların girişimleri desteklenirse **girişimcilik duygusu gelişir**, engellenirse **suçluluk duygusu oluşur**. Bu nedenle doğru seçenek, **girişim davranışının desteklenmesini ifade eden A seçeneğidir. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Özerkliğe karşı utanç ve şüphe: 1,5-3 yaş (ilk çocukluk)** dönemine aittir; çocuğun **bağımsız hareket etme ve kontrol kazanma** ihtiyacını içerir.

C) **Kimliğe karşı rol karmaşası: Ergenlik dönemi (12-18 yaş)** ile ilgilidir; bireyin **kimlik arayışı ve benlik bütünlüğü** ön plandadır.

D) **Yakınlığa karşı yalıtılmışlık: Genç yetişkinlik dönemi (18-30 yaş)** ile ilişkilidir; **duygusal yakın ilişkiler kurma** ihtiyacını içerir.

E) **Başarıya karşı aşağılık duygusu: Okul çağı (6-12 yaş)** dönemine aittir; çocuğun **sosyal beceri geliştirme ve yeterlilik kazanma** sürecine odaklanır.

Cevap: A

14. Ebru'nun öğretmenin sınıftaki uyarısını doğrudan kendisine yönelmiş bir tehdit gibi algılaması, geçmişte annesiyle yaşadığı utandırıcı, cezalandırıcı ve kaygı yüklü ilişkilerin etkisiyle açıklanır. Sullivan'a göre çocuk, bakım verenin tutumlarına bağlı olarak kötü anne kişiselleştirmesi geliştirir; bu durumda bakım veren tehdit edici, eleştiren ve kaygı uyandıran bir figür olarak içselleştirilir. Ebru'nun annesinin bağırması, utandırması ve geri çekilmesi, onda bu olumsuz kişiselleştirmenin oluşmasına neden olmuştur. Bu nedenle Ebru, öğretmenin nötr bir uyarısını bile geçmişteki bu içsel temsile göre yorumlayarak kişisel bir tehdit gibi algılamaktadır. Bu nedenle doğru seçenek, kötü anne kişiselleştirmesidir. Doğru cevap B seçeneğidir.

A) **Kaygı aktarımı:** Kaygının bakım verenden çocuğa geçmesi sürecini ifade eder; ancak burada vurgulanan, kaygının varlığı değil annenin olumsuz imgesinin içselleştirilerek diğer ilişkilere yansıtılmasıdır.

C) **Olumsuz öz saygı şeması:** Bireyin kendini değersiz görmesiyle ilgilidir; vakada bu durum olsa da temel mekanizma kişiler arası içsel anne imgesinin etkisidir.

D) **Sosyal yansıma hipotezi:** Bireyin kendini başkalarının tepkilerine göre değerlendirmesiyle ilgilidir; burada özgül olarak geçmiş anne ilişkisine dayalı içsel temsil söz konusudur.

E) **Gerçek benliğin bölünmesi:** Daha çok benliğin parçalanması ya da uyumsuzluğu ile ilgilidir; Sullivan'ın temel açıklaması bu yönde değildir.

Cevap: B

15. Sullivan'a göre **prototaksik yaşantı**, bireyin deneyimlerini **düzensiz, kopuk ve anlamlandırılamayan biçimde yaşadığı**, henüz **neden-sonuç ilişkisi kuramadığı** en ilkel yaşantı düzeyidir. Bu yaşantı türü özellikle **bebeklik döneminde (0-2 yaş)** baskındır; çünkü bebek henüz dili kullanamaz ve yaşantılarını organize edemez. Algılar anlık ve dağınıktır, diğerlerine aktarılamaz ve tamamen ilkel düzeydedir. Bu nedenle prototaksik yaşantıların en yoğun olduğu dönem **bebekliktir. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Rüya görme:** Rüyalar da dağınık ve mantık dışı olabilir; ancak bu bir **dönem değil**, belirli bir bilinç durumudur.

C) **Anksiyete krizi:** Yoğun kaygı sırasında düşünce düzeni bozulabilir; fakat bu da **geçici bir durumdur**, gelişimsel bir dönem değildir.

D) **Bilinç dışı fantezi:** Psikanalitik bir kavramdır; Sullivan'ın yaşantı modlarıyla doğrudan ilişkili değildir.

E) **Uyku:** Uyku, Sullivan'da bir **gerilim azaltma durumu**dur; prototaksik yaşantının tanımlandığı gelişimsel dönem değildir.

Cevap: A

1. Bu soruda Sullivan'ın benlik sistemi içinde yer alan kişiselleştirmeler (iyi ben, kötü ben, ben değil) bireylerin yaşantıları üzerinden analiz edilmektedir. Her öncülde, bireyin kaygı ile ilişkisi ve kendilik algısını nasıl yapılandırdığı temel belirleyicidir.

I. öncül (Beril): İyi ben: Beril'in kendisini başarılı ve sevilen biri olarak tanımlaması, çevresinden aldığı olumlu geri bildirimlerle desteklenmektedir. Sullivan'a göre çocuk, bakım verenlerden onay, kabul ve sevgi gördüğü yaşantıları benliğine "iyi" olarak katar. Bu yaşantılar kaygıyı azaltır ve güven duygusunu pekiştirir. Beril'in kaygıdan uzak olması da bu kabul edilen yaşantıların baskın olduğunu gösterir. Dolayısıyla Beril'in benlik algısı, ödüllendirilen ve onaylanan özelliklerden oluşan **iyi ben kişiselleştirmesine** dayanır.

II. öncül (Nejat): Kötü ben: Nejat'ın çocuklukta sık eleştirilmesi, onun benlik sisteminde olumsuz bir yapı oluşturmuştur. Sullivan'a göre cezalandırılan, eleştirilen ya da utandırılan yaşantılar "kötü ben" olarak örgütlenir. Bu yapı, bireyin kendisini yetersiz ve değersiz hissetmesine neden olur ve yoğun kaygı üretir. Nejat'ın hata yapmaktan aşırı korkması ve reddedileceğini düşünmesi, bu içselleştirilmiş olumsuz benlik algısının doğrudan sonucudur. Bu nedenle Nejat'ın durumu **kötü ben kişiselleştirmesine** örnektir.

III. öncül (Elif): Ben değil: Elif'in topluluk önünde konuşma sırasında yaşadığı yoğun korkuyu kendine ait görmemesi ve bastırmaya çalışması, "ben değil" yapısının tipik bir örneğidir. Bu kişiselleştirme, aşırı kaygı yaratan ve benlik bütünlüğünü tehdit eden yaşantıların bilinçten uzaklaştırılmasıyla oluşur. Birey bu deneyimleri sahiplenmez, adeta "bu ben değilim" diyerek dışlar. Elif'in korkusunu inkâr etmesi ve yüzleşmekten kaçınması, bu yaşantının benlik sisteminin dışında tutulduğunu gösterir. Bu nedenle Elif'in durumu **ben değil kişiselleştirmesine** karşılık gelir.

Doğru sıralama: İyi ben – Kötü ben – Ben değil

Cevap: E

2. Bireyin sosyal ilişkilerinde benlik algısını şekillendiren yapı, Sullivan'a göre **kendilik sistemidir**. Bu sistem, kişinin kendini kaygıdan korumak için geliştirdiği güvenlik işlemlerinden oluşur. Birey, duygusal sıkıntı yaşadığında bu kişiler arası araçları kullanarak rahatlamaya çalışır. Aynı zamanda zamanla oluşturduğu benlik imgesini korumaya hizmet eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kişilik gelişimi:** Bireyin genel gelişim sürecidir.

C) **Sosyal öğrenme:** Gözlem ve pekiştirme yoluyla öğrenmeyi açıklar.

D) **Psikososyal kriz:** Erikson'un kuramına aittir.

E) **Duygusal bağlanma:** Bağlanma kuramıyla ilgilidir.

Cevap: B

3. Danışman Selin'i duygularını ifade etmeye teşvik ettiğinde Selin'in **göz teması kurmaması, konuyu değiştirmesi ve bazı duygusal uyarıcılara sistematik biçimde tepkisiz kalması**, kaygı uyandıran duygusal içerikleri farkındalığa almadan **görmezden geldiğini** gösterir ve bu durum **seçici dikkatsizliktir**. Seçici dikkatsizlik, kendilik sisteminin dengesini tehdit eden bilgiyi **algısal olarak reddetmesi ve yok saymasıdır**. Selin, çocuklukta duygularının eleştirilmesi nedeniyle bu içerikleri tehdit edici öğrenmiş ve yetişkinlikte bu içerikleri "görmemeyi" seçerek kendini korumaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Yön değiştirme: Duygunun ya da dürtünün asıl kaynağından başka bir hedefe aktarılmasıdır. Örneğin öğretmenine kızan bir öğrencinin öfkesini arkadaşına yöneltmesi. Selin'de duygu yön değiştirmiyor, doğrudan görmezden geliniyor.

C) Çözülme: Kişinin bilincine girmesine izin vermediği dürtü ve yaşantıları içerir. Bastırmaya benzer şekilde içerik bilinç dışında tutulur. Ancak bu daha genel bir bilinç dışına itmedir. Selin'de ise belirli duygusal içeriklere karşı seçici bir "görmeme" vardır.

D) İnkâr: Gerçekliğin açık biçimde reddedilmesidir. Örneğin ciddi bir sorunu olan kişinin "hiçbir şeyim yok" demesi. Selin gerçekliği reddetmez, duygusal içeriği fark etmez.

E) Bastırma: Kabul edilemeyen dürtü ve duyguların bilinç dışına itilmesidir. İçerik vardır ama erişilemez durumdadır. Selin'de ise içerik baştan algıya alınmaz, yani seçici biçimde dışlanır.

Cevap: A

4. Bireyde temel kaygının ortaya çıkması, Sullivan'a göre **anne-bebek etkileşiminde bakım verenin kaygılı tutumlarının çocuğa aktarılmasıyla** gerçekleşir. Bebek, bakım verenin gerginliğini ve kaygısını kişiler arası ilişki yoluyla hisseder ve bu durum onda temel kaygının oluşmasına neden olur. Yani kaygı doğuştan değil, erken ilişkisel deneyimler yoluyla öğrenilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Doğuştan gelen saldırgan dürtüler: İçgüdü temelli bir açıklamadır. Sullivan kişiler arası sürece vurgu yapar.

B) Bilişsel çelişkiler: Daha çok bilişsel kuramlarla ilgilidir.

D) Akran ilişkilerinde yaşanan dışlanma: Daha sonraki dönemlerde etkili olabilir. Temel kaygının ilk kaynağı değildir.

E) Kişinin kendi iç çatışmalarını bastırması: İçsel süreçlere vurgu yapar. Sullivan ise kişiler arası ilişkilere odaklanır.

Cevap: C

5. Irmak'ın **yoğun kaygı yaşaması, sınavlarda titreme ve unutma yaşaması, zaman zaman kendini tanıyamadığını söylemesi ve kendi davranışlarına yabancılaşması**, benlik bütünlüğünün zedelenerek bazı yaşantıların benlikten kopmasıyla ilgilidir ve bu durum **çözülmedir**. Çözülme, kişinin kaygı yaratan duygu ve yaşantıları bilincine almaması ve bunları benlikten ayırarak "kendine ait değilmiş" gibi deneyimlemesidir. Irmak'ın "kim olduğunu sorgulaması" ve davranışlarına yabancılaşması bu kopmanın açık göstergesidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Seçici dikkatsizlik: Kaygı yaratan içeriğin algısal olarak yok sayılmasıdır. Irmak'ta görmezden gelme değil, benlikte kopma vardır.

B) Yansıtma: Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir. Irmak'ta böyle bir dışsallaştırma yoktur.

C) Bölünme: Nesneleri ya tamamen iyi ya tamamen kötü olarak algılama eğilimidir. Bu tür bir siyah-beyaz değerlendirme görülmemektedir.

D) İnkâr: Gerçekliğin açık biçimde reddedilmesidir. Irmak yaşadıklarını inkâr etmemekte, aksine ifade etmektedir.

Cevap: E

6. Sullivan'a göre psikolojik sorunlar, bireyin gelişim sürecinde yaşadığı **işlevsiz kişiler arası ilişkiler** nedeniyle ortaya çıkar. Bu nedenle terapinin amacı, danışanın **sınırlayıcı ilişki örüntülerini fark etmesi ve değiştirmesidir**. Böylece birey, daha sağlıklı etkileşimler kurarak benliğini daha otantik ve doyurucu biçimde yaşayabilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bilinç dışı çatışmaların fark edilmesi: Bireyin farkında olmadığı içsel çatışmaların ortaya çıkarılmasıdır. **Psikanalitik kurama** aittir ve bastırılmış dürtülerin bilinç düzeyine getirilmesini amaçlar.

B) Davranışsal alışkanlıkların yeniden yapılandırılması: Problem davranışların değiştirilmesi ve yeni davranışların kazandırılmasıdır. **Davranışçı kurama** aittir ve öğrenme ilkeleriyle çalışır.

C) İç görü kazanarak varoluşsal sorumluluğun üstlenilmesi: Bireyin yaşamına anlam verme ve seçimlerinin sorumluluğunu almasıdır. **Varoluşçu yaklaşıma** aittir.

E) İrrasyonel inançların mantıklı düşüncelerle değiştirilmesi: Bireyin akıl dışı düşüncelerini fark edip daha işlevsel olanlarla değiştirmesidir. **Akılcı-duygusal davranışçı terapiye** aittir.

Cevap: D

7. Sullivan'a göre psikolojik danışman, danışanın kişiler arası ilişkilerinde nasıl etkileşim kurduğunu anlamaya çalışan ve bu etkileşimlerdeki **işlevsiz örüntüleri fark ettirerek daha sağlıklı ilişki kurma biçimlerini geliştirmesine yardımcı olan kişidir**. Danışma süreci, iki kişi arasındaki karşılıklı etkileşime dayanır ve değişim de bu ilişkisel alan içinde gerçekleşir. Bu nedenle danışmanın temel rolü, danışanın sosyal ilişkilerini anlamasına ve bu ilişkilerde **işlevsel değişiklikler yapmasına rehberlik etmektir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bilinç dışı çatışmaların ortaya çıkarılması: Danışanın bastırılmış dürtülerini ve geçmiş yaşantılarını analiz etmeye yöneliktir. **Psikanalitik kurama** aittir.

C) Davranışların pekiştirilmesi: Uygun davranışların ödüllendirilmesi ve uyumsuz davranışların azaltılmasıdır. **Davranışçı kurama** aittir.

D) Kendini gerçekleştirme: Danışanın iç potansiyelini ortaya çıkarması ve benliğini geliştirmesine odaklanır. **Hümanistik yaklaşıma** aittir.

E) Bilişsel yeniden yapılandırma: Danışanın düşünce kalıplarını değiştirerek duygu ve davranışlarını düzenlemeyi hedefler. **Bilişsel-davranışçı yaklaşıma** aittir.

Cevap: B

8. I. öncülde yeni doğmuş bebeğin **neden-sonuç ilişkisi kuramadan, dağınık ve düzensiz tepkiler vermesi** Sullivan'a göre **prototaksik yaşantıdır**. Bu dönemde yaşantılar parçalıdır ve anlamlı bir bağlantı yoktur.

II. öncülde çocuğun öğretmenin kaş çatmasını **gerçekçi biçimde sorgulamadan, kendine yönelik bir anlam yüklemesi** ise **parataksik yaşantıdır**. Bu yaşantıda birey, ilişkiler arasında mantıksız ve öznel bağlar kurar.

III. öncülde gencin olayı **mantıklı analiz etmesi ve farklı bakış açılarını değerlendirmesi** ise **sintaksik yaşantıdır**. Bu düzeyde düşünme mantıklı, gerçekçi ve toplumsal olarak paylaşılabilir niteliktedir.

Doğru sıralama: Prototaksik – Parataksik – Sintaksik

Cevap: E

9. Umut'un **sıra beklemeden oyuncakları alması, arkadaşlarını itmesi, istediğini hemen elde etmeye çalışması ve engellenince yoğun tepki göstermesi**, haz ilkesine göre çalışan ve dürtülerin anında doyumunu isteyen yapıyı gösterir ve bu durum **id ile ilişkilidir**. İd, doğuştan gelen, ilkel, dürtüsel ve beklemeye tahammülü olmayan yapıdır. Umut'un davranışlarında gerçeklik ya da toplumsal kurallar dikkate alınmamaktadır; temel motivasyon "hemen istediğimi elde etmeliyim"dir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Ego: Gerçeklik ilkesine göre çalışır. İd'in isteklerini çevre koşullarına uygun şekilde düzenler. Örneğin çocuk sıranın kendisine gelmesini bekler ya da öğretmenin uyarısını dikkate alır. Umut'ta bu dengeleyici yapı yeterince devrede değildir.

C) Süperego: Ahlaki kuralları ve toplumsal değerleri temsil eder. Suçluluk, utanç gibi duygularla davranışı kontrol eder. Örneğin çocuk başkasının oyuncağını almanın yanlış olduğunu düşünüp kendini durdurur. Umut'ta bu tür bir içsel denetim görülmemektedir.

D) Bilinç dışı: Zihinde farkında olunmayan duygu, düşünce ve dürtülerin bulunduğu alandır. Bir yapı değil, zihinsel bir düzeydir. Soruda ise davranışı yöneten kişilik yapısı sorulmaktadır.

E) Savunma mekanizmaları: Ego'nun kaygıyı azaltmak için kullandığı koruyucu süreçlerdir. Örneğin inkâr, bastırma gibi mekanizmalar. Umut'un davranışı bir savunma değil, doğrudan dürtüsel boşalımdır.

Cevap: A

10. Kubilay'ın **sürekli farklı inanç sistemleri ve ideolojiler arasında gidip gelmesi, hiçbirine bağlanamaması ve bu nedenle yaşamını anlamlandırmakta zorlanması**, bireyin dünyayı nasıl anlamlandıracağını ve nasıl davranacağını belirleyen bir çerçeveye sahip olamamasıyla ilgilidir ve bu durum **yönelim çerçevesi ihtiyacıdır**. Fromm'a göre yönelim çerçevesi, bireyin "dünyadaki yerim ne?" ve "nasıl yaşamalıyım?" sorularına cevap bulmasını sağlar. Bu ihtiyaç karşılanmadığında kişi kararsızlık yaşar, tutarlı bir yaşam felsefesi geliştiremez ve anlam duygusu zayıflar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Ait olma (ilişki ihtiyacı): Bireyin diğer insanlarla bağ kurma ve yalnızlıktan kurtulma ihtiyacıdır. Soruda kişiler arası bağdan çok anlam arayışı vurgulanmaktadır.

B) Kimlik: Bireyin kendini ayrı ve özgün bir varlık olarak tanımlamasıdır. Kubilay'da sorun kim olduğunu bilmemekten çok dünyayı nasıl anlamlandıracağıdır.

C) Kendini aşma (aşkınlık): Bireyin edilgenliğini aşarak üretme ya da yok etme yoluyla etkide bulunma ihtiyacıdır. Soruda üretme/yok etme teması yoktur.

E) Köklenme: Bireyin dünyaya ait hissetme ve güvenli bir temele bağlanma ihtiyacıdır. Daha çok aidiyet ve güven duygusuyla ilgilidir.

Cevap: D

11. I. Neriman'ın **farklı şehirlerde iş değiştirerek kariyerini ilerletmesine rağmen sık sık çocukluğunu geçirdiği mahalleyi özlediğini ve kendini hiçbir yere ait hissetmediğini dile getirmesi**, bireyin bir yere ait olma ve güvenli bir temele bağlanma ihtiyacının karşılanamamasıyla ilgilidir ve bu durum **köklülük ihtiyacıdır**.

II. Tuncay'ın **günlük hayatın sıradanlığından sıkıldığını, yeni deneyimlere ve tehlikeli sporlara yöneldiğini, yoğun yaşantılarla kendini daha "canlı" hissettiğini ifade etmesi**, bireyin uyarılma ve harekete geçirici yaşantılara duyduğu ihtiyaçla ilgilidir ve bu durum **heyecanlanma ve uyarılma ihtiyacıdır**.

Doğru sıralama: Köklülük – Heyecanlanma ve uyarılma

Cevap: B

12. I. Esmeray'ın **kendini yalnız hissettiği dönemlerde arkadaşlarıyla uzun sohbetler yaparak ve duygusal paylaşımlarda bulunarak rahatlaması**, bireyin diğer insanlarla bağ kurma ve yalnızlıktan kurtulma ihtiyacıyla ilgilidir ve bu durum **ilişki ihtiyacıdır**. Fromm'a göre birey, doğayla bağını yitirdiği için bu boşluğu diğer insanlarla kurduğu anlamlı ilişkilerle doldurur.

II. Zeki'nin **iş hayatında başarılı olmasına rağmen içsel boşluk yaşaması ve yaptığı işin bir amaca hizmet etmediğini düşünmesi**, bireyin edilgenliğini aşma, üretme ve yaşamına anlam katma ihtiyacının karşılanamamasıyla ilgilidir ve bu durum **aşkınlık ihtiyacıdır**. Fromm'a göre birey, üretkenlik ve yaratma yoluyla varoluşuna anlam kazandırır; bu eksik olduğunda anlamsızlık hissi ortaya çıkar.

Doğru sıralama: İlişki – Aşkınlık

Cevap: C

13. I. Gülşen'in **farklı yaşam tarzlarını denemesi, dış görünüşünü sık sık değiştirmesi ve "Ben kimim?" sorusuna yanıt veremediğini ifade etmesi**, bireyin kendini ayrı ve özgün bir varlık olarak tanımlama ihtiyacının karşılanamamasıyla ilgilidir ve bu durum **kimlik ihtiyacıdır**. Fromm'a göre kişi, kendi benliğini net biçimde oluşturamadığında kimlik arayışı içinde farklı denemelere yönelir.

II. Alp'in **doğduğu kasabadan hiç kopmaması, aynı çevrede yaşamayı sürdürmesi ve başka bir yere gitme düşüncesinin huzursuzluk yaratması**, bireyin ait olduğu güvenli bir temele bağlanma ihtiyacıyla ilgilidir ve bu durum **köklülük ihtiyacıdır**. Fromm'a göre köklülük, bireyin dünyada kendini güvende ve ait hissetmesini sağlar.

Doğru sıralama: Kimlik duygusu – Köklülük

Cevap: A

14. I. Alperen'in **çevresindeki insanların yaşamlarını kolaylaştırmak, topluma katkı sağlamak ve yaptığı işin anlamlı olmasını istemesi**, bireyin edilgenliğini aşarak üretme ve dünyada anlamlı bir etki bırakma çabasıyla ilgilidir ve bu durum **aşkınlık ihtiyacıdır**. Fromm'a göre birey, yaratma ve üretme yoluyla varoluşuna anlam katar.

II. Şükran'ın **sürekli başkalarıyla anlamlı bağlar kurmaya çalışması ve kalabalıklar içinde bile yalnız hissettiğini ifade etmesi**, bireyin diğer insanlarla gerçek ve doyurucu ilişkiler kurma ihtiyacının karşılanamamasıyla ilgilidir ve bu durum **ilişki ihtiyacıdır**. Fromm'a göre insan, yalnızlığını ancak sağlıklı ve anlamlı ilişkilerle aşabilir.

Doğru sıralama: Aşkınlık – İlişki

Cevap: B

15. I. Bebek Musa'nın **dış dünyayı kendisinden ayrı bir gerçeklik olarak ayırt edememesi, her şeyi kendisi için varmış gibi algılaması ve paylaşmak istememesi**, Fromm'a göre erken dönemde görülen benmerkezci yapıyla ilgilidir ve bu durum **primer narsizmdir**. Bu dönemde bebek, kendisi ile dış dünya arasında ayrım yapamaz.

II. Neriman'ın **sosyal ortamlarda sürekli ilgi odağı olmak istemesi, eleştiriye tahammülsüz olması ve başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı ederek kendi isteklerini öne koyması**, yetişkinlikte yeniden ortaya çıkan benmerkezci yapı ile ilgilidir ve bu durum **sekonder narsizmdir**. Fromm'a göre bu, gelişimde aksama olduğunda bireyin tekrar narsisistik yapıya yönelmesidir.

Doğru sıralama: Primer narsizm – Sekonder narsizm

Cevap: B

1. Kutay'ın **iş yerinde zorluklara rağmen sakinliğini koruması, agresifleşmeden kendini ifade etmesi ve çatışmaları yapıcı şekilde çözmeye çalışması**, bireyin saldırgan enerjisini yıkıcı değil **yapıcı ve üretken biçimde kullanmasıyla** ilgilidir ve bu durum **iyi huylu saldırganlıktır**. Fromm'a göre iyi huylu saldırganlık, yaşamı korumaya, sürdürmeye ve geliştirmeye hizmet eden, kontrol edilebilir ve işlevsel bir güçtür. Kutay'ın davranışları da ilişkileri yıkmak yerine düzenlemeye yöneliktir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Kötü huylu saldırganlık: Yaşamı yok etmeye, zarar vermeye ve yıkıcılığa yöneliktir. Nefret, şiddet ve düşmanlık içerir.

C) Pasif saldırganlık: Öfkenin dolaylı ve gizli biçimde ifade edilmesidir. Örneğin işi bilerek geciktirme veya ima yoluyla karşı koyma.

D) Sekonder narsizm: Bireyin kendine aşırı yönelmesi, başkalarını göz ardı etmesi ve benmerkezci tutumlar sergilemesidir.

E) Bilişsel saldırganlık: Fromm'un kuramında yer alan bir kavram değildir.

Cevap: A

2. Ömer'in **meslektaşına karşı küçümseyici, manipülatif ve açıkça zarar vermeye yönelik davranışlar sergilemesi**, ilişkileri bozması ve ortamda gerginlik yaratması, saldırganlığın yıkıcı ve zarar verici biçimde ortaya çıktığını gösterir ve bu durum **kötü huylu saldırganlıktır**. Fromm'a göre kötü huylu saldırganlık, yaşamı korumaya değil **yok etmeye ve zarar vermeye yöneliktir**. Ömer'in davranışları da karşısındakini incitmeye ve ilişkileri tahrip etmeye yönelmiştir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İyi huylu saldırganlık: Kendini koruma ve sorunları yapıcı biçimde çözmeye yöneliktir. Zarar verme amacı yoktur.

C) Pasif saldırganlık: Öfkenin dolaylı ve gizli biçimde ifade edilmesidir. Ömer'in davranışları ise açık ve doğrudan zararlıdır.

D) Kendini aşma yoluyla saldırganlık: Fromm'da aşkınlık ihtiyacıyla ilişkilidir ve üretkenlik ya da yıkıcılık üzerinden açıklanır. Bu seçenek doğrudan bir saldırganlık türü değildir.

E) Sağlıklı öfke ifadesi: Duyguların kontrol edilerek uygun biçimde ifade edilmesidir. Ömer'in davranışları kontrolsüz ve yıkıcıdır.

Cevap: B

3. Fromm'a göre özgürlükten kaçış, bireyin yalnızlık ve güçsüzlük duygusuyla baş etmek için başvurduğu üç temel mekanizma ile gerçekleşir: **otoriterlik (yetkecilik), yıkıcılık ve uyguculuk (otomatik uyum sağlama)**. Bu bağlamda **yaratıcı üretkenlik**, özgürlükten kaçış değil; aksine bireyin sağlıklı biçimde kendini gerçekleştirmesi ve özgürlüğünü kullanmasıdır. Bu nedenle doğru seçenek **yaratıcı üretkenliktir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Otoriter kişilik yapısı: Bireyin bağımsızlığından vazgeçerek güçlü bir otoriteye boyun eğmesi ya da başkalarını kontrol etmesiyle özgürlükten kaçış biçimidir.

B) Otomatik uyum sağlama: Bireyin kendi benliğinden vazgeçerek toplumun beklentilerine göre davranmasıdır.

C) Yıkıcı davranışlar: Bireyin yalnızlık ve güçsüzlük duygusunu azaltmak için çevresine ya da kendine zarar vermesidir.

D) Toplumsal yalnızlaşma: Doğrudan temel mekanizma olarak adlandırılmasa da, yıkıcılık ve geri çekilme süreçleriyle ilişkili bir kaçış biçimi olarak değerlendirilebilir.

Cevap: E

4. Danışanın **kendini güçsüz hissettiğinde kontrolü başkalarına vermesi, onların kurallarına sıkı sıkıya uyması ve bu süreçte özgün düşüncelerini bastırması**, bireyin kaygıdan kurtulmak için kendi benliğinden vazgeçerek çevrenin beklentilerine göre şekillenmesiyle ilgilidir ve bu durum **uyguculuktur**. Fromm'a göre uyguculuk, özgürlükten kaçışın bir biçimidir ve kişi yalnızlık ile güçsüzlük duygusunu azaltmak için "başkalarının istediği gibi biri" olur. Bu durum güven ve aidiyet sağlasa da öz benliğin bastırılmasına yol açar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yıkıcılık:** Kaygıyı azaltmak için çevreye ya da kendine zarar verme davranışıdır.

B) **Narsisizm:** Bireyin kendine aşırı yönelmesi ve başkalarını ihmal etmesidir.

C) **Otantiklik:** Bireyin kendisi olmasıdır, sağlıklı bir durumdur.

E) **Özgürlükten kaçış:** Üst kavramdır; uygunculuk, yetkecilik ve yıkıcılığı kapsar. Soruda özel mekanizma sorulmaktadır.

Cevap: D

5. Arif'in **kendisine zarar verenlere karşı öfke ve yıkıcı davranışlar sergilemesi ve bu nedenle çevresiyle çatışma yaşaması**, bireyin kaygı ve güçsüzlük duygusunu **zarar verme ve yok etme yoluyla aşmaya çalışmasıyla** ilgilidir ve bu durum **yıkıcı yönelimdir**. Fromm'a göre bu yönelimde kişi, yaşamı geliştirmek yerine tahrip etmeye yönelir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Üretken:** Sevgi, akıl ve üretkenlik temelinde sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kuran bireyleri ifade eder.

B) **Alıcı:** Başkalarından sürekli destek ve sevgi bekleyen, bağımlı özellikler gösteren yönelimdir.

D) **Pazarlamacı:** Kendisini bir "ürün" gibi sunan, değerini dış onay ve başarı üzerinden belirleyen yönelimdir.

E) **İstifçi:** Güvenliği sahip olduklarıyla sağlayan, biriktirmeye ve kontrol etmeye odaklanan yönelimdir.

Cevap: C

6. Nevin'in **kendisinin fazla çaba göstermeden başkalarının emeğinden faydalanması ve sürekli çevresinden bir şeyler elde etmeye çalışması**, bireyin ihtiyaçlarını kendi üretimiyle değil başkalarından sağlamaya yönelmesiyle ilgilidir ve bu durum **alıcı yönelimdir**. Fromm'a göre alıcı yönelimde kişi, almakla beslenir, başkalarına bağımlıdır ve kendi başına üretme eğilimi düşüktür. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Pazarlayıcı yönelme:** Kişinin kendini bir meta gibi sunarak değerini dış onaya göre belirlemesidir.

B) **Sömürücü yönelme:** Kişinin başkalarından zorla, hileyle ya da güç kullanarak elde etmesidir. Burada aktif olarak alma ve kullanma vardır.

C) **İstifçi yönelme:** Sahip olduklarını biriktirme ve koruma üzerine kuruludur.

E) **Üretken yönelme:** Sevgi, akıl ve üretkenlik temelinde sağlıklı ve yaratıcı bir yönelimdir.

Cevap: D

7. Aras'ın **kendi başına çorap giymek istemesi ve babasının bu çabayı desteklemesi**, çocuğun bağımsızlık kazanma girişimlerinin desteklenmesiyle ilgilidir ve bu durum **özerkliğe karşı utanç ve kuşku evresidir**. Erikson'a göre bu dönemde çocuk kendi başına yapabildikçe özerklik geliştirir; aşırı eleştirilirse utanç ve kuşku oluşur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Girişimciliğe karşı suçluluk:** Çocuğun yeni etkinlikler başlatma ve plan yapma isteğiyle ilgilidir. Örneğin oyun kurmak, rol almak. Engellenirse suçluluk gelişir.

B) **Üretkenliğe karşı durgunluk:** Orta yetişkinlikte bireyin topluma katkı sağlama ve üretken olma çabasıdır. Üretkenlik olmazsa durgunluk görülür.

C) **Kimliğe karşı rol karmaşası:** Ergenlikte bireyin "Ben kimim?" sorusuna cevap aradığı dönemdir. Kimlik oluşmazsa rol karmaşası yaşanır.

E) **Temel güvene karşı güvensizlik:** Bebeklikte bakım verenin tutarlı ve güven verici olmasıyla gelişir. Karşılanmazsa güvensizlik oluşur.

Cevap: D

8. Kenan'ın **başkalarını manipüle ederek onların emeğini ve kaynaklarını kendi çıkarı için kullanması ve bu yolla kendini güçlü hissetmesi**, bireyin istediklerini **hile, güç veya manipülasyon yoluyla elde etmesi** ile ilgilidir ve bu durum **sömürücü yönelimdir**. Fromm'a göre sömürücü

yönelimde kişi, değerli olanı başkalarından alır ve bunu elde etmek için baskı, kurnazlık ya da manipülasyon kullanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Pazarlayıcı: Kişinin kendini bir meta gibi sunarak değerini dış onay ve başarıya göre belirlemesidir.

C) Üretken: Sevgi, akıl ve üretkenlik temelinde sağlıklı, yaratıcı ve yapıcı bir yönelimdir.

D) Alıcı: Kişinin ihtiyaçlarını başkalarından beklemesi ve bağımlı olmasıdır; aktif sömürme yoktur.

E) İstifçi: Sahip olduklarını biriktirme ve koruma üzerine kurulu, değişime kapalı bir yönelimdir.

Cevap: A

9. I. Berat'ın **insanların onu sevmesi için sürekli verici ve uyumlu davranması, kendi ihtiyaçlarını geri plana atması ve başkalarından sevgi beklemesi**, bireyin ihtiyaçlarını başkalarından karşılamaya yönelmesiyle ilgilidir ve bu durum **alıcı yönelimdir**. Fromm'a göre alıcı yönelimde kişi, sevgiyi ve değeri dışarıdan almayı bekler; "beni sev, yeter" tutumu tipiktir.

II. Arzu'nun **bulunduğu ortama göre görünümünü, konuşmasını ve değerlerini değiştirmesi, kendini adeta bir meta gibi sunarak uyum sağlaması**, bireyin kendini piyasaya uygun biçimde sunmasıyla ilgilidir ve bu durum **pazarlayıcı yönelimdir**. Fromm'a göre pazarlayıcı yönelimde kişi, değerini çevrenin beklentilerine göre şekillendirir.

Doğru sıralama: Alıcı – Pazarlayıcı

Cevap: E

10. I. Ali'nin çevresindekilere ima yoluyla bir şeyler elde etmeye çalışması, yaptıklarını karşılık bekleyerek kullanması ve "ben verdim, siz de vermelisiniz" diyerek kurnazca tepki göstermesi, başkalarından hileyle elde etmeye odaklanan ve bunu talep eden bir tutumu gösterir ve bu durum sömürücü yönelimdir. Fromm'a göre sömürücü yönelimde kişi, pasif şekilde beklemek yerine manipülasyon, kurnazlık, baskı veya hileyle dışarıdan karşılamaya çalışır ve başkalarından elde etmeye çalışırlar.

II. Canan'ın kullanmadığı eşyaları bile atmaması, her şeyi biriktirmesi ve sahip olduklarını korumaya odaklanması, güvenliğini sahip oldukları üzerinden sağlamasıyla ilgilidir ve bu durum istifçi yönelimdir. Fromm'a göre istifçi yönelimde kişi, biriktirme ve koruma üzerinden kendini güvende hisseder.

Doğru sıralama: Sömürücü – İstifçi

Cevap: E

11. Danışanın kendi hatalarını görmezden gelmesi, başkalarını suçlaması ve sorumluluk almaktan kaçınması, terapistin de belirttiği gibi **çocuk ego durumunun baskınlığıyla** ilişkilidir. Çocuk ego durumu; dürtüsel, duygusal, spontan ve çoğu zaman sorumluluktan kaçınan bir yapıdadır. Buna karşılık **sorumluluk alma**, gerçekliği değerlendirme, sonuçları düşünme ve bilinçli karar verme gerektirir ve bu özellik **yetişkin ego durumuna aittir**. Bu nedenle çocuk ego durumunun özelliği değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) İtaatsizlik: Uyarlanmış (asi) çocuk ego durumunun özelliğidir. Kurallara karşı gelme ve direnme içerir.

B) Yaratıcılık: Doğal çocuk ego durumunun özelliğidir. Spontanlık ve üretkenlik içerir.

C) Suçluluk duygusu: Uyarlanmış çocukta görülür. Ebeveyn beklentilerine uymadığında ortaya çıkar.

E) Öfke: Engellenme durumunda ortaya çıkan dürtüsel çocuk tepkisidir.

Cevap: D

12. Terapistin danışana **yetişkin ego durumunu kullanarak durumları nesnel değerlendirmesini ve duygusal tepkilerden uzak durmasını söylemesi**, yetişkin ego durumunun "şimdi ve burada"ya odaklanarak verileri değerlendiren, mantıklı ve objektif karar veren yönünü ifade eder ve bu durum **dış dünyadan gelen bilgileri objektif şekilde analiz etmektir**. Yetişkin ego, duygulardan ya da geçmiş kayıtlardan değil, mevcut gerçeklikten hareket eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Duygusal ihtiyaçları karşılamak:** Çocuk ego durumuna aittir. Spontan ve duygusal tepkileri içerir.

C) **Kuralları ve normları içselleştirmek:** Ebeveyn ego durumuna aittir. Toplumsal değerler ve kurallar burada yer alır.

D) **Otoriter ve eleştirel tutum sergilemek:** Eleştiren ebeveyn ego durumunun özelliğidir.

E) **Geçmiş travmaları yeniden yaşamak:** Çocuk ego durumunda geçmiş yaşantıların tekrar edilmesiyle ilgilidir.

Cevap: B

13. Terapistin danışana **şefkatli ebeveyn ego durumunu güçlendirmesini önermesi**, bu ego durumunun destekleyici, koruyucu ve anlayışlı yönünü ifade eder. Şefkatli ebeveyn; bireye güven veren, olumlu iç konuşmalar geliştiren ve kabul edici bir tutum sergileyen yapıdır. Buna karşılık **yargılayıcı ve eleştirici olmak**, şefkatli ebeveynin değil **eleştiren ebeveyn ego durumunun** özelliğidir. Bu nedenle doğru seçenek değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kendine ve başkalarına karşı anlayışlı olmak:** Şefkatli ebeveynin temel özelliğidir. Kabul edici ve empatik yaklaşımı içerir.

B) **Destekleyici ve koruyucu tutum:** Şefkatli ebeveynin bakım veren yönünü ifade eder.

C) **Olumlu iç ses yaratmak:** Bireyin kendine karşı şefkatli ve destekleyici konuşmasını sağlar.

D) **Güven verici davranış sergilemek:** Şefkatli ebeveynin bireye güven ve cesaret kazandıran yönüdür.

Cevap: E

14. Danışanın tekrar eden ilişki örüntülerini fark etmesi ve ego durumları arasındaki etkileşimleri anlaması gerektiğinin vurgulanması, transaksiyonel analizin temel amacına işaret eder. Bu kurama göre amaç, bireyin **çocuk, ebeveyn ve yetişkin ego durumlarını fark etmesi ve bu ego durumlarını dengeli kullanarak daha sağlıklı iletişim ve davranışlar geliştirmesidir**. Böylece kişi, tekrarlayan ilişki döngülerini değiştirebilir ve daha işlevsel etkileşimler kurabilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaları analiz etmek:** Psikanalitik kurama aittir.

C) **Çocukluk deneyimlerini yeniden yaşamak:** Psikanalitik ve bazı duygusal boşalım yaklaşımlarına özgüdür.

D) **Ödül ve ceza ile davranış değiştirme:** Davranışçı kurama aittir.

E) **Grup normlarına uyumu artırmak:** Grup dinamikleri ve sosyal psikoloji ile ilgilidir.

Cevap: B

15. Danışmanın vurguladığı gibi transaksiyonel analiz kuramı, insanın değişebilir ve kendi yaşamını yönlendirebilir bir varlık olduğunu kabul eder. Kuramın temel varsayımlarına göre bireyler seçim yapabilir, yaşam senaryolarını değiştirebilir ve sorunlarını çözme potansiyeline sahiptir. Bu nedenle **"insan doğası temelde kötüdür ve dışarıdan kontrol edilmelidir"** ifadesi, kuramın insancıl ve olumlu insan anlayışıyla çelişir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İnsanlar kendi kaderlerini belirleme kapasitesine sahiptir:** TA'nın temel varsayımlarındandır. Birey yaşam akışını değiştirebilir.

B) **Kişiler, ego durumları arasındaki etkileşimlerle davranışlarını düzenler:** Kuramın merkezinde yer alan ego durumları ve transaksiyon kavramına uygundur.

C) **Kişilik ve davranış çocuklukta kazanılan senaryolarla şekillenir:** Yaşam senaryosu kavramına dayanır, temel kabuldür.

E) **Her birey kendi sorunlarını çözme potansiyeline sahiptir:** TA'nın "herkes OK'dir" ve özerklik vurgusuyla uyumludur.

Cevap: D

1. Danışanın **üstleri tarafından eleştirildiğinde içine kapanması, duygularını ifade edememesi ve sonrasında kendini değersiz hissetmesi**, otorite figürlerine karşı boyun eğen, bastırılmış ve kendini geri çeken bir tepkiyi gösterir ve bu durum **uyarlanmış çocuk ego durumudur**. Uyarlanmış çocuk, ebeveyn beklentilerine göre şekillenen, kendi ihtiyaçlarını bastıran ve eleştiri karşısında suçluluk ya da değersizlik hisseden yapıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) **Eleştirel ebeveyn:** Yargılayıcı, suçlayıcı ve eleştiren tutumdur. Danışan bu rolde değil, eleştiriye maruz kalan konumdadır.

   B) **Özgür çocuk:** Spontan, rahat ve duygularını özgürce ifade eden yapıdır. Danışanın davranışı bunun tersidir.

   D) **Yetişkin:** Nesnel, mantıklı ve dengeli değerlendirme yapar. Burada duygusal geri çekilme vardır.

   E) **Şefkatli ebeveyn:** Destekleyici ve koruyucu tutum sergiler. Danışanda böyle bir özellik yoktur.

Cevap: C

2. Danışanın **kendini "Bu işi ben en iyi şekilde yaparım" diyerek motive etmesi ve sorunlarla karşılaştığında mantıklı çözüm yolları araması**, verileri değerlendiren, gerçekliğe dayalı ve problem çözücü bir yaklaşımı gösterir ve bu durum **yetişkin ego durumudur**. Yetişkin ego, "şimdi ve burada"ya odaklanır, duygulardan ziyade mantıkla hareket eder ve en uygun çözümü bulmaya çalışır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

   A) **Şefkatli ebeveyn:** Destekleyici ve koruyucu bir iç ses içerir ancak burada belirgin olan mantıklı analizdir.

   B) **Eleştirel ebeveyn:** Yargılayıcı ve eleştirel tutum sergiler.

   C) **Doğal çocuk:** Spontan, duygusal ve içinden geldiği gibi davranır.

   D) **Uyarlanmış çocuk:** Başkalarına göre şekillenen ve kendi ihtiyaçlarını bastıran yapıdır.

Cevap: E

3. Yetişkin ego durumu, bireyin **"şimdi ve burada"ya odaklanarak verileri değerlendirmesi, mantıklı ve gerçekliğe dayalı kararlar vermesi** ile karakterizedir ve bu durum **mantıklı ve gerçeklere dayalı karar verme** özelliğini ifade eder. Yetişkin ego, duygulardan ve geçmiş kayıtlardan bağımsız biçimde objektif değerlendirme yapar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

   B) **Spontane ve duygusal tepki verme:** Doğal çocuk ego durumuna aittir.

   C) **Kuralcı ve eleştirel tutum sergileme:** Eleştirel ebeveyn ego durumunun özelliğidir.

   D) **Destekleyici ve koruyucu yaklaşım:** Şefkatli ebeveyn ego durumunu ifade eder.

   E) **Başkalarının beklentilerine uyum sağlama:** Uyarlanmış çocuk ego durumuna aittir.

Cevap: A

4. Ayşe'nin **"Bu projeyi daha dikkatli yapmalısın, yoksa işler kötü gider"** şeklindeki uyarıcı ve yönlendirici ifadesi, kural koyan ve eleştirel bir tutumu yansıtır ve bu durum **eleştirel ebeveyn ego durumudur**. Mehmet'in **"Haklısın, daha planlı olmam gerekiyor"** demesi ise durumu gerçekçi biçimde değerlendirip mantıklı bir çıkarım yapmasıyla ilgilidir ve bu durum **yetişkin ego durumudur**. Doğru eşleşme Eleştirel ebeveyn – Yetişkin şeklindedir.

Cevap: A

5. Murat'ın yöneticisine açık bir şekilde soru sorması ve yöneticinin de beklenen biçimde açık ve uygun bir yanıt vermesi, uyarıcı ile tepkinin aynı doğrultuda ilerlediğini gösterir ve bu durum **paralel (tamamlayıcı) transaksiyondur**. Transaksiyonel analizde iletişim, beklenen ego durumundan gelen uygun yanıtla sürdüğünde iletişim kesintisiz devam eder. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

   B) **Kesişen transaksiyon:** Beklenen ego durumundan farklı bir tepki verildiğinde ortaya çıkar ve iletişim aksar.

   C) **Gizli transaksiyon:** Aynı anda hem açık hem örtük mesaj içerir; burada iletişim nettir.

D) **Çapraz transaksiyon:** Kesişen transaksiyonun diğer adıdır; beklenen yanıt alınmaz.

E) **Karmaşık transaksiyon:** Kuramda temel bir sınıflama olarak yer almaz.

Cevap: A

6. Pelin'in **resim yapmayı sevmesine rağmen ailesinin onu farklı bir mesleğe zorlaması ve ilgi alanlarını kısıtlaması**, ergenlik döneminde bireyin "Ben kimim?" sorusuna cevap aradığı süreçte kimlik geliştirmesini engeller ve bu durum **rol karmaşası** ile ilişkilidir. Erikson'a göre ergenlikte birey kendi ilgi, değer ve hedeflerini belirleyerek kimlik oluşturur; dış baskılar bu süreci sekteye uğratır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Aşağılık duygusu:** Okul çağı dönemine aittir. Başarı ve yeterlilikle ilgilidir.

B) **Suçluluk:** Okul öncesi dönemde girişimlerin engellenmesiyle ilgilidir.

C) **Yalıtılmışlık:** Genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kuramama ile ilgilidir.

D) **Kuşku ve utanç:** Erken çocuklukta özerklik gelişiminin engellenmesiyle ortaya çıkar.

Cevap: E

7. Ayşe'nin **duygusal ve suçlayıcı bir ifadeyle tepki vermesi (çocuk/ebeveyn tonu)** karşısında arkadaşının **durumu açıklayan ve kendini savunan bir yanıt vermesi (yetişkin ego)**, beklenen ego durumundan farklı bir tepkinin gelmesine neden olur ve bu durum **kesişen transaksiyondur**. Transaksiyonel analizde uyarıcıya beklenen ego durumundan yanıt gelmediğinde iletişim çizgisi kesilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Paralel (Tamamlayıcı) transaksiyon:** Beklenen ego durumundan uygun yanıt verildiğinde görülür.

C) **Gizli transaksiyon:** Açık ve örtük iki mesajın aynı anda verilmesini içerir.

D) **Çapraz transaksiyon:** Kesişen transaksiyonla eş anlamlıdır; ancak doğru seçenek tek olarak B'de verilmiştir.

E) **Paralel ve gizli transaksiyon:** Bu durum söz konusu değildir.

Cevap: B

8. Ayşegül'ün **"Seninle gurur duyuyorum" demesine rağmen ses tonu ve beden diliyle alay ettiğini ima etmesi**, açık (sosyal) mesaj ile örtük (psikolojik) mesajın birbirinden farklı olduğunu gösterir ve bu durum **gizli transaksiyondur**. Transaksiyonel analizde gizli transaksiyonlarda iki düzeyde mesaj vardır: söylenen ve ima edilen. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Paralel (Tamamlayıcı) transaksiyon:** Uyarıcı ve tepki aynı doğrultudadır, örtük mesaj yoktur.

B) **Kesişen transaksiyon:** Beklenen ego durumundan farklı yanıt verildiğinde ortaya çıkar.

D) **Çapraz transaksiyon:** Kesişen transaksiyonla eş anlamlıdır.

E) **Karmaşık transaksiyon:** Kuramda temel bir sınıflama değildir.

Cevap: C

9. Danışmanın **danışanın yaşam öyküsünü, seçimlerini, kaderini ve tekrarlayan davranış örüntülerini birlikte ele alması**, sadece davranışların kendisini değil bu davranışların arkasındaki **farkında olunmayan yaşam planını (yazgıyı)** çözümlemeye yöneliktir ve bu durum **yazgı analizidir**. Yazgı analizi, bireyin yaşamı boyunca sürdürdüğü senaryoyu, bu senaryonun davranışlara nasıl yansıdığını ve kişinin yaşam yolunu anlamayı amaçlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Transaksiyonel analiz:** Kişiler arası iletişimde uyarıcı ve tepkinin hangi ego durumlarından geldiğini inceler.

B) **Oyun analizi:** Bireyin farklı durumlarda tekrar ettiği davranış kalıplarını (psikolojik oyunları) belirler; ancak bu kalıpların arkasındaki yaşam planını çözümlemez.

D) **Yapısal analiz:** Çocuk, ebeveyn ve yetişkin ego durumlarının ayrıştırılması ve tanınmasına yöneliktir.

E) **Davranış analizi:** Transaksiyonel analizin temel analiz aşamalarından biri değildir.

Cevap: C

10. Elif'in **4. sınıf öğrencisi olması (6–12 yaş)** ve akademik olarak zorlanması, Erikson'un **başarıya karşı aşağılık duygusu** evresine karşılık gelir. Bu dönemde çocuk, başardıkça yeterlilik duygusu geliştirir; başarısızlık ve olumsuz geri bildirimler ise aşağılık duygusuna yol açar. Öğretmenin **alay edilmesini engelleyip çabayı takdir etmesi**, Elif'in kendini yetersiz hissetmesini önleyerek aşağılık duygusunun gelişmesini engeller. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Suçluluk:** 3–6 yaş döneminde çocuk girişimlerde bulunur; bu girişimler desteklenirse girişimcilik gelişir, sürekli engellenirse suçluluk duygusu oluşur.

C) **Rol karmaşası:** 12–18 yaş döneminde birey kimliğini oluşturur; kendi seçimlerini yapabilirse kimlik kazanır, baskılanırsa rol karmaşası yaşar.

D) **Güvensizlik:** 0–1 yaş döneminde bakım veren tutarlı ve güven vericiyse temel güven gelişir, değilse güvensizlik oluşur.

E) **Utanç ve kuşku:** 1,5–3 yaş döneminde çocuk bağımsızlık dener; desteklenirse özerklik gelişir, engellenirse utanç ve kuşku oluşur.

Cevap: B

11. Danışmanın **ilk görüşmede danışanın aile ilişkilerini, kişilik yapısını ve geçmiş yaşantılarını anlamaya çalışması**, danışanın sahip olduğu benlik durumlarını (çocuk, ebeveyn, yetişkin) tanımaya ve bu yapıların nasıl oluştuğunu çözümlemeye yöneliktir ve bu durum **yapısal analizdir**. Yapısal analizde amaç, danışanın ego durumlarını ayırt etmesi ve bu yapılar arasındaki işleyişi anlamasıdır. Bu aşama, sonraki müdahaleler için temel oluşturur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yazgı analizi:** Bireyin yaşam senaryosunu, kaderini ve bilinç dışı yaşam planını inceler; daha ileri aşamada ele alınır.

B) **Oyun analizi:** Tekrarlayan davranış kalıplarını (psikolojik oyunları) ortaya çıkarır; ancak başlangıçta temel odak değildir.

C) **Transaksiyonel analiz:** Kişiler arası iletişimde uyarıcı-tepki süreçlerini inceler; daha çok etkileşim düzeyine odaklanır.

E) **Performans analizi:** Transaksiyonel analizin temel analiz türlerinden biri değildir.

Cevap: D

12. Danışmanın **danışanın hayatında tekrar eden olumsuz iletişim ve ilişki kalıplarını fark etmesi ve bu davranışların arkasındaki gizli motivasyonları ortaya çıkarması**, bireyin farklı durumlarda tekrar ettiği psikolojik oyunları çözümlemeye yöneliktir ve bu durum **oyun analizidir**. Oyun analizi, kişinin sürekli tekrarladığı davranış örüntülerini ve bu örüntülerin altında yatan gizli kazançları (motivasyonları) açığa çıkarmayı amaçlar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Yazgı analizi:** Bireyin yaşam senaryosunu ve kaderini inceler; daha geniş ve uzun vadeli yaşam planına odaklanır.

B) **Yapısal analiz:** Ego durumlarının (çocuk, ebeveyn, yetişkin) ayrıştırılmasıdır.

C) **Transaksiyonel analiz:** Kişiler arası iletişimde uyarıcı-tepki süreçlerini inceler.

D) **Performans analizi:** Transaksiyonel analizin temel analiz türlerinden biri değildir.

Cevap: E

13. Transaksiyonel analiz kuramına göre insan, seçim yapabilen, değişebilen ve yaşam senaryosunu yeniden düzenleyebilen bir varlıktır. Kuramın temel varsayımlarında bireyin **özerklik kazanma potansiyeli**, **seçim yapabilme gücü** ve **yaşamını değiştirebilme kapasitesi** vurgulanır. Bu nedenle **davranışın büyük ölçüde koşullanmalarla belirlendiğini ve seçim özgürlüğünün sınırlı olduğunu savunan ifade**, bu bakış açısıyla çelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İnsan seçim yapar:** Kuramın temel varsayımlarındandır. Birey bilinçli ya da bilinçsiz seçimler yapar.

C) **Özerklik potansiyeli:** TA'nın insancıl yaklaşımına uygundur; her birey gelişebilir.

D) **Döngüleri değiştirme:** Kişi farkındalık kazandığında yaşamındaki tekrarları değiştirebilir.

E) Yaşam senaryosunu yeniden yazma: Yazgı analizinin temel hedefidir; birey senaryosunu değiştirebilir.

Cevap: B

14. Efe'nin **kendi hayal ettiği oyunu sahnelemek istemesi**, okul öncesi dönemde çocuğun girişimde bulunma ve hayal gücünü kullanma çabasını gösterir. Öğretmenin bu girişimi **"hayal kurma" diyerek reddetmesi**, çocuğun başlattığı etkinliklerin engellenmesine yol açar ve bu durum **suçluluk** duygusunun gelişmesine neden olur. Erikson'a göre 3–6 yaş döneminde çocuk girişimleri desteklenirse girişimcilik, engellenirse suçluluk gelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Başarıya karşı aşağılık: 6–12 yaş döneminde akademik başarı ve yeterlilikle ilgilidir. Başarı desteklenmezse aşağılık duygusu gelişir.

C) Özerkliğe karşı utanç: 1,5–3 yaş döneminde bağımsızlık denemeleriyle ilgilidir. Engellenirse utanç gelişir.

D) Kimliğe karşı rol karmaşası: Ergenlik döneminde kimlik arayışıyla ilgilidir.

E) Temel güvene karşı güvensizlik: 0–1 yaş döneminde bakım verenle kurulan güven ilişkisine bağlıdır.

Cevap: B

15. Transaksiyonel analiz kuramına göre birey, çevreden etkilenir ancak tamamen bağımsız değildir; insanlar seçim yapabilir ama bu seçimler **içinde bulunulan koşullar ve çevresel etkilerle birlikte** şekillenir. Bu nedenle **bireyin sosyal çevreden tamamen bağımsız olduğu** ifadesi kuramın varsayımlarıyla çelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Her insan kendi yaşam yolunu belirleyebilir: Kuramın temel varsayımlarındandır. Birey geçmişine rağmen değişim gösterebilir.

C) Üç benlik durumu vardır: Ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları TA'nın temel kavramıdır.

D) Her birey okeydir: Kuramın insancıl bakış açısını yansıtır. İnsan doğası temelde değerlidir.

E) İnsan seçim yapar ve sorumludur: Bireyler bilinçli ya da bilinç dışı seçimler yapar ve bundan sorumludur.

Cevap: B

1. Modülde **"çocuk, yetişkin ve ebeveyn ego durumları" üzerinden iletişim örüntülerinin incelenmesi ve bu ego durumlarına uygun mesajların seçilmesi**, doğrudan ego durumları ve kişiler arası iletişim (transaksiyonlar) üzerine kurulu bir yaklaşımı ifade eder ve bu durum **transaksiyonel analiz kuramına** özgüdür. Bu kuramda bireyler arası iletişim, hangi ego durumundan mesaj verildiği ve buna nasıl yanıt alındığı üzerinden analiz edilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) Bilişsel davranışçı terapi: Düşünce-duygu-davranış ilişkisini değiştirmeye odaklanır, ego durumları kavramını kullanmaz.

   B) Gerçeklik terapisi: Seçim kuramı ve ihtiyaçların karşılanması üzerine kuruludur.

   D) Duygu odaklı terapi: Temel duyguların fark edilmesi ve düzenlenmesine odaklanır.

   E) Birey merkezli terapi: Koşulsuz kabul, empati ve içtenlik ile kendini gerçekleştirmeyi destekler.

Cevap: C

2. Öğretmenin **"Neden yine bunu yaptın?", "Bu doğru değil" gibi yargılayıcı ve eleştirel ifadeler kullanması**, kuralları dayatan ve yargılayan bir tutumu gösterir ve bu durum **eleştirel ebeveyn ego durumudur**. Psikolojik danışmanın önerdiği ise öğrencilerle **daha eş düzeyli, nesnel ve sağlıklı iletişim kurabilmek için yetişkin ego durumunun kullanılmasıdır**. Yetişkin ego, "şimdi ve burada"ya odaklanan, yargılamadan iletişim kuran yapıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

   A) Ebeveyn – Eleştirel ebeveyn: İlk durum doğruya yakın olsa da önerilen ego durumu yine eleştirel ebeveyn olamaz.

   B) Çocuk – Özgür çocuk: Öğretmenin ifadeleri çocuk değil, otoriter/yargılayıcıdır.

   C) Ebeveyn – Yetişkin: İlk ifade genel ebeveyn olarak düşünülebilir; ancak burada spesifik olarak eleştirel ebeveyn vurgusu vardır.

   D) Yetişkin – Çocuk: Öğretmenin dili nesnel değil, yargılayıcıdır.

Cevap: E

3. Ada'nın **2 yaşında olması (1–3 yaş)** ve tuvalet eğitimi sürecinde **altını ıslattığında sert ve eleştirel bir tepkiyle karşılaşması**, çocuğun bağımsızlık denemelerinin engellenmesine yol açar ve bu durum **utanç ve kuşku duygusunun gelişmesine neden olur**. Erikson'a göre bu dönemde desteklenen çocuk özerklik geliştirir; eleştiri ve baskı ise utanç ve kuşkuya yol açar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

   A) Güvensizlik: 0–1 yaş döneminde bakım verenin tutarsızlığıyla gelişir; burada konu özerklik dönemidir.

   C) Suçluluk: 3–6 yaş döneminde girişimlerin engellenmesiyle ortaya çıkar; bu örnek daha erken dönemdedir.

   D) Rol karmaşası: Ergenlik dönemine (12–18 yaş) aittir ve kimlik gelişimiyle ilgilidir.

   E) Aşağılık duygusu: 6–12 yaş döneminde akademik ve sosyal başarıyla ilişkilidir.

Cevap: B

4. Dinçer'in **"mükemmel olmazsam terk edilirim" düşüncesiyle başkalarına boyun eğmesi**, **çevresindekileri küçümsemesi** ve **zaman zaman insanlardan uzaklaşması**, Horney'e göre **temel kaygıyla baş etmek için üç nevrotik eğilim (insanlara yönelme – karşı olma – uzaklaşma) arasında gidip gelmesi**ni gösterir. Ayrıca soruda verilen **yoğun ideal benlik beklentileri (görkem arayışı)** ve **bastırılmış öfke (temel düşmanlık)** bu yapıyı destekler. Bu nedenle Dinçer'in durumu en kapsamlı biçimde E seçeneğiyle açıklanır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

   A) Dinçer'in davranışları aşağılık duygusunu telafi etme çabasıdır: Bu ifade Adler'e aittir; Dinçer'de üstünlük telafisinden çok kaygıya bağlı yönelimler vardır.

   B) Dinçer'in davranışları benlik-yaşantı uyumsuzluğu ve koşulsuz kabul eksikliğinden kaynaklanır: Bu açıklama Rogers'a aittir; Dinçer'de nevrotik eğilimler ön plandadır.

   C) Dinçer kişiler arası güvenlik için güvenlik işlemleri kullanmaktadır: Bu ifade Sullivan'a aittir; Dinçer'in üçlü yönelim yapısı bu açıklamayı aşar.

D) Dinçer'in davranışları bastırılmış dürtüler ile üstbenlik çatışmasından kaynaklanır: Bu açıklama Freud'a aittir; burada temel belirleyici temel kaygıdır.

Cevap: E

5. Zeynep'in çocuklukta **soğuk, mesafeli ve aşırı kontrolcü ebeveyn tutumlarına maruz kalması**, Horney'e göre **temel kaygının gelişmesine** neden olur. Bu kaygı bireyin gelişme potansiyelini engeller ve yetişkinlikte **nevrotik eğilimler arasında (insanlara yönelme – uzaklaşma)** dalgalanmasına yol açar. Soruda verilen aşırı bağımlılık ve uzaklaşma bu durumu açıkça yansıtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Çocuklukta gelişen aşağılık duygusunu telafi etmek için üstünlük arayışı: Bu ifade Adler'e aittir; birey yetersizlik duygusunu üstünlük kurarak telafi etmeye çalışır.

C) Koşulsuz kabul yoksunluğu benlik-yaşantı uyumsuzluğunu artırır: Bu açıklama Rogers'a aittir; gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk vurgulanır.

D) Kişiler arası güvenlik için güvenlik işlemleri geliştirme: Bu ifade Sullivan'a aittir; kaygıyı azaltmaya yönelik kişiler arası savunmalar söz konusudur.

E) Bastırılmış dürtüler ile üstbenlik baskısı arasındaki çatışma: Bu açıklama Freud'a aittir; id–süperego çatışması temel alınır.

Cevap: B

6. Seminerde vurgulanan **çocuğun doğuştan gelişme potansiyeline sahip olduğu ancak bu potansiyelin sevgi dolu, güvenli ve aşırı müdahaleden uzak bir ortamda gerçekleşebileceği**, aksi durumda **temel kaygı ve içsel düşmanlık gelişeceği** ifadesi doğrudan Horney'in görüşünü yansıtır. Yani ebeveyn tutumları yetersiz olduğunda çocuk **temel kaygı yaşar ve gelişme potansiyelini gerçekleştiremez**. Bu durum A seçeneğinde birebir ifade edilmiştir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Aşırı disiplin ya da serbestlik gelişimi etkilemez: Bu ifade yanlış; Horney'e göre çevre doğrudan gelişme potansiyelini etkiler ve engelleyebilir.

C) Gelişme potansiyeli sabittir, çevre sadece hızını belirler: Bu biyolojik determinist bir yaklaşımdır; Horney çevresel etkileri belirleyici görür.

D) Tek belirleyici biyolojik donanımdır: Horney'e göre sosyal ve kültürel çevre temel belirleyicidir, bu ifade yanlıştır.

E) Sevgi dolu ortam gerekli değildir: Horney'e göre sağlıklı gelişim için sevgi ve güvenlik zorunludur; bu ifade kuramla çelişir.

Cevap: A

7. Eda'nın **"kaygının asıl kaynağının babasının onayını kaybetme korkusu olmasına rağmen bunu fark edememesi ve kaygıyı derslerin zorluğuna bağlaması"**, bastırılmış duyguların farkındalık dışında kalıp davranış ve düşünceleri yönlendirdiğini gösterir ve bu durum **bilinç dışının davranış üzerindeki belirleyiciliğidir**. Psikanalitik kurama göre birey, farkında olmadığı çatışmaların etkisiyle davranır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bilinç öncesi süreçlerin sembolleştirilmesi: Bilinç öncesi içerik kolayca farkındalığa getirilebilir; burada ise bastırılmış ve erişimi zor içerik söz konusudur.

C) Gerçeklik ilkesinin benlikteki yansımaları: Ego'nun gerçeklik doğrultusunda denge kurmasıdır; burada bilinç dışı çatışma belirleyicidir.

D) Nesne ilişkilerinde idealizasyon eğilimi: Başkalarını aşırı yüceltme ile ilgilidir; soruda böyle bir vurgu yoktur.

E) Savunma mekanizmalarının işlevsizleşmesi: Burada savunma (bastırma/inkâr benzeri) çalışmaktadır; işlevsizleşme değil, aktif kullanım söz konusudur.

Cevap: A

8. Gündüz'ün ilişkilerinde sergilediği örüntüler incelendiğinde, bu davranışlar aşağıdaki **nevrotik eğilimlerle** açıklanır:

I. İnsanlara yönelme (uysal tip): Başkalarının onayını almak için kendi ihtiyaçlarını geri plana atması, sevilme ve kabul edilme ihtiyacıyla uyumlu davranmasıdır. Bu tipte birey güvenliği başkalarına uyum sağlayarak elde etmeye çalışır.

II. İnsanlara karşı gelme (saldırgan tip): Eleştirildiğinde insanları küçümseyip üstünlük göstermesi, dünyayı rekabet ve güç alanı olarak görmesiyle ilgilidir. Bu tipte birey başkaları üzerinde üstünlük kurmaya çalışır.

III. İnsanlardan uzaklaşma (çekilme tipi): Çatışma dönemlerinde herkesten uzaklaşıp iletişimi kesmesi, ilişkilerden uzak durarak kendini koruma eğilimidir. Bu tipte birey duygusal mesafe koyar.

Cevap: C

9. Mümtaz'ın ilişkilerinde sergilediği örüntüler incelendiğinde, bireyin **insanlara yönelme (yakınlık kurma), insanlara karşı olma (düşmanca/savunmacı tutum) ve insanlardan uzaklaşma (geri çekilme)** eğilimlerini birlikte kullandığı görülür. Horney'e göre bu üç strateji hem sağlıklı bireylerde **esnek biçimde** kullanılabilir hem de nevrotik bireylerde **aşırı ve katı biçimde** ortaya çıkabilir. Dolayısıyla bu stratejiler tamamen yok değildir; önemli olan kullanım biçimidir. Bu nedenle "sağlıklı bireyler bu stratejileri kesinlikle kullanmaz" ifadesi kuramla çelişir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Birey, üç stratejiyi gerektiğinde kullanabilir: Horney'e göre sağlıklı bireyler bu üç yönelimi esnek biçimde kullanabilir, ifade doğrudur.

B) Nevrotik bireyler, bu stratejilerden sadece birine aşırı bağlı kalma eğilimindedir: Nevrotik yapıda tek yönelime saplanma görülür, ifade doğrudur.

C) Birey ne kadar çok bu stratejileri kullanırsa, o kadar yoğun kaygı yaşar: Stratejilerin aşırı ve katı kullanımı kaygıyı artırır, ifade doğrudur.

E) Nevrotik eğilimlerin aşırı kullanımı kişinin kaygı düzeyini artırır ve sağlıklı ilişkiler kurmasını engeller: Nevrotik eğilimler ilişkileri bozar, ifade doğrudur.

Cevap: D

10. Esra'nın **"kusursuz olmazsam sevilmem" düşüncesiyle ulaşılması imkânsız hedefler koyması, sürekli mükemmeliyet peşinde koşması ve başarısızlıkta yoğun öfke ve değersizlik yaşaması**, Horney'e göre **idealleştirilmiş benliğe yönelme ve buna bağlı görkem arayışı**nı gösterir. Görkem arayışı; **kusursuz olma zorunluluğu, nevrotik hırs ve kendini yüceltme** ile karakterizedir ve bireyin gerçek benliğinden uzaklaşmasına yol açar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Temel kaygı: Çocuğun güvensizlik ve yalnızlık hissetmesiyle ortaya çıkar; burada sonuç değil, daha ileri bir yapı söz konusudur.

C) Güvenlik işlemleri: Sullivan'a aittir; kaygıyı azaltmaya yönelik kişiler arası savunmalardır.

D) Gerçek benlik: Bireyin doğal ve sağlıklı gelişim potansiyelini ifade eder; soruda bunun yerine idealleştirilmiş benlik vurgulanmıştır.

E) Nevrotik yönelimler: İnsanlara yönelme, karşı olma ve uzaklaşma biçiminde üç stratejidir; soruda daha spesifik olarak görkem arayışı anlatılmaktadır.

Cevap: A

11. Kerem'in kendisini kusursuz ve hatasız görmesi, sürekli övgü beklemesi ve bu idealleştirilmiş benliğin başkaları tarafından da onaylanmasını istemesi, Horney'e göre nevrotik gururu gösterir. Nevrotik gurur, bireyin idealleştirilmiş benlik imgesiyle özdeşleşmesi ve bu imgenin başkaları tarafından sürekli onaylanmasını beklemesidir; eleştiri karşısında yoğun öfke ve utanç yaşaması da bu yapıyla uyumludur. Doğru cevap B seçeneğidir.

A) Temel kaygı: Yalnızlık ve güvensizlik duygusudur; burada bunun üzerine kurulu bir benlik yapısı söz konusudur.

C) Güvenlik işlemleri: Sullivan'a aittir; kişiler arası kaygıyı azaltmaya yönelik savunmalardır.

D) Görkem arayışı: Kusursuzluk ve üstünlük için çabalama sürecidir; ancak burada vurgulanan, bu imgeyle özdeşleşip onay bekleme (gurur) boyutudur.

E) Gerçek benlik: Bireyin doğal ve sağlıklı yönünü ifade eder; soruda bunun yerine ideal benliğe bağlı yapı vardır.

Cevap: B

12. Soruda **Ayşe'nin çocukluk dönemine ait davranışları yetişkinlikte de sürdürmesi**, gelişim dönemine ait özelliklerin kalıcı biçimde devam ettiğini gösterir ve bu durum **saplanmadır**. Saplanmada birey belirli bir döneme takılı kalır ve o dönemin davranış örüntülerini yaşam boyu sürdürebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yansıtma:** Kişinin kabul edemediği duygu ve düşünceleri başkalarına atfetmesidir. Örnek: Kendi öfkesini kabul edemeyen birinin "Herkes bana karşı çok sinirli" demesi.

B) **Saplanma:** Bireyin bir gelişim dönemine takılı kalması ve o döneme ait davranışları sürdürmesidir. Örnek: Yetişkin birinin stresli anlarda sürekli tırnak yemesi veya aşırı bağımlı ilişkiler kurması.

C) **İnkâr:** Gerçeği reddetme ve yok saymadır. Örnek: Ciddi bir hastalık tanısı alan kişinin "Doktorlar yanlış söylüyor, hiçbir şeyim yok" demesi.

D) **Gerileme:** Bireyin stres karşısında geçici olarak daha erken gelişim dönemine ait davranışlara dönmesidir. Örnek: Yetişkin birinin yoğun stres altında ağlama krizleri yaşaması veya çocuk gibi davranması.

E) **Rasyonalizasyon:** Davranışlara mantıklı ama gerçek dışı açıklamalar getirmedir. Örnek: Sınavdan düşük not alan birinin "Zaten sınav çok anlamsızdı" diyerek kendini rahatlatması.

Cevap: B

13. 10 yaşındaki Melek'in sınav başarısına bağlı olarak kendini "aptalım" şeklinde değerlendirmesi dikkate lındığında, Erikson'un **başarıya karşı aşağılık duygusu** evresine karşılık gelir. Bu dönemde çocuk, akademik ve sosyal başarı üzerinden kendini değerlendirir; başarısızlık yaşadığında **yetersizlik ve aşağılık duygusu** geliştirebilir. Annenin **"hatalar öğrenmenin parçası" diyerek destekleyici tutumu**, bu olumsuz duygunun gelişmesini engeller. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Utanç ve şüphe:** 1–3 yaşta çocuğun bağımsızlık denemeleri engellenirse ortaya çıkar. Örnek: Çocuğun kendi başına yemek yemesine izin verilmemesi.

B) **Yalıtılmışlık:** Genç yetişkinlikte (yakınlığa karşı yalıtılmışlık) görülür. Örnek: Yakın ilişki kuramayan bireyin yalnızlaşması.

C) **Suçluluk:** 3–6 yaşta girişimlerin engellenmesiyle ortaya çıkar. Örnek: Oyun kuran çocuğun sürekli eleştirilmesi.

E) **Rol karmaşası:** Ergenlik döneminde kimlik arayışıyla ilgilidir. Örnek: "Ben kimim?" sorusuna yanıt bulamama.

Cevap: D

14. Beril'in **"Bu haksızlık olur, vicdanım rahat etmez" diyerek kopyayı reddetmesi**, içselleştirilmiş ahlaki değerler ve vicdanla hareket ettiğini gösterir. Psikanalitik kurama göre bu durum **süperego** ile açıklanır. Süperego, doğru–yanlış ayrımını yapan ve bireyi ahlaki ilkelere göre yönlendiren yapıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ego:** Gerçeklik ilkesine göre id ve süperego arasında denge kurar.

C) **İd:** Haz ilkesine göre anlık istek ve dürtülerle hareket eder.

D) **Bilinç:** Farkında olunan zihinsel süreçleri ifade eder, bir kişilik yapısı değildir.

E) **Ahlaki gelişim evresi:** Psikanalitik yapı değil gelişimsel bir aşamadır.

Cevap: B

15. Meryem'in **matematikte yaşadığı yetersizlik duygusunu, güçlü olduğu sanatsal alanda başarı elde ederek telafi etmesi**, zayıf olduğu alanı başka bir alandaki başarıyla dengelemesini ifade eder ve bu durum **ödünleme** savunma mekanizmasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yansıtma:** Kişinin kendi kabul edemediği duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmesidir.

C) **Yüceltme:** Kabul edilemeyen dürtülerin toplumsal olarak kabul gören etkinliklere dönüştürülmesidir.

D) **Gerileme:** Stres karşısında daha erken gelişim dönemine ait davranışlara dönmedir.

E) **Mantığa bürünme:** Davranışlara mantıklı ama gerçek dışı açıklamalar getirmedir.

Cevap: B

1. Psikanalitik kuramda haz ilkesiyle çalışan ve dürtülerin doğrudan doyumunu amaçlayan yapı **id** olarak tanımlanır; süperego ise ahlaki normlar doğrultusunda denetleyici bir işlev üstlenir. Bu nedenle C seçeneğinde süperegonun haz ilkesiyle çalıştığının belirtilmesi kurama aykırıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı, bireyin farkında olmadığı ancak davranışlarını etkileyen süreçleri içerir:** Psikanalitik kuramın temel kavramlarından biridir, ifadesi doğrudur.

B) **Ego, dürtülerle gerçeklik arasında denge kuran yapıdır:** Ego gerçeklik ilkesi doğrultusunda dengeleyici bir işlev görür, ifadesi doğrudur.

D) **Psikanalitik kuramda içsel çatışmalar kişilik gelişiminde belirleyicidir:** İd, ego ve süperego arasındaki çatışmalar belirleyicidir, ifadesi doğrudur.

E) **İd, doğuştan gelen ve dürtülerle hareket eden yapı olarak kabul edilir:** İd kişiliğin en ilkel ve doğuştan gelen bileşenidir, ifadesi doğrudur.

Cevap: C

2. Psikanalitik kurama göre kişilik gelişimi; bilinç dışı, id, ego, süperego, psikoseksüel gelişim evreleri, erken çocukluk yaşantıları, özdeşim, kastrasyon anksiyetesi, anksiyete ve içsel çatışmalar gibi kavramlarla açıklanır. Buna karşılık kişiliğin bilişsel yapıların gelişimiyle oluştuğunu savunan ifade doğru değildir. Bu açıklama bilişselci yaklaşıma aittir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Çocuklar özdeşim kurdukları ebeveynlerinin özelliklerini içselleştirerek kişilik gelişimlerini sürdürürler açıklaması psikanalitik kurama göre doğrudur.

B) Kastrasyon anksiyetesi, kişilik gelişiminde önemli rol oynayan psikodinamik süreçlerden biridir açıklaması psikanalitik kurama göre doğrudur.

C) Ebeveyn sevgisinin yitirileceği düşüncesi, çocuğun davranışlarını düzenlemesine etki eder açıklaması psikanalitik kurama göre doğrudur.

D) Psikolojik enerji yok olmayıp anksiyeteye dönüşür açıklaması psikanalitik kurama göre doğrudur.

Cevap: E

3. Danışanın çocuklukta akran ilişkilerinden uzak durması, sosyal etkinliklere katılmaması ve yalnızlığı tercih etmesi, psikanalitik kuramda latent (gizil) dönemin (6–12 yaş) temel özellikleriyle ilişkilidir. Bu dönemde çocuk, cinsel dürtülerini geri planda tutarak enerjisini okul, akran ilişkileri, grup etkinlikleri ve sosyal becerilere yöneltir. Sosyalleşme, arkadaşlık kurma ve grupla uyum sağlama bu dönemin en önemli gelişim görevleridir. Bu sürecin sağlıklı yaşanmaması ise ilerleyen dönemlerde yakın ilişki kurmada güçlük, sosyal çekingenlik ve güvensizlik olarak kendini gösterebilir. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) **Oral:** Yaşamın ilk yılında ağız bölgesi haz kaynağıdır; beslenme, emme ve bağımlılık temaları ön plandadır.

B) **Fallik:** 3–6 yaş döneminde cinsel kimlik gelişimi ve Oidipus/Elektra yaşantıları belirgindir.

C) **Anal:** 1–3 yaş döneminde tuvalet eğitimi, kontrol ve düzen temaları öne çıkar.

E) **Genital:** Ergenlik döneminde olgun cinsel kimlik ve karşı cinsle ilişkiler gelişir.

Cevap: D

4. Psikanalitik kurama göre bilinç dışı süreçler; serbest çağrışım, rüyalar, dil sürçmeleri, direnç ve projektif teknikler aracılığıyla ortaya konur. Gerçeklik kaygısı ise egonun dış dünyaya yönelik tehdit algısıyla ilişkili bir kaygı türüdür ve bilinç dışının kanıtı değildir. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) Psikanalitik kurama göre serbest çağrışım sırasında anlatılanlar bilinç dışının kanıtıdır.

B) Rüyaların sembolik içerikleri bilinç dışını ortaya çıkarır.

C) Dil sürçmeleri ve terapideki dirençler bilinç dışı ele verir.

E) Projektif testlerden elde edilen içerikler bilinç dışı süreçleri ortaya çıkarır.

Cevap: D

5. Danışanın "herkesten üstün olmak isteme, dikkat çekme ve ilgi odağı olma" yönündeki ifadeleri, psikanalitik kuramda fallik dönemin (3–6 yaş) özellikleriyle ilişkilidir. Bu dönemde çocuk, ebeveyn ilgisini kazanma, kendini gösterme ve karşı cins ebeveyne yönelim gibi süreçler yaşar; rekabet ve dikkat çekme davranışları belirginleşir. Bu nedenle danışmanın vurguladığı evre fallik dönemdir. Doğru cevap C seçeneğidir.

A) **Oral:** Yaşamın ilk yılında ağız bölgesi haz kaynağıdır; beslenme ve bağımlılık temaları ön plandadır.

B) **Anal:** 1–3 yaş döneminde tuvalet eğitimi, kontrol ve düzen temaları belirgindir.

D) **Latent:** 6–12 yaş döneminde dürtüler bastırılır, akran ilişkileri ve sosyal becerler gelişir.

E) **Genital**: Ergenlik döneminde olgun cinsel kimlik ve karşı cinsle ilişkiler gelişir.

Cevap: C

6. Bu soruda Dinç'in içinde bulunduğu kimlik statüsü sorulmaktadır. Dinç, farklı alanlarda staj yaparak ve gönüllü çalışmalara katılarak seçeneklerini aktif biçimde araştırmaktadır (keşif vardır); ancak henüz bir mesleki yönelim belirlememiştir, yani kalıcı bağlanma yoktur. Ayrıca karar vermeyi ertelemesi ve kendini sorgulaması, verilen tanımdaki "askıya alma/ertelenmiş kimlik (psikososyal moratoryum)" ile örtüşmektedir. Bu nedenle doğru cevap psikososyal moratoryumdur.

A) **Dağınık Kimlik:** Bunalımın yaşanmadığı, keşif ve bağlanmanın olmadığı; bireyin kimlik arayışına girmediği durumdur.

B) **İpotekli (Erken Bağlanmış) Kimlik:** Seçenekleri araştırmadan, genellikle aile beklentilerine göre erken bağlanma yapılmasıdır.

D) **Başarılı Kimlik:** Bunalım yaşanmış, seçenekler araştırılmış ve sonunda güçlü bir kimlik bağlanması gerçekleştirilmiştir.

E) **Ters (Olumsuz) Kimlik:** Toplumun beklentilerine karşı çıkarak, zıt ve kabul görmeyen bir kimliğe bağlanma durumudur.

Cevap: C

7. Cansu'nun partnerinin ilgisini yeterli bulmaması, mesajlara geç dönüldüğünde yoğun kaygı yaşaması ve kontrol edici davranışlar göstermesi terk edilme korkusu ve aşırı yakınlık ihtiyacı ile karakterizedir; bu durum kaygılı bağlanmaya işaret eder. Mert'in ise duygusal yakınlıktan kaçınması, yalnız kalma ihtiyacını vurgulaması ve ilişki taleplerini baskılayıcı bulması mesafe koyma ve yakınlıktan kaçınma özellikleriyle kaçınmacı bağlanmaya karşılık gelir.

Cevap: B

8. Psikanalitik kurama göre danışmanın kendi duygu, düşünce ve değerlerini sürece yansıtmaması; tarafsız ve görünmez bir konumda kalması, danışanın geçmişteki önemli figürlere ilişkin duygu ve çatışmalarını danışmana yöneltmesini kolaylaştırır. Bu turum psikanalitik kuramda "boş ekran" kavramıyla açıklanır.

A) **Empatik anlayış:** Danışanın duygularını anlama ve yansıtma sürecidir; burada vurgulanan tarafsızlık ve görünmezlik değildir.

C) **Karşıt aktarım:** Danışmanın kendi bilinç dışı duygularını danışana yansıtmasıdır; burada tam tersine danışman bunları yansıtmamaktadır.

D) **İdealize etme:** Danışanın danışmanı aşırı olumlu özelliklerle donatmasıdır; bu bir savunma mekanizmasıdır.

E) **Yansıtmalı özdeşim:** Kişinin kendi duygularını başkasına yansıtıp onu bu doğrultuda davranmaya itmesidir.

Cevap: B

9. Verilen ifadelerde, bireyin davranışlarını yönlendiren temel psişik enerjiden söz edilmekte; bu enerjinin önce cinsellikle ilişkilendirilip daha sonra tüm yaşam içgüdülerini kapsayacak şekilde genişletildiği belirtilmektedir. Ayrıca hazza yönelme ve doyum arayışı vurgulanmaktadır. Bu özellikler, Freud'un tanımladığı libido (yaşam enerjisi) kavramına karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Thanatos:** Ölüm içgüdüsünü ifade eder; yıkıcılık, saldırganlık ve organizmanın gerilimi azaltarak cansız duruma dönme eğilimini kapsar.

C) **Bilinç dışı:** Bastırılmış dürtü, düşünce ve anıların bulunduğu zihinsel alandır; bir enerji değil, zihinsel içerik düzeyidir.

D) **Gerçeklik ilkesi:** Haz ilkesinin aksine, doyumu erteleyerek çevre koşullarına uygun ve gerçekçi davranmayı sağlar.

E) **Süperego:** Toplumsal değerleri, ahlaki kuralları ve vicdanı temsil eden kişilik yapısıdır; bireyin davranışlarını yargılar ve denetler.

Cevap: A

10. Bu soruda psikanalitik kurama göre bilinç dışını ortaya çıkaran klinik kanıtlar arasında yer almayan seçenek sorulmaktadır. Freud'a göre rüyalar, dil sürçmeleri, serbest çağrışım ve hipnoz gibi yöntemler bilinç dışına ulaşmada kullanılan temel klinik göstergelerdir. Ancak davranışın bilişsel süreçlerle açıklanması, psikanalitik değil daha çok bilişsel yaklaşımın bir açıklamasıdır; bilinç dışını ortaya koyan klinik kanıtlar arasında yer almaz. Doğru cevap E seçeneğidir.

A) **Rüyaların analizi:** Freud'a göre rüyalar bilinç dışına giden "kral yolu"dur ve bastırılmış içerikleri ortaya çıkarır.

B) **Dil sürçmeleri:** Günlük hatalar ve sürçmeler, bastırılmış düşüncelerin bilinç dışından sızması olarak kabul edilir.

C) **Serbest çağrışımlar:** Danışanın sansürsüz biçimde aklına gelenleri ifade etmesiyle bilinç dışı içeriklere ulaşılır.

D) **Hipnoz yoluyla ortaya çıkan bastırılmış anılar:** Bilinç dışında yer alan bastırılmış yaşantıların ortaya çıkarılmasını sağlar.

Cevap: E

11. Murat, sınıfı terk ederek oyun oynama isteğiyle haz ilkesine uygun anlık doyuma yönelmek istemekte, ancak okul kuralları, öğretmenin tepkisi ve gelecekteki sonuçları düşünerek bu isteğini ertelemektedir. Bu durum, gereksinimin hemen giderilmesini engelleyip uygun koşullar oluşana kadar beklemeyi ve planlamayı ifade eder. Psikanalitik kuramda bu işleyiş, egonun gerçeklik ilkesi doğrultusunda ikincil süreçle çalışması olarak açıklanır. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) **Birincil süreç – idin işleyişi:** Haz ilkesine göre çalışır; anında doyum ve hayal yoluyla geçici tatmin söz konusudur.

B) **Savunma mekanizması – bastırma:** Kabul edilemeyen dürtülerin bilinç dışına itilmesidir; burada bilinçli değerlendirme vardır.

C) **Haz ilkesi – idin yönlendirmesi:** Anında doyum arayışını ifade eder; erteleme içermez.

E) **Üst benliğin cezalandırıcı tutumu:** Suçluluk ve vicdan baskısı ön plandadır; burada esas olan gerçekçi değerlendirmedir.

Cevap: D

12. Danışan, danışmanı geçmişteki otorite figürleri gibi algılayarak "beni eleştiriyorsunuz" şeklinde bir anlam yüklemektedir. Danışman ise bu durumu düzeltmek yerine, danışanın bu duygularının geçmiş ilişkileriyle bağlantılı olduğunu fark ettirerek bu yaşantının kökenini keşfetmeye yönelmektedir. Bu durum, danışanın geçmişteki önemli kişilerle yaşadığı duygu ve çatışmaları danışmana yöneltmesi (aktarım) ve danışmanın bunu fark edip anlamlandırması (yorumlama) sürecidir. Bu nedenle doğru seçenek aktarımın ortaya konulması ve yorumlanmasıdır. Doğru cevap B seçeneğidir.

A) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Danışanın düşüncelerini değiştirmeye yönelik bilişsel yaklaşım tekniğidir; psikanalitik değildir.

C) **Pekiştirme:** Davranışçı kurama aittir; öğrenme ilkeleriyle ilgilidir.

D) **Koşulsuz kabul ve empati:** Hümanistik yaklaşımın temel özellikleridir.

E) **Problem çözme becerisi geliştirme:** Daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşımlarda görülür.

Cevap: B

13. Buse'nin farklı arkadaş gruplarına göre değişen davranışları ve danışmanın bu etkileşim örüntülerine odaklanması, kişiliğin kişiler arası ilişkiler içinde ve bu ilişkiler üzerinden anlaşılabileceğini gösterir. Sullivan'a göre kişilik, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde ortaya çıkan örüntülerle değerlendirilir. Bu nedenle doğru seçenek kişiliği gözlemlenebilir kişiler arası etkileşimler üzerinden değerlendirmektir. Doğru cevap A seçeneğidir.

B) Kişiliği yalnızca bireyin içsel eğilimleri ve duygusal durumları üzerinden açıklamak: Bu yaklaşım kişiler arası boyutu ihmal eder; Sullivan'a uygun değildir.

C) Kişiliği genetik ve biyolojik eğilimlerle açıklamaya çalışmak: Biyolojik temelli açıklamadır; kişiler arası ilişkileri merkeze almaz.

D) Kişiliği yalnızca geçmiş deneyimlere dayandırmak: Geçmiş önemli olsa da Sullivan, mevcut ilişkisel örüntülere vurgu yapar.

E) Kişiliği yalnızca bireyin kendisiyle olan içsel diyalogları üzerinden anlamak: İçsel süreçlere indirger; kişiler arası etkileşimi dışlar.

Cevap: A

14. Erkan'ın verdiği bilgide, hata yaptığında yoğun kaygı yaşadığı ancak "bu kaygıyı fark etmediği" ve "sanki bu hisler bana ait değilmiş gibi" davrandığı belirtilmektedir. Bu ifade, yaşadığı duyguların benlikten koparıldığını ve sahiplenilmediğini göstermektedir. Bu durum ben-değil kişileştirmesine örnektir. Sullivan'a göre ben-değil kişileştirmesi, başa çıkılamayan yoğun kaygı yaratan yaşantıların kendilik sisteminden dışlanarak bilinç dışında tutulduğu ve bireyin bu yaşantıları kendine ait hissetmediği yapıdır. Bu nedenle doğru seçenek E seçeneğidir.

A) Çözüştürme: Kişinin bilincine girmesine izin vermediği dürtü, arzu ve ihtiyaçları içerir ve bastırmaya benzer bir güvenlik işlemidir; ancak bu bir süreçtir, soruda ise bireyin yaşantısını açıklayan yapı sorulmaktadır.

B) Seçici dikkatsizlik: Tehdit edici bilginin görmezden gelinmesidir; benlikten tamamen koparma yoktur.

C) İyi ben: Güvenlik ve olumlu yaşantılarla ilişkilidir; kaygı içermez.

D) Kötü ben: Kaygı içerir ancak birey bunun farkındadır; benlikten koparma söz konusu değildir.

Cevap: E

15. **I.** **Ulaş'ın** davranışında başkaları tarafından kabul görme ve onaylanma ihtiyacı ön plandadır; sürekli kendini sevdirmeye çalışması **insanlara yaklaşma** eğilimini gösterir.

II. **Sertaç'ın** kendi başına hareket etmeyi tercih etmesi, bağımsızlık ve yalnız kalma isteği insanlardan uzaklaşma eğilimine işaret eder.

III. **Kerime'nin** rekabetçi, eleştirel ve baskın olmaya çalışan tutumu ise insanlara karşı çıkma eğilimini yansıtır.

Doğru sıralama insanlara yaklaşmak – insanlardan uzaklaşmak – insanlara karşı çıkmak şeklindedir.

Cevap: C

1. Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'nda psikolojik danışma süreci, danışanın bilinç dışı içeriklerini fark ederek **kişiliğin bütünleşmesini sağlaması (bireyleşme süreci)** üzerine kuruludur. Bu süreçte psikolojik danışman, danışanla karşılıklı ve etkileşimsel bir ilişki kurar; katı, mesafeli ve yalnızca yorumlayıcı bir konumda değildir. Jung, klasik psikanalizden farklı olarak terapistin **tamamen nötr ve uzak** kalmasını değil, sürece uygun biçimde katılım göstermesini benimser. Bu nedenle danışanın bilinç dışı çatışmalarını çözebilmesi için psikolojik danışmanın **nötr ve mesafeli kalmasını** savunan anlayış, Jung'un yaklaşımıyla bağdaşmaz. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanla eşitliğe dayalı ve saygılı bir ilişki kurmak: Analitik psikolojide terapötik ilişki karşılıklı saygıya dayanır; danışman otoriter bir konumda değildir.

B) Danışanla etkin bir iletişim içinde olmak: Jungçu yaklaşım, semboller, rüyalar ve yaşantılar üzerinden yürüyen aktif bir etkileşim sürecini içerir.

C) Danışanın kendi yaşam yolunu bulabilmesi için gerekli gücü kazanmasına yardımcı olmak: Bu ifade, bireyleşme sürecinin özünü yansıtır; danışanın kendini gerçekleştirmesi hedeflenir.

D) Gerektiğinde kendi duygu ve yaşantılarını, hatta rüyalarını danışanla paylaşabilmek: Jung, terapötik süreçte karşılıklılığı ve uygun düzeyde kendini açmayı dışlamaz.

E) Danışanın bilinç dışı çatışmalarını çözebilmesi için nötr ve mesafeli kalarak yorumlar yapmak: Bu anlayış klasik psikanalitik yaklaşımın özelliğidir; Jung'un yaklaşımında terapist daha katılımcıdır.

Cevap: E

2. Analitik kuramda **anima**, erkeğin bilinç dışında yer alan dişil yönü; **animus** ise kadının bilinç dışında yer alan eril yönü temsil eden arketipsel yapılardır. Bu arketipler, bireyin karşı cinse yönelik algılarını, ilişkilerini ve kendi iç dünyasındaki karşı cinse ait özelliklerle kurduğu bağı etkiler. Aynı zamanda bireyin karşıt yönlerini tanımasına katkı sağlayarak **psikolojik bütünleşme (bireyleşme süreci)** açısından önemli bir işleve sahiptir. Bu nedenle anima/animus'un işlevleri, bireyin ilişkilerini biçimlendirme ve içsel denge kurma ile ilgilidir. Buna karşın bireyi ilişkilerden tamamen uzaklaştıran bir yapı değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bireyin, karşı cinsteki insanları idealize etmesine veya onlara belirli özellikler yansıtmasına neden olabilir: Bu ifade doğrudur. Anima/animus projeksiyonları, bireyin bilinç dışında taşıdığı karşı cinse ait arketipsel özellikleri gerçek kişiler üzerine yansıtmasına neden olur. Bu durum, karşı cinsin olduğundan farklı algılanmasına ve çoğu zaman idealize edilmesine yol açar.

B) Bireyin, kendi içindeki dişil veya eril yönleriyle daha derin bir bağlantı kurmasına yardımcı olabilir: Bu ifade doğrudur. Anima ve animus, bireyin kendi içinde bastırılmış ya da fark edilmemiş karşıt yönlerini tanımasına ve bu yönleriyle ilişki kurmasına aracılık eder.

C) Bireyin, toplumsal cinsiyet rollerini sorgulamasına ve daha esnek bir kimlik geliştirmesine katkıda bulunabilir: Bu ifade doğrudur. Birey, içsel dişil ve eril özelliklerini fark ettikçe katı rol kalıplarının ötesine geçebilir ve daha bütünleşmiş bir kimlik geliştirebilir.

D) Bireyin, tamamen aseksüel bir kimlik geliştirmesine ve romantik ilişkilerden uzak durmasına yol açabilir: Bu ifade yanlıştır. Anima/animus, bireyin ilişkilerden uzaklaşmasına değil, aksine ilişkilerinin niteliğini anlamlandırmasına ve dengelemesine hizmet eder.

E) Bireyin, karşı cinsle daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmasına zemin hazırlayabilir: Bu ifade doğrudur. Anima/animus'un fark edilmesi ve bütünleştirilmesi, projeksiyonların azalmasına ve daha gerçekçi, dengeli ilişkiler kurulmasına katkı sağlar.

Cevap: D

3. Merve'nin iş ortamında beğenilmek amacıyla sürekli güler yüzlü ve yardımsever davranması, buna karşın içten içe bazı arkadaşlarına yönelik öfke duymasına rağmen bu duyguyu dışa yansıtmaması, **içsel yaşantıları ile dış dünyaya sunduğu davranışlar arasında bir ayrım olduğunu** göstermektedir. Merve, gerçek duygularını geri planda tutarak sosyal beklentilere uygun bir rol

sergilemektedir. Bu durum, bireyin toplum tarafından kabul görmek için takındığı sosyal kimliği ifade eder. Bu nedenle Merve'nin davranışı **persona** kavramına karşılık gelmektedir. Persona, bireyin toplumsal uyum sağlamak ve kabul görmek amacıyla geliştirdiği **sosyal maske**dir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Anima: Anima, erkeğin bilinç dışındaki dişil yönü temsil eden arketiptir. Parçada karşı cinse ait içsel bir yapı değil, sosyal ortama uyum sağlamak için sergilenen davranış söz konusudur.

C) Ego: Ego, bilincin merkezi olup bireyin kimlik duygusunu, algılarını ve düşüncelerini organize eder. Parçada egonun düzenleyici işlevinden ziyade, toplumsal beklentiye uygun maske kullanımı vurgulanmaktadır.

D) Gölge: Gölge, bireyin kabul etmek istemediği, bastırdığı ve bilinç dışına ittiği yönlerini içerir. Parçada Merve'nin öfke duygusu gölge kapsamında değerlendirilebilir; ancak soruda bu duygunun gizlenmesi ve yerine sosyal bir rol konulması ön plandadır.

E) Kompleks: Kompleks, belirli yaşantılar etrafında örgütlenen ve yüksek duygusal yük taşıyan düşünce-duygu kümeleridir. Parçada belirli bir kompleks yapısından değil, sosyal rol davranışından söz edilmektedir.

Cevap: B

4. Persona, bireyin toplumsal yaşamda kabul görmek ve uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği **sosyal maske**dir. Ancak bu yapının **aşırı derecede baskın hale gelmesi**, bireyin gerçek benliği ile dışa sunduğu kimlik arasındaki farkın artmasına yol açar. Bu durumda kişi, toplumsal beklentilere uyum sağlarken kendi içsel duygu ve düşüncelerinden uzaklaşabilir ve **otantik benliğini ifade etmekte zorlanabilir**. Bu nedenle soruda persona'nın aşırı baskın olmasının sonucu olarak aranan durum, bireyin kendiliğini bastırmasıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Bireyin, sosyal ortamlarda rahat ve kendiliğinden davranması: Bu durum, personanın aşırı baskın olmasını değil, bireyin doğal ve otantik şekilde davranabildiğini gösterir.

B) Bireyin, farklı sosyal gruplara kolayca uyum sağlaması ve esnek davranışlar sergilemesi: Persona'nın işlevsel ve dengeli kullanımıyla ilişkilidir; aşırılık belirtisi değildir.

D) Bireyin, sosyal beklentilere uygun davranışlar sergileyerek kabul görmesi: Persona'nın temel işlevlerinden biridir; patolojik ya da aşırı kullanım göstergesi değildir.

E) Bireyin, farklı roller arasında geçiş yaparken uyum sorunları yaşamaması: Bu durum da persona'nın sağlıklı ve esnek kullanımına işaret eder; aşırı baskınlıkla ilişkili değildir.

Cevap: C

5. Jung'un analitik yaklaşımında kişilik tutumları **içedönüklük ve dışadönüklük** olarak ele alınır ve bu tutumlar yalnızca bilinç düzeyinde değil, bilinç dışında da karşıt biçimde örgütlenir. Jung'a göre bilinçli tutum ile bilinç dışındaki tutum **birbirini dengeleyici (ödünleyici)** bir ilişki içindedir. Yani bilinçte baskın olan tutumun karşıtı bilinç dışında yer alır ve dengeyi sağlamaya çalışır. Bu nedenle bilinç ve bilinç dışındaki tutumların aynı yönde olduğunu savunan ifade kurama aykırıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Bilinç düzeyindeki tutum ile bilinç dışında egemen olan tutum birbirinin karşıtıdır: Bu ifade doğrudur. Jung'a göre bilinç ve bilinç dışı karşıt tutumlar içerir.

B) Dışadönük bir bilince sahip kişinin bilinç dışı genellikle içedönüktür: Bu ifade doğrudur. Bilinçte dışadönüklük baskınsa bilinç dışı bunu dengelemek için içedönüklük içerir.

C) İçedönük bir bilince sahip kişinin bilinç dışı genellikle dışadönüktür: Bu ifade doğrudur. Aynı dengeleyici (ödünleyici) ilke burada da geçerlidir.

D) Bilinç dışı, bilinçteki tutumu ödünleyici bir görev üstlenir: Bu ifade doğrudur. Jung'a göre bilinç dışı, bilinçteki tek yönlülüğü dengelemeye çalışır.

E) Bilinç düzeyindeki tutum ve bilinç dışındaki tutum daima aynı yöndedir: Bu ifade yanlıştır. Jung'un kuramında bu iki yapı karşıtlık içinde çalışır.

Cevap: E

6. Aybüke'nin tekrarlayan **kabuslar görmesi** ve bu kabuslarda **karanlık bir dehlizde kaybolduğunu hissetmesi**, bilinç dışından gelen içeriklerin **sembolik biçimde ortaya çıktığını** göstermektedir. Jung'a göre rüyalar, bilinç dışının kendini ifade ettiği en önemli yollardan biridir ve çoğu zaman **arketipsel imgeler** içerir. Bu nedenle terapist, Aybüke'nin yaşadığı durumu anlamak için rüyaları **sembolik düzeyde inceleyerek** bu imgelerin anlamlarını çözümlemeye yönelmelidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Aybüke'nin çocukluk travmalarını detaylı bir şekilde araştırmaya yönelik serbest çağrışım: Serbest çağrışım klasik psikanalizin temel tekniğidir; burada rüya ve sembol analizi ön plandadır.

C) Aybüke'ye rahatlama egzersizleri ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri öğretme: Bu yaklaşım bilişsel davranışçı terapiye aittir; analitik psikolojinin temel yöntemi değildir.

D) Aybüke'nin aile geçmişini ve kuşaklar arası aktarılan psikolojik örüntüleri analiz etme: Bu ifade daha çok sistemik/aile yaklaşımlarıyla ilişkilidir; sorudaki odak rüya içerikleridir.

E) Aybüke'nin sosyal çevresini ve günlük yaşamındaki stres kaynaklarını değerlendirme: Bu yaklaşım çevresel değerlendirmeye yöneliktir; Jung yaklaşımında öncelik bilinç dışı sembollerdir.

Cevap: B

7. Kemal'in rüyasındaki **imgeleri yeniden canlandırması**, bu imgelerle **sanki gerçekmiş gibi konuşması**, onlara sorular sorup yanıtlarını dinlemeye çalışması, bilinç dışı içeriklerle **doğrudan etkileşime girme** sürecini göstermektedir. Bu süreçte Kemal'in rüyadaki karanlık figürle diyalog kurarak bunun **kendi bastırılmış öfkesini temsil ettiğini fark etmesi**, bilinç dışı materyalin bilinç düzeyine taşındığını gösterir. Bu özellikler, Jung'un **aktif imgeleme** tekniğine karşılık gelmektedir. Aktif imgeleme, bireyin bilinç dışından gelen imgeleri, sembolleri ve duyguları zihninde canlandırarak onlarla etkileşime girmesi, bu içeriklerle diyalog kurması ve böylece bilinç dışı materyali bilince entegre etmesini amaçlayan bir tekniktir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Serbest çağrışım: Serbest çağrışım, bireyin aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesine dayanır; burada ise imgelerle etkileşim ve diyalog söz konusudur.

C) Rüya analizi: Rüya analizi, rüyaların sembolik olarak yorumlanmasını içerir; ancak burada rüya içeriğiyle aktif etkileşim kurulması vurgulanmaktadır.

D) Transferans analizi: Transferans, danışanın geçmiş ilişkilerini terapiste yansıtmasıdır; soruda böyle bir ilişki örüntüsü bulunmamaktadır.

E) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknik, düşünce hatalarını değiştirmeye yöneliktir; burada bilinç dışı imgelerle çalışma söz konusudur.

Cevap: A

8. Parçada **analitik kuramın** insan doğasına bakışı; insanın **yalnızca geçmişle belirlenmediği**, **sürekli gelişme ve büyüme eğiliminde olduğu** ve **hem yapıcı hem yıkıcı yönlerini bütünleştirerek** dengeli bir kişilik geliştirdiği şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca bireyin **karanlık yönünü (gölge)** kabul etmesinin gelişim açısından önemli olduğu vurgulanmaktadır. Buna göre insanın yalnızca dış çevre tarafından belirlenen pasif bir varlık olduğu görüşü, bu anlayışla çelişmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İnsan geçmiş deneyimlerinin etkisi altındadır fakat geleceğe yönelik hedefleri de vardır: Bu ifade Analitik kuramın insanın yalnızca geçmişle sınırlı olmadığını vurgulayan bakışıyla uyumludur.

C) İnsan hem olumlu hem de olumsuz yönlerini bütünleştirme eğilimindedir: Bu ifade doğrudur. Analitik kuramda karşıtların bütünleştirilmesi (bireyleşme) temel hedeftir.

D) İnsan kendi karanlık tarafını kabul ettiğinde daha dengeli bir kişilik gelişimi gösterebilir: Bu ifade doğrudur. Gölgenin kabulü, kişilik bütünleşmesini destekler.

E) İnsan büyüme ve gelişme ihtiyacına sahip dinamik bir yapıya sahiptir: Bu ifade doğrudur. Analitik kurama göre insan sürekli gelişen ve kendini yenileyen bir varlıktır.

Cevap: A

9. Parçada psişenin bilinçli ve bilinç dışı tüm süreçleri kapsadığı, bilinç, kişisel bilinç dışı ve **ortak bilinç dışından oluştuğu** ve bireyin **çevreye uyum sağlamasına yardımcı olduğu** ifade edilmektedir. Ayrıca libido, **yaşam enerjisi (psişik enerji)** olarak tanımlanmış ve yalnızca cinsellikle sınırlandırılmadığı özellikle vurgulanmıştır. Bu nedenle psikolojik enerjinin sadece cinsellikten ibaret olduğunu savunan ifade, Analitik kuramın temel anlayışıyla çelişmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Libido yaşam enerjisi olarak görülür: Bu ifade doğrudur. Analitik kuramda libido, genel yaşam enerjisi olarak kabul edilir.

C) Psişe, bilinçli ve bilinç dışı tüm süreçleri kapsar: Bu ifade doğrudur. Psişe, bireyin tüm zihinsel süreçlerini içerir.

D) Bilinç dışının bir kısmı tüm insanlık için ortak olan yapılar içerir: Bu ifade doğrudur. Bu yapı kolektif (ortak) bilinç dışı olarak adlandırılır ve arketipleri içerir.

E) Psişe, insanın çevreye uyum sağlamasında önemli bir rol oynar: Bu ifade doğrudur. Psişe, bireyin hem içsel hem dışsal uyumunu düzenler.

Cevap: B

10. Parçada ruhsal yapının **dinamik** ve **kendi kendini düzenleyebilen** bir sistem olduğu, enerji kaynağının **libido (psişik enerji)** olduğu ve bu enerjinin **karşıt ögeler arasındaki gerilim** ile **yaşantılardan** elde edildiği belirtilmektedir. Ayrıca bu enerji, kişiliğin işleyişini sürdürmek için kullanılmaktadır. Analitik kuramda psişik enerji **nicel olarak ölçülebilen** bir yapı değildir; daha çok davranış, düşünce ve duygular aracılığıyla kendini gösterir. Bu nedenle psişik enerjinin ölçülebilir olduğunu ifade eden seçenek parçadan çıkarılamaz. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Ruhsal yapı, yaşantılardan elde ettiği enerjiyi kişiliğin düzeni için kullanır: Bu ifade doğrudur. Parçada yaşantıların psişik enerjiye dönüştüğü ve kişiliğin işleyişini sağladığı belirtilmektedir.

B) Libidonun temel görevi kişiliğin bütün işlevlerini sürdürmektir: Bu ifade doğrudur. Libido, kişiliğin işleyişini sağlayan temel enerji kaynağıdır.

C) Ruhsal yapı, içsel gerilimleri kullanarak enerji üretir: Bu ifade doğrudur. Karşıt ögeler arasındaki gerilim psişik enerjinin kaynağıdır.

E) Ruhsal yapı dinamik bir yapıdır ve kendi dengesini sağlayabilir: Bu ifade doğrudur. Parçada ruhsal yapının dinamik ve kendini düzenleyen bir sistem olduğu vurgulanmaktadır.

Cevap: D

11. Parçada değerlerin, bireyin **psişik enerjisini yönlendirdiği alanları belirlediği**, bir alana yönelen enerjinin diğer alanlardan **azalabileceği** ve değerlerin birey için **anlamlı amaçlarla ilişkili olduğu** vurgulanmaktadır. Analitik kuramda değerler yalnızca dış çevreden öğrenilen yapılar değildir; bireyin içsel yönelimleri ve psişik enerjisiyle bağlantılıdır. Bu nedenle değerlerin sadece çevresel kalıplardan oluştuğunu savunan ifade kuramla çelişmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Değerler, bireyin enerjisini yönlendirdiği alanları belirler: Bu ifade doğrudur. Değerler, psişik enerjinin hangi alanlara yoğunlaşacağını belirler.

B) Bir değere yönelen enerji, diğer alanlara ayrılan enerjiyi azaltabilir: Bu ifade doğrudur. Enerji bir alana kaydığında diğer alanlarda azalma olabilir (eşdeğerlik ilkesiyle ilişkilidir).

C) Değerler birey için anlamlı olan hedeflerle ilişkilidir: Bu ifade doğrudur. Değerler, bireyin yöneldiği amaç ve hedeflerle bağlantılıdır.

D Değerler, bireyin davranışlarını yönlendirme işlevi görür: Bu ifade doğrudur. Bireyin tercihleri ve davranışları üzerinde belirleyicidir.

Cevap: E

12. Parçada komplekslerin, bireyin **egosuna katamadığı**, **anlam veremediği** ve **acı verici yaşantılar** sonucu oluştuğu; bilinç dışına itildiklerinde **semptomlara yol açabildiği** ve iyileşmenin bu içeriklerin **bilinçli hale getirilip egoya katılmasıyla** mümkün olduğu vurgulanmaktadır. Burada semptom, kompleksin doğrudan ifade edilemeyen içeriğinin dolaylı biçimde ortaya çıkmasıdır; yani bireyin yaşadığı içsel çatışmaların **kaygı, korku, rüya, bedensel yakınmalar veya davranışsal belirtiler** şeklinde dışa yansımasıdır. Bu nedenle komplekslerin bireyin hassas olduğu yönler olduğu ve bilinç dışına itildiklerinde semptom oluşturabileceğini ifade eden seçenek doğruyu yansıtır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kompleksler sadece bilinç düzeyinde yaşanan duygulardır, semptom oluşturmazlar:** Bu ifade doğru değildir. Kompleksler çoğunlukla bilinç dışındadır ve semptomlara yol açabilir.

B) **Komplekslerin oluşumu, bireyin olayları tamamen anlaması ve ego ile bütünleşmesiyle engellenir:** Bu ifade doğru değildir. Kompleksler, tam tersine anlamlandırılamayan ve egoya katılamayan yaşantılar sonucu oluşur.

D) **Kompleksler, bireyin toplumsal kurallara uyma çabası sonucu ortaya çıkar:** Bu ifade doğru değildir. Bu durum daha çok persona ile ilişkilidir; kompleksler acı verici yaşantılarla bağlantılıdır.

E) **Komplekslerin etkisi egoya tamamen bağlı değildir ve bilinç düzeyinde fark edilmesi gerekmez:** Bu ifade doğru değildir. İyileşme için komplekslerin bilinçli hale getirilmesi ve egoya katılması gereklidir.

Cevap: C

13. Hamdi'nin iş hayatında **aşırı disiplinli ve kontrolcü**, özel hayatında ise **ani öfke patlamaları ve geri çekilme** davranışları göstermesi, kişiliğinde **zıt eğilimlerin bir arada bulunduğunu** ve bu zıtlıklar arasında bir gerilim yaşandığını göstermektedir. Jung'a göre ruhsal yapının temelinde, birbirine karşıt olan eğilimler (örneğin kontrol–dürtüsellik, bastırma–ifade etme) bulunur ve bu karşıtlıklar arasındaki **gerilim psişik enerjinin kaynağını oluşturur**. Hamdi'nin yaşadığı içsel çatışma da bu karşıt eğilimlerin oluşturduğu gerilimle açıklanır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Komplekslerin bastırılması:** Kompleksler bastırıldığında belirtiler ortaya çıkabilir; ancak soruda vurgulanan durum karşıt eğilimlerin çatışmasıdır.

B) **Arketiplerin dengelenmesi:** Arketiplerin dengelenmesi daha çok bütünleşme süreciyle ilgilidir; burada dengesizlik ve çatışma ön plandadır.

D) **Kolektif bilinç dışının etkileri:** Kolektif bilinç dışı arketipsel içerikleri ifade eder; soruda doğrudan buna işaret eden bir durum yoktur.

E) **Egonun güçlenmesi:** Ego güçlenmesi daha çok bilinçli kontrol ve uyumla ilgilidir; burada kontrol ile taşkınlık arasında bir çatışma söz konusudur.

Cevap: C

14. Jung'a göre ego, **bilincin merkezi** olup bireyin farkında olduğu duygu, düşünce, anı ve algıları içerir; ayrıca kişiye **süreklilik ve kimlik duygusu** kazandırır ve **bilince gelen içerikleri düzenleyen bir kapı işlevi görür**. Buna göre ifadeler şu şekilde değerlendirilir:

I. **Ego, bilinçli duygular, düşünceler, anılar ve algılardan oluşur.** Bu ifade doğrudur. Ego, bilincin içeriğini oluşturan temel yapıdır.

II. **Ego, kişiye kalıcı ve sürekli bir kimlik duygusu verir.** Bu ifade doğrudur. Ego, bireyin kendini süreklilik içinde algılamasını sağlar.

III. **Ego, bilincin kapısı işlevi görür.** Bu ifade doğrudur. Hangi yaşantıların bilince alınacağını düzenler.

IV. **Ego, bilinç dışındaki komplekslerin toplamıdır.** Bu ifade doğru değildir. Kompleksler bilinç dışı yapılardır; ego ise bilinçli yapıdır.

Cevap: B

15. Gölge, bireyin **ego tarafından reddedilen**, **toplumsal olarak kabul görmeyen** ve bu nedenle bilinç dışına itilen yönlerini ifade eder. Bu yönler çoğunlukla saldırganlık, bencillik, kıskançlık gibi ilkel dürtülerden oluşsa da Jung'a göre gölge yalnızca olumsuz içeriklerden ibaret değildir; aynı zamanda bireyin geliştirmediği ya da bastırdığı **yaratıcılık, canlılık ve spontanlık gibi potansiyel olumlu özellikleri** de barındırır. Gölge, psişenin önemli bir parçasıdır ve **ego ile dengeli bir ilişki kurduğunda** bireyin daha bütünleşmiş ve canlı bir kişilik geliştirmesine katkı sağlar. Bu nedenle gölgeyi sadece kötü ve karanlık yönlerle sınırlayan ifade Analitik kuramla çelişmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Gölge, bireyin kişisel bilinç dışında yer alır ve genellikle bilinçten uzak tutulur, ancak bireyin farkına varması mümkündür.** Bu ifade doğrudur. Gölge bilinç dışında yer alır ancak farkındalıkla bilince taşınabilir.

B) **Gölge, yalnızca bastırılmış olumsuz özelliklerin toplamı olmayıp, aynı zamanda potansiyel olumlu yönleri de içerebilir.** Bu ifade doğrudur. Gölge hem olumsuz hem gelişmemiş olumlu yönleri içerir.

C) **Gölgeyle yüzleşmek, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde kritik bir adımdır.** Bu ifade doğrudur. Gölgenin kabulü bireyleşmenin temel aşamalarındandır.

D) **Gölge, bireyin sosyal benliği ve toplum tarafından kabul edilmeyen kişilik yönlerini kapsar.** Bu ifade doğrudur. Gölge kabul edilmeyen yönleri içerir.

Cevap: E

1. Parçada ruhsal yapının **bilinç ve bilinç dışı unsurların etkileşimiyle** işleyen **dinamik bir sistem** olduğu vurgulanmaktadır. Analitik kurama göre ego, bilinçli benliği temsil eder ve bilinç dışında yer alan içeriklerle, özellikle **komplekslerle etkileşim halindedir**. Bu etkileşim, ruhsal yapının canlı ve sürekli hareket halinde olmasını sağlar. Bu nedenle bilinç ile bilinç dışı arasındaki karşılıklı etkileşimi doğru yansıtan ifade doğru seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

   A) **Bilinç, ruhsal yapının tamamını oluşturur ve bilinç dışı sadece pasif bir depodur.** Bu ifade doğru değildir. Ruhsal yapı bilinç ve bilinç dışından oluşur; bilinç dışı aktif ve etkilidir.

   C) **Kompleksler, bilinç dışında etkisiz ve hareketsizdir, bireyin ruhsal dengesini bozmazlar.** Bu ifade doğru değildir. Kompleksler güçlü psişik yapılardır ve davranışları etkileyebilir, hatta semptomlara yol açabilir.

   D) **Kolektif bilinç dışı, sadece bireysel deneyimlerden oluşur ve nesnel olarak evrensel değildir.** Bu ifade doğru değildir. Kolektif bilinç dışı kalıtsal ve evrenseldir; bireysel deneyimlerle sınırlı değildir.

   E) **Ruhsal enerji (libido) sadece cinsel içerikli dürtülerle sınırlıdır.** Bu ifade doğru değildir. Analitik kuramda libido genel yaşam enerjisidir, yalnızca cinsellikle sınırlı değildir.

   Cevap: B

2. **Eşdeğerlilik ilkesi,** ruhsal yapının **kapalı bir sistem** olduğunu ve psişik enerjinin yok olmayıp yalnızca **yer değiştirdiğini** ifade eder. Buna göre enerjinin bir alanda azalması, başka bir alanda ortaya çıkmasıyla sonuçlanır. Bu ilke, kişiliğin farklı yönleri arasında enerji dağılımının **dengeleyici bir biçimde gerçekleştiğini** açıklar. Bu nedenle bir alanda azalan enerjinin başka bir alanda ortaya çıkmasını ifade eden seçenek doğruyu yansıtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

   A) **Bir bireyin bilinç dışıyla yüzleşmemesi sonucu oluşan psikolojik sorunlardan meydana gelir.** Bu ifade doğru değildir. Bu durum daha çok kompleks ve bastırma süreçleriyle ilişkilidir.

   C) **Egonun bilinç dışından tamamen bağımsız olarak işlev görür.** Bu ifade doğru değildir. Ego ve bilinç dışı sürekli etkileşim halindedir.

   D) **Kolektif bilinç dışındaki arketiplerin kişilik üzerindeki etkisinin olmamasıdır.** Bu ifade doğru değildir. Arketipler kişilik üzerinde etkilidir.

   E) **Komplekslerin ruhsal enerjiyi tamamen tüketmesi ve başka alanlara enerji kalmamasıdır.** Bu ifade doğru değildir. Enerji yok olmaz; başka alanlara yönelir.

   Cevap: B

3. **Entropi ilkesi,** ruhsal yapının karşıt kutupları arasında **denge kurma eğilimini** ifade eder. Buna göre psişik enerji, yoğun olan taraftan daha zayıf olan tarafa doğru akarak sistem içinde bir denge oluşturmaya çalışır. Bu süreçte bilinçte baskın olan bir duygu ya da düşüncenin karşıtı zamanla ortaya çıkabilir ve böylece denge sağlanmaya çalışılır. Bu nedenle bilinçte yoğun olan bir içeriğin zamanla karşıtıyla yer değiştirmesini ifade eden durum entropi ilkesine örnektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

   B) **Ego'nun bilinç dışı ile tamamen uyumlu ve çatışmasız olması:** Bu ifade doğru değildir. Ruhsal yapı karşıtlıklar içerir ve tam bir çatışmasızlık söz konusu değildir.

   C) **Komplekslerin hiçbir zaman bilinç düzeyine çıkmaması:** Bu ifade doğru değildir. Kompleksler bilinç düzeyine çıkabilir ve terapi sürecinde bu hedeflenir.

   D) **Ruhsal yapının tamamen dengede olması ve değişime ihtiyaç duymaması:** Bu ifade doğru değildir. Jung'a göre mutlak denge yoktur; bu durum durağanlık ve hatta ölümle ilişkilendirilir.

   E) **Kişiliğin tüm bölümlerinin eşit derecede güçlü ve yoğun olması:** Bu ifade doğru değildir. Entropi bir eğilimi ifade eder; mutlak eşitlik değil, dengeye yönelim söz konusudur.

   Cevap: A

4. Aşkınlık, bireyin kişiliğinde yer alan **karşıt eğilimlerin farkına varması**, bu karşıtları **kabul etmesi** ve sonunda onları **ortak bir noktada bütünleştirmesi** sürecini ifade eder. Jung'a göre bu süreç, bireyin tek yönlü gelişimini aşarak daha dengeli ve bütünleşmiş bir yapıya ulaşmasını sağlar ve **kendini gerçekleştirme** sürecine katkıda bulunur. Bu nedenle karşıt uçların fark edilip birleştirilmesini vurgulayan ifade doğru seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kişiliğin uç noktalarında yoğunlaşması, ruhsal dengeyi sağlar. Bu ifade doğru değildir. Aşırı uçlarda kalmak dengeyi bozar, bütünleşmeyi engeller.

B) Karşıtların birbirinden tamamen ayrılması, kişinin kendini gerçekleştirmesini kolaylaştırır. Bu ifade doğru değildir. Aşkınlık, ayrışmayı değil bütünleşmeyi ifade eder.

D) Kişinin sadece bilinçli yönleriyle ilgilenmesi, aşkınlık sürecinin temelidir. Bu ifade doğru değildir. Aşkınlık, bilinç ve bilinç dışı karşıtlarının birlikte ele alınmasını gerektirir.

E) Yaş ilerledikçe bireyler karşıt uçlarda kalmayı tercih eder. Bu ifade doğru değildir. Yaş ilerledikçe karşıtların dengelenmesi ve orta noktada buluşması beklenir.

Cevap: C

5. Jung'a göre bilinç, bireyin **doğrudan farkında olduğu yaşantıları** kapsayan ve yaşam boyu **gelişen** bir yapıdır. Ego ise bu bilinçli süreçlerin **merkezinde yer alır**, bireyin duygu, düşünce ve anılarını organize ederek **kimlik ve süreklilik duygusu** sağlar. Ayrıca ego, hangi içeriklerin bilince alınacağını düzenleyen bir yapı olarak işlev görür. Buna göre **"Ego, bilincin kapısıdır; bilinçli duygu, düşünce ve anılardan oluşur ve kişiye sürekli bir kimlik duygusu verir."** ifadesi doğrudur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Ego, bilinç dışındaki tüm komplekslerin toplamıdır ve kişiliğin temelidir. Bu ifade doğru değildir. Kompleksler bilinç dışı yapılardır; ego bilinçli yapının merkezidir.

C) Bilinç, doğuştan itibaren sabit ve değişmez bir yapıdır. Bu ifade doğru değildir. Bilinç yaşam boyu gelişir ve değişir.

D) Bilinç, ruhsal yapının en derin ve gizli bölümüdür. Bu ifade doğru değildir. Ruhsal yapının en derin bölümü bilinç dışıdır.

E) Ego, kişinin dış dünyayla hiçbir etkileşim içinde olmadığı pasif bir yapıdır. Bu ifade doğru değildir. Ego aktif bir yapıdır ve bireyin hem içsel hem dışsal uyumunu düzenler.

Cevap: A

6. Analitik psikoloji kuramında kişisel bilinç dışı, bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği ancak bilinç düzeyinde tutulmayan ya da bastırılan **anı, duygu ve yaşantılardan oluşur**. Bu içerikler bireye özgüdür ve zaman zaman rüyalar ya da davranışlar aracılığıyla ortaya çıkabilir. Buna göre doğru ifade: **"Kişisel bilinç dışı, bireyin kendi yaşam deneyimlerinden oluşan ve bireye özgü içeriklere sahiptir." Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Kişisel bilinç dışı, tüm insanlarda ortak olan evrensel arketipleri içerir. Bu ifade doğru değildir. Evrensel arketipler kolektif (ortak) bilinç dışına aittir.

C) Kişisel bilinç dışı, yalnızca olumlu ve uyum sağlayıcı anılardan oluşur. Bu ifade doğru değildir. Kişisel bilinç dışı hem olumlu hem olumsuz içerikleri barındırır.

D) Kişisel bilinç dışı, sadece bilinçli olarak hatırlanan anıları kapsar. Bu ifade doğru değildir. Bilinçli olarak hatırlanan içerikler zaten bilinç düzeyindedir.

E) Kişisel bilinç dışı, egonun bilinçli süreçlerinden tamamen bağımsızdır. Bu ifade doğru değildir. Ego ile kişisel bilinç dışı arasında sürekli bir etkileşim vardır.

Cevap: B

7. Hasan'ın sosyal ortamlarda sürekli **rol yapması**, **gerçek duygularını gizlemesi** ve zamanla **kim olduğunu ayırt edememesi**, personanın aşırı baskın hale gelerek bireyin içsel yaşantısından kopmasına yol açtığını göstermektedir. Bu durumda kişi, dış dünyaya sunduğu sosyal maskeyle özdeşleşir ve kendi **otantik benliğinden uzaklaşarak** boşluk duygusu yaşayabilir. Buna göre doğru

ifade: **"Persona aşırı gelişirse birey kendi içsel benliğinden uzaklaşabilir." Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Persona geliştiremeyen kişiler sosyal uyumda zorlanır. Bu ifade doğrudur; ancak soruda personanın aşırı gelişiminin sonucu sorulmaktadır.

B) Persona çocuklukta ortaya çıkar ve erişkinlikte kaybolur. Bu ifade doğru değildir. Persona yaşam boyu varlığını sürdürür.

C) Persona bireyin bilinç dışındaki tüm yönleri yok eder. Bu ifade doğru değildir. Persona bilinç dışı içerikleri yok etmez; yalnızca maskeler.

E) Persona sosyal ilişkilerde işlevsiz bir yapıdır. Bu ifade doğru değildir. Persona, sosyal uyumu sağlayan işlevsel bir yapıdır.

Cevap: D

8. Ayten'in bazı anı ve duyguları **kendine yabancı ve kontrol edilemez** bulması, bu içeriklerin **bilinç dışından geldiğini** ve egonun bunlar üzerinde doğrudan bir denetim kuramadığını gösterir. Terapi sürecinde bu içeriklerin **fark edilmesi**, egonun bu yaşantıları **bilince alıp anlamlandırmaya çalıştığını**, ancak kabul etmenin zor olabildiğini ifade eder. Jung'a göre ego, bilinçli yaşantıları organize eder; ancak bilinç dışındaki içeriklere tam anlamıyla hakim değildir. Buna göre doğru ifade: **"Ego, Ayten'in bilinçli algılarını ve duygularını organize etmekle sorumludur ancak bilinç dışındaki içeriklere doğrudan hakim değildir." Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Ayten'in bilinç dışındaki tüm içerikleri tam olarak kontrol edebilmektedir. Bu ifade doğru değildir. Bilinç dışı içerikler egonun doğrudan kontrolü altında değildir.

C) Ayten'in yaşadığı yabancı duygular ego tarafından seçilip bilinç düzeyine sürekli olarak aktarılır. Bu ifade doğru değildir. Bu içerikler ego tarafından değil, bilinç dışından kendiliğinden ortaya çıkar.

D) Ego, bilinç dışı ile tamamen kopuktur ve Ayten'in farkındalığı ego ile ilgisizdir. Bu ifade doğru değildir. Ego ve bilinç dışı etkileşim halindedir; farkındalık egoyla ilişkilidir.

E) Ego, kişilik bütünlüğünü sağlamaktan sorumlu değildir ve sadece bilinç dışı süreçlerle ilgilenir. Bu ifade doğru değildir. Ego bilinçli yapının merkezidir ve kişilik bütünlüğünde önemli rol oynar.

Cevap: B

9. Analitik psikoloji kuramına göre kolektif bilinç dışı, bireysel yaşantılardan bağımsız olarak, insanlığın ortak geçmişinden gelen **kalıtsal ve evrensel içerikleri** barındırır. Bu yapı, bireyin yaşamı boyunca bilinçte yaşanmamış olan, ancak doğuştan getirilen **arketipsel izleri ve gizli bellek kalıntılarını** içerir. Buna göre **"Kolektif bilinç dışı, kalıtsal nitelik taşıyan ve insanın insan olma evresinden önce oluşan gizli bellek kalıntılarını içerir." açıklaması doğrudur. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Kolektif bilinç dışı, yaşam boyunca bilinçte yaşanmış anılardan oluşur. Bu ifade doğru değildir. Bu durum kişisel bilinç dışı ile ilgilidir.

B) Kolektif bilinç dışı, sadece bireysel deneyimlerin toplamıdır. Bu ifade doğru değildir. Kolektif bilinç dışı evrenseldir.

C) Kolektif bilinç dışı, yalnızca bilinçli süreçlerle ilişkilidir ve bilinç dışından tamamen bağımsızdır. Bu ifade doğru değildir. Kolektif bilinç dışı bilinç dışının bir düzeyidir.

D) Kolektif bilinç dışının içeriği kişiye özgü komplekslerden oluşur. Bu ifade doğru değildir. Kompleksler kişisel bilinç dışına aittir; kolektif bilinç dışının içeriği arketiplerdir.

Cevap: E

10. Alp'in yoğun stres altında kendini **savaşçı bir lider gibi güçlü ve cesur hissetmesi**, bireysel yaşantılardan çok, insanlığın ortak geçmişinden gelen **evrensel bir imgeyle bağlantı kurduğunu** göstermektedir. Bu durum **arketip kavramıyla açıklanır**. Arketipler, kolektif bilinç dışında yer alan, kalıtsal olarak aktarılan ve insanlığın ortak deneyimlerinden oluşan evrensel düşünme ve algılama kalıplarıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kompleks:** Kompleksler, bireyin kişisel yaşantılarına bağlı olarak oluşan ve duygusal yük taşıyan yapılardır; evrensel ve kalıtsal değildir.

C) **Kişisel bilinç dışı:** Kişisel bilinç dışı, bireye özgü yaşantıları içerir; burada ise evrensel bir imge söz konusudur.

D) **Ego:** Ego, bilinçli süreçlerin merkezidir; bu durum bilinç dışındaki evrensel içeriklerle ilgilidir.

E) **Entropi:** Entropi, karşıtlar arasında denge sağlama eğilimini ifade eder; soruda böyle bir denge süreci yoktur.

Cevap: B

11. Zühal'in genellikle **duygusal ve sezgisel** bir yapıya sahip olmasına rağmen son dönemde içinde **mantıklı, kararlı ve otoriter bir erkek figürü** hissetmesi, kişiliğinde karşı cinsin özelliklerinin ortaya çıkmaya başladığını göstermektedir. Bu durum **animus kavramıyla açıklanır**. Animus, kadının bilinç dışında yer alan ve **mantık, akılcılık, kararlılık gibi erkeksi özellikleri** temsil eden arketiptir. Bu içsel yapı, bireyin daha dengeli kararlar almasına katkı sağlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Persona:** Bireyin toplumsal ortamlarda takındığı sosyal maskedir. İçsel karşı cins figürüyle ilgili değildir.

B) **Anima:** Erkeğin bilinç dışındaki dişil yönü ifade eder. Burada söz konusu olan kadındaki erkeksi yönlerdir.

D) **Gölge:** Bireyin bastırdığı ve kabul etmek istemediği yönlerini içerir. Karşı cins arketipi değildir.

E) **Ego:** Bilinçli süreçlerin merkezidir. Bu durum bilinç dışındaki arketipsel içeriklerle ilgilidir.

Cevap: C

12. **Persona**, bireyin toplumsal yaşamda kabul görmek ve uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği **sosyal maskedir**. Bu yapı, bireyin toplumun beklentilerine uygun davranmasını sağlar; ancak **aşırı geliştiğinde** bireyin kendi içsel benliğinden uzaklaşmasına ve kendine yabancılaşmasına yol açabilir. Bu nedenle personanın içsel benlikle bağı güçlendirdiğini savunan ifade **Analitik kuramla çelişmektedir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bireyin sosyal rollerini yerine getirebilmesi için toplumun beklentilerine göre geliştirilir.** Bu ifade doğrudur. Persona toplumsal uyum için geliştirilir.

B) **Çocukluk yıllarında ebeveynlerin beklentilerine uygun davranma ihtiyacından doğar.** Bu ifade doğrudur. Persona erken yaşlarda gelişir.

C) **Persona geliştiremeyen kişiler sosyal ilişkilerde zorlanabilir.** Bu ifade doğrudur. Persona sosyal uyumu sağlar.

E) **Persona, başkalarına nasıl görünmek istediğimizi de ifade eder.** Bu ifade doğrudur. Persona dış dünyaya sunulan maskedir.

Cevap: D

13. Atakan'ın farklı kültürlere ait masallarda **benzer kahramanlar, simgeler ve temalar** olduğunu fark etmesi, bu içeriklerin bireysel deneyimlerden bağımsız olarak **evrensel ve kalıtsal bir kaynaktan geldiğini** göstermektedir. Bu durum **kolektif bilinç dışı kavramıyla açıklanır**. Kolektif bilinç dışı, tüm insanlarda ortak olan ve insanlığın geçmişinden aktarılan **arketipsel içerikleri** barındırır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kişisel bilinç dışı:** Bireyin kendi yaşantılarından oluşur. Evrensel ortak temaları açıklamaz.

B) **Kompleks:** Duygusal yüklü bireysel yaşantılara dayanır. Kültürler arası ortaklıkla ilgili değildir.

D) **Ego:** Bilinçli süreçlerin merkezidir. Bu durum bilinç dışı ve evrensel içeriklerle ilgilidir.

E) **Persona:** Bireyin topluma sunduğu sosyal maskedir. Evrensel sembollerle ilgili değildir.

Cevap: C

14. Mustafa'nın **sosyal ortamlarda aktif olması**, insanlarla etkileşimden **enerji alması** onun **dışa dönük** bir tutuma sahip olduğunu gösterir. Kararlarını verirken **başkalarının duygularını ve beklentilerini dikkate alması** ise baskın işlevinin **hissetme (duygu)** olduğunu gösterir. Jung'a göre hissetme işlevi, olayları **değerler ve kişiler arası uyum** açısından değerlendirmeyi içerir. Buna göre Mustafa'nın baskın tutumu ve işlevi **dışa dönüklük ve hissetmedir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Dışa dönüklük – Sezgi: Sezgi, olasılıklara ve geleceğe yönelik çıkarımlar yapmayı ifade eder. Soruda duygulara dayalı değerlendirme ön plandadır.

C) İçe dönüklük – Düşünme: İçe dönüklük iç dünyaya yönelimi, düşünme ise mantıksal analizleri ifade eder. Sorudaki özelliklerle uyuşmaz.

D) İçe dönüklük – Duyum: Duyum, somut verilerle ilgilidir. Ayrıca içe dönüklük, sosyal etkileşimden enerji alma özelliğiyle çelişir.

E) İçe dönüklük – Hissetme: Hissetme işlevi uygun olsa da içe dönüklük, sorudaki dışa dönük özelliklerle uyuşmaz.

Cevap: A

15. Kerem'in genellikle **mantıklı ve analitik** bir yapıya sahip olmasına rağmen son dönemde **duygusal, empatik ve sezgisel** davranışlar göstermesi, kişiliğinde karşıt özelliklerin ortaya çıkmaya başladığını göstermektedir. Bu durum **anima kavramıyla açıklanır**. Anima, erkeğin bilinç dışında yer alan ve **duygusallık, sezgisellik ve empati gibi dişil özellikleri** temsil eden arketiptir. Bu yönün fark edilmesi, bireyin daha dengeli ve bütünleşmiş bir kişilik geliştirmesine katkı sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Persona: Bireyin toplumsal ortamlarda takındığı sosyal maskedir. Bu durum içsel karşı cins özelliklerinin ortaya çıkmasıyla ilgilidir.

C) Animus: Kadının bilinç dışındaki erkeksi yönü ifade eder. Soruda erkek bireyin dişil yönleri söz konusudur.

D) Kompleks: Duygusal yük taşıyan bireysel yaşantılara bağlı yapılardır. Bu durum arketipsel bir içerikle ilgilidir.

E) Gölge: Bireyin bastırdığı ve kabul etmek istemediği yönlerini içerir. Soruda karşı cins özelliklerinin ortaya çıkması vurgulanmaktadır.

Cevap: B

1. Rıdvan'ın **kendi başına vakit geçirmekten hoşlanması** ve iç dünyasına yönelmesi, onun **içe dönüklük tutumuna** sahip olduğunu gösterir. İçe dönük bireyler enerjilerini dış dünyadan çok **kendi içsel yaşantılarından** alır, yalnız kalmayı tercih eder ve gözlem yaparak anlamlandırmaya yönelir. Ayrıca çevresindeki **ayrıntılara dikkat etmesi**, kararlarını **somut verilere dayandırması** ve **gerçek, gözlemlenebilir olana yönelmesi**, baskın işlevinin **duyum** olduğunu gösterir. Duyum işlevi, bireyin dünyayı **duyu organları aracılığıyla algılaması**, **şimdi ve burada olana odaklanması** ve **somut gerçekliği esas alması** ile karakterizedir. Buna göre Rıdvan'ın baskın tutumu ve işlevi **içe dönüklük ve duyumdur**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Dışa dönüklük – Sezgi: Dışa dönüklük, enerjinin dış dünyaya yönelmesi, sosyal etkileşimden beslenme ve çevreyle aktif ilişki kurma ile ilgilidir. Sezgi ise somut verilerden çok **olasılıklar, geleceğe yönelik çıkarımlar ve soyut bağlantılar** üzerinden çalışır. Bu seçenek hem dışa dönük sosyal yönelimi hem de soyut düşünmeyi içerir; oysa soruda bireyin içe yönelimi ve somut gerçekliğe odaklanması vurgulanmaktadır.

B) İçe dönüklük – Düşünme: İçe dönüklük kısmı uygun görünse de düşünme işlevi, kararların **mantıksal analiz, neden-sonuç ilişkisi ve nesnel akıl yürütme** ile verilmesini ifade eder. Soruda ise belirleyici olan unsur mantıksal çözümleme değil, **duyusal veriler ve gözleme dayalı değerlendirme**dir.

C) Dışa dönüklük – Duyum: Duyum işlevi somut gerçekliğe odaklanma açısından uygun olsa da dışa dönüklük, bireyin enerjisini **çevreye ve sosyal etkileşime yöneltmesini** gerektirir. Rıdvan'ın yalnız kalmayı tercih etmesi bu tutumla çelişmektedir.

D) İçe dönüklük – Hissetme: İçe dönüklük uygun olmakla birlikte hissetme işlevi, kararların **değerler, duygular ve kişiler arası ilişkiler** temelinde verilmesini ifade eder. Soruda ise duygusal değerlendirmeden ziyade **somut gözlem ve veri temelli yaklaşım** ön plandadır.

Cevap: E

2. Ayça'nın sosyal ortamlarda **neşeli, esprili ve girişken** davranması, buna karşın iç dünyasında **yalnız, kaygılı ve çekingen** hissetmesi, dış dünyaya sunduğu kimlik ile içsel yaşantısı arasında bir fark olduğunu göstermektedir. Bu durum **persona kavramıyla açıklanır**. **Persona**, bireyin toplumsal ortamlarda kabul görmek, kendini korumak ve uyum sağlamak amacıyla geliştirdiği **sosyal maskedir**. Ayça'nın dışa dönük davranışları da bu maskenin bir yansımasıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Anima: Erkeğin bilinç dışındaki dişil yönü ifade eder. Soruda kadının sosyal rolü söz konusudur.

C) Gölge: Bireyin bastırdığı ve kabul etmek istemediği yönlerini içerir. Soruda vurgulanan durum sosyal maskedir.

D) Kompleks: Duygusal yüklü bireysel yaşantılara bağlı yapılardır. Bu durum sosyal rol ile ilgilidir.

E) Ego: Bilinçli süreçlerin merkezidir. Soruda sosyal ortama uyum sağlamak için geliştirilen maske anlatılmaktadır.

Cevap: A

3. Mehmet'in iş yerinde **sakin, sabırlı ve uyumlu** biri olarak tanınmasına rağmen küçük bir eleştiri karşısında **ani bir öfke patlaması yaşaması**, ardından "**Ben aslında böyle biri değilim**" diyerek bu durumu reddetmesi, kişiliğinin kabul etmediği yönlerinin ortaya çıktığını göstermektedir. Bu durum **gölge kavramıyla açıklanır**. **Gölge**, bireyin ego tarafından kabul edilmeyen, bastırılan ve çoğunlukla bilinç dışında tutulan yönlerini içerir. Bu yönler yalnızca olumsuz dürtülerle sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin fark etmediği potansiyelleri de barındırabilir. Ancak bastırıldıklarında, uygun bir tetikleyiciyle **kontrolsüz ve ani biçimde ortaya çıkabilirler**. Mehmet'in öfkesini reddetmesi, bu içeriğin henüz egoya katılmadığını ve gölge alanında kaldığını gösterir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Persona: Bireyin toplumsal ortamlarda kabul görmek için geliştirdiği **sosyal maskedir**. Mehmet'in iş yerindeki uyumlu ve sakin görünümü persona ile açıklanabilir. Ancak soruda vurgulanan durum, bu maskenin arkasında

kalan bastırılmış yönün aniden ortaya çıkmasıdır; bu da gölge ile ilgilidir.

B) **Animus:** Kadının bilinç dışındaki erkeksi yönünü ifade eden arketiptir. Mantık, otorite ve kararlılık gibi özellikleri içerir. Mehmet'in yaşadığı durum karşı cins arketipiyle değil, bastırılmış kişilik yönleriyle ilgilidir.

D) **Kompleks:** Bireyin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan, duygusal yük taşıyan ve davranışları etkileyen yapılardır. Kompleksler tetiklendiğinde yoğun tepkiler ortaya çıkabilir; ancak soruda özellikle **reddedilen kişilik yönünün ortaya çıkması** söz konusudur, bu yönüyle gölge daha açıklayıcıdır.

E) **Kolektif bilinç dışı:** İnsanlığın ortak geçmişinden gelen, kalıtsal ve evrensel içerikleri kapsar. Arketipler bu yapının içindedir. Mehmet'in yaşadığı durum bireysel düzeyde olup evrensel imgelerle ilgili değildir.

Cevap: C

4. Analitik psikoloji kuramında **ben arketipi**, kişiliğin **merkezinde yer alan** ve tüm sistemi **bütünleştiren** temel yapıdır. Bilinç ve bilinç dışı süreçleri bir arada düzenler, diğer arketipleri **örgütleyerek kişiliğin bütünlüğünü sağlar**. Bu yapı özellikle yaşamın ilerleyen dönemlerinde, bireyin kendini tanıma ve bütünleşme süreciyle birlikte daha belirgin hale gelir. Bu nedenle ben arketipinin ergenlik döneminde tamamlanmış şekilde ortaya çıktığını savunan ifade **Analitik kuramla çelişmektedir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Ben arketipi, kişiliğin merkezinde yer alır ve bütünlüğü sağlar.** Bu ifade doğrudur. Ben arketipi psişenin düzenleyici merkezidir.

B) **Bilinç ve bilinç dışı süreçleri bir arada yürütür.** Bu ifade doğrudur. Ben arketipi bu iki yapıyı bütünleştirir.

C) **Diğer arketipleri düzenleyip örgütler.** Bu ifade doğrudur. Ben arketipi sistemin organizasyonunu sağlar.

E) **Ben arketipinin işlevini yerine getirmemesi bireyin kendini dağılmış hissetmesine yol açabilir.** Bu ifade doğrudur. Bütünlük sağlanamadığında parçalanmışlık hissi ortaya çıkar.

Cevap: D

5. Jung'a göre kişilik tutumları **içe dönüklük** ve **dışa dönüklük** olmak üzere iki temel yönelimden oluşur. **İçe dönüklük**, bireyin enerjisini kendi iç dünyasına yöneltmesi, yaşantılarını içsel olarak değerlendirmesi ve daha çok **yalnızlık, gözlem ve içsel düşünme** ile ilişkilidir. **Dışa dönüklük** ise enerjinin dış dünyaya yönelmesi, **insanlarla etkileşim kurma, sosyal ortamlardan beslenme ve çevreye yönelme** ile karakterizedir. Bu iki tutumdan biri genellikle baskın olur ve bireyin genel davranış biçimini belirler. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bir kişi yaşamı boyunca hem içe dönük hem de dışa dönük tutumu aynı anda baskın olarak gösterebilir.** Bu ifade doğru değildir. İçe dönüklük ve dışa dönüklük birlikte bulunabilir ancak aynı anda baskın olamaz.

B) **İçe dönüklük ve dışa dönüklük tutumları aynı anda bilinçli olarak birlikte bulunabilir.** Bu ifade doğru değildir. İçe dönüklük ve dışa dönüklük karşıt tutumlardır ve bilinç düzeyinde aynı anda birlikte baskın şekilde yer almaz.

D) **İnsanlar sadece dışa dönük tutum sergileyebilir, içe dönüklük bir tutum değildir.** Bu ifade doğru değildir. İçe dönüklük de Jung'a göre temel bir kişilik tutumudur.

E) **Kişilik tutumları zaman içinde değişmez ve hayat boyu sabit kalır.** Bu ifade doğru değildir. İçe dönüklük ya da dışa dönüklükten biri baskın olsa da birey farklı durumlarda diğer tutuma ait özellikler gösterebilir.

Cevap: C

6. Sevgican'ın **kalabalık gruplarda olmaktan keyif alması** ve insanlarla etkileşimden **enerji kazanması**, onun **dışa dönük** bir tutuma sahip olduğunu gösterir. **Dışa dönüklük**, bireyin enerjisini dış dünyaya yöneltmesi, sosyal ortamlarda aktif olması, insanlarla etkileşim kurarak canlılık hissetmesi ve çevreye dönük yaşamasıyla karakterizedir. Ayrıca Sevgican'ın **geleceğe dair fırsatları fark etmesi**, **hayal gücünün yüksek olması**, **yeni fikirler üretmesi** ve **olasılıklara odaklanması**, baskın işlevinin **sezgi** olduğunu gösterir. **Sezgi**, bireyin somut gerçeklikten çok **olasılıkları, potansiyelleri, geleceğe yönelik anlamları ve henüz gerçekleşmemiş ihtimalleri** algılamasını ifade eder; sezgisel bireyler ayrıntılardan çok **büyük resme ve yeniliğe** odaklanır. Buna göre Sevgican'ın baskın tutumu ve işlevi **dışa dönüklük ve sezgidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İçe dönüklük – Sezgi: İçe dönüklük**, bireyin enerjisini kendi iç dünyasına yöneltmesi, yalnız kalmayı tercih etmesi ve yaşantılarını içsel olarak değerlendirmesiyle ilgilidir. Sezgi işlevi burada uygun görünse de Sevgican'ın sosyal ortamlardan beslenmesi içe dönüklükle çelişir. İçe dönük sezgisel bireyler daha çok iç dünyalarındaki imgeler ve anlamlarla ilgilenir.

C) **Dışa dönüklük – Duyum:** Dışa dönüklük uygun olsa da **duyum işlevi**, bireyin dünyayı **duyu organlarıyla algılaması**, **somut gerçeklik, ayrıntılar ve mevcut durum** üzerine odaklanmasıyla ilgilidir. Duyumsal bireyler "şu an ne var?" sorusuna odaklanır. Oysa soruda ayrıntılar değil, **olasılıklar ve gelecek** vurgulanmaktadır.

D) **İçe dönüklük – Düşünme:** İçe dönüklük içe yönelimi ifade ederken **düşünme işlevi**, kararların **mantık, analiz, neden-sonuç ilişkisi ve nesnel ölçütlere göre** verilmesini içerir. Bu tip bireyler sistemli ve kuramsal düşünür. Soruda ise mantıksal analizden çok **yaratıcılık ve sezgisel üretkenlik** ön plandadır.

E) **İçe dönüklük – Hissetme:** İçe dönüklük uygun değildir çünkü Sevgican dışa yöneliktir. **Hissetme işlevi** ise kararların **değerler, duygular ve kişiler arası ilişkiler** temelinde verilmesini ifade eder. Bu tip bireyler uyum ve duygusal dengeye önem verir. Soruda ise duygusal değerlendirmeden çok **olasılıkları görme ve yeni fikir üretme** vurgulanmaktadır.

Cevap: B

7. **I.** **Selenay, karar verirken mantıklı analizler yapar, olayları neden-sonuç ilişkisi içinde değerlendirir.** Bu ifade **düşünme işlevine** karşılık gelir. **Düşünme**, olayları **mantık, analiz ve nesnel ölçütler** çerçevesinde değerlendirmeyi ifade eder. Bu işlevde birey, karar verirken duygulardan çok **doğru-yanlış, tutarlılık ve akıl yürütme** üzerinde durur.

II. **Murathan, kararlarını başkalarının duygularını ve kendi değerlerini dikkate alarak verir.** Bu ifade **hissetme işlevine** karşılık gelir. **Hissetme**, bireyin kararlarını **değerler, duygular ve kişiler arası ilişkiler** doğrultusunda vermesini ifade eder. Bu işlevde **uyum, empati ve ilişkilerin korunması** ön plandadır.

III. **Esilay, yeni fırsatları hızlıca fark eder, geleceğe yönelik olasılıkları görme konusunda çok güçlüdür.** Bu ifade **sezgi işlevine** karşılık gelir. **Sezgi**, bireyin **olasılıkları, potansiyelleri ve geleceğe yönelik anlamları** algılamasını sağlar. Sezgisel bireyler ayrıntılardan çok **büyük resme ve yeniliklere** odaklanır.

IV. **Nami, olayları gözlemleyerek anlamaya çalışır, somut verilere ve duyularına güvenir.** Bu ifade **duyum işlevine** karşılık gelir. **Duyum**, bireyin dünyayı **duyu organlarıyla algılaması**, **somut gerçeklik ve mevcut durum** üzerinden değerlendirmesi anlamına gelir. Bu işlevde **gerçekçilik ve ayrıntılara dikkat** ön plandadır.

Cevap: A

8. Jung'a göre psikolojik danışmanın temel amacı, danışanın yalnızca semptomlarını azaltmak değil; onun **psişesini bütünleştirmesine**, bilinç ve bilinç dışı yönlerini **bir araya getirmesine** ve böylece **potansiyelini en üst düzeyde kullanabilen bir birey** haline gelmesine yardımcı olmaktır. Bu süreç, bireyin kendini tanıması, karşıt yönlerini kabul etmesi ve **bireyleşme** yolunda ilerlemesiyle ilişkilidir. Buna göre **"Danışanın psişesini bütünleştirmek, potansiyelini tam kullanan birey olmasını sağlamaktır." açıklaması doğrudur. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışındaki bastırılmış içgüdüleri serbest bırakmaktır.** Bu ifade daha çok psikanalitik yaklaşımla ilişkilidir. Analitik kuramda amaç yalnızca boşaltım değil, bütünleştirmedir.

B) **Danışanın benliği ile toplumun beklentilerini uyumlu hale getirmektir.** Bu ifade daha çok sosyal uyum ve persona ile ilgilidir. Analitik kuramın temel amacı bundan daha kapsamlıdır.

C) **Danışanın sorunlu davranışlarını ortadan kaldırarak sosyal uyum sağlamasını kolaylaştırmaktır.** Bu ifade davranışçı yaklaşıma yakındır. Analitik kuramda odak içsel bütünleşmedir.

D) **Danışanın erken çocukluk yaşantılarını yeniden yapılandırarak kişilik gelişimini sağlamaktır.** Bu ifade psikanalitik ve bazı gelişimsel yaklaşımlarla ilişkilidir. Analitik kuramda yaşam boyu gelişim vurgulanır.

Cevap: E

9. Ayşenur'un **enerjisini en çok yalnızken toplaması** onun **içe dönük** bir tutuma sahip olduğunu gösterir. İçe dönüklük, bireyin enerjisini **kendi iç dünyasına yöneltmesi**, kararlarını dış etkilerden çok **içsel değerlendirmelerine göre vermesi** ile karakterizedir. Ayrıca Ayşenur'un kararlarını verirken **kendi duygularını ve değerlerini dikkate alması**, başkalarının onayından çok **kendi içsel ölçütlerine göre hareket etmesi**, baskın işlevinin **hissetme** olduğunu gösterir. Hissetme işlevi, bireyin kararlarını **değerler, duygular ve kişisel anlamlar** doğrultusunda vermesini ifade eder. Buna göre Ayşenur'un baskın tutumu ve işlevi **içe dönüklük ve hissetmedir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Dışa dönüklük – Hissetme:** Hissetme uygun olsa da dışa dönüklük, enerjinin sosyal çevreye yönelmesini ifade eder. Ayşenur enerjisini yalnızken toplamaktadır.

B) **İçe dönüklük – Duyum:** İçe dönüklük uygun olmakla birlikte duyum işlevi **somut veriler ve duyusal deneyimlere odaklanmayı** ifade eder. Soruda ise duygular ve değerler ön plandadır.

D) **Dışa dönüklük – Duyum:** Hem dışa dönüklük hem duyum işlevi sorudaki özelliklerle uyuşmaz. Ayşenur içe yöneliktir ve somuttan çok duygusal değerlendirme yapmaktadır.

E) **İçe dönüklük – Sezgi:** İçe dönüklük uygun olsa da sezgi işlevi **olasılıklar ve geleceğe yönelik anlamlar** ile ilgilidir. Soruda vurgulanan temel unsur duygular ve değerlerdir.

Cevap: C

10. Jung'un **Analitik Psikoloji Kuramı'na** göre terapist, danışana **yön veren, talimat veren** bir otorite değil; onun içsel süreçlerine eşlik eden, **psişenin kendini düzenleme kapasitesine güvenen** bir rehberdir. Analitik yaklaşımda terapist, danışanı hızlıca değiştirmeye çalışmaz; aksine onun **bilinç ve bilinç dışı süreçlerini anlamasına**, kendi içgörüsünü geliştirmesine ve bireyleşme sürecine ilerlemesine yardımcı olur. Bu nedenle danışana doğrudan yönlendirme ve talimat verme yaklaşımı **Analitik kuramla çelişmektedir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Psikolojik danışman, danışanın psişesinin kendini düzenleme kapasitesine güvenir ve sürece saygı duyar.** Bu ifade doğrudur. Analitik kuramda psişenin kendini düzenleyici doğası kabul edilir.

C) **Bilinç dışının hem koruyucu hem de yaratıcı bir rol oynadığını göz önünde bulundurur.** Bu ifade doğrudur. Bilinç dışı yalnızca bastırılmış içerik değil, aynı zamanda yaratıcılığın kaynağıdır.

D) **Terapide analist-danışan ilişkisinin iş birliğine ve güvene dayalı olmasını önemser.** Bu ifade doğrudur. İlişki terapinin temel unsurlarındandır.

E) **Danışanın yaşam boyu yeni kompleksler geliştirebileceğini ve bunların çözümlenebileceğini kabul eder.** Bu ifade doğrudur. Analitik kurama göre gelişim yaşam boyu sürer.

Cevap: A

11. I. **Danışanın bastırdığı duygularını itiraf etmeye başlaması.** Bu ifade **itiraf (katharsis) aşamasına** karşılık gelir. Bu aşamada danışan, geçmiş yaşantılarını ve bastırdığı duygularını **açığa çıkarır**, duygusal boşalım yaşar ve kendini ifade etmeye başlar.

II. **Danışmanın aktarımları dinleyip yorum yaparak farkındalık kazandırması.** Bu ifade **transferansın netleştirilmesi ve yorumlanması aşamasına** karşılık gelir. Bu aşamada danışanın danışmana yönelttiği duygular ele alınır, **yorumlama yoluyla içgörü geliştirilir**.

III. **Danışana kendini tanıma ve başa çıkma becerileri kazandırılması.** Bu ifade **eğitim aşamasına** karşılık gelir. Bu aşamada danışan, kazandığı farkındalıkları günlük yaşama aktarmayı öğrenir ve **uyum sağlayıcı beceriler geliştirir**.

IV. **Danışanın davranışlarını ve bakış açısını değiştirmeye başlaması.** Bu ifade **dönüşüm/değişim aşamasına** karşılık gelir. Bu aşamada birey, içgörülerini davranışlarına yansıtarak **daha bütünleşmiş bir yapı** geliştirir.

Cevap: B

12. Şeyma'nın ailesinden ayrıldıktan sonra **yalnızlık yaşaması**, ardından **kendi kararlarını almaya başlaması**, **içsel çatışmalarını fark edip bunlarla yüzleşmesi** ve rüyalarında **sembolik içeriklerle karşılaşması**, onun bilinç ve bilinç dışı süreçlerini tanıyarak **kişiliğinin farklı parçalarını bütünleştirmeye** başladığını göstermektedir. Bu durum **bireyleşme süreciyle açıklanır**. Bireyleşme, bireyin hem bilinçli hem bilinç dışı yönlerini tanıyıp kabul ederek **daha bütünleşmiş ve özgün bir benlik geliştirmesi** sürecidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Gölgeyle yüzleşme:** Gölgeyle yüzleşme bu sürecin bir parçası olabilir; ancak soruda daha kapsamlı bir bütünleşme süreci anlatılmaktadır.

B) **Persona geliştirme:** Persona, sosyal maskeyle ilgilidir. Soruda içsel farkındalık ve bütünleşme vurgulanmaktadır.

D) **Komplekslerin çözülmesi:** Komplekslerin çözülmesi sürece dahil olabilir; ancak burada daha geniş bir gelişim süreci söz konusudur.

E) **Anima ve animusun dengelenmesi:** Bu da bireyleşmenin bir boyutudur; ancak soruda tüm kişiliğin bütünleşmesi anlatılmaktadır.

Cevap: C

13. I. **Ayfer, genellikle yalnız kalmayı tercih eder, enerjisini iç dünyasından alır.** Bu ifade **içe dönüklük** tutumuna karşılık gelir. **İçe dönüklük**, bireyin enerjisini dış dünyadan çok **kendi içsel yaşantılarından alması**, yalnız kalmayı tercih etmesi ve daha çok **gözlemci, içsel değerlendirme yapan** bir yapıda olmasıyla karakterizedir. Ayfer'in sosyal ortamlarda çekingen olması ve içe yönelimi bu tutumu açıkça göstermektedir.

II. **Levent, sosyal ortamlarda enerjik birisidir, insanlarla kolay iletişim kurar.** Bu ifade **dışa dönüklük** tutumuna karşılık gelir. **Dışa dönüklük**, bireyin enerjisini **dış dünyaya yöneltmesi**, insanlarla etkileşimden beslenmesi ve **duygularını açıkça ifade etmesi** ile karakterizedir. Levent'in sosyal, açık ve ilişkilerde aktif olması bu tutumun tipik göstergesidir.

Cevap: A

14. Analitik psikolojide kullanılan teknikler, danışanın **bilinç dışı materyaline ulaşmasını**, bu içerikleri **semboller aracılığıyla anlamlandırmasını** ve sonuçta **bireyleşme sürecini desteklemeyi** amaçlar. Rüya analizi, kelime çağrışım testi, etkin hayal etme ve kum terapisi gibi tekniklerin ortak yönü, bilinç dışı içeriğin **doğrudan değil sembolik yollarla** ortaya çıkmasını sağlamasıdır. Kum terapisi özellikle danışanın **sözsüz ve sembolik bir dünya kurarak** bilinç dışını ifade etmesine dayanır. Bu nedenle arketiplerin **sözlü anlatım yoluyla açığa çıktığını** savunan ifade **Analitik kuramla çelişmektedir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Rüya analizi, bireysel bilinç dışı ile kolektif bilinç dışı arasındaki bağlantıyı ortaya çıkararak bireyleşme sürecini destekler.** Bu ifade doğrudur. Rüyalar arketipsel semboller içerir ve bilinç dışıyla bağlantı kurar.

B) **Kelime çağrışım testi, danışanın bilinç dışı komplekslerini ve kişisel tarihinden kaynaklanan duygusal blokajları belirlemeye yöneliktir.** Bu ifade doğrudur. Tepki süreleri ve fizyolojik değişimler komplekslere işaret eder.

C) **Etkin hayal etme, danışanın kendi kendine bilinç dışı imgeleri yaratmasını ve bu imgelerle aktif bir ilişki kurmasını sağlar.** Bu ifade doğrudur. Danışan imgelerle etkileşime girerek bilinç dışı içeriği fark eder.

D) **Danışanın bilinç dışı materyalleri semboller aracılığıyla ifade etmesi, hem bireysel hem de kolektif bilinç dışı içeriğe ulaşmayı mümkün kılar.** Bu ifade doğrudur. Semboller arketiplerin taşıyıcısıdır.

Cevap: E

15. Neslihan'ın **kalabalık ortamlardan hoşlanmaması**, genellikle **yalnız kalmayı tercih etmesi** ve enerjisini iç dünyasından alması, onun **içe dönüklük** tutumuna sahip olduğunu gösterir. **İçe dönüklük**, bireyin enerjisini dış dünyadan çok **kendi içsel süreçlerine yöneltmesi**, daha çok **gözlemci ve içsel değerlendirme yapan** bir yapı sergilemesiyle karakterizedir. Ayrıca Neslihan'ın karar verirken **mantığına ve sistemli düşünmeye güvenmesi**, olayları **neden-sonuç ilişkisi içinde değerlendirmesi** ve duygularını ifade etmekte zorlanması, baskın işlevinin **düşünme** olduğunu gösterir. **Düşünme işlevi**, kararların **mantık, analiz, tutarlılık ve nesnel ölçütler** doğrultusunda verilmesini ifade eder. Buna göre Neslihan'ın baskın tutumu ve işlevi **içe dönüklük ve düşünmedir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Dışa dönüklük – Hissetme:** Dışa dönüklük, bireyin enerjisini dış dünyaya yöneltmesi ve sosyal etkileşimden beslenmesiyle ilgilidir. Hissetme işlevi ise kararların **duygular ve kişiler arası değerler** doğrultusunda verilmesini içerir. Neslihan hem sosyal olarak içe yöneliktir hem de duygular yerine mantığı kullanmaktadır.

C) **İçe dönüklük – Sezgi:** İçe dönüklük uygun olmakla birlikte sezgi işlevi, bireyin **olasılıklar, geleceğe yönelik çıkarımlar ve soyut anlamlar** üzerine odaklanmasını ifade eder. Neslihan ise somut biçimde **mantıksal analiz ve neden-sonuç ilişkisi** ile karar vermektedir.

D) **Dışa dönüklük – Duyum:** Dışa dönüklük sosyal yönelimi ifade eder ve bu durum Neslihan'ın yalnız kalma tercihine zıttır. Duyum işlevi ise **somut gerçeklik ve duyusal veriler** üzerine odaklanır; soruda böyle bir vurgu yoktur.

E) **İçe dönüklük – Duyum:** İçe dönüklük uygun olsa da duyum işlevi, **duyu organlarıyla elde edilen somut veriler ve anlık gerçeklik** üzerine odaklanmayı ifade eder. Neslihan'ın belirgin özelliği ise **mantıksal analiz ve düşünme süreçleri**dir.

Cevap: B

1. Yılmaz'ın çocukluk döneminde sürekli olarak kardeşiyle kıyaslanması, onda **yoğun bir aşağılık (yetersizlik) duygusu** oluşturmuştur. Adler'e göre birey bu aşağılık duygusunu telafi etmek için **üstünlük çabasına** yönelir. Ancak bu süreç sağlıksız olduğunda birey, başkalarıyla işbirliği kurmak yerine **rekabetçi**, **benmerkezci** ve **uzak durucu** bir tutum geliştirir. Yılmaz'ın **ekip çalışmasından kaçınması**, **başkalarına güvenmemesi**, desteği **zayıflık olarak görmesi** ve sürekli **rekabet içinde olması**, onun **sosyal ilgisinin gelişmediğini** ve üstünlük çabasını **yıkıcı biçimde kullandığını** göstermektedir. Bu nedenle Yılmaz'ın davranışları en iyi şekilde **sosyal ilgi eksikliğiyle birlikte ortaya çıkan üstünlük arayışı** ile açıklanır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Yaşam göreviyle çatışma: İş, arkadaşlık ve sevgi alanlarında** uyum sorunlarını ifade eder. Soruda bu alanlara dair dolaylı ipuçları olsa da temel problem bu değildir; asıl vurgu **üstünlük çabası ve sosyal ilgisizliktir.**

B) **Yetersizlik kompleksine tepki:** Soruda **aşağılık duygusu vardır**, ancak bu seçenek yalnızca genel tepkiyi ifade eder; davranışların **sosyal ilgisizlikle birleşmiş üstünlük arayışı boyutunu tam karşılamaz**, eksik kalır.

C) **Nevrotik yaşam tarzı:** Bireyin **genel uyumsuz davranış örüntüsünü** ifade eder; ancak soruda daha özgül bir mekanizma sorulmaktadır, bu nedenle fazla genel kalır.

D) **Güvenliğin korunmasına yönelik ikincil kazanç: İkincil kazanç**, bireyin bir problem ya da belirti sayesinde **dolaylı fayda elde etmesi** (örneğin ilgi görme, sorumluluktan kaçma) durumudur. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: E

2. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** psikolojik danışmanın temel amacı; bireyin **sosyal ilgisini geliştirmek**, **aşağılık duygularıyla baş etmesine yardımcı olmak** ve **yaşam tarzını fark ederek daha işlevsel hedefler oluşturmasını sağlamaktır.** Danışma süreci, bireyin kendini ve yaşam örüntülerini anlaması, ardından bunları daha sağlıklı biçimde yeniden yapılandırması üzerine kuruludur.

I. **Danışanların sosyal ilgi geliştirmelerine yardımcı olmak:** Adler'in temel amaçlarından biridir, uygundur.

II. **Aşağılık duygularıyla baş etmeleri için danışanlara destek verilmesi:** Adler'in kuramında merkezi bir hedeftir, uygundur.

III. **Danışanların yaşam tarzlarını fark etmeleri ve bu doğrultuda hedeflerini yeniden yapılandırmaları:** Danışma sürecinin temel amaçlarından biridir, uygundur.

IV. **Danışanın bastırılmış dürtülerini fark ederek, bu dürtülerle yüzleşmesi:** Bastırılmış dürtüler vurgusu Adler'e değil, psikanalitik yaklaşıma aittir; uygun değildir.

V. **Danışanın temel kaygısını azaltmak için insanlara karşı, onlardan uzak ya da onlara yönelik stratejiler geliştirmesi:** Bu ifade Horney'nin kişiler arası yönelimleriyle ilgilidir; Adler'le örtüşmez.

Cevap: B

3. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'na** göre insan davranışı **amaç yönelimlidir**, birey davranışlarını **geleceğe dönük hedeflerine göre şekillendirir** ve **sosyal ilgi sağlıklı kişiliğin temelidir.** Ayrıca birey, çevresiyle etkileşim içinde değerlendirilir; kişilik çevreden bağımsız değildir.

I. **İnsan davranışları, bilinçli olarak seçilen hedefler ve sosyal amaçlarla şekillenir:** Adler'in **amaçlılık ve sosyal yönelim** anlayışıyla uyumludur.

II. **Sosyal ilgi, sağlıklı kişiliğin gelişimi için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır:** Adler'in en temel kavramlarından biridir, uyumludur.

III. **Kişilik, bireyin içinde bulunduğu çevreden tamamen bağımsızdır:** Adler'e göre birey **sosyal bir varlıktır ve çevresiyle etkileşim içindedir**, bu ifade kuramla çelişir.

IV. **Bireyin davranışlarını anlamada, gelecekteki amaç ve hedeflerin rolü büyüktür:** Adler'in **teleolojik (amaç yönelimli)** yaklaşımıyla uyumludur.

V. **Yaşam tarzı, bireyin dünyayı algılayış biçimi ve üstünlük çabalarını yansıtan özgün bir örüntüdür:** Adler'in yaşam tarzı kavramını doğru şekilde ifade eder, uyumludur.

Cevap: A

4. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** insan davranışı **amaç yönelimli**, **bütüncül** ve **sosyal bağlam içinde** ele alınır. Birey yalnızca geçmişin ürünü değildir; **geleceğe dönük hedefleri**, **yaşam tarzı** ve **sosyal ilişkileri** davranışlarını belirler. Bu nedenle Adler yaklaşımı, insanı **id, ego, süperego çatışmalarıyla açıklamaz**, bu yapı psikanalitik kurama aittir. Soruda bu yaklaşıma aykırı olan ifade aranmıştır ve bu doğrultuda **kişiliği id, ego ve süperego çatışmalarıyla açıklayan seçenek Adler'le çelişir. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kişiliğin anlaşılması, bireyin yaşam hedefleriyle ilişkilidir: Kişiliğin anlaşılmasında bireyin **geleceğe dönük amaçlarının belirleyici olması**, bu kuramın temel özelliklerinden biridir.

B) Birey, geçmiş deneyimlerinin etkisinde kalmak zorunda değildir: Bireyin **kendi yaşamını yeniden yapılandırma gücüne sahip olması**, bu kuramla uyumludur.

D) Davranışlar, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler içinde anlam kazanır: Davranışların **sosyal ilişkiler içinde anlam kazanması**, bu kuramın önemli özelliklerinden biridir.

E) İnsan davranışı, amaç yönelimli ve bütüncül bir anlayışla ele alınır: Davranışların **amaç yönelimli ve bütüncül ele alınması**, bu kuramın temel varsayımlarındandır.

Cevap: C

5. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** insan davranışı **amaç yönelimli**, **bütüncül** ve **sosyal bağlam içinde** ele alınır. Birey doğuştan **sosyal bir varlıktır**, davranışları **geleceğe dönük hedefleriyle** anlaşılır ve kişilik **yaşam tarzı doğrultusunda özgün biçimde gelişir**. Bu nedenle kişiliği **bilinç dışı çatışmalarla açıklayan yaklaşım** Adler'in kuramıyla örtüşmez. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İnsan doğuştan sosyal bir varlıktır ve toplumla kurduğu ilişkiler kişiliğin gelişiminde belirleyicidir: İnsanın **doğuştan sosyal olması ve ilişkilerin belirleyici olması**, bu kuramın temel özelliklerindendir.

C) Bireyin kişilik yapısını anlayabilmek için davranışları amaçlarıyla birlikte ele almak gerekir: Davranışların **amaçlarıyla birlikte ele alınması**, bu kuramın temel varsayımlarındandır.

D) Her birey, yaşam biçimi doğrultusunda kendine özgü bir kişilik yapısı geliştirir: Bireyin **yaşam tarzına göre özgün bir kişilik geliştirmesi**, bu kuramla uyumludur.

E) Birey bir bütün olarak ele alınmalı ve kişilik, sosyal bağlam içinde değerlendirilmelidir: Kişiliğin **bütüncül ve sosyal bağlam içinde ele alınması**, bu kuramın temel yaklaşımıdır.

Cevap: A

6. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** bireyler, **sosyal ilgi düzeyleri** ve **yaşam görevlerini (iş, arkadaşlık, sevgi) üstlenme biçimlerine** göre sınıflandırılır. **Kaçınan tip**, sosyal ilgisi düşük olan ve yaşam görevlerinden **kaçınarak** başarısızlık riskini ortadan kaldırmaya çalışan bireyleri ifade eder. Emre'nin **başvuru yapmaması**, kendini **"hazır değilim" diyerek savunması**, **sorumluluk almaktan kaçınması** ve **yeni durumlarla yüzleşmemesi**, yaşam görevlerinden kaçındığını ve sosyal ilgisinin düşük olduğunu göstermektedir. Bu nedenle örüntü **kaçınan tipe** karşılık gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Alıcı tip: Sosyal ilgisi düşüktür; yaşam görevlerini **başkalarına bağımlı biçimde**, destek ve ilgi alarak sürdürmeye çalışır. **Pasif**, **bağımlı** ve **bekleyici** bir tutum sergiler.

B) Sosyal yetkin tip: Sosyal ilgisi yüksektir; yaşam görevlerini **aktif**, **sorumluluk alarak** ve **işbirliği içinde** yerine getirir. **Uyumlu**, **üretken** ve **topluma katkı sağlayan** birey tipidir.

C) Baskın tip: Sosyal ilgisi düşüktür; yaşam görevlerini **güç ve kontrol kurarak** yürütmeye çalışır. **Saldırganlık**, **düşmanlık**, **otoriterlik** ve **yıkıcı üstünlük çabası** belirgindir.

D) Telafi edici tip: Adler'in tipolojisinde **bu adla tanımlanan bir tip yoktur.**

Cevap: E

7. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** insan davranışı **amaç yönelimli**, **geleceğe dönük**, **bütüncül** ve **sosyal bağlam içinde** ele alınır. Birey davranışlarını **gelecekte ulaşmak istediği hedeflere göre şekillendirir**, doğuştan **sosyal bir varlıktır** ve **üstünlük/mükemmellik çabası** davranışların temel güdüsüdür. Ayrıca danışma sürecinde bireyin **güçlü yönlerine ve kaynaklarına odaklanılması** önemlidir. Buna göre:

I. Bireyin davranışlarını **geleceğe dönük amaçlara göre şekillendirmesi**, bu kuramın temel özelliklerinden biridir.

II. Danışanın **sorumluluk alması ve gerçekçi seçimler yapmasına rehberlik edilmesi**, daha çok gerçeklik terapisinin vurgusudur, bu nedenle uygun değildir.

III. İnsanın **doğuştan sosyal olması ve üstünlük/mükemmellik çabası içinde bulunması**, bu kuramın temel varsayımlarındandır.

IV. Danışanın **güçlü yönlerine ve mevcut kaynaklarına odaklanılması**, bu kuramla uyumludur.

V. Kişiliğin **içsel dürtüler ve bastırılmış arzuların çatışmasıyla açıklanması**, bu kuramla çelişir.

Cevap: D

8. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** birey davranışları yalnızca geçmişten değil, **geleceğe dönük, çoğu zaman gerçekçi olmayan ideallerden** de etkilenir. **Kurgusal finalizm**, bireyin gerçekte var olmayan ancak yönlendirici güce sahip olan **hayali ve ulaşılması güç amaçlara** göre davranmasıdır. Pelin'in **mükemmeliyetçi ve ulaşılması zor hedeflere yönelmesi**, buna rağmen sürekli **tatminsizlik yaşaması** ve davranışlarının bu **ideal amaca göre şekillenmesi**, bu kavramı doğrudan yansıtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Telafi: Bireyin yetersizlik duygularını **gelişme çabasıyla dengelemesi** durumudur; burada belirleyici olan hayali nihai amaç değildir.

C) Sosyal ilgi: Bireyin **başkalarıyla işbirliği ve toplumsal uyum** geliştirmesini ifade eder; soruda bireysel mükemmeliyetçilik ön plandadır.

D) Yaşam tarzı: Bireyin dünyayı algılayış ve davranış örüntüsüdür; ancak soruda daha özgül olarak **hayali hedefe yönelim** vurgulanmaktadır.

E) Aşağılık kompleksi: Yoğun yetersizlik duygusunu ifade eder; soruda bu duygunun sonucu olan **hayali hedefe yönelim** daha belirgindir.

Cevap: B

9. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** doğum sırası, bireyin yaşam tarzını ve sosyal ilişkilerini etkileyen önemli bir değişkendir. **İlk çocuk**, kardeş doğana kadar ilgi odağıdır; ancak yeni kardeşin gelişiyle bu konumunu kaybeder ve **"tahtı sarsılmış çocuk"** olarak tanımlanır. Bu durumda çocuk **ilginin azalmasını tehdit olarak algılayabilir**, **kıskançlık**, **geri çekilme** ve **olumsuz duygular** geliştirebilir. Nilay'ın kardeşinin doğumuyla birlikte kendini **kenara atılmış hissetmesi**, **içe kapanması** ve **olumsuz tepkiler geliştirmesi** bu durumu doğrudan yansıtır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İlk çocukların sorumluluk üstlenmekten kaçınması: İlk çocuklar genellikle **sorumluluk almaya eğilimlidir**, bu ifade uygun değildir.

C) İlk çocukların bağımsızlık geliştirmesi ve yalnız kalmayı tercih etmesi: Bu özellik daha çok **farklı örüntülerle ilişkilidir**, sorudaki temel durum ilgi kaybına verilen tepkidir.

D) İlk çocukların kurallara karşı gelerek asi tavır sergilemesi: Bu ifade doğrudan ilk çocukların tipik özelliği değildir ve soruyla örtüşmez.

E) İlk çocukların ailesinden ilgi görmeye devam ederek üstünlük hissetmesi: Bu durum kardeş doğmadan önceki süreci ifade eder; sorudaki durumla çelişir.

Cevap: A

10. Soruda **danışmanın neyi değerlendirdiği** sorulmaktadır. Pelin Hanım, Boran'ın erken çocukluk yaşantılarından hareketle onun hayata bakışını, insanları ve olayları nasıl anlamlandırdığını ve sorunlarla baş etme biçimini **bütüncül bir örüntü olarak ele almaktadır.** Adler'e göre bu, bireyin çocuklukta şekillenen ve yaşam boyunca tutarlı şekilde sürdürülen algı, tutum ve davranış örüntüsü olan **yaşam stilidir.** Boran'ın sorunları dışsallaştırması ve çevrenin değişmesi gerektiğini düşünmesi de bu yaşam stilinin bir yansımasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sosyal ilgi:** Topluma katkı ve iş birliği eğilimini ifade eder; burada bireyin genel yaşam örüntüsü vurgulanmaktadır.

C) **Temel görevler:** İş, arkadaşlık ve sevgi alanlarındaki yaşam sorumluluklarını kapsar; soruda bu alanlara odaklanılmamıştır.

D) **Temel hatalar:** Gerçekçi olmayan düşünce kalıplarıdır; ancak soruda tek tek bilişsel hatalardan ziyade genel yaşam yaklaşımı ele alınmaktadır.

E) **Üstünlük kompleksi:** Aşağılık duygusunu telafi etmeye yönelik aşırı üstünlük çabasıdır; soruda böyle bir telafi davranışı yoktur.

Cevap: B

11. Hüseyin'in çocuklukta **fiziksel olarak güçsüz ve hasta olması**, akranları tarafından **dışlanmasına** ve **yetersizlik hissetmesine** yol açmıştır. Adler'e göre bu tür yaşantılar bireyde **aşağılık duygusu** oluşturur. **Aşağılık duygusu**, bireyin kendisini eksik, yetersiz ve değersiz hissetmesidir ve sonraki davranışların temelinde yer alan **itici güçtür**. Hüseyin'in yetişkinlikte gösterdiği **kendini kanıtlama**, **başarıya yönelme** ve **üstünlük kurma çabası** bu duygunun bir sonucudur. Bu nedenle davranışların temelinde yatan duygu **aşağılık duygusudur**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sosyal ilgi:** Bireyin **başkalarıyla iş birliği yapma ve topluma katkı sağlama eğilimidir**; Hüseyin'in davranışları daha çok **bireysel üstünlük** yönelimlidir.

C) **Kurgusal finalizm:** Davranışları yönlendiren **geleceğe dönük hayali amaçlardır**; burada temel vurgu bir **duyguya** yöneliktir.

D) **Telafi:** Bireyin **eksik hissettiği yönlerini dengelemek için geliştirdiği çabadır**; bu Hüseyin'de vardır ancak bu bir **sonuçtur**, soruda ise **temel duygu** sorulmaktadır.

E) **Yaşam tarzı:** Bireyin **düşünce, duygu ve davranışlarının bütüncül örüntüsüdür**; burada daha spesifik olarak **temel duygu** sorulmaktadır.

Cevap: A

12. Deniz'in kendisini **"yetersiz, tembel ve dağınık" olarak tanımlaması** ve diğerleriyle **karşılaştırma yapması**, onun kendilik algısına dair ipuçları vermektedir. Psikolojik danışman ise bu algının kökenini anlamak için Deniz'e **"en eski anılarını hatırlama"** sorusu yöneltmektedir. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'na** göre **erken çocukluk anıları**, bireyin **yaşamı nasıl anlamlandırdığını, kendini nasıl gördüğünü ve temel inançlarını** yansıtır. Bu nedenle danışmanın yaptığı müdahale, bireyin mevcut sorunlarının kökenine inmek için kullanılan **erken anılar tekniğidir** ve bu yaklaşım **bireysel psikoloji**ye aittir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Davranışçı – Pekiştirme analizi:** Davranışların **pekiştireçler yoluyla nasıl şekillendiğini incelemeye** odaklanır; burada geçmiş anıların anlamlandırılması söz konusu değildir.

B) **Varoluşçu – Anlam yaratma:** Bireyin **yaşamın anlamını sorgulaması ve varoluşsal farkındalık geliştirmesi** üzerine kuruludur; erken çocukluk anılarına odaklanmaz.

D) **Bilişsel – Otomatik düşünce sorgulama:** Bireyin **anlık düşüncelerini fark etmesi ve sorgulaması** hedeflenir; burada ise geçmiş yaşantılar üzerinden yapılandırma vardır.

E) **Gestalt – Şimdi ve burada farkındalık çalışması:** Bireyin **şu anki deneyimine odaklanması** esastır; geçmiş anılar üzerinden analiz yapılmaz.

Cevap: C

13. Danışanın mahalledeki yaşlılara yardım etmesi, bunu gönüllü olarak sürdürmesi ve bu süreçte kendisini daha anlamlı hissettiğini ifade etmesi, Adler'e göre bireyin başkalarıyla bağ kurma, katkı sağlama ve toplumsal fayda üretme eğilimini gösterir. Bu durum, bireyin yalnızca kendisi için değil, başkalarının iyiliği için hareket etmesi anlamına gelen sosyal ilgidir. Danışanın açıklamaları iş birliği, yardım etme ve topluma yönelme içerdiği için en uygun kavram sosyal ilgidir. Doğru cevap C seçeneğidir.

A) Telafi mekanizması: Bireyin eksik hissettiği yönlerini dengelemek için aşırı çaba göstermesidir; burada bir eksiklikten çok başkalarına katkı vardır.

B) Yaşam tarzı: Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarının genel örüntüsüdür; bu seçenek daha genel kalmaktadır.

D) Alt etme çabası: Bireyin zorluklarla başa çıkma yollarını ifade eder; burada vurgulanan şey başkalarına yönelmedir.

E) Üstünlük kurma: Bireyin başkalarına üstün gelme ve kendini kanıtlama çabasıdır; danışanın davranışı ise iş birliği ve yardım temellidir.

Cevap: C

14. Yusuf'un **başkalarını küçümsemesi**, **söz kesmesi**, **kontrol etme ihtiyacı**, **başkalarını suçlaması** ve özellikle çocuklukta **fiziksel güçle sorun çözmesi**, onun yaşam görevlerini **iş birliğiyle değil**, **egemenlik ve güç kurarak** ele aldığını gösterir. Verdiğin Adler notlarında da açıkça vurgulandığı gibi **baskın tip**, **sosyal ilgisi düşük**, **başkalarının ihtiyaçlarını dikkate almayan**, **saldırgan ve yönlendirici**, **antisosyal tarzda yaşam görevlerine yaklaşan** bireyleri ifade eder. Yusuf'un hem kişiler arası tutumu hem problem çözme biçimi bu tanımla doğrudan örtüşmektedir. Bu nedenle doğru seçenek **baskın tiptir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Iıcı tip: Başkalarına yaslanarak yaşayan, **ihtiyaçlarını başkalarından bekleyen**, **pasif ve bağımlı** bireylerdir; Yusuf ise **aktif ve kontrol edicidir**.

B) Kaçınan tip: Başarısızlıktan kaçınmak için yaşam görevlerinden uzak duran, **risk almayan** bireylerdir; Yusuf ise **çatışmaya giren ve baskı kuran** yapıdadır.

C) Sosyal yetkin tip: Sosyal ilgisi gelişmiş, **iş birliği yapan**, **topluma katkı sağlayan**, **olgun bireylerdir**; Yusuf'un davranışları ise **düşmanca ve üstünlük kurmaya yöneliktir**.

E) İçe dönük tip: Adler'in temel sınıflamasında yer almaz; ayrıca Yusuf'un özellikleri **dışa dönük ve baskın** yapıdadır.

Cevap: D

15. Danışanın **"eksik ve yetersiz hissetmesi"**, bireyin yaşama **eksiklik duygusuyla başlamasını** ifade eder. Bu duygu **evrensel ve normaldir** ve bireyi **gelişmeye, yetkinleşmeye ve mükemmelleşmeye yöneltir**. Danışmanın bu durumu **geliştirici bir güç olarak ele alması**, bireyin **kendini geliştirmesi** ve bunu **sosyal ilgi (iş birliği, topluma katkı)** ile birlikte yürütmesi gerektiğini vurgulaması, eksiklik duygusunun bireyi **üstünlüğe yönelten temel güç** olduğunu gösterir. Bu süreç **üstünlük çabasıdır**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Aşağılık kompleksi: Yetersizlik duygusunun aşırılaşmasıdır. Organ kusurları, şımartılma ve ihmal gibi nedenlerle gelişir. Birey kendini sürekli **eksik ve değersiz** hisseder. Soruda ise danışan bu duyguyu **gelişime dönüştürmektedir**.

B) Yaşam tarzı: Bireyin kendine özgü düşünce, duygu ve davranış örüntüsüdür ve **5-6 yaşlarında şekillenir**. Kişinin hayata bakışı ve hedefe ulaşma yoludur. Soruda bir yaşam örüntüsü değil, **yetersizlikten gelişime giden motivasyon süreci** anlatılmaktadır.

D) Kurgusal finalizm: Davranışları yönlendiren hayali nihai hedeflerdir. "Herkes beni sevmeli" gibi gerçekçi olmayan amaçları içerir. Soruda böyle bir **hayali hedef kurgusu** yoktur.

E) Telafi: Eksik ve yetersiz yönleri dengelemek için gösterilen çabadır. Daha dar ve spesifik bir mekanizmadır. Soruda ise sadece bir eksikliği kapatma değil, **genel bir gelişim ve yetkinleşme yönelimi (üstünlük çabası)** vurgulanmaktadır.

Cevap: C

1. Zeynep'in **ailesinde erkek çocuklara daha çok değer verilmesi** nedeniyle kendisini **değersiz ve yetersiz hissetmesi**, buna tepki olarak **kadınsı rolleri reddetmesi**, **otoriteye meydan okuması**, **sert ve baskın davranması** ve **"zayıf olmak istemiyorum"** demesi, onun **güç ve egemenlik yönünde bir tutum geliştirdiğini** gösterir. Bu durum, bireyin yaşadığı aşağılık duygusunu aşmak için **toplumun güçlü gördüğü özelliklere yönelmesi** ve **güçlü olma çabasıyla hareket etmesi** anlamına gelir. Bu süreç **erkeksi protestodur**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Üstünlük kompleksi: Aşağılık duygusuna karşı aşırı ödünleme sonucu kişinin kendini abartmasıdır**; burada ise belirgin olan şey **güç ve egemenlik yönelimi**dir.

B) **Mantığa bürüme: Davranışları mantıklı gerekçelerle açıklama savunma mekanizmasıdır**; burada böyle bir durum yoktur.

C) **Yaşam tarzı: Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarının kendine özgü örüntüsüdür; hayata nasıl yaklaştığını ve hedefe ulaşmak için izlediği yolu ifade eder ve 5-6 yaşlarında şekillenir**. Bu seçenek daha **genel bir kavramdır**, soruda ise daha **özgül bir süreç (erkeksi protesto)** anlatılmaktadır.

D) **Sosyal ilgi eksikliği: Başkalarıyla iş birliği kuramama ve benmerkezci olma durumudur**; burada temel vurgu **güç ve egemenlik arayışıdır**.

Cevap: E

2. Danışan çocukluk yaşantılarını anlatırken **"hasta ve güçsüzdüm"**, **"ailem çok koruyucuydu"** ve **"sevgi ve ilgi azdı"** ifadelerini kullanmaktadır. Bunlar sırasıyla **bedensel zayıflık (organ kusurları)**, **aşırı koruma (şımartılma)** ve **ihmal (sevgi eksikliği)** olarak Adler'in aşağılık duygusunun kaynakları arasında tanımladığı üç temel etkendir. Diyalogda bu üçü de açıkça verildiği için doğru cevap **D seçeneğidir**.

A) **Bedensel zayıflık, aşırı koruma, başarıların abartılması: Başarıların abartılması** diyaloğa ait değildir, metinde böyle bir ifade yoktur.

B) **Aşırı koruma, sevgi eksikliği, başarıların abartılması: Bedensel zayıflık eksiktir**, ayrıca **başarıların abartılması** yine metinde yer almamaktadır.

C) **Sevgi eksikliği, başarıların abartılması, sosyal baskılar: Sosyal baskılar** ve **başarıların abartılması** metinde yoktur; ayrıca diğer temel etkenler eksiktir.

E) **Sevgi eksikliği, sosyal baskılar, başarıların abartılması:** Bu seçenekteki iki ifade de **metin dışıdır**, danışanın anlattıklarıyla örtüşmez.

Cevap: D

3. **Yaşam tarzı**, bireyin **düşünce, duygu ve davranışlarının kendine özgü örüntüsü**, **hayata bakış biçimi** ve **yaşam hedefine ulaşmak için izlediği yol**dur; **bireye özgüdür** ve **5-6 yaşlarında şekillenir**.

I. "Kişinin yaşam hedefine ulaşmak için izlediği yol ve yaşam yönelimidir." ifadesi, yaşam tarzının tanımıyla **uyumludur**.

II. "Kalıtım ve çevrenin kişiliği şekillendiren en önemli unsur olması" ifadesi, yaşam tarzını açıklamaz; Adler'e göre kalıtım ve çevre sadece **malzemedir**, belirleyici olan bireyin kendisidir; bu nedenle **uygun değildir**.

III. "Bireyin kendisini, başkalarını ve dış dünyayı algılama biçimi" ifadesi, yaşam tarzının kapsamına girer ve **uyumludur**.

IV. "Bireye özgü olması ve 5-6 yaşlarında şekillenmesi" ifadesi, yaşam tarzının temel özelliklerindendir ve **uyumludur**.

V. "Bireyin yaşamını ifade etme biçimi ve davranışlarını etkilemesi" ifadesi, yaşam tarzının genel çerçevesiyle **uyumludur**.

Cevap: A

4. **Sosyal ilgi**, bireyin **başkalarıyla iş birliği kurma**, **topluma katkı sağlama**, **yalnızca aile ve yakın çevresiyle sınırlı kalmayıp daha geniş toplumsal çevreyi de gözetme** ve **başkalarının refahını önemseme eğilimidir**. Sosyal ilginin yeterince gelişmemiş olması, bireyin ilgisinin **dar bir çevreyle sınırlı kalması** ve **geniş toplumsal alanlara karşı kayıtsız kalmasıyla** anlaşılır. **Zeynep'in yalnızca ailesine karşı sorumluluk hissedip onların dışında gelişen sosyal olaylara kayıtsız kalması**, sosyal ilginin **yeterince gelişmediğini en açık biçimde gösterir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Ayşe, ailesine ve yakın çevresine karşı duyarlıdır; ancak, çevresel sorunlara yönelik duyarlılık geliştirmekte zorlanmaktadır.** Ayşe'nin ailesine ve yakın çevresine karşı duyarlı olması, sosyal ilginin **var olduğunu gösterir.** Ayşe'nin çevresel sorunlara yönelik duyarlılık geliştirmekte zorlanması, sosyal ilginin **daha geniş toplumsal alana yayılmadığını gösterir.** Bu nedenle Ayşe'nin **yeterli olmasa da sosyal ilgisinin geliştiği söylenebilir**.

B) **Eren, toplumsal fayda sağlayacak projelere gönüllü katılmakta ve bunları sürdürürken bireysel ihtiyaçlarını da gözetmektedir.** Bu durum sosyal ilginin **gelişmiş olduğunu** gösterir.

C) **Selim, başkalarının refahı için çabalarken aynı zamanda kendi yeterliliklerini geliştirme gayretindedir.** Bu durum sosyal ilginin **sağlıklı ve dengeli biçimde geliştiğini** gösterir.

D) **Banu, çevresiyle iş birliği içinde çalışmakta, ortak hedefler doğrultusunda yapıcı roller üstlenmektedir.** Bu durum sosyal ilginin **yüksek düzeyde geliştiğini** gösterir.

Cevap: E

5. **Sosyal ilgi**, bireyin **başkalarıyla iş birliği kurma**, **topluma yönelme** ve **kişiler arası ilişkiler geliştirme eğilimidir**. Bu gelişim sürecinde özellikle **annenin yalnızca çocuğa yönelmesi ve sosyal çevreyle ilişki kurmaması**, çocuğun **iş birliği, paylaşım ve sosyal etkileşim becerilerini öğrenmesini engeller**. Metinde annenin **"başka kimseyle ilgilenmemesi"** ve **"komşularla görüşmemesi"**, çocuğun sosyal çevreden yalıtılmış büyüdüğünü göstermektedir. Bu durum sosyal ilginin gelişimini doğrudan olumsuz etkileyen temel etkendir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Annenin babayı dışlamasına dair bir ifade verilmemektedir; metnin temel vurgusu **sosyal çevreden kopukluk** üzerinedir.

B) Annenin sevgi göstermesi metinde vardır; ancak problem sevgi değil, **sosyal çevreyle etkileşimin olmamasıdır**.

C) Sorumlulukla ilgili bir bilgi metinde yer almamaktadır.

E) Kıyaslanma ile ilgili herhangi bir ifade bulunmamaktadır.

Cevap: D

6. **Evrensel yaşam görevleri**, bireyin yaşamını sağlıklı sürdürebilmesi için yerine getirmesi gereken alanlardır ve bunlar arasında **yakın ilişki oluşturabilme** de yer alır. Danışan, "yüzeysel iletişim kurabiliyorum ama bir noktadan sonra uzaklaşıyorum", "kimseye güvenemiyorum" ve "yakın olunca kırılgan hissediyorum" ifadeleriyle özellikle **yakınlaşma ve güven kurma** sürecinde zorlandığını göstermektedir. Yani sorun yüzeysel iletişimde değil, **duygusal yakınlık kurma ve sürdürme** alanındadır. Bu durum **yakın ilişki oluşturabilme** yaşam göreviyle ilgilidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini ortaya koymasıyla ilgilidir; danışanın yaşadığı sorun bu alanla ilgili değildir.

B) Topluma katkı sağlama, toplumsal fayda üretme ile ilgilidir; burada problem kişiler arası yakınlık üzerinedir.

D) Mesleki doyum, iş yaşamına ilişkindir; soruda bu yönde bir içerik yoktur.

E) Yaşam amacını belirleme, değerler ve anlam boyutuyla ilgilidir; danışanın problemi güven ve yakınlık kurmadır.

Cevap: C

7. Danışan, **"yaptığım işin hiçbir anlamı yok"**, **"kimseye faydam dokunmuyor"** ve **"görevimi yapıp çıkıyorum"** diyerek yaptığı işin **başkaları üzerinde bir etkisi olmadığını düşündüğünü** ve kendisini **topluma katkı sunmayan biri gibi algıladığını** ifade etmektedir. Bu durum, bireyin yaptığı iş aracılığıyla **başkalarına fayda sağlama ve topluma katkıda bulunma** boyutunda yetersizlik yaşadığını gösterir. Adler'e göre bu alan **topluma katkı sağlama** yaşam görevidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Yaşamın manevi yönü, bireyin **değerler, anlam ve yaşamın amacı** ile ilgilidir; burada vurgu daha çok **başkalarına fayda sağlama** üzerinedir.

C) Yakın ilişki oluşturma, **duygusal yakınlık ve bağ kurma** ile ilgilidir; danışanın ifadesi bu alana yönelik değildir.

D) Kendilik farkındalığı, bireyin **kendini tanıması ve içsel süreçlerini fark etmesi** ile ilgilidir; burada sorun **toplumsal katkı hissidir**.

E) Arkadaşlık kurma, bireyin **sosyal ilişkiler geliştirmesi** ile ilgilidir; danışanın yaşadığı problem bu değildir.

Cevap: B

8. Ortanca çocuk, aile içinde **ilk çocuğun öncelikli konumu** ve **en küçük çocuğun yoğun ilgi görmesi** arasında kalarak kendisini **dışlanmış ve fark edilmemiş** hisseder. Bu durum onun **"zavallı ben" tutumu geliştirmesine**, **aidiyet ihtiyacının artmasına** ve çatışma yaşamamak için **uyumlu, barışçıl ve geri planda kalan bir rol üstlenmesine** yol açar. Soruda da ortanca çocuğun **çatışmadan kaçınması**, **dikkat çekmemesi** ve **içten içe kabul görme isteği** vurgulanmıştır. Bu nedenle ortanca çocuğun geliştirdiği temel özellik, **uyum sağlama ve çatışmadan kaçınma davranışıdır**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Liderlik, yönlendirme ve sorumluluk alma daha çok **en büyük çocuk** özelliğidir.

B) Aşırı ilgi görme ve bağımlılık daha çok **en küçük çocuk** ya da **tek çocuk** ile ilişkilidir.

C) Rekabet ve kendini kanıtlama çabası **ikinci çocuk** için tipiktir.

D) Aşırı koruma ve tek olma durumu **tek çocuk** özelliğidir.

Cevap: E

9. Danışan, **"boş kalınca kendi sesimi duymak beni rahatsız ediyor"**, **"eksiklerim ve hatalarım büyüyor"** ve **"kendimi başarısız hissediyorum"** diyerek kendiyle baş başa kaldığında **olumsuz içsel değerlendirmeler yaşadığını** ve **kendini kabul etmekte zorlandığını** ifade etmektedir. Bu durum, bireyin **kendiyle barışık olamaması**, yani **kendini kabul etme ve kendisiyle sağlıklı ilişki kurma** alanında zorluk yaşadığını gösterir. Adler'e göre bu alan **kendimizle iyi geçinme** yaşam görevidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Manevi gelişim, yaşamın anlamı ve değerler boyutuyla ilgilidir; burada sorun **içsel öz-değerlendirme ve kendini kabul** üzerinedir.

B) Yakın ilişkiler kurma, başkalarıyla duygusal bağ kurma ile ilgilidir; danışanın problemi **kendiyle ilişkisidir**.

C) Topluma katkı sağlama, başkalarına fayda üretme ile ilgilidir; burada böyle bir vurgu yoktur.

D) İş yaşamı ile baş etme, mesleki alanla ilgilidir; soruda buna dair bir ifade bulunmamaktadır.

Cevap: E

10. Danışan, **"kadın olarak zayıf görünemem"**, **"duygularımı göstermem"**, **"itaatkâr rolü kabul etmiyorum"** ve **"güçlü, bağımsız olmalıyım"** ifadeleriyle toplumsal olarak kadına atfedilen özellikleri **reddetmekte** ve bunun yerine **güç, bağımsızlık ve egemenlik vurgusu taşıyan bir tutum** geliştirmektedir. Bu durum, Adler'e göre kadının kendisini ve hemcinslerini küçümseyerek **toplumun daha güçlü gördüğü erkeksi özellikleri benimsemesi** ve bu yolla **kendini kabul ettirme çabası**dır. Bu kavram **erkeksi protesto** olarak adlandırılır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Üstünlük kompleksi, bireyin kendi özelliklerini **abartması ve kibirli, benmerkezci tutum geliştirmesi** ile ilgilidir; burada esas vurgu **cinsiyet rolüne karşı tepki**dir.

C) Sosyal ilgi yetersizliği, bireyin **topluma katkı ve iş birliği kurma eksikliği** ile ilgilidir; soruda bu yön ön planda değildir.

D) Cinsel kimlik bozukluğu, bireyin **kendi cinsiyet kimliğiyle ilgili uyumsuzluk yaşaması** ile ilgilidir; burada böyle bir durum yoktur.

E) Cinsel uyum sorunu, **cinsel yaşamla ilgili güçlükler** ile ilgilidir; sorunun odağı bu değildir.

Cevap: B

11. Mert, **"çoğu zaman unutulduğunu hissetmesi"**, ailede **büyük kardeşin başarılı**, **küçük kardeşin ise ilgi odağı olması** nedeniyle kendisini **arada kalmış ve geri planda** algılamaktadır. Bu durum ortanca çocuklarda görülen **dışlanmışlık ve fark edilmemişlik hissi** ile örtüşür. Ayrıca Mert'in arkadaş ortamında **barışçıl ve uzlaştırıcı rol üstlenmesi**, Adler'in ortanca çocuk için tanımladığı **uyum sağlayıcı ve arabulucu rol** ile doğrudan paraleldir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) En küçük çocuğa özgü baştan çıkarıcılık, ilgi odağı olma ve şımartılma ile ilgilidir; Mert'te bu özellikler yoktur.

C) İlk çocuklar daha çok **liderlik, otorite ve yönlendirme** eğilimi gösterir; Mert'in özellikleri bu yönde değildir.

D) Tek çocuklar genellikle **aşırı ilgi ve bağımlılık** ile tanımlanır; Mert ortanca çocuktur.

E) Ortanca çocukta temel vurgu **dışlanmışlık ve uyum arayışı**dır; üstünlük kompleksi bu durumun tipik bir sonucu değildir.

Cevap: B

12. Bireysel psikoloji yaklaşımında danışma sürecinin odağı, danışanın **yaşam tarzını şekillendiren düşünce sistemini**, yani **kişisel mantığını ve temel hatalarını fark etmesi** ve bunları değiştirmesidir. Adler'e göre bireyin sorunları, **gerçekçi olmayan inançları ve hatalı çıkarımlarından** kaynaklanır. Bu nedenle danışma sürecinde esas amaç, danışanın bu **temel hatalı çıkarımlarını analiz etmesi ve fark etmesidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Geçmiş travmalara odaklanma ve içgörü kazandırma, daha çok **psikanalitik yaklaşımın** odağıdır.

B) Gevşeme egzersizleri öğretmek, **Davranışçı / Bilişsel-davranışçı yaklaşımlara** aittir.

C) Pekiştireç planı oluşturmak, **Davranışçı yaklaşımın** temel uygulamasıdır.

D) İçsel benlik imgelerini keşfetmeye yönelik yaratıcı teknikler, daha çok **Jung kuramıyla** ilişkilidir; Adler yaklaşımının odağı değildir.

Cevap: E

13. Danışan, **yaşam tarzını sürdürmekte**, **eski ve işlevsiz kalıpları bırakmaktan korkmakta**, **hatalarının farkında olmamakta** ve bu nedenle **değişime direnç göstermektedir**. Adler'e göre bu durum, danışanın **kişisel mantığına ve temel hatalarına bağlı kalması** ile açıklanır. Bu süreçte psikolojik danışmanın odağı; danışanın **yaşam tarzını anlaması**, **temel hatalarını fark etmesi**, **ilk anılar yoluyla dünyayı nasıl algıladığını çözmesi** ve **sosyal ilgisini geliştirmesi** olmalıdır. Ancak **bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla düşünceleri test etme**, Adler yaklaşımının temel odağı değildir; bu daha çok **Bilişsel yaklaşıma** aittir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Yaşam tarzının altında yatan temel inançları fark ettirmek, Adler yaklaşımının **merkezinde yer alır**.

B) İlk anılar yoluyla dünyaya bakışı anlamak, Adler'in **temel tekniklerinden biridir**.

C) Hatalı hedefleri ve işlevsiz davranışları fark ettirmek, **temel hatalar ve yaşam tarzı çalışmasının bir parçasıdır**.

E) Sosyal ilgiyi artırmaya yönelik çalışmalar, Adler terapisinin **temel amaçları arasındadır**.

Cevap: D

14. **I.** Sorumluluk sahibi olması, liderlik eğilimi göstermesi ve kardeş doğduğunda "tahtını kaybetmiş" hissetmesi **ilk çocuğa aittir.**

II. Sürekli abla/abi ile rekabet halinde olması ve kendini kanıtlama çabası göstermesi **ikinci çocuğa aittir.**

III. Kendisini aile içinde arada kalmış hissetmesi ve fark edilme ihtiyacı duyması **ortanca çocuğa aittir.**

IV. Ailenin bebeği olarak şımartılması, korunması ve çoğu zaman ciddiye alınmaması **en küçük çocuğa aittir.**

V. Ailenin tüm ilgisini üzerinde toplaması ve paylaşma ile iş birliğini geç öğrenmesi **tek çocuğa aittir.**

Doğru sıralama: İlk çocuk – İkinci çocuk – Ortanca çocuk – En küçük çocuk – Tek çocuk

Cevap: A

15. İklim; gönüllü çalışmalara katılması, çevresindekilerin ihtiyaçlarına duyarlı olması, iş birliği kurabilmesi ve hem kendi gücüne güvenip hem de sosyal destek alabilmesi ile **yüksek sosyal ilgiye sahip** bir profil göstermektedir. Ayrıca eşitlikçi ilişkiler kurması ve hem kendi duygularını hem başkalarının duygularını dikkate alması, yaşam görevlerini sağlıklı biçimde yerine getirdiğini gösterir. Bu özellikler Adler'e göre **sosyal yetkin tipe** karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Alıcı tip:** Başkalarına bağımlı, sürekli destek bekleyen ve kendi başına yeterince hareket edemeyen bireyleri ifade eder.

C) **Kaçınan tip:** Sorunlardan kaçan, başarısızlıktan korktuğu için yaşam görevlerinden uzak duran bireyleri tanımlar.

D) **Baskın tip:** Saldırgan, yönlendirici ve başkaları üzerinde egemenlik kurmaya çalışan bireyleri ifade eder.

E) **Geri çekilen tip:** Sosyal ilişkilerden uzak duran, içe kapanık ve etkileşimden kaçınan bireyleri tanımlar.

Cevap: A

1. Danışanda **doğduğu andan itibaren ilgiyi başka bir çocukla paylaşma**, **sürekli rekabet içinde olma** ve **kendisini kardeşlerinden daha üstün olduğunu kanıtlama çabası** vurgulanmaktadır. Bu özellikler Adler'e göre özellikle **ikinci çocuğa** özgüdür; çünkü ikinci çocuk, doğası gereği kendisinden önce gelen kardeşiyle **yarış içinde büyür** ve yaşam tarzını **kendini kanıtlama ve üstün olma çabası** üzerine kurar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İlk çocuk:** Sorumluluk alma ve liderlik özellikleri ön plandadır; burada anlatılan durum **rekabet ve yarış**tır.

C) **Tek çocuk:** Aşırı ilgi ve koruma nedeniyle bağımlılık görülür; soruda böyle bir özellik yoktur.

D) **En küçük çocuk:** Şımartılma ve korunma ön plandadır; rekabet vurgusu bu düzeyde değildir.

E) **Ortanca çocuk:** Daha çok **arada kalmışlık ve uyum sağlama** görülür; burada ise **rekabet ve hırs** vardır.

Cevap: A

2. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** danışmanın temel amacı; danışanın **sosyal ilgisini geliştirmek**, **aşağılık duygularıyla başa çıkmasına yardımcı olmak**, **yaşam tarzını fark etmesini ve değiştirmesini sağlamak** ve **başkalarıyla eşit olduğunu kavramasına destek olmaktır**. Bu yaklaşımda davranışları **ödül-ceza ile kontrol etmek** gibi bir hedef yoktur; bu tür uygulamalar daha çok **davranışçı yaklaşıma** aittir. Bu nedenle Adler yaklaşımına göre temel amaçlar arasında yer almayan seçenek budur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Sosyal ilginin güçlendirilmesi, Adler terapisinin **temel hedeflerinden biridir.**

B) Aşağılık duygularıyla başa çıkmaya yardımcı olmak, kuramın **merkezinde yer alır.**

C) Yaşam tarzını fark ettirmek ve değiştirmek, Adler yaklaşımının **temel çalışma alanıdır.**

D) Bireyin başkalarıyla eşit olduğunu fark etmesini sağlamak, Adler'in **insana bakışıyla doğrudan ilişkilidir.**

Cevap: E

3. Danışman; danışanın **kendini tanımasını**, yaşam tarzındaki **işlevsel–işlevsiz yönleri fark etmesini** ve davranışlarının altında yatan **amaçları anlamasını** sağlamaya odaklanmaktadır. Ayrıca **zamanında yapılan yorumlamalarla farkındalığı artırması** ve danışanı **güçlü yönleri üzerinden cesaretlendirmesi**, Adler yaklaşımında danışanın kendi yaşam tarzını anlayarak **neden böyle davrandığını kavraması**, yani **içgörü geliştirmesi** sürecine işaret eder. Bu nedenle süreç **içgörü kazanmayı cesaretlendirme** aşamasına karşılık gelir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Uygun terapötik ilişkinin kurulması, güven ve ilişki oluşturma sürecidir; burada odak **farkındalık geliştirme**dir.

B) Bireysel dinamiklerin keşfedilmesi, daha çok bilgi toplama ve analiz aşamasıdır; burada bu bilgilerin **yorumlanması** söz konusudur.

D) Yeniden oryantasyon, içgörünün **davranışa dönüştürülmesi** ile ilgilidir; soruda bu yoktur.

E) Davranış değiştirme, sürecin sonucudur; burada anlatılan durum **içgörü aşamasıdır**.

Cevap: C

4. Adler yaklaşımında psikolojik danışman; danışanın **hatalı yaşam hedeflerini ve işlevsiz temel inançlarını fark etmesini sağlayarak**, onu **cesaretlendirir** ve **yeniden anlam oluşturmasına yardımcı olur**. Bu, Adler'in danışmana yüklediği temel roldür. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Çocukluk anılarını analiz ederek bastırılmış travmaları açığa çıkarmak **psikanalitik yaklaşımın** özelliğidir.

C) Bilinç dışı çatışmalar üzerinden içgörü kazandırmak da **psikanalitik kurama** aittir.

D) Mantık dışı düşünceleri akılcı olanlarla değiştirmek **akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma** aittir.

E) Toplumsal roller ve cinsiyet kalıplarını sorgulamak **feminist terapi yaklaşımıyla** ilişkilidir.

Cevap: A

5. Adler yaklaşımında **ilk anılar**, danışanın **kendisini, başkalarını ve dünyayı nasıl algıladığını**, **yaşam tarzını nasıl oluşturduğunu** ve **davranışlarının arkasındaki amaçları** anlamak için kullanılır. Bu süreçte amaç; danışanın **yaşam tarzı hakkında içgörü kazanması**, **algılayış biçimini fark etmesi**, **motivasyonunu anlaması** ve **yaşamındaki örüntüleri çözümlemektir**. Ancak **geçmiş travmaları tespit edip onları doğrudan çözmek**, Adler yaklaşımının temel hedefi değildir; bu daha çok **psikanalitik yaklaşımın** odağıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Yaşam tarzı ile ilgili içgörü kazandırmak, Adler yaklaşımının **temel amaçlarından biridir.**

C) Dünyayı algılayış biçimini ortaya çıkarmak, ilk anıların **en önemli işlevlerinden biridir.**

D) Başarı ve hatalar hakkında bilgi edinmek, danışanın yaşam örüntülerini anlamaya katkı sağlar.

E) Motivasyonel yapıyı analiz etmek, danışanın **amaçlarını ve yönelimini anlamak açısından** önemlidir.

Cevap: A

6. Danışman, danışanın ilk anılarından hareketle yalnızlık, kendi başına baş etme ve başarısızlıkta kendini suçlama gibi örüntülerini inceleyerek; onun kendilik algısı, başkalarıyla ilişkisi ve geleceğe yönelik beklentileri hakkında çıkarımlar yapmaktadır. Adler'e göre ilk anılar, bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında geliştirdiği temel inançların bir yansımasıdır ve bu yolla yaşam tarzı analizi yapılır. Yani burada amaç, anıları geçmişin kendisi olarak değil, bireyin dünyayı nasıl anlamlandırdığını çözmek için bir araç olarak kullanmaktır. Bu nedenle doğru değerlendirme, danışanın ilk anılarını temel inançlarını anlamada bir araç olarak kullanmaktır. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) Genetik ve ilaç vurgusu biyolojik/medikal yaklaşım ile ilgilidir.

B) Bastırılmış travmalar ve çözümleme, psikanalitik yaklaşımın odağıdır.

C) Figürler üzerinden bilinç dışı çatışma analizi de psikanalitik yaklaşıma aittir.

E) Sadece güncel düşünceleri değiştirmeye odaklanmak, daha çok bilişsel yaklaşımlarla ilişkilidir; Adler'de yaşam tarzı ve erken yaşantılar önemlidir.

Cevap: D

7. Danışan, **"aynı şeyleri yapmaya devam ediyorum"**, **"değişmek istiyorum ama nereden başlayacağımı bilmiyorum"** ve **"eski davranışlarım artık işe yaramıyor ama onları bırakmak beni tedirgin ediyor"** diyerek kendi davranışlarının altında yatan nedenleri **anlamlandıramadığını** ve **yaşam tarzını sürdüren içsel kalıplara bağlı kaldığını** ifade etmektedir. Adler yaklaşımına göre bu durum, danışanın **yaşam stilinin altında yatan temel inançlar ve amaçlar (kişisel mantık)** ile ilgilidir. Bu nedenle terapistin öncelikle bu **temel inanç ve amaçları anlamaya** odaklanması gerekir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bilişsel çarpıtmaları sorgulamak, daha çok **bilişsel-davranışçı yaklaşımın** odağıdır.

C) Davranışı pekiştirmek, **davranışçı yaklaşımın** temel yöntemidir.

D) Geçmiş travmaları analiz ederek duygusal boşalım sağlamak, **psikanalitik yaklaşımın** özelliğidir.

E) Aile içi roller üzerinde çalışmak, daha çok **aile terapisi yaklaşımlarıyla** ilişkilidir.

Cevap: B

8. Danışanın **"Herkes beni sevmeli"**, **"Hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum"**, **"Hayat çok zor"**, **"Ben aptalım"**, **"Başkaları sizi kullanmadan siz onları kullanın"** gibi ifadeleri, Adler'e göre yaşam tarzını yönlendiren **temel hataları** yansıtır. **Aşırı genellemeler**, bireyin tek bir yaşantıdan hareketle tüm durumlara yönelik genelleyici yargılar geliştirmesidir (ör. "Herkes beni sevmeli"). **Yaşam hakkındaki yanlış inançlar**, dünyanın ve yaşamın olduğundan daha olumsuz ve katı biçimde algılanmasıdır (ör. "Hayat çok zor"). **Kendi değerini küçümseme**, bireyin kendisini yetersiz, değersiz ve başarısız olarak değerlendirmesidir (ör. "Ben aptalım").

Hatalı değerler ise bireyin ilişkilerde işlevsiz ve zarar verici kurallar benimsemesidir (ör. "Başkaları sizi kullanmadan siz onları kullanın"). Bu tür düşünceler, danışanın davranışlarını yönlendiren **işlevsiz inanç ve değer yargılarının** göstergesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bastırılmış anıların dışavurumu, **psikanalitik yaklaşımın** açıklamasıdır.

B) İçsel dürtüler ve yaşam enerjisi, **Freudyen yaklaşım** ile ilgilidir.

C) Temel güven duygusu, **bağlanma kuramı** ile ilişkilidir.

E) Aile bağlarına bağlı gerileme, **psikanalitik gelişimsel açıklamalarla** ilişkilidir.

Cevap: D

9. Adler yaklaşımında danışan–danışman ilişkisi **iş birliğine dayalı**, **sıcak ve güven verici** bir ilişkidir. Danışman, danışanın **öznel yaşantısını anlamaya çalışır**, **aile yaşantısını dikkate alır**, danışanı **bütüncül olarak değerlendirir** ve **hedefleri danışanla birlikte belirler**. Ayrıca sürecin başında danışana **terapi sürecini açıklayan bir plan/sözleşme sunar**. Bunun yanında Adlerci danışman **yorumlama yapabilir** ve danışanın farkındalığını artırmak için aktif rol alır. Bu nedenle danışmana **mesafeli kalma ve yorum yapmaktan kaçınma** gibi bir rol yüklenmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) İş birliğine dayalı ve sıcak ilişki, Adler yaklaşımının **temel özelliğidir.**

B) Danışanın öznel gerçekliğini ve aile yaşantısını dikkate almak, **yaşam tarzı analizinin** bir parçasıdır.

D) Danışanı bütüncül değerlendirmek ve hedefleri birlikte belirlemek, Adlerci danışmanın **aktif rolünü** gösterir.

E) Süreci açıklayan plan/sözleşme sunmak, danışma sürecinin **başlangıç aşamasına** uygundur.

Cevap: C

10. Danışman; Melis'in **doğum sırasını**, **aile ilişkilerini**, **aile değerlerini ve kültürel özelliklerini** incelemekte, ayrıca **ilk anılarını değerlendirerek** subjektif ve objektif verileri birleştirip **yaşam tarzı ile mevcut işlevselliği arasındaki bağlantıyı ortaya koymaktadır**. Bu süreçte amaç, danışanın **yaşam tarzını anlamak** ve yaşam görevleriyle ilişkisini çözümlemektir. Bu özellikler Adler yaklaşımında **bireysel dinamiklerin keşfedilmesi** aşamasına karşılık gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Uygun terapötik ilişkinin kurulması aşamasında odak, **güven ve ilişki geliştirme**dir.

B) İçgörü kazandırma aşamasında, elde edilen bilgilerin **farkındalığa dönüştürülmesi** söz konusudur.

C) Yeniden oryantasyon aşaması, içgörünün **davranış değişimine dönüştürülmesi** ile ilgilidir.

D) Güçlü yönleri geliştirme, sürecin genel bir parçasıdır ancak burada yapılan işlem **analiz ve keşiftir**.

Cevap: E

11. Halit'in kendisini **yalnız, kopuk ve işe yaramaz hissetmesi** sosyal ilgi eksikliğine işaret eder. Psikolojik danışman ise onu, çevresinde birine yardım etmeye yönlendirerek **başkalarıyla etkileşim kurmasını ve sosyal ilgisini geliştirmesini sağlamaktadır**. Halit'in yaşlı komşusuna yardım etmesi, Adler yaklaşımında danışanın ilgisini kendinden başkalarına yönelten **birisini hoşnut etme tekniğine** karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın çorbasına tükürmek:** Danışanın bir davranıştan elde ettiği gizli kazancı fark ettirerek, o davranışın çekiciliğini ortadan kaldırmayı amaçlar.

B) **İçinden çıkılması zor durumdan kaçınmak (Katran bebekten kaçınmak):** Danışanın kendini hezimete uğratan, tekrar eden yanlış etkileşim kalıplarına (tuzağa) girmesini engellemeyi amaçlar; terapist bu "oyuna" katılmayarak danışanın hatalı varsayımını pekiştirmez.

C) **Kendini yakalama:** Danışanın işlevsiz düşünce ve davranışlarını ortaya çıkmadan önce fark etmesini ve durdurmasını sağlar.

E) Düğmeye basma: Danışanın duygularını nasıl oluşturduğunu fark etmesini ve bu duygular arasında geçiş yapabildiğini görmesini sağlar.

Cevap: D

12. Danışman, danışanın **olumsuz davranışlarına kapılıp tepki vermemeye özellikle dikkat etmekte** ve böylece danışanın "değersizim" algısını pekiştirecek bir etkileşim döngüsüne girmemektedir. Adler yaklaşımında danışan bazen karşısındakini tetikleyerek kendi olumsuz inancını doğrulatmak ister; terapistin bu tuzağa düşmemesi gerekir. Bu durum **katran bebekten kaçınmak** tekniğidir. **Katran bebekten kaçınmak:** Danışanın provoke edici davranışlarıyla terapisti içine çekmeye çalıştığı etkileşim tuzağına girilmemesidir. Danışan olumsuz bir tepki alarak "ben değersizim" gibi inançlarını doğrulamak ister; terapist bu oyuna katılmaz ve böylece bu hatalı döngüyü kırar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Düğmeye basma: Danışanın zihninde farklı anıları canlandırarak duygularını değiştirebildiğini fark etmesini sağlar.

C) Mış gibi davranmak: Danışanın olmak istediği kişi gibi davranarak yeni davranışları denemesini içerir.

D) Paradoksal niyet: Danışanın semptomunu bilinçli olarak artırması istenerek farkındalık kazandırılır.

E) Kendini yakalama: Danışanın işlevsiz düşünce ve davranışlarını ortaya çıkmadan önce fark etmesini sağlar.

Cevap: A

13. Ayşe'nin **başarısızlık korkusu nedeniyle risk almaktan kaçınması**, Adler'e göre aşağılık duygusuna bağlı bir geri çekilme örüntüsüdür. Danışman ise Ayşe'nin **güçlü yönlerine odaklanmasını**, **potansiyelini fark etmesini** ve **kendine güvenerek adım atmasını desteklemektedir**. Bu yaklaşım **cesaretlendirme sürecidir**. **Cesaretlendirme**, bireyin yetersizlik duygusuna odaklanmak yerine **kendi güçlü yanlarını fark etmesini**, **içsel potansiyelini görmesini** ve **seçimleri doğrultusunda yaşamını etkileyebileceğini anlamasını sağlar**. Danışanın "yapamam" algısını zayıflatıp "deneyebilirim" duygusunu geliştirmeye yöneliktir ve Adler terapisinin **tüm aşamalarında kullanılan temel tekniktir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Kendini yakalama: Danışanın işlevsiz düşünce ve davranışlarını ortaya çıkmadan önce fark etmesini sağlar. Bu teknikle birey, eski kalıplarını ne zaman devreye soktuğunu erken fark ederek onları değiştirme fırsatı elde eder.

C) Paradoksal niyet: Danışanın korktuğu ya da kaçındığı davranışı bilinçli olarak yapması istenerek, bu davranışın mantıksızlığını fark etmesi sağlanır. Özellikle fobiler ve takıntılı davranışlarda kullanılır.

D) Düğmeye basma: Danışanın farklı anıları zihninde canlandırarak duygularını değiştirebildiğini fark etmesini sağlar. Böylece duygularının pasif bir sonucu değil, aktif bir üreticisi olduğunu öğrenir.

E) Çorbaya tükürmek: Danışanın işlevsiz davranışlarının altında yatan gizli kazancı fark ettirerek bu davranışın çekiciliğini ortadan kaldırmayı amaçlar. Davranışın "ödülü" görünür hale getirilerek etkisi azaltılır.

Cevap: A

14. Sezin'in **gerçek ortamda olmadan kendini sahnede hayal etmesi**, kaygı uyandıran durumu **canlandırması ve bir rol gibi denemesi**, Adler yaklaşımında danışanın henüz gerçekleştiremediği bir davranışı **sanki yapıyormuş gibi deneyimlemesini** sağlar. Bu yaklaşım **"mış gibi davranmak" tekniğidir**. **Mış gibi davranmak**, danışanın olmak istediği kişiymiş gibi davranarak yeni tepkileri denemesine, korkularını gözlemlemesine ve alternatif davranışlar geliştirmesine imkân tanır; adeta gerçek yaşamın bir provasıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Katran bebekten kaçınmak: Danışanın terapisti içine çekmeye çalıştığı olumsuz etkileşim tuzağına girilmemesidir; burada böyle bir etkileşim yoktur.

B) Düğmeye basma: Danışanın farklı anıları zihninde canlandırarak duygularını değiştirebildiğini fark etmesini sağlar; burada duygu geçişi değil, **rol deneme** vardır.

D) Paradoksal niyet: Danışanın korktuğu davranışı bilinçli olarak artırması istenir; burada böyle bir tersine yönlendirme yoktur.

E) **Kendini yakalama:** Danışanın işlevsiz düşünce ve davranışlarını ortaya çıkmadan önce fark etmesini sağlar; burada ise **deneyimleme ve prova** vardır.

Cevap: C

15. Ayşenur, **kendini yetersiz görme ve başarısız olacağına inanma** nedeniyle derse katılmaktan kaçınmaktadır. Psikolojik danışman ise Ayşenur'a geçmişte başardığı bir durumu hatırlatarak onun **güçlü yönlerini fark etmesini**, **pes etmeyen ve çaba gösteren bir yönü olduğunu görmesini** sağlamaktadır. Bu müdahale, danışanın "yapamam" inancını zayıflatıp **kendi yeterliliğine dair farkındalık geliştirmesine** yöneliktir. Bu nedenle amaç **cesaretlendirme yoluyla yeterlilik inancını güçlendirmektir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Savunma mekanizmalarını fark ettirme:** Daha çok **psikanalitik yaklaşımın** odağıdır.

B) **İrrasyonel düşünceleri yeniden yapılandırma: Akılcı duygusal davranışçı terapi**ye aittir.

C) **Geçmiş yaşantıları yeniden anlamlandırma:** Psikanalitik içgörü süreciyle ilişkilidir.

D) **Sosyal ilgiyi geliştirme:** Başkalarına yönelme ve toplumsal katkı ile ilgilidir; burada odak **öz-yeterliliktir**.

Cevap: E

1. Danışman, Damla'nın **herkesin sevgisini kazanma davranışının altında yatan gizli amacı** (terk edilmemek, sevgiyi "satın almak") görünür hale getirmektedir. Yani danışanın bu davranıştan elde ettiği **ikincil kazancı fark ettirerek**, bu davranışın cazibesini azaltmaya çalışmaktadır. Bu müdahale Adler yaklaşımında **danışanın davranışının "oyununu bozmak"**, yani işlevsiz örüntünün çekiciliğini ortadan kaldırmak anlamına gelir. Bu nedenle kullanılan teknik **çorbaya tükürmek**tir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Dışsallaştırma: Problemi danışandan ayırarak ele almak, **öyküsel terapiye** aittir.

B) Mış gibi yapma: Danışanın olmak istediği kişi gibi davranarak yeni davranışları denemesini içerir.

D) Doğrudan yüzleştirme: Danışanın çelişkilerini doğrudan ifade etmek söz konusudur; burada ise **gizli kazanç ortaya çıkarılmaktadır**.

E) Katran bebekten kaçınmak: Danışanın provoke edici davranışlarına kapılmayarak etkileşim tuzağına girmemektir; bu durum soruda yoktur.

Cevap: C

2. Psikolojik danışman, ilk oturumlarda Ayşe'yi **yargılamadan kabul etmekte**, onu **dikkatle dinlemekte**, **güven verici bir ortam oluşturmakta** ve **sürece aktif katılımını desteklemektedir**. Ayrıca sorunun kendisinden çok Ayşe'nin **güçlü yönlerine odaklanarak cesaretlendirmesi**, danışanın zamanla **danışmana güvenmesi ve kendini daha açık ifade etmeye başlaması** bu aşamanın en belirgin göstergeleridir. Adler yaklaşımında bu süreç, danışanla **güvene dayalı, iş birliğine açık terapötik ilişkinin kurulması** aşamasını ifade eder. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın bireysel dinamiklerinin keşfedilmesi: Bu aşamada yaşam tarzı, ilk anılar ve aile yapısı analiz edilir; burada henüz ilişki kurma ön plandadır.

B) Yeniden oryantasyonla yardımcı olma: İçgörünün davranış değişimine dönüştürüldüğü son aşamadır.

C) İçgörü kazandırmayı cesaretlendirme: Danışanın kendi yaşam tarzını anlaması ve farkındalık geliştirmesi sürecidir.

E) Davranış değiştirme: Sürecin ilerleyen aşamalarında ortaya çıkar; başlangıç aşaması değildir.

Cevap: D

3. Devrim Bey, öğrencilerinin sorunlarını **kendi sorumluluğu gibi üstlenmekte**, "her şeyi ben çözmeliyim" düşüncesiyle hareket ederek **kendisini tüketen bir döngüye girmektedir**. Adler'e göre bu durum, bireyin başkalarının problemlerini sahiplenerek kendini zor durumda bıraktığı **işlevsiz bir etkileşim örüntüsüdür**. Bu tür durumlarda danışanın, kendisini yıpratan bu "tuzağa" girdiğini fark etmesi ve bundan **uzak durmayı öğrenmesi** gerekir. Bu nedenle en işlevsel müdahale, danışanın bu örüntüyü fark ederek **katran bebeğe yapışmaktan kaçınması gerektiğini anlamasını sağlamaktır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Rol değiştirme: Gestalt terapide kullanılır; burada empatiyi artırmak değil, **sınır koyma** sorunu vardır.

C) Erken anı tekniği: Yaşam tarzını anlamaya yöneliktir; ancak soruda acil olarak **işlevsiz davranış örüntüsünü durdurma** ihtiyacı vardır.

D) Aile bütünlüğü: Danışanın geçmiş ilişkilerini anlamaya yöneliktir; burada odak mevcut davranışın **zarar verici döngüsüdür**.

E) Yaşam tarzı analizi: Daha geniş bir değerlendirme sürecidir; soruda daha **doğrudan müdahale** gereklidir.

Cevap: B

4. Öznur'un **kendini değersiz ve işe yaramaz hissetmesi**, Adler'e göre sosyal ilgi eksikliğiyle ilişkili bir yaşam tarzına işaret eder. Danışman ise onu, bir çocuk yuvasında **başkalarına fayda sağlayacağı bir etkinliğe yönlendirerek** doğrudan **başkalarına katkı sunma deneyimi** yaşamasını sağlamaktadır. Bu müdahale, danışanın ilgisini kendinden başkalarına yöneltip **sosyal ilgisini artırmayı** hedefler. Bu nedenle kullanılan teknik **birisini hoşnut etme**dir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Rol oynama:** Danışanın bir durumu canlandırarak denemesini içerir; burada gerçek yaşamda **yardım etme davranışı** vardır.

B) **Boş sandalye:** Gestalt terapi tekniğidir; burada kullanılmamaktadır.

C) **Telafi edici imgeleme:** Zihinsel canlandırma yoluyla telafi etmeyi içerir; burada **davranışsal bir görev** verilmiştir.

D) **Yaşam stili değerlendirmesi:** Danışanın geçmişi ve örüntülerini analiz etmeye yöneliktir; burada **müdahale** vardır.

Cevap: E

5. Seher'in toplantılarda bazen sessiz kalıp bazen de söz kesmesi, farkında olmadan ortaya çıkan **işlevsiz davranış örüntülerine** işaret eder. Psikolojik danışman ise Seher'den bu anları **günlük yaşamda fark edip not etmesini isteyerek**, bu davranışları **ortaya çıkmadan ya da ortaya çıktığı anda yakalamasını** sağlamaktadır. Bu süreç, danışanın kendi davranışlarını gözlemleyip farkındalık geliştirmesine yöneliktir. Bu nedenle kullanılan teknik **kendini yakalama**dır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Paradoksal niyet:** Danışanın korktuğu davranışı bilinçli olarak artırması istenir; burada böyle bir yönlendirme yoktur.

B) **Katran bebekten kaçınmak:** Danışanın kurduğu etkileşim tuzağına girilmemesidir; burada danışanın kendi farkındalığı hedeflenmiştir.

C) **Düğmeye basma:** Duyguların zihinsel canlandırmalarla değiştirilebildiğini fark ettirmeye yöneliktir.

D) **Danışanın çorbasına tükürmek:** Davranışın gizli kazancını fark ettirerek cazibesini azaltmayı amaçlar.

Cevap: E

6. Zekiye'nin eşine karşı **pasif-agresif davranışlar sergilemesi** ve bu davranışların altında **dikkat çekme ve kontrol sağlama amacı** bulunması, Adler'e göre davranışların **amaçlı ve hedefe yönelik** olduğunu gösterir. Psikolojik danışman, bu davranışın altında yatan gizli amacı görünür hale getirerek Zekiye'nin bu tutumdan elde ettiği **ikincil kazancı fark etmesini sağlamaktadır**. Bu farkındalık sonrasında davranışın artık **önceki kadar tatmin edici olmaması**, Adler yaklaşımındaki **çorbasına tükürmek** tekniğinin temel sonucudur. **Çorbasına tükürmek**, danışanın işlevsiz davranışlarının altında yatan gizli kazancı ortaya çıkararak bu davranışın çekiciliğini ortadan kaldırmayı amaçlar; yani davranışın "ödülünü" görünür kılar ve etkisini azaltır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Savunma mekanizmalarını güçlendirmek Adler yaklaşımının hedefi değildir; aksine danışanın **hatalı örüntülerini fark etmesi** sağlanır.

C) Davranışları ödül-ceza ile şekillendirmek **davranışçı yaklaşımın** yöntemidir.

D) Bastırılmış duyguları ortaya çıkarmak **psikanalitik yaklaşımın** odağıdır.

E) Geçmiş yaşantıları yeniden yapılandırmak, daha çok **bilişsel ve bazı diğer yaklaşımlarla** ilişkilidir; burada odak mevcut davranışın işlevini çözmektir.

Cevap: A

7. Erdem'in **kimseye fayda sağlamadığını düşünmesi** ve bu nedenle kendini işe yaramaz hissetmesi, sosyal ilgi eksikliğine işaret eder. Psikolojik danışman ise onu birine küçük bir iyilik yapmaya yönlendirerek **başkalarına katkı sunma deneyimi yaşatmakta** ve ilgisini kendinden dışarıya çevirmektedir. Erdem'in bu deneyim sonrası **başkalarının yüzünde bir tebessüm oluşturmanın anlamını fark etmesi**, bu tekniğin amacının **sosyal ilgiyi ve topluma katkı algısını artırmak** olduğunu gösterir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Bastırılmış duyguların açığa çıkarılması, bireyin içsel olarak bastırdığı duyguların fark edilip ifade edilmesini içerir; burada Erdem'in duygularını ortaya koyması değil, **davranış yoluyla başkalarına yönelmesi** söz konusudur.

B) Problemi kişiselleştirmek, danışanın yaşadığı sorunun kendi davranışlarıyla ilişkili olduğunu fark etmesini sağlamaktır; burada ise Erdem'e problemi kendi davranışıyla ilişkilendirme değil, **başkalarına yönelik yeni bir deneyim kazandırma** söz konusudur.

D) Geçmiş yaşantıların yeniden ele alınması, bireyin önceki deneyimlerine odaklanmayı gerektirir; burada danışman Erdem'i geçmişe değil, **şu an başkalarına yönelik bir davranışa yönlendirmektedir.**

E) İrrasyonel inançların değiştirilmesi, bireyin düşüncelerini doğrudan sorgulayıp dönüştürmeyi içerir; burada ise düşünce tartışması değil, **deneyim yoluyla farkındalık kazandırma** vardır.

Cevap: C

8. Zehra'nın **duygularının kendisi üzerinde kontrolsüz olduğunu düşünmesi**, duygularını dışsal ve değiştirilemez olarak algıladığını gösterir. Psikolojik danışman ise ona **kısa sürede olumlu ve olumsuz duyguları ardışık biçimde yaşatan bir egzersiz yaptırarak**, duyguların aslında **kendi zihinsel süreçleriyle üretildiğini ve değiştirilebildiğini fark ettirmektedir**. Bu uygulama, Adler yaklaşımında danışanın **duygularının yaratıcısı olduğunu anlamasını sağlayan "düğmeye basma" tekniğidir** ve **bireysel psikolojiye** aittir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye,** danışanın bir kişiyle hayali diyalog kurmasını içerir; burada böyle bir karşılıklı konuşma canlandırması yoktur, **duygu geçişi yaşatılmaktadır**.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma,** düşüncelerin sorgulanıp değiştirilmesini içerir; burada düşünceler tartışılmamakta, **duygular deneyimletilmektedir**.

C) **Empatik yansıtma,** danışanın duygularının terapist tarafından yansıtılmasıdır; burada ise danışana **aktif bir egzersiz yaptırılmaktadır**.

E) **Serbest çağrışım,** danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesini içerir; burada böyle bir süreç değil, **yapılandırılmış bir teknik uygulaması** vardır.

Cevap: D

9. Danışman, danışanın seanslarda fark ettiği **düşünce ve davranış kalıplarını günlük yaşama aktarması için somut görevler vermekte** ve bu görevleri planlı biçimde takip etmektedir. Adler yaklaşımında **ev ödevleri ve eylem planları**, danışanın kazandığı farkındalığı davranışa dönüştürmesini, yani **işlevsiz yaşam tarzını değiştirerek daha işlevsel ve toplumsal açıdan uyumlu davranışlar geliştirmesini** amaçlar. Bu süreç aynı zamanda danışanın **sosyal ilgisini artırmasına** hizmet eder. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Yaşam enerjisi ve arketipsel bütünlük vurgusu, bireyin içsel bütünlüğünü sembolik yapılar üzerinden açıklamayı içerir; burada ise danışan **somut davranış değişikliği için görevlendirilmektedir**.

B) Bilişsel çarpıtmaların çözümlemesi, düşüncelerin mantıksal olarak ele alınmasını gerektirir; burada düşünce tartışması değil, **davranışın uygulanması ve değiştirilmesi** söz konusudur.

C) İçsel çatışmaların projeksiyonla çözülmesi, bireyin iç dünyasını yansıtmasıyla ilgilidir; burada danışan **aktif olarak yeni davranışlar denemektedir**.

D) Duyguların kabulü ve farkındalık, daha çok duygusal süreçlere odaklanır; burada ise amaç **öğrenilenleri günlük yaşama taşıyarak değişim sağlamaktır**.

Cevap: E

10. Mihriban'ın **sürekli şikâyet eden ve değişime adım atmayan tavrı**, Adler'e göre danışanın terapisti kendi oyununa çekerek **sorumluluktan kaçındığı bir etkileşim örüntüsüdür**. Psikolojik danışman ise bu yakınmalara kapılmayarak, yani bu döngünün içine girmeyerek **terapötik süreci sabote eden bu tuzağa düşmemekte** ve danışanı yeniden **yapıcı sorumluluğa yönlendirmektedir**. Adler yaklaşımında **katran bebeğe dokunmaktan kaçınmak**, tam olarak bu tür manipülatif ve dikkat dağıtıcı davranışlara kapılmadan **terapötik hedefi korumayı** amaçlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Duygusal boşalım sağlamak,** danışanın duygularını dışa vurmasına odaklanır; burada ise danışmanın amacı **duyguyu boşaltmak değil, etkileşim tuzağına girmemektir**.

C) **İrrasyonel inançları esnetmek,** düşünceler üzerinde doğrudan çalışmayı gerektirir; burada ise danışanın **davranışsal örüntüsüne kapılmama** söz konusudur.

D) **Savunma mekanizmalarını çözümlemek,** danışanın iç dünyasını analiz etmeye yöneliktir; burada ise **anlık etkileşim yönetimi** vardır.

E) **Geçmiş travmaları yapılandırmak,** geçmiş yaşantılara odaklanmayı gerektirir; burada danışman **şimdiki etkileşimi yönetmektedir**.

Cevap: B

11. Adler yaklaşımında **düğmeye basma tekniği**, danışana kısa sürede **olumlu ve olumsuz duyguları ardışık olarak yaşatarak** bu duyguların dışsal ve kontrolsüz olmadığını, aksine bireyin **kendi zihinsel süreçleriyle oluşturduğunu** fark ettirmeyi amaçlar. Böylece danışan, duygularının pasif bir sonucu değil, **aktif bir üreticisi olduğunu** anlar ve tepkilerini daha bilinçli yönlendirebileceğini kavrar. Bu nedenle temel amaç, danışanın **duygusal tepkilerinin bilinçli seçimler olduğunu fark etmesini sağlamaktır**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Geçmiş yaşantılar ve bilinç dışı etkiler üzerine odaklanmak gerekirken, burada danışan **şu anki duygularının nasıl oluştuğunu deneyimlemektedir**.

B) Duygusal yoğunluğu artırarak yüzleşme sağlamak, duyguyu derinleştirmeye yöneliktir; burada ise amaç **duygular arasında geçiş yapılabildiğini göstermek**tir.

C) Otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak, düşünce analizini gerektirir; burada danışan **duyguların üretimini deneyimlemektedir**.

D) İç çatışmaları dışa vurmak, bireyin içsel süreçlerini ifade etmesine yöneliktir; burada ise **kontrol ve farkındalık kazandırma** vardır.

Cevap: E

12. Adler yaklaşımında **"mış gibi yapma" tekniği**, danışanın henüz gerçekleştiremediğini düşündüğü bir davranışı **sanki o kişiymiş gibi deneyimlemesini** sağlar. Bu sayede danışan, olmak istediği kişi gibi davranarak **yeni tepkiler dener**, kendine dair katı inançlarını esnetir ve alternatif bir **yaşam tarzını prova eder**. Yani amaç, danışanın ideal bir duruma uygun davranarak **yeni bir yaşam biçimini deneyimlemesidir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Geçmiş yaşantıları ve bilinç dışı çatışmaları incelemek gerekirken, burada danışan **şimdiki zamanda yeni bir davranışı denemektedir**.

B) İçsel eleştirmenle yüzleşme, danışanın iç konuşmasına odaklanmayı gerektirir; burada ise **davranışsal prova** vardır.

C) Sistem içindeki rolü değiştirmek, aile içi etkileşimlere odaklanır; burada bireyin **kendi davranışını denemesi** söz konusudur.

E) İrrasyonel düşüncelere alternatif geliştirmek, düşünce düzeyinde çalışmayı içerir; burada ise **deneyimleyerek öğrenme** vardır.

Cevap: D

13. Adler yaklaşımında **cesaretlendirme**, danışanın yetersizlik duygusuna odaklanmak yerine **güçlü yönlerini fark etmesini**, **kendi kapasitesine güvenmesini** ve yaşamın zorluklarıyla baş edebileceğine dair **yetkinlik algısı geliştirmesini** amaçlar. Danışan "yapamam" düşüncesinden uzaklaşıp **deneyebilirim ve baş edebilirim** duygusuna yönelir. Bu nedenle cesaretlendirme tekniğinin temel amacı, danışanın **dayanıklılığını artırmak ve yeterlilik algısını güçlendirmektir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Travmatik anıları işlemek, geçmiş yaşantılara derinlemesine odaklanmayı gerektirir; burada ise danışanın **mevcut gücünü fark etmesi** hedeflenir.

C) Zihinsel şemaları ortaya çıkarıp yeniden yapılandırmak, düşünce analizi gerektirir; burada **güçlendirme ve destekleme** ön plandadır.

D) Davranışsal koşullanmayı analiz etmek, gözlem ve pekiştirme süreçlerine odaklanır; burada danışanın **öz yeterlilik algısı** geliştirilmektedir.

E) Aile içi hiyerarşi ve rol farkındalığı, ilişkisel örüntülere odaklanır; burada bireyin **kendine güven kazanması** söz konusudur.

Cevap: B

14. Danışman, danışanın **çocukluk yaşantılarını (anne ilgisi, kardeşle kıyaslanma)** ele alarak bunların bugünkü **davranışları ve hedefleriyle nasıl bağlantılı olduğunu** sorgulamaktadır. Özellikle "insanlar beni fark etsin diye çok çalışkan oldum" ifadesi, danışanın **yaşam amacı** ve **yaşam tarzı** hakkında ipucu verir. Danışmanın "şu anki hedeflerin bu çocukluk deneyiminle nasıl bağlantılı?" sorusu ise doğrudan danışanın **geçmiş yaşantıları ile bugünkü yönelimi arasındaki bağı kurmaya** yöneliktir. Bu yaklaşım, Adler'de **aile dinamikleri, doğum sırası ve yaşam amacı üzerinden yaşam tarzını anlama** sürecini ifade eder. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) İstisna soruları, danışanın sorun yaşamadığı anları bulmaya yöneliktir; burada ise **çocukluk yaşantıları ve anlamlandırma** vardır.

B) Çözüm odaklı yaklaşım, geçmişten çok mevcut çözümlere odaklanır; burada ise **geçmiş–şimdi bağlantısı kurulmaktadır**.

C) Seçim ve özgürlük vurgusu, bireyin varoluşsal farkındalığına yöneliktir; burada ise **yaşam tarzı analizi** yapılmaktadır.

D) Savunma mekanizmalarının analizi, bilinç dışı süreçlere odaklanır; burada ise **amaç ve yönelim** ele alınmaktadır.

Cevap: E

15. Danışanın rüyasında **kararsız kalması, huzursuzluk hissetmesi ve ortamdan uzaklaşmak istemesi**, onun gerçek yaşamda da benzer durumlarda **geri çekilme ve kaçınma eğilimi** gösterdiğini yansıtmaktadır. Psikolojik danışmanın bu rüyayı, danışanın günlük yaşam tepkileriyle benzerlik kurarak **yaşam yönelimiyle ilişkilendirmesi**, Adlerci yaklaşımda rüyaların **bireyin yaşam tarzını yansıttığı** ve karşılaştığı durumlara nasıl yaklaşacağını gösterdiği anlamına gelir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Bastırılmış yaşantılar: Rüyayı geçmişe dönük sembolik içerik olarak açıklar; burada ise mevcut yaşam tarzı ele alınmaktadır.

B) Bilinç dışı dürtüler: Dürtülerin dolaylı ifadesine odaklanır; burada amaç ve yönelim söz konusudur.

D) İrrasyonel düşünceler: Düşünce analizi gerektirir; burada rüya üzerinden davranış örüntüsü yorumlanmaktadır.

E) Bağlanma örüntüleri: İlişkisel kalıplara odaklanır; burada bireyin yaşam tarzı incelenmektedir.

Cevap: C

1. Danışanın ifadeleri verilen temel hatalarla karşılaştırıldığında; "**İnsanlar bana hep kötü davranıyor**" ifadesi, "herkes bana zarar veriyor" örneğiyle örtüşür ve bu **aşırı genelleme**dir (sınırlı yaşantılardan hareketle tüm insanlara yönelik genelleme yapma).

"**Ne kadar uğraşırsam uğraşayım yine de hep hata yapıyorum**" ve "**Ben beceriksiz biriyim; kimse beni gerçekten önemsemez**" ifadeleri, "ben aptalım / kimse beni asla sevmeyecek" örnekleriyle örtüşür ve bu **kendi değerini en aza indirme**dir (kişinin kendini yetersiz ve değersiz görmesi).

"**Bu dünyada güçlü olmazsan ayakta kalamazsın**" ifadesi ise güç ve rekabet temelli katı bir yaşam kuralını yansıtır ve "başkaları sizi kullanmadan siz onları kullanın" gibi örneklerle benzerlik gösterir; bu da **hatalı değerler**dir (yaşamı katı ve işlevsiz kurallarla anlamlandırma). Bu nedenle doğru seçenek ortaya çıkar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sahte güvenlik hedefleri**, bireyin "zarar görmemek için kimseyle yakınlaşmamalıyım" gibi kendini koruyucu ama kaçınmacı hedefler geliştirmesidir; parçada bu tür bilinçli bir korunma stratejisi değil, daha çok genelleme ve değersizlik vurgusu vardır. Ayrıca **yaşam hakkındaki yanlış inançlar** (hayat çok zor gibi) kısmen benzer görünse de seçenek içindeki diğer ifade ile birlikte tam örtüşmez.

C) **Kendilik şemaları**, bireyin kendine dair genel inanç kalıplarıdır; **koşullu kabul** ise "değerliyim ama ancak başarılı olursam" gibi şartlı değer algısıdır. Parçada ise bu yapıdan çok doğrudan değersizlik ve genelleme vardır.

D) **Kişisel mitler**, bireyin kendine dair oluşturduğu hikâyeler bütünüdür; **duygusal boşluklar** ise daha çok içsel eksiklik hissini ifade eder. Parçada bu tür anlatıdan ziyade açık ve doğrudan hatalı genellemeler ve değer yargıları vardır.

E) **İrrasyonel inançlar**, katı ve mantık dışı düşünceler bütünüdür; **yetersizlik şeması** ise kişinin kendini kronik biçimde yetersiz görmesidir. Parçada bu unsurlar kısmen olsa da, seçenek içinde Adler'in temel hata sınıflamasına doğrudan uyan yapı verilmemiştir.

Cevap: A

2. Psikolojik danışman rüyayı ele alırken, bunun yalnızca bir sembol ya da geçmiş yaşantının ürünü olmadığını; aynı zamanda danışanın **gündelik yaşamındaki güçsüzlük/yetersizlik duygularıyla ilişkili olduğunu** ve **gelecekte zorlandığı durumlarla nasıl baş edeceğine dair ipuçları taşıyabileceğini** vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, Adlerci kuramda rüyaların **yaşam tarzının bir yansıması olduğu** ve bireyin karşılaşacağı durumlara yönelik **bir tür prova (hazırlık)** işlevi gördüğü anlayışına karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Rüyayı **özgürlük ve sorumlulukla yüzleşme aracı** olarak ele almak, bireyin seçimleri ve varoluşsal farkındalığına odaklanır; parçada ise bu tür bir vurgu yoktur.

B) Rüyayı **duygusal işlemleme ve içgörü aracı** olarak görmek, yaşantıların duygusal anlamlandırılmasına odaklanır; burada ise gelecek yönelimi ve yaşam tarzı vurgulanmaktadır.

C) Rüyayı **içsel çatışmaların sembolik yansıması** olarak ele almak, daha çok bilinç dışı çatışmaların çözümüne yöneliktir; parçada bu yönde bir analiz yapılmamaktadır.

E) Rüyayı **istisnaları keşfetme aracı** olarak kullanmak, sorunun olmadığı anları bulmaya yöneliktir; burada ise rüya üzerinden yaşam tarzı ve yönelim ele alınmaktadır.

Cevap: D

3. Adlerci yaklaşımda ilk anılar, geçmişi aynen hatırlamak için değil; bireyin **kendisi, başkaları ve dünya hakkında geliştirdiği temel inançları** ve buna bağlı **yaşam tarzını** anlamak için kullanılır. Danışanın ilk anıları, onun olayları nasıl yorumladığını, kişiler arası ilişkileri nasıl algıladığını ve gelecekte nasıl bir yönelim benimsediğini ortaya koyar. Bu nedenle ilk anılar, bireyin yaşam tarzını ve amaçlarını anlamada temel bir araçtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmiş travmaları yeniden yaşatma**, bastırılmış duyguların boşaltılmasına yöneliktir; parçada ise amaç duygusal boşalım değil, yaşam tarzını anlamaktır.

C) **Varoluşsal çatışmalar ve ölüm kaygısı**, bireyin yaşamın anlamı ve varoluşu ile ilgili sorgulamalarını içerir; burada böyle bir vurgu yoktur.

D) **Düşünce çarpıtmalarını belirleme ve yeniden yapılandırma**, bireyin hatalı düşüncelerini değiştirmeye yöneliktir; burada ise anılar üzerinden yaşam tarzı analizi yapılmaktadır.

E) **İstisnai deneyimleri keşfetme**, sorunun olmadığı zamanları bulmaya yöneliktir; burada ise geçmiş yaşantılar üzerinden genel örüntü anlaşılmaktadır.

Cevap: B

4. Adlerci yaklaşımda aile, bireyin ilk sosyal ortamıdır ve kişinin **kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki algıları** büyük ölçüde bu ortamda şekillenir. Bu nedenle danışanın ailesi bir bütün olarak ele alınarak **doğum sırası, roller, ilişkiler ve etkileşim örüntüleri** incelenir. Amaç, danışanın aile içindeki konumu ve yaşantıları üzerinden **yaşam tarzını anlamaktır. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Geçmiş travmaları yüzeye çıkarma**, duygusal boşalım ve geçmiş çözümlemesine odaklanır; burada amaç travma çözümü değil, yaşam tarzını anlamaktır.

B) **Bireylerin bağımsız karar alma becerilerini geliştirmek**, bireysel işlevselliğe odaklanır; burada ise aile içindeki ilişkisel örüntülerin anlaşılması söz konusudur.

C) **İşlevsiz iletişim kalıplarını yeniden yapılandırmak**, aile içi iletişimi değiştirmeye yöneliktir; burada ise öncelik bu kalıpları analiz ederek bireyin yaşam tarzını kavramaktır.

D) **Çözüm odaklı hedef belirleme**, mevcut çözümler ve hedefler üzerine odaklanır; burada ise geçmiş aile yaşantıları üzerinden anlamlandırma yapılmaktadır.

Cevap: E

5. Adlerci yaklaşımda birey, bir "hasta" olarak değil; davranışları **amaçlı, bütüncül ve anlamlı** olan bir varlık olarak ele alınır. İnsan davranışlarının bir amacı vardır ve birey yaşam tarzı doğrultusunda hareket eder. Bu nedenle danışan, patoloji merkezli değil **amaç ve anlam merkezli** değerlendirilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Belirtileri hastalık olarak ele alma ve tanı koyma**, danışanı patolojik bir çerçevede değerlendirmeyi içerir; Adlerci yaklaşım ise gelişimsel ve bütüncül bir bakış açısı benimser.

C) **Bilinç dışı çatışmaları ortaya çıkarma**, davranışların farkında olunmayan içsel çatışmalardan kaynaklandığını varsayar; burada ise davranışların amacı ve yönelimi ön plandadır.

D) **Koşulsuz kabul ve danışanın değerlerini merkeze alma**, danışan merkezli bir yaklaşımı ifade eder; burada ise bireyin yaşam tarzı ve amaçları analiz edilir.

E) **Duygusal düzenleme ve içgörü kazandırma**, duyguların fark edilmesine odaklanır; burada ise bireyin amaçlı davranış yapısı temel alınmaktadır.

Cevap: A

6. Adler'e göre **üstünlük kompleksi**, bireyin aslında var olan aşağılık duygularını aşırı biçimde telafi etmeye çalışırken **kendi becerilerini abartması**, kendini diğerlerinden üstün görmesi ve bu doğrultuda **kibirli, benmerkezci ve abartılı davranışlar sergilemesi** durumudur. Yani bu, sağlıklı bir gelişim değil; **aşırı ödünlemenin** bir sonucudur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sosyal becerileri geliştirme ve uyum sağlama**, sağlıklı sosyal ilgiye işaret eder; üstünlük kompleksi değildir.

C) **Yetersizlikleri kabul edip başa çıkma**, aşağılık duygusuyla sağlıklı baş etme biçimidir; kompleks oluşumu değildir.

D) **Hayali hedeflere yönelme**, Adler'de kurgusal finalizmi ifade eder; üstünlük kompleksiyle aynı değildir.

E) **Başarısızlık korkusunu yenmek için beceri geliştirme**, yapıcı bir gelişim sürecidir; burada abartma ve kibir yoktur.

Cevap: A

7. Serhat'ın **küçük yaştan itibaren sorumluluk alması**, **aile beklentilerinin yüksek olması**, **başarılarının bir ölçüt haline gelmesi** ve **hata yapmaktan korkması**, Adler'e göre ilk çocuğa özgü özelliklerle örtüşür. İlk çocuklar genellikle başlangıçta ilgi odağıdır, sonrasında kardeşlerin gelişiyle bu konumu kaybetmemek için **daha sorumlu, çalışkan ve başarı odaklı** hale gelirler. Bu süreçte **mükemmeliyetçilik ve hata yapma korkusu** gelişebilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Ortanca çocuk:** Genellikle arada kalmışlık hissi yaşar ve daha çok uyum sağlama ya da arabuluculuk rolü üstlenir; burada ise başarı ve sorumluluk vurgusu vardır.

B) **En küçük çocuk:** Daha çok korunma, şımartılma ya da yetersizlik duygusu ile ilişkilidir; burada yüksek sorumluluk ve beklenti vardır.

C) **Tek çocuk:** İlginin merkezinde olup paylaşım zorlukları yaşayabilir; ancak burada kardeşlerle kıyaslanma ve sorumluluk baskısı öne çıkmaktadır.

E) **İkinci çocuk:** Rekabet ve kendini kanıtlama eğilimi belirgindir; burada ise daha çok sorumluluk ve beklenti yükü ön plandadır.

Cevap: D

8. Zeliha'nın çocuklukta **sürekli eleştirilmesi**, bunun sonucunda **kendini değersiz hissetmesi**, sosyal ortamlarda **çekingen davranması** ve yetişkinlikte **yetersizlik ve başarısızlık algısını sürdürmesi**, Adler'e göre aşağılık duygusunun sağlıklı biçimde aşırılamayıp kalıcı hale gelmesine işaret eder. Bu durum artık geçici bir his değil, bireyin tüm yaşamına yayılan bir örüntü haline gelmiştir. Yani Zeliha, yetersizlik duygusunu telafi edememiş ve bu duygu **aşağılık kompleksine dönüşmüştür. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Üstünlük çabası:** Bireyin yetersizlik duygusunu aşmak için gelişim göstermesidir; burada ise gelişim değil, geri çekilme vardır.

B) **Sosyal ilgi:** Başkalarıyla iş birliği ve topluma katkı eğilimidir; burada ise çekingenlik ve uzaklaşma söz konusudur.

C) **Kurgusal finalizm:** Bireyin davranışlarını yönlendiren hayali hedeflerdir; burada böyle bir hedef yönelimi yoktur.

D) **Telafi:** Yetersizlikleri dengelemek için çaba göstermeyi ifade eder; burada ise telafi değil, yetersizlik duygusunun kalıcılaşması vardır.

Cevap: E

9. Berfin'in çocukluk yaşantılarından sonra geliştirdiği **kendine özgü algı, tutum ve başa çıkma biçimleri** yetişkinlikte de aynı şekilde devam etmektedir. Adler'e göre bireyin kendisi, başkaları ve dünya hakkında oluşturduğu bu özgün örüntü **yaşam tarzı**dır. Yaşam tarzı, erken yaşlarda şekillenir ve bireyin tüm davranışlarını yönlendirir. Bu nedenle Berfin'in sosyal ilişkilerde mesafeli olması, güvensizliği ve savunmacılığı onun **yaşam tarzının bir yansımasıdır. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Aşağılık kompleksi:** Yoğun yetersizlik duygusunun kalıcı hale gelmesidir; burada ise daha geniş bir davranış örüntüsü açıklanmaktadır.

C) **Kurgusal finalizm:** Bireyin davranışlarını yönlendiren hayali hedeflerdir; parçada bu tür bir hedef vurgusu yoktur.

D) **Telafi:** Yetersizlikleri dengelemek için geliştirilen çabadır; burada ise genel yaşam örüntüsü söz konusudur.

E) **Sosyal ilgi:** Başkalarıyla iş birliği ve topluma katkı eğilimidir; burada ise mesafe ve güvensizlik vardır.

Cevap: B

10. Melisa'nın **kendini çoğu zaman unutulmuş hissetmesi**, ailede büyük kardeşin başarılı, küçük kardeşin ise sevimli olarak öne çıkmasıyla **arada kalmışlık** yaşadığını gösterir. Bu durum Adler'e göre ortanca çocuklarda sık görülür. Ayrıca Melisa'nın arkadaş ortamlarında **barışçıl ve uzlaştırıcı bir rol üstlenmesi**, ortanca çocukların geliştirdiği tipik **uyum sağlayıcı ve arabulucu rol** ile örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Başkaldırıcı tavır**, daha çok otoriteye karşı çıkma ve isyankârlık içerir; burada ise uyum ve uzlaştırıcılık vardır.

B) **Sosyal izolasyon**, bireyin ilişkilerden uzaklaşmasını ifade eder; Melisa ise sosyal ortamda aktif rol almaktadır.

C) **Saldırgan savunma mekanizmaları**, çatışmacı ve agresif tepkileri içerir; burada ise barışçıl bir tutum vardır.

D) **İçe kapanıklık ve çekingenlik**, sosyal geri çekilmeyi ifade eder; Melisa ise ilişkilerde arabulucu rol üstlenmektedir.

Cevap: E

11. Psikolojik danışman, danışanın "başaramayacağım" düşüncesine doğrudan karşı çıkmak yerine onun **çabasını ve güçlü yönlerini vurgulayarak** yaptığı davranışların değerini fark etmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bu müdahale, danışanın kendine olan güvenini artırmayı ve "yapabilirim" algısını geliştirmeyi hedefler. Adlerci yaklaşımda bu, danışanın yetersizlik duygusunu azaltıp **yeterlilik ve cesaret duygusunu güçlendirmeye yönelik bir destekleme süreci** olan **cesaretlendirme** tekniğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yaşam öyküsü analizi:** Danışanın geçmiş yaşantıları ve aile dinamikleri incelenir; burada böyle bir analiz yoktur.

C) **Yanlış inançların belirlenmesi:** Danışanın hatalı düşüncelerini ortaya koymayı içerir; burada ise doğrudan analiz değil, güçlendirme vardır.

D) **Yeniden çerçeveleme:** Bir durumu farklı bir anlamla yorumlamayı içerir; burada odak anlam değiştirmekten çok **güçlü yönü vurgulamaktır.**

E) **Mış gibi tekniği:** Danışanın farklı bir rolü deneyimlemesini içerir; burada böyle bir davranışsal deneme yoktur.

Cevap: A

12. Danışan "**neden mutlu değilim**", "**yaşamanın bir nedeni olmalı ama bulamıyorum**" ve "**belki de bir amacım yoktur**" ifadeleriyle **yaşamın anlamı, amaç ve yön duygusu** ile ilgili bir boşluk yaşadığını belirtmektedir. Bu durum, Adler'in yaşam görevlerinden **yaşamın manevi yönünü oluşturma** (değerler, anlam, yaşam amacı) alanındaki zorluğa işaret eder. Danışanın problemi ilişkiler, iş ya da sosyal bağlardan çok **anlam ve amaç eksikliği** ile ilgilidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yakın ilişki kurabilme:** Duygusal bağ kurma ile ilgilidir; danışan ilişkilerden değil, anlam eksikliğinden söz etmektedir.

B) **Kendini gerçekleştirme:** Potansiyeli ortaya koyma ile ilgilidir; burada temel sorun potansiyel değil, amaçsızlıktır.

C) **Sosyal ilişki kurma:** Başkalarıyla etkileşim kurma sürecidir; danışan sosyal ilişkilerden bahsetmemektedir.

E) **Mesleki rol geliştirme:** İş ve üretkenlik alanına ilişkindir; burada meslek değil, yaşamın anlamı sorgulanmaktadır.

Cevap: D

13. Seda'nın **başkalarına bağımlı olması**, sürekli **destek ve onay araması**, çocuklukta **aşırı korunmuş ve ihtiyaçlarının başkaları tarafından karşılanmış olması**, Adler'e göre bireyin yaşam sorunlarını kendi başına çözmek yerine **başkalarından beklemesi** ile karakterize edilen bir örüntüdür. Bu durum, bireyin yaşamını başkalarına yaslanarak sürdürdüğü ve bağımlı bir tutum geliştirdiği **alıcı tip**e karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Baskın tip:** Daha çok kontrol edici, yönlendirici ve zaman zaman saldırgan davranışlar sergiler; burada ise bağımlılık vardır.

C) **Kaçınan tip:** Başarısızlık korkusuyla sorumluluklardan uzak durur; burada ise kaçınmadan çok başkalarına dayanma söz konusudur.

D) **Sosyal yetkin tip:** İşbirlikçi, dengeli ve sağlıklı sosyal ilgiye sahiptir; burada ise bağımlılık ve yetersizlik ön plandadır.

E) **Saldırgan tip:** Düşmanca ve zorlayıcı davranışlar sergiler; Seda'nın tutumu bunun tersine bağımlıdır. Ayrıca Adler kuramında böyle bir tanımlama yoktur.

Cevap: B

14. Emre'nin **yaşam tarzı ve aile dinamiklerine ilişkin içgörü kazanmış olması** ve bu farkındalık doğrultusunda **yeni davranışlar denemeye başlaması**, artık terapide kazanılan içgörünün **davranışa dönüştürüldüğünü** gösterir. Psikolojik danışmanın da Emre'yi **yeni ve işlevsel seçenekleri denemeye teşvik etmesi** ve değişim sürecinde risk almasını desteklemesi, Adlerci danışma sürecinin son aşaması olan **yeniden oryantasyon ve yeniden eğitim** evresine karşılık gelir. Bu aşamada amaç, içgörüyü hayata geçirerek **yeni yaşam biçimleri geliştirmektir. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Güçlü yönleri fark etme**, daha çok sürecin başında danışanı cesaretlendirmeye yöneliktir; burada ise davranış değişimi başlamıştır.

B) **Terapötik ilişkinin kurulması**, ilk aşamadır ve güven oluşturmayı içerir; burada süreç ilerlemiştir.

C) **İçgörü kazandırmayı cesaretlendirme**, farkındalık geliştirme aşamasıdır; burada ise içgörü kazanılmış ve uygulanmaya başlanmıştır.

D) **Geçmiş anıları analiz etme**, yaşam tarzını anlamaya yöneliktir; burada ise değişim ve uygulama vardır.

Cevap: E

15. Psikolojik danışman, danışanın "**değerli olmak için başkalarının onayına ihtiyaç duyuyorum**" şeklindeki düşüncesini fark ederek bunu **açık hale getirmekte** ve sorgulatmaktadır. "Değerli olmak yalnızca başkalarının takdirine mi bağlı?" sorusu, danışanın sahip olduğu **hatalı inancı ve buna bağlı hedefini görünür kılmaya** yöneliktir. Adlerci yaklaşımda bu, danışanın yaşam tarzını yönlendiren **yanlış inançların ve amaçların belirlenmesi** tekniğidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Cesaretlendirme:** Danışanın güçlü yönlerini vurgulayıp güvenini artırmayı içerir; burada ise öncelik hatalı inancı ortaya çıkarmaktır.

C) **Mış gibi:** Danışanın farklı bir rolü deneyimlemesini sağlar; burada böyle bir davranış denemesi yoktur.

D) **Düğmeye basma:** Duyguların kontrol edilebilir olduğunu deneyimletir; burada duygu deneyimi değil, düşünce sorgulaması vardır.

E) **Çorbasına tükürme:** Davranışın gizli kazancını ortaya çıkararak cazibesini azaltmayı amaçlar; burada bu tür bir yüzleştirme yoktur.

Cevap: B

1. Birey merkezli kurama göre insan doğası temelde iyidir, öznel yaşantı esastır ve birey kendini gerçekleştirme eğilimine sahiptir. Buna göre:

I. Bireyin dünyayı **öznel algılaması** ve bu algının onun gerçekliğini oluşturması, kuramın **fenomenolojik yaklaşımıyla** örtüşür. Bu ifade doğrudur.

II. İnsanın doğuştan **kötü** olduğu ve kontrol edilmezse **saldırganlaşacağı** görüşü, Birey merkezli kuramla bağdaşmaz. Bu ifade yanlıştır.

III. Bireyin **değişme ve gelişme kapasitesine sahip olması**, kuramın **kendini gerçekleştirme eğilimi** ile uyumludur. Bu ifade doğrudur.

IV. Davranışın **pekiştireçlerle şekillenmesi**, **Davranışçı yaklaşımın** açıklamasıdır; Birey merkezli kuramda bu şekilde ele alınmaz. Bu ifade yanlıştır.

V. İnsanın **özgür**, **seçim yapabilen** ve mantıklı bir varlık olması, **Hümanistik yaklaşımın** temelidir. Bu ifade doğrudur.

Cevap: D

2. Danışmanın, danışanın güvensizlik ifadesini yargılamadan kabul etmesi, ilişkiyi beklentisiz ve açık biçimde tanımlaması ve oluşan duyguyu birlikte anlamaya davet etmesi, **koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik (saydamlık)** temelinde kurulan terapötik ilişkiyi yansıtır. **Koşulsuz kabul**, danışanın duygu, düşünce ve yaşantılarını doğru-yanlış diye değerlendirmeden, onu bir bütün olarak değerli kabul etmeyi ve bu kabulü herhangi bir koşula bağlamamayı ifade eder; burada danışman danışanın güvensizliğini yargılamadan kabul etmektedir. **Empati**, danışanın içsel yaşantısını onun bakış açısından anlamayı, bu yaşantıyı doğru biçimde kavrayıp danışana yansıtmayı içerir; danışman güvensizlik duygusunun "burada da oluşabileceğini" ifade ederek bu yaşantıyı anlamaya çalışmaktadır. **İçtenlik (saydamlık)** ise danışmanın ilişkide yapay bir rol takınmadan, gerçek ve açık bir tutum sergilemesi ve kendi duruşunu şeffaf biçimde ortaya koymasıdır; "beklentisiz bir ilişki kurmaya çalışıyorum" ifadesi bunu göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Mantıksal hatalarla yüzleştirme**, danışanın irrasyonel düşüncelerini tartışarak değiştirmeyi amaçlar; ancak burada danışmanın müdahalesi düşünceyi çürütmeye değil, duyguyu anlamaya yöneliktir.

C) **Savunma mekanizmalarını analiz etme**, bilinç dışı süreçleri çözümlemeyi içerir; verilen durumda böyle bir analiz ya da yorumlama yapılmamaktadır.

D) **Karşı aktarım yorumu**, danışmanın kendi duygularını merkeze alarak yorum yapmasını ifade eder; burada danışman kendi duygularını değil, danışanın yaşantısını ele almaktadır.

E) **Gerçeklik ilkesi üzerinden yapılandırılmış geri bildirim**, daha yönlendirici ve öğretici bir müdahaledir; oysa burada kabul edici ve keşfetmeye dayalı bir yaklaşım söz konusudur.

Cevap: A

3. Birey merkezli kuramda **organizmik değerlendirme süreci**, bireyin yaşantılarını kendi içsel ölçütlerine göre değerlendirmesini ifade eder ve bu sürecin temel kaynağı **kendini gerçekleştirme eğilimidir**. **Kendini gerçekleştirme eğilimi**, bireyin doğuştan getirdiği gelişme, büyüme ve potansiyelini gerçekleştirme yönündeki içsel güdüdür; birey, yaşantılarını bu eğilim doğrultusunda değerlendirerek kendisi için geliştirici olanlara yönelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Dışsal çevresel pekiştireçler ve sosyal öğrenme**, davranışçı ve sosyal öğrenme yaklaşımlarına aittir; organizmik değerlendirme süreci içsel bir kaynağa dayanır.

C) **Bilinç dışı çatışmalar ve bastırılmış dürtüler**, psikanalitik yaklaşımın temel açıklamalarıdır; birey merkezli kuramda bu tür bir belirleyicilik yoktur.

D) **Danışmanın yönlendirmeleri ve terapötik müdahaleleri**, bu yaklaşımda merkezi değildir; bireyin kendi içsel değerlendirme süreci esastır.

E) **Bilişsel çarpıtmaların fark edilmesi ve düzeltilmesi**, bilişsel terapiye özgüdür; burada odak içsel yaşantının değerlendirilmesidir.

Cevap: B

4. Birey merkezli kuramda **organizmik değerlendirme süreci**, bireyin yaşantılarını kendi içsel ölçütlerine göre değerlendirmesini ifade eder ve bu sürecin temel kaynağı **kendini gerçekleştirme eğilimidir**. **Kendini gerçekleştirme eğilimi**, bireyin doğuştan getirdiği gelişme, büyüme ve potansiyelini gerçekleştirme yönündeki içsel güdüdür; birey, yaşantılarını bu eğilim doğrultusunda değerlendirerek kendisi için geliştirici olanlara yönelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Dışsal çevresel pekiştireçler ve sosyal öğrenme**, davranışçı ve sosyal öğrenme yaklaşımlarına aittir; organizmik değerlendirme süreci içsel bir kaynağa dayanır.

C) **Bilinç dışı çatışmalar ve bastırılmış dürtüler**, psikanalitik yaklaşımın temel açıklamalarıdır; birey merkezli kuramda bu tür bir belirleyicilik yoktur.

D) **Danışmanın yönlendirmeleri ve terapötik müdahaleleri**, bu yaklaşımda merkezi değildir; bireyin kendi içsel değerlendirme süreci esastır.

E) **Bilişsel çarpıtmaların fark edilmesi ve düzeltilmesi**, bilişsel terapiye özgüdür; burada odak içsel yaşantının değerlendirilmesidir.

Cevap: B

5. Danışmanın, Sibel'in geçmişini yorumlamaktan kaçınması, onun **ne hissettiğine odaklanması** ve duygularını ifade etmesini değerli görmesi, birey merkezli yaklaşımın temelini oluşturan **öznel yaşantıya odaklanma** ve danışanın kendi yaşantısını anlamasına alan açma amacını yansıtır. Bu yaklaşımda danışanın iç dünyasını keşfetmesi, farkındalık kazanması ve kendi anlamlarını oluşturması esastır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Çocukluk dönemindeki travmaları çözümleme**, psikanalitik yaklaşıma özgüdür; burada geçmişin yorumu değil, "şimdi ve burada" yaşantı ön plandadır.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, danışanın düşüncelerini değiştirmeye yönelik bilişsel terapi tekniğidir; verilen ifadelerde böyle bir yönlendirme yoktur.

D) **Sorun çözme becerileri kazandırma**, daha yapılandırılmış ve öğretici yaklaşımlarda görülür; burada danışman yönlendirme yapmamakta, danışanın yaşantısına odaklanmaktadır.

E) **Benlik savunmalarını analiz etme**, psikanalitik bir süreçtir; danışmanın böyle bir çözümleme yaptığına dair bir ifade bulunmamaktadır.

Cevap: C

6. Danışmanın, Kuzey'e doğrudan yol göstermeyi reddedip onun kendi yolunu bulmasına destek olacağını vurgulaması, birey merkezli yaklaşımın temel varsayımı olan **bireyin kendi yaşantısını anlama ve yönlendirme kapasitesine sahip olması** ilkesine dayanır. Bu kurama göre birey, doğuştan getirdiği **kendini gerçekleştirme eğilimi** sayesinde kendi doğrularını bulabilir ve dış yönlendirme bu süreci zayıflatabilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçgüdüsel dürtüler ve dış yönlendirme ihtiyacı**, psikanalitik bakış açısına aittir; birey merkezli kuramda birey yönlendirilmeye muhtaç değil, kendi potansiyeline sahip kabul edilir.

B) **Danışmanın otorite rolü**, daha direktif ve yönlendirici yaklaşımlarda görülür; birey merkezli terapide danışman otorite değil, kolaylaştırıcıdır.

C) **Pasif kalmanın tehdit oluşturması ve yansıtmalı özdeşim**, psikanalitik kavramlardır; burada böyle bir süreç söz konusu değildir.

E) **Stratejik planlama ve yapılandırma**, daha sistematik ve yönlendirici yaklaşımların özelliğidir; birey merkezli terapide süreç danışanın içsel keşfine dayanır.

Cevap: D

7. **Birey merkezli kuramda** psikolojik danışmanın temel amacı, danışanın **içsel potansiyelini fark etmesini** ve **kendini gerçekleştirme eğilimini** açığa çıkarmasını desteklemektir. Bu yaklaşımda birey doğuştan gelişime açık kabul edilir ve uygun terapötik koşullar sağlandığında kendi gelişim yönünü bulabilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaları çözme,** psikanalitik yaklaşımın temel amacıdır; birey merkezli terapide bilinç dışı çözümleme ön planda değildir.

B) **Çevresel koşulları değiştirme,** daha çok çevre odaklı ve davranışçı yaklaşımlarla ilişkilidir; burada odak bireyin içsel sürecidir.

C) **Düşünce kalıplarını yeniden yapılandırma,** bilişsel terapiye özgüdür; birey merkezli yaklaşımda düşünceyi değiştirmek hedeflenmez.

D) **Pekiştireçlerle davranış değiştirme,** davranışçı kuramın yöntemidir; birey merkezli terapide bu tür teknikler kullanılmaz.

Cevap: E

8. Kerem'in yalnızca ailesinin beklentilerini karşıladığında kendini değerli hissetmesi ve kendi ihtiyaçlarını geri plana atması, birey merkezli kuramda **koşulsuz kabulün eksikliği** ve buna bağlı olarak gelişen **değer koşulları** ile açıklanır. **Koşulsuz kabul**, bireyin herhangi bir koşula bağlı olmaksızın olduğu gibi kabul edilmesini ifade eder; Kerem ise sevgiyi belirli davranışlara bağlanmış biçimde deneyimlemektedir. **Değer koşulları**, bireyin "ancak şu davranışı yaparsam değerliyim" şeklinde geliştirdiği dışsal ölçütlerdir; bu durum bireyin **organizmik değerlendirme sürecinden uzaklaşmasına** ve benliğini dış beklentilere göre şekillendirmesine yol açar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Üstünlük çabası**, Adlerci yaklaşıma aittir; burada temel problem rekabet ya da üstünlük değil, koşullu değer algısıdır.

B) **Pekiştirme eksikliği**, davranışçı kuramla ilgilidir; Kerem'in sorunu davranışın sürmemesi değil, değer algısının koşula bağlanmasıdır.

C) **Öz yeterlik düşüklüğü**, sosyal bilişsel kuramla ilişkilidir; ancak burada temel mesele bireyin kendini değersiz hissetmesine yol açan koşullu kabuldür.

D) **Rol karmaşası**, Erikson'un psikososyal gelişim kuramına aittir; Kerem'in yaşadığı durum kimlik bocalaması değil, benlik değerinin koşullara bağlanmasıdır.

Cevap: E

9. Dicle'nin "içimde bana ait bir pusula olduğunu hissediyorum" ifadesi, bireyin kendi yaşantısını değerlendirebilen ve yönünü belirleyebilen içsel bir kapasiteye sahip olduğunu gösterir. Birey merkezli kurama göre insan, **öznel yaşantısını merkeze alarak kendi seçimlerini yapabilen**, dış yönlendirme olmadan da kendi gelişim yönünü belirleyebilen bir varlıktır. Bu durum bireyin **içsel referans kaynağına** yönelmesiyle açıklanır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Koşullu pekiştireçler**, davranışçı kurama aittir; burada davranış dışsal ödüllerle değil, içsel yönelimle açıklanmaktadır.

C) **İçgüdüsel dürtüler**, psikanalitik yaklaşımın temelidir; burada bireyin bilinçli farkındalığı ön plandadır.

D) **Çevresel edilgenlik**, birey merkezli kuramla çelişir; birey aktif ve yön belirleyicidir.

E) **Bilinç dışı süreçler**, psikanalitik açıklamalardır; burada farkındalık ve bilinçli seçim vurgulanmaktadır.

Cevap: B

10. Danışmanın çözüm sunmak yerine danışanın duygularını kabul etmesi, "ne hissediyorsan onunla kalabiliriz" diyerek yaşantıya alan açması ve değişimin danışanın içinden doğacağını vurgulaması, birey merkezli yaklaşımın **kendini gerçekleştirme eğilimine güven** ilkesini yansıtır. Bu süreçte danışman, danışanın **içsel yaşantısını kabul etmesine** ve benliğiyle **bağdaşım kurmasına** yardımcı olmuş, böylece danışan "bölünmemiş" hissetmeye başlamıştır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İçgüdüsel dürtüleri bilinç düzeyine çıkarma**, psikanalitik yaklaşıma aittir; burada bilinç dışı çözümleme yapılmamaktadır.

B) **İç gözlem teknikleriyle yönlendirme**, daha yapılandırılmış ve yönlendirici bir süreci ifade eder; oysa burada danışman yönlendirme yapmamaktadır.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, düşünceleri değiştirmeye odaklanır; bu durumda duyguların kabulü ve anlaşılması ön plandadır.

D) **Davranışsal tekniklerle müdahale**, davranışçı yaklaşıma aittir; burada teknik uygulama değil, terapötik ilişki ve kabul esastır.

Cevap: E

11. Birey merkezli kuramda **yaşantı**, bireyin belirli bir anda kendi içinde ve çevresinde olup bitenleri **öznel olarak algılaması ve deneyimlemesi** anlamına gelir. Bu kavram, bireyin farkında olduğu duyguları, düşünceleri ve algıları kapsar; yani gerçeklik, bireyin **fenomenolojik alanı** içinde şekillenir. Bu nedenle yaşantı, bireyin **öznel deneyimlediği içsel ve dışsal olayların bütünü** olarak tanımlanır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Objektif ve ölçülebilir uyaranlar**, davranışçı yaklaşımın odağıdır; birey merkezli kuramda öznel algı esastır.

B) **Bilinç dışı süreçler**, psikanalitik kurama aittir; yaşantı bilinçli algıyı içerir.

D) **Sosyal öğrenme süreçleri**, Bandura'nın yaklaşımıyla ilişkilidir; burada bireyin içsel yaşantısı ön plandadır.

E) **Refleks hareketler ve biyolojik temeller**, fizyolojik açıklamalardır; yaşantı kavramı bunlarla sınırlı değildir.

Cevap: C

12. Birey merkezli kurama göre ruhsal sorunların temelinde, bireyin **kendini gerçekleştirme eğiliminin engellenmesi** yer alır. **Kendini gerçekleştirme eğilimi**, bireyin doğuştan getirdiği gelişme ve potansiyelini ortaya koyma güdüsüdür; ancak **değer koşulları** ve dışsal beklentiler bu süreci baskıladığında birey kendi öznel yaşantısından uzaklaşır ve **bağdaşmazlık (uyumsuzluk)** ortaya çıkar. Bu durum psikolojik sorunların temelini oluşturur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmiş travmaların bastırılması**, psikanalitik yaklaşımın açıklamasıdır; birey merkezli kuramda temel neden bu değildir.

C) **Pekiştireçlerin etkisizliği**, davranışçı kuramla ilgilidir; burada sorun içsel süreçlerin engellenmesidir.

D) **Bilişsel çarpıtmalar**, bilişsel terapiye aittir; birey merkezli yaklaşımda odak düşünce hataları değildir.

E) **Sinir sistemi düzensizlikleri**, biyolojik açıklamalardır; birey merkezli kuram psikolojik sürece odaklanır.

Cevap: B

13. Birey merkezli kuramda **kendini gerçekleştirme**, bireyin doğuştan getirdiği potansiyelini ortaya koyma, geliştirme ve yaşamı boyunca bu kapasiteyi **aktif biçimde sürdürme** sürecidir. Bu kavram, bireyin yalnızca duygularını anlamasıyla sınırlı değil; aynı zamanda kendini **yönetmesi**, geliştirmesi ve üretken bir şekilde varlığını sürdürmesi anlamına gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duyguları anlama ve ifade etme**, sürecin bir parçası olabilir ancak kendini gerçekleştirme kavramını tam olarak karşılamaz.

B) **Kısa sürede hedefe odaklanma**, çözüm odaklı yaklaşıma aittir; birey merkezli kuram bu şekilde yapılandırılmış değildir.

C) **Çevreyi kontrol ederek işlevselliği artırma**, daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla ilişkilidir; burada odak içsel gelişimdir.

E) **Bilişsel çarpıtmaları yeniden yapılandırma**, bilişsel terapiye özgüdür; kendini gerçekleştirme bu çerçevede açıklanmaz.

Cevap: D

14. Suna'nın kendisini değersiz ve yetersiz hissetmesi, başkalarından ve kendisinden beklentileri üzerinden değerlendirilmesi, birey merkezli kuramda **olumlu saygı** ve buna bağlı olarak gelişen **kendine saygı ihtiyacı** ile açıklanır. **Olumlu saygı**, bireyin başkaları tarafından kabul edilme ve değer görme ihtiyacıdır; bu ihtiyaç koşullu olduğunda birey kendini değersiz hissedebilir. **Kendine saygı** ise bireyin kendi benliğine yönelik değerlendirmesidir ve dışsal kabul koşullarından etkilenir. Terapistin bu beklentiler üzerinde çalışması, bireyin daha sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesini desteklemeye yöneliktir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Fizyolojik ihtiyaçlar**, Maslow'un temel ihtiyaçlar hiyerarşisine aittir; burada psikolojik benlik algısı ön plandadır.

B) **Güvenlik ihtiyacı**, daha çok fiziksel ve çevresel güvenlikle ilgilidir; soruda benlik değeri vurgulanmaktadır.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, bilişsel terapiye özgüdür; burada odak benlik ve kabul süreçleridir.

E) **Bağlanma ve ait olma ihtiyacı**, önemli bir sosyal ihtiyaçtır ancak soruda özellikle değer algısı ve benlik değerlendirmesi öne çıkmaktadır.

Cevap: D

15. Birey merkezli kuramda bireyin yaşantılarını sürekli değerlendirmesi, kendisi için geliştirici olan deneyimlere yönelmesi ve bu sürecin **kendini gerçekleştirme eğilimine dayanması**, **organizmik değerlendirme süreci** kavramıyla açıklanır. **Organizmik değerlendirme süreci**, bireyin yaşantılarını içsel ölçütlerine göre değerlendirerek kendisine iyi gelen ve gelişimini destekleyen deneyimlere yönelmesini ifade eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Koşullu olmayan kabul**, terapistin danışana yönelik tutumudur; bireyin kendi içsel değerlendirme sürecini ifade etmez.

C) **Öznel fenomenolojik alan**, bireyin algıladığı öznel dünyayı ifade eder; burada vurgulanan aktif değerlendirme sürecidir.

D) **Empatik anlayış**, danışmanın danışanı anlama biçimidir; bireyin kendi yaşantısını değerlendirmesiyle ilgili değildir.

E) **Benlik ve gerçek benlik uyumu**, bireyin içsel tutarlılığı ile ilgilidir; soruda süreç vurgulanmaktadır.

Cevap: B

1. Birey merkezli kuramda **olumlu saygı** ve **kendine saygı ihtiyacının karşılanması**, bireyin kendi benliğini kabul etmesini ve dışsal değer koşullarından uzaklaşmasını sağlar. Bu durum, bireyin **kendini gerçekleştirme eğilimini güçlendirir** ve içsel potansiyelini daha özgür biçimde ortaya koymasına olanak tanır. Böylece birey daha bütünleşmiş, uyumlu ve gelişime açık hale gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Çevresel koşulları değiştirmeye odaklanma**, birey merkezli kuramda temel hedef değildir; odak bireyin içsel sürecidir.

B) **Bilinç dışı çatışmaların çözümü**, psikanalitik yaklaşıma aittir; burada içsel kabul ve gelişim ön plandadır.

C) **Düşünce kalıplarını yeniden yapılandırma**, bilişsel terapiye özgüdür; birey merkezli yaklaşımda düşünceyi değiştirmek hedeflenmez.

D) **Olumsuz duyguları ifade etme**, sürecin bir parçasıdır ancak nihai sonuç değil; asıl hedef içsel gelişim ve kendini gerçekleştirmedir.

Cevap: E

2. Birey merkezli kuramda **değerli olma koşulları**, bireyin kabul görmek için kendi duygu ve ihtiyaçlarını bastırarak başkalarının beklentilerine göre davranmasıdır. Soruda bu durumu **yansıtmayan** davranış sorulmaktadır. **E seçeneğinde** Alev, başarısız olsa bile kendi öğrenme sürecine odaklanmaktadır. Yani davranışını başkalarının onayına göre değil, kendi içsel değerlendirmesine göre belirlemektedir. Bu nedenle **değerli olma koşullarına bağlı değildir** ve kendini gerçekleştirme eğilimiyle uyumludur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Amirin tepkisini çekmemek için kendini ifade etmemek**, dışsal onaya göre davranmadır; değerli olma koşullarını yansıtır.

B) **Ailenin onayını almak için meslek seçmek**, bireyin kendi isteğini bastırmasıdır; değerli olma koşullarına uygundur.

C) **Grup tarafından kabul görmek için sigara içmek**, sosyal onay için davranışı değiştirmektir; değerli olma koşullarını yansıtır.

D) **Eşin beğenisini kazanmak için istemediği davranışı sürdürmek**, dışsal kabul için hareket etmektir; değerli olma koşullarına uygundur.

Cevap: E

3. Birey merkezli terapide süreç, danışanın kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine ve kullanmasına dayanır. Danışan, kendi hedeflerini belirleyebilecek kapasiteye sahiptir ve değişim dış yönlendirme ile değil, **içsel farkındalık ve kendini gerçekleştirme eğilimi** ile gerçekleşir. Bu nedenle terapötik süreçte asıl amaç, danışanın kendi gelişimini kendisinin yönlendirmesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışan adına hedef belirleme ve süreci yönlendirme**, birey merkezli yaklaşıma aykırıdır; danışman yönlendirici değil kolaylaştırıcıdır.

B) **Soruna odaklanıp çözüm üretmek**, daha direktif yaklaşımlara özgüdür; birey merkezli terapide odak bireyin kendisidir.

C) **Danışanın sorumluluğunu üstlenmek**, bağımlılığı artırır; bu yaklaşımda danışanın sorumluluk alması desteklenir.

E) **Hızlı tanımlama ve dışsal müdahale**, yapılandırılmış ve yönlendirici yaklaşımların özelliğidir; birey merkezli terapide süreç doğal gelişime bırakılır.

Cevap: D

4. Birey merkezli terapide temel amaç, danışanın **içsel kaynaklarını fark etmesi** ve **kendini gerçekleştirme eğilimi doğrultusunda gelişmesidir**. Bu yaklaşımda danışan, uygun terapötik koşullar sağlandığında kendi potansiyelini ortaya koyabilecek kapasiteye sahiptir. Terapinin amacı hazır çözümler sunmak değil, danışanın kendi yaşantısını anlamasını, kendine güvenmesini ve **tam işlevsel birey** olma yolunda ilerlemesini desteklemektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Hazır çözüm yolları sunma**, birey merkezli yaklaşıma aykırıdır; danışman yönlendirme yapmaz, danışanın kendi çözümünü bulmasına alan açar.

C) **Davranışı yeniden yapılandırma**, davranışçı ve bilişsel yaklaşımlara aittir; burada amaç davranışı değiştirmek değil, içsel farkındalık geliştirmektir.

D) **Sosyal normlara uyum sağlatma**, bireyin dış beklentilere göre yönlendirilmesini ifade eder; birey merkezli terapide bireyin öznel yaşantısı esas alınır.

E) **Geçmiş yaşantıları analiz etme**, psikanalitik yaklaşıma özgüdür; birey merkezli terapide geçmişten çok danışanın yaşantıyı nasıl deneyimlediği önemlidir.

Cevap: A

5. Birey merkezli terapide amaç, danışanın **yeni yaşantılara açık olması**, **kendine güven geliştirmesi**, **değerlendirmelerini içsel kaynağına dayandırması** ve **gelişimini sürdürmeye istekli olması** gibi özellikleri kazanmasını desteklemektir. Bu yaklaşımda bireyin kendi potansiyeline yönelmesi ve kendini gerçekleştirmesi esastır. **Anlatıları yeniden yapılandırma** ise birey merkezli yaklaşıma değil, **öyküsel (narrative) yaklaşıma** aittir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yeni yaşantılara açık olma**, tam işlevsel bireyin temel özelliklerinden biridir; bu nedenle amaçlar arasındadır.

B) **Kendine güven geliştirme**, bireyin içsel kaynaklarına yönelmesi açısından temel bir hedeftir.

C) **İçsel değerlendirme**, organizmik değerlendirme süreciyle ilişkilidir ve birey merkezli yaklaşımın temel amaçlarındandır.

E) **Gelişimi sürdürmeye istekli olma**, kendini gerçekleştirme eğiliminin devamını ifade eder; bu da yaklaşımın amaçları arasındadır.

Cevap: D

6. Gizem'in davranışlarını başkalarının değerlendirmelerine göre şekillendirmesi, birey merkezli kuramda **değerli olma koşulları** ile açıklanır. Bu durumda birey, dışsal onay alabilmek için belirli davranış kalıplarını benimser ve zamanla bu **dışsal değerlendirmeleri benliğinin bir parçası haline getirerek içselleştirir**. Böylece birey, kendi **organizmik değerlendirme sürecinden uzaklaşır** ve benlik yapısı dış koşullara bağlı hale gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A **Bilinç dışı çatışmaları çözme**, psikanalitik yaklaşıma aittir; burada sorun dışsal değer koşullarıdır.

C) **Ödül ve ceza sistemi**, davranışçı kuramın açıklamasıdır; birey merkezli kuramda odak benlik ve değer algısıdır.

D) **Bilişsel yapıyı değiştirme**, bilişsel terapiye özgüdür; burada düşünce değişiminden çok benlik ve kabul süreçleri ön plandadır.

E) **Sosyal etkileşimden uzaklaşma**, benlik bütünlüğünü açıklayan bir süreç değildir; asıl mesele dışsal koşulların içselleştirilmesidir.

Cevap: B

7. Birey merkezli kuramda **değerli olma koşulları**, bireyin sevgi ve kabul görebilmek için çevresinin beklentilerine göre davranmasıyla oluşur ve başlangıçta **dışsaldır**, zamanla **içselleştirilerek benliğin parçası haline gelir**. Bu nedenle değerli olma koşulları doğuştan getirilen, değiştirilemez özellikler değildir; çevreyle etkileşim içinde öğrenilir ve değişebilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Sevgi kazanmak için olumlu davranış sergileme**, değerli olma koşullarının temelini oluşturur; birey kabul görmek için davranışlarını düzenler.

B) **Başlangıçta dışsal olup zamanla içselleşme**, kuramın temel açıklamalarındandır.

C) **Benlik sisteminin parçası olması**, içselleştirme süreciyle oluşur ve doğrudur.

D) **Davranışların benimsenip kimliğe dahil edilmesi**, değer koşullarının benlik yapısına yerleşmesini ifade eder.

Cevap: E

8. Sercan'ın kendini değerli hissetmek için **dışsal ölçütlere** (başarı, para, başkalarının beklentileri) dayanması, birey merkezli kuramda **değerli olma koşullarına bağlı benlik** gelişimini gösterir. Bu durumda birey, kendi **organizmik değerlendirme sürecinden uzaklaşır** ve yaşantıları ile benliği arasında **bağdaşmazlık (içsel tutarsızlık)** oluşur. Bu tutarsızlık da kaygı ve ruhsal sıkıntılara yol açar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İçsel değerlere dayanma ve kendini gerçekleştirme**, sağlıklı gelişimi ifade eder; soruda bunun tersi bir durum vardır.

C) **Dışsal değer koşullarının kendini gerçekleştirme ile uyumlu olması**, kurama aykırıdır; bu koşullar genellikle gelişimi engeller.

D) **Organizmik değerlendirme sürecine göre esneklik**, içsel değerlendirme ile mümkündür; Sercan bu süreçten uzaklaşmıştır.

E) **Başarı ve para odaklılık**, içsel motivasyonu değil, dışsal değerlendirmeyi güçlendirir; bu durum benlik gelişimini desteklemez.

Cevap: A

9. Birey merkezli kuramda **içsel değerli olma**, bireyin kendi yaşantısına ve içsel değerlendirmesine dayanarak kendini değerli hissetmesidir; dışsal onay ve beklentilere bağlı değildir. Buna göre:

I. Başarıya bağlı değer algısı, **dışsal ölçüte bağlıdır**; içsel değildir.

II. Dürüstlüğe dayalı değer algısı, bireyin **kendi içsel ilkesine** dayanır; içseldir.

III. Paraya bağlı değer algısı, **dışsal ölçüttür**; içsel değildir.

IV. Olduğu gibi kabul edilmekle değer hissetme, bireyin **koşulsuz kabul deneyimiyle benlik değerini içselleştirmesi** ile ilişkilidir; içseldir.

V. Sosyal normlara uyma, **dışsal beklentiye bağlıdır**; içsel değildir.

İçsel değerli olma örnekleri **II ve IV**'tür.

Cevap: B

10. Danışanın patron, iş arkadaşları ve ailesinin beklentilerine göre kendini değerlendirmesi, birey merkezli kuramda **değerli olma koşullarına bağlı benlik algısını** gösterir. Danışan, kendi içsel ölçütlerine göre değil, **çevresel beklentilere göre kendini değerlendirmekte** ve bu durum kaygı ile gerilim yaşamına yol açmaktadır. Bu da bireyin **organizmik değerlendirme sürecinden uzaklaştığını** ve benliğinin dışsal değerlendirmelere bağlı hale geldiğini gösterir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İçsel değer ölçütlerine dayanma**, sağlıklı benlik gelişimini ifade eder; soruda bunun tersi bir durum vardır.

B) **Bilinç dışı çatışmalar**, psikanalitik yaklaşıma aittir; burada sorun dışsal beklentilere bağlı benliktir.

C) **Pekiştireç eksikliği**, davranışçı kuramla ilgilidir; danışanın yaşadığı durum bu şekilde açıklanmaz.

D) **Bilişsel çarpıtmalar ve yeniden yapılandırma**, bilişsel terapiye aittir; burada odak benlik ve değer algısıdır.

Cevap: E

11. Birey merkezli terapide kişilik değişimi için temel koşullar **empati**, **koşulsuz kabul** ve içtenlik/saydamlıktır. Ayrıca danışanın **bağdaşmazlık yaşaması** ve sürece katılması da değişim için gerekli kabul edilir. **İrrasyonel inançları sorgulayıp değiştirme** ise bilişsel yaklaşımın özelliğidir ve Rogers'ın temel koşulları arasında yer almaz. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

B) **İrrasyonel inançları sorgulama ve değiştirme**, bilişsel terapiye özgüdür; birey merkezli yaklaşımda danışan yönlendirilmez.

A) **Empati**, danışanın iç dünyasını onun bakış açısından anlamayı ifade eder ve temel koşullardandır.

C) **Koşulsuz kabul**, danışanı yargılamadan olduğu gibi kabul etmeyi içerir ve terapötik ilişkinin temelidir.

D) **Bağdaşmazlık (içsel çatışma)** ve sürece katılım, değişim için gerekli bir durumdur.

E) **İçtenlik (saydamlık)**, danışmanın ilişkide gerçek ve dürüst olmasıdır ve temel koşullardandır.

Cevap: B

12. Birey merkezli terapide kişilik değişimi için temel koşullar **koşulsuz kabul**, **empati** ve içtenlik/saydamlıktır. Danışanın bu kabulü deneyimlemesi ve sürece katılması da değişim için önemlidir. Danışmanın **kendi değer yargılarını ve normatif görüşlerini sürece dahil etmesi** ise bu yaklaşıma aykırıdır; çünkü danışman yönlendirme yapmaz ve kendi değerlerini danışana empoze etmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Koşulsuz kabulün danışan tarafından deneyimlenmesi**, terapötik değişim için temel koşullardan biridir.

B) **Empati**, danışanın yaşantısını onun bakış açısından anlamayı ifade eder ve temel koşullardandır.

D) **İçtenlik (saydamlık)**, danışmanın samimi ve otantik olmasıdır; bu da temel koşullardan biridir.

E) **Danışanın sürece aktif katılımı**, değişimin gerçekleşmesi için gerekli bir durumdur.

Cevap: C

13. Danışan, "eskisi gibi savunmaya geçmek yerine ne hissettiğine odaklandığını", duygusunu **anında ve olduğu gibi ifade ettiğini** ve "içimden geçtiği gibi söyledim" diyerek yaşantısını **çarpıtmadan deneyimlediğini** belirtmektedir. Ayrıca "içimden geçenle söylediklerim aynıydı" ifadesi, yaşantı ile benlik arasında **uyum (bağdaşım)** oluştuğunu gösterir. Danışman da bunu "kendinle temas kurma" olarak yansıtmaktadır. Bu durum, bireyin duygularını bastırmadan **yaşaması ve yaşadığı gibi ifade etmesi**, yani **organizmik ifadenin ortaya çıkışı** aşamasına karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Açılma**, danışanın kendini yeni yeni ifade etmeye başladığı erken aşamadır; burada daha ileri bir düzey söz konusudur.

B) **Benliğe ilişkin yaşantıların ifade edilmesi**, daha çok geçmiş yaşantıların anlatılmasıdır; burada anlık ve doğrudan yaşama vardır.

C) **Katılıktan kurtulma ve duyguları dile getirme**, duyguların fark edilip ifade edilmeye başlandığı aşamadır; ancak bu soruda duygular doğrudan yaşanmakta ve doğal biçimde ifade edilmektedir.

E) **Özbiliş**, en ileri aşamadır; bireyin tam bütünleşme ve süreklilik kazanmış hali söz konusudur, sorudaki durum bu kadar ileri değildir.

Cevap: D

14. Rogers'a göre terapötik ilişki, danışanın kendini kabul edilmiş hissettiği, anlaşıldığı ve yargılanmadığı bir ortamdır. Bu nedenle danışmanın **koşulsuz kabul** göstermesi ve danışanın yaşantısını **empatik bir anlayışla kavramaya çalışması** temel koşullardandır. Bu tutum, danışanın kendi kapasitesini keşfetmesini ve değişimi içsel olarak gerçekleştirmesini sağlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın yaşantılarını kendi değer yargılarına göre şekillendirme**, birey merkezli yaklaşıma aykırıdır; danışman yönlendirme yapmaz.

B) **Duyguları gizleyerek mesafeli kalma**, içtenlik (saydamlık) ilkesine ters düşer; terapötik ilişkiyi zayıflatır.

C) **Davranışçı teknikler kullanma**, bu yaklaşımın temelini oluşturmaz; burada ilişki ve kabul esastır.

E) **Kendi fikirlerini sık sık paylaşma**, danışanı yönlendirme anlamına gelir; birey merkezli terapide danışman rehber değil kolaylaştırıcıdır.

Cevap: D

15. Danışan, danışmanın "kendi düşüncelerini saklamadan, dürüst ve içten bir şekilde paylaşması" sayesinde kendini güvende hissettiğini ve daha açık olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, danışmanın ilişkide **gerçek, samimi ve otantik olması**, yani **duygu ve düşüncelerini uygun biçimde açıkça ortaya koyması** anlamına gelir. Bu özellik birey merkezli terapide **saydamlık (içtenlik)** olarak tanımlanır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Empatik anlayış**, danışanın yaşantısını ve duygularını onun bakış açısından anlamayı ifade eder; burada vurgu danışmanın kendini açık etmesidir.

B) **Koşulsuz kabul**, danışanı yargılamadan kabul etmeyi içerir; soruda kabulden çok içtenlik vurgulanmaktadır.

C) **Yansıtma**, danışanın söylediklerini geri ifade etmeye yönelik bir tekniktir; burada böyle bir durum yoktur.

D) **Saygı**, danışana değer vermeyi ifade eder; ancak soruda özellikle açıklık ve dürüstlük ön plandadır.

Cevap: E

1. Danışan, "asıl sorunumun kendimle ilgili olduğunu fark ediyorum", "hep rol oynuyorum" ve "kendimi olduğum gibi göstermediğimi anladım" ifadeleriyle **kendi benliğine ilişkin farkındalık geliştirmekte** ve bu yaşantıları sözel olarak ifade etmektedir. Ancak duygularını henüz tam olarak yaşayarak ve yoğun biçimde ortaya koymaktan ziyade, onları **tanıma ve anlamlandırma düzeyindedir**. Bu durum, birey merkezli terapide **benliğe ilişkin yaşantıların ifade edilmesi** aşamasına karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Katılık**, danışanın kendini ifade etmediği ve değişime kapalı olduğu en erken aşamadır; burada açık ifade vardır.

B) **Açılma**, sınırlı ve yüzeysel ifadelerin olduğu aşamadır; bu soruda daha derin farkındalık görülmektedir.

C) **Duyguların katılıktan kurtulması**, duyguların yoğun şekilde yaşanıp ifade edildiği aşamadır; burada daha çok bilişsel farkındalık ön plandadır.

E) **Özbiliş**, en ileri aşamadır; bireyin tam bütünleşmiş ve süreklilik kazanmış bir yapıya ulaşmasıdır, sorudaki durum bu düzeyde değildir.

Cevap: D

2. Danışman, "benim de hissettiklerimi tam olarak açığa vurmadığım için kendinizi güvende hissetmiyorsunuz" diyerek kendi tutumunu fark edip bunu **açık ve dürüst biçimde ifade etmektedir**. Bu, danışmanın iç dünyası ile dışa yansıttığı davranışları arasında **uyum ve samimiyet (bağdaşım/saydamlık)** olduğunu gösterir. Yani danışman rol yapmadan, gerçek yaşantısını ilişkiye dahil etmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Duyguları gizleme**, saydamlığa aykırıdır; burada danışman tam tersine açıklık göstermektedir.

C) **Mesafeli tutum**, danışanın ifade sürecini zorlaştırır; bu diyalogda danışman yakın ve açık bir tutum sergilemektedir.

D) **Yargılama**, birey merkezli yaklaşımda yer almaz; danışman değerlendirme yapmamaktadır.

E) **Duyguları bastırma ve mesafeyi koruma**, saydamlık ilkesine ters düşer; burada danışman içtenlik göstermektedir.

Cevap: B

3. Birey merkezli yaklaşıma göre danışanda oluşan direnç çoğu zaman danışanın kendini **kabul edilmemiş** ve **anlaşılmamış** hissetmesiyle ilişkilidir. Danışmanın, danışanın henüz hazır olmadığı duygulara yönelik **yorum yapması** ve bu süreçte danışanı savunmaya itmesi, terapötik ilişkiyi zedeler ve danışmanda **direnç oluşmasına neden olur**. Bu nedenle danışanın savunma geliştirmesine yol açan yorumlar, danışmandan kaynaklanan direncin en güçlü nedenlerinden biridir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Özetleme**, danışanı anlama ve yansıtma amacına hizmet eder; direnç oluşturmaz.

B) **Sorgusuz onaylama**, her ne kadar yüzeysel olsa da doğrudan direnç oluşturan bir müdahale değildir.

D) **Açık uçlu sorular**, danışanın kendini ifade etmesini destekler; direnç oluşturma olasılığı düşüktür.

E) **Sessizliği kullanma**, uygun şekilde kullanıldığında danışanın kendini keşfetmesine yardımcı olur; direnç oluşturmaz.

Cevap: C

4. Danışmanın danışanı bölmeden dinlemesi, duygularına odaklanması, yönlendirme yapmaması ve zaman zaman **duyguları yansıtması**, birey merkezli yaklaşımda tekniklerden çok danışmanın **insani niteliklerinin (empati, koşulsuz kabul, içtenlik)** belirleyici olduğunu gösterir. Bu yaklaşımda değişimi sağlayan şey belirli teknikler değil, **terapötik ilişkinin niteliğidir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yüzleştirme**, danışanın çelişkilerini doğrudan ortaya koymayı içerir; bu soruda böyle bir müdahale yoktur.

C) **Duygu ve düşünceleri analiz etme**, daha yapılandırılmış yaklaşımlara aittir; burada analiz değil, anlama ve yansıtma vardır.

D) **Koşullu pekiştirme**, davranışçı kuramın yöntemidir; birey merkezli terapide kullanılmaz.

E) **Görev paylaşımı**, daha planlı ve yapılandırılmış terapilere özgüdür; burada süreç doğal ve danışan merkezlidir.

Cevap: A

5. Danışanın geçmişteki kayba dair duygularını ifade etmekten kaçınması, soruları geçiştirmesi ve duygulanmasına rağmen bunu açmaması, birey merkezli kuramda **danışanın kendisinden kaynaklanan direnç**tir. Bu, danışanın acı veren yaşantılarıyla yüzleşmeye henüz hazır olmamasıyla ilişkilidir ve **birinci tür direnç** olarak tanımlanır. Psikolojik danışmanın süreci zorlamadan, doğal akışında sürdürmesi ise danışanın hazır oluşunu bekleyerek ona **zaman tanıma** yaklaşımını gösterir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İkinci tür direnç – direktif teknik**, danışmandan kaynaklanan dirençtir; burada direnç danışandan gelmektedir.

B) **Yüzleştirme ve çözümleme**, danışanı zorlayabilir; birey merkezli yaklaşımda tercih edilmez.

C) **Yüzleştirmeci müdahale**, danışanın hazır olmadığı durumda direnci artırır; uygun değildir.

E) **İkinci tür direnç**, danışmandan kaynaklanır; soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: D

6. Danışan ilk görüşmede **katı, umutsuz ve mesafeli** bir tutum sergilerken; üçüncü görüşmede "öfke hissettiğini fark ettiğini" ve bunun **kendisine ait olduğunu kabul ettiğini** ifade etmektedir. Bu durum, danışanın artık içsel yaşantılarını **fark etmeye başladığını** ve bu yaşantıları **ifade etme sürecine girdiğini** gösterir. Ancak henüz tam bir bütünleşme yoktur; süreç devam etmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Duyguları inkâr etme**, ilk aşamaya daha yakındır; burada danışan artık duygularını fark etmektedir.

B) **Son aşamaya ulaşma**, tam bütünleşme ve özbilişi ifade eder; danışan henüz bu düzeyde değildir.

D) **Benlik bütünlüğü kazanma**, ileri aşamadır; burada henüz fark etme ve ifade etme süreci vardır.

E) **Sürece dâhil olmama**, başlangıç durumunu ifade eder; danışan artık içsel yaşantılarına yönelmiştir.

Cevap: C

7. Danışan, "ne hissettiğim konusunda hiçbir fikrim yoktu" ifadesinden "artık bazı şeyleri konuşmak istiyorum" noktasına gelmiş, özellikle aileyle ilgili konuları **paylaşmaya hazır olduğunu** belirtmiştir. Aynı zamanda "bir tarafım hâlâ direniyor ama diğer tarafım anlatmak istiyor" diyerek **ikircikli bir durum** yaşamaktadır. Bu, birey merkezli terapide danışanın kendini **yavaş yavaş açmaya başladığı**, ancak hâlâ tam bir rahatlık ve derin ifade düzeyine ulaşmadığı aşamayı gösterir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yaşantıların benlikle bütünleşmesi**, ileri bir aşamadır; burada hâlâ direnç ve kararsızlık vardır.

C) **Organizmik güven**, bireyin içsel yönelimine güvenmesiyle ilgilidir; bu düzey henüz oluşmamıştır.

D) **Özbiliş**, en ileri aşamadır; danışan henüz bu düzeye ulaşmamıştır.

E) **Benlik yaşantılarını ifade etme**, daha ileri bir aşamadır; burada henüz ifade etme isteği yeni gelişmektedir.

Cevap: A

8. Danışan, "yıllardır kendimi başkalarının beklentilerine göre şekillendirmişim" diyerek **değer koşullarının farkına varmakta**, "neyi neden yaptığımı daha net görüyorum" ve "hangi duyguların bana ait olduğunu ayırt edebiliyorum" ifadeleriyle **kendini anlama ve farkındalık düzeyinin belirgin şekilde arttığını** göstermektedir. Bu durum, bireyin kendini, duygularını ve yaşantılarını bilinçli biçimde kavradığı **özbiliş düzeyine ulaşma** aşamasını yansıtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Duyguların dile getirilmesi**, daha erken aşamadır; burada yalnızca ifade değil, derin farkındalık vardır.

C) **Yaşantıların benlikle bütünleşmesi**, duyguların kabulü ile ilgilidir; bu soruda bilişsel farkındalık daha baskındır.

D) **Organizmik ifade**, duyguların yaşanması ve doğal biçimde ifade edilmesidir; burada daha çok anlama ve çözümleme vardır.

E) **Benliğe ilişkin yaşantıların ifade edilmesi**, farkındalığın başlangıç düzeyidir; burada daha ileri bir düzey söz konusudur.

Cevap: B

9. Danışmanın ilk tepkisi "zor bir dönemden geçiyorsun…" ifadesiyle danışanın yaşantısını **anladığını hissettirmeye yönelik empatik bir tepki**dir. İkinci tepkide "ailenin beklentilerinin seni zorladığını…" diyerek danışanın anlattığı **olayı ve düşünce içeriğini (bilişsel yönünü) anlamakta ve bunu danışana geri yansıtmaktadır**, yani **içerik yansıtması** yapmaktadır. Üçüncü tepkide ise "kırgınlık ve değersizlik hissi yaşıyorsun" diyerek danışanın duygusunu doğrudan ifade etmekte, yani **duygu yansıtması** yapmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Saydamlık**, danışmanın kendi duygu ve düşüncelerini uygun ve dürüst bir biçimde paylaşmasıdır; bu diyalogda danışman kendi yaşantısını ifade etmemektedir.

B) **Sıralama hatalıdır**; verilen tepkiler empati → içerik → duygu şeklindedir.

D) **Koşulsuz kabul**, danışanı herhangi bir koşula bağlamadan, yargılamadan ve olduğu gibi değerli kabul etmeyi ifade eder; ancak bu soruda istenen şey bir tutum değil, kullanılan becerilerin sıralamasıdır.

E) **Sıralama hatalıdır**; ikinci tepki duygu değil içerik yansıtmasıdır.

Cevap: C

10. Birey merkezli kuramda **koşulsuz kabul**, danışanın duygu, düşünce ve yaşantılarının hiçbir koşula bağlanmadan, yargılanmadan ve değiştirme amacı güdülmeden kabul edilmesidir. Bu tutum, danışanın kendini **özgürce ifade edebilmesini** ve olduğu gibi kabul edildiğini hissetmesini sağlar. Danışanın yaşantılarının olduğu gibi kabul edilmesi ve kendini özgürce ifade etmesine alan açılması, koşulsuz kabulün en doğru yansımasıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Davranışı düzeltmeye odaklanma**, koşulsuz kabulü bozar; çünkü kabul, değiştirme amacı içermez.

B) **Yargılamadan dinlemek ve açık olmak**, doğru bir yönü içerir ancak özgür ifade boyutu eksiktir.

C) **Yönlendirme yapmak**, birey merkezli yaklaşıma aykırıdır; danışan yönlendirilmez.

D) **Yalnızca olumlu yönleri desteklemek**, koşullu kabul anlamına gelir; bu durum koşulsuz kabul değildir.

Cevap: E

11. Esra'nın yalnızca başarılı olduğunda kendini değerli hissetmesi, başarısızlıklarını küçümsemesi ve zamanla kendi ilgi ve ihtiyaçlarını tanıyamaması, **birey merkezli kuramda değerli olma koşullarına bağlı benlik gelişimini gösterir.** Bu durumda birey, kendi organizmik yaşantılarından uzaklaşır ve benlik algısı ile gerçek yaşantıları arasında uyumsuzluk (bağdaşmazlık) ortaya çıkar. Bu uyumsuzluk da kaygı ve içsel huzursuzluğa yol açar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Özdeşleşme figürü eksikliği,** psikanalitik ve sosyal öğrenme temelli açıklamalara yakındır; burada temel sorun değer koşullarıdır.

C) **Kimlik karmaşası,** Erikson'un psikososyal gelişim kuramına aittir; sorudaki durum benlik-yaşantı uyumsuzluğudur.

D) **Otomatik düşünceler ve şemalar,** bilişsel terapiye özgüdür; burada odak benlik ve değer algısıdır.

E) **Pekiştireç eksikliği ve öğrenilmiş çaresizlik,** davranışçı yaklaşımla ilgilidir; sorudaki durum bu şekilde açıklanmaz.

Cevap: B

12. Danışman, sürecin henüz başında danışanı geçmiş travmalarla **yüzleştirmeye zorlamakta** ve yönlendirici bir tutum sergilemektedir. Buna bağlı olarak danışanın içine kapanması, paylaşımının azalması ve konuları geçiştirmesi, birey merkezli kuramda danışmandan kaynaklanan **ikinci tür dirençtir**. Bu direnç, danışmanın danışanın hazır olmadığı bir noktada **müdahaleci davranması** sonucu ortaya çıkar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Birinci tür direnç**, danışanın kendi içsel kaçınmasıyla ilgilidir; burada neden danışmandır.

B) **Hazır olmayış**, doğru bir yön içerir ancak direnç türü yanlış verilmiştir; bu durum ikinci türdür.

C) **Yargılayıcı tutum**, direnç oluşturabilir ancak soruda vurgulanan asıl neden müdahaleciliktir.

E) **Benlik çatışmaları**, danışanın içsel süreçlerine aittir; burada direnç danışmandan kaynaklanmaktadır.

Cevap: D

13. **Rogers'a göre terapötik süreçte danışan,** yaşantılarını önce fark eder, sonra ifade eder ve ilerleyen aşamalarda bu yaşantıları **benliğiyle bütünleştirir**. Bu diyalogda danışan, "kırılganlığımı fark ettim" demekle kalmayıp, "bastırdığım yönlerin beni ben yapan şeyler olduğunu kabul ediyorum" diyerek daha önce reddettiği yaşantıları **benliğinin bir parçası haline getirdiğini** göstermektedir. Bu, Rogers'ın tanımladığı süreçte **yaşantıların benlikle bütünleşmesi aşamasıdır**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Benliğe ilişkin yaşantıların ifade edilmesi**, fark etme ve anlatma düzeyidir; burada kabul ve bütünleşme vardır.

B) **Katılıktan kurtulma ve duyguların dile getirilmesi**, duyguların ortaya çıkmaya başladığı aşamadır; burada daha ileri bir kabul söz konusudur.

C) **Organizmik ifade**, duyguların yaşanmasıdır; ancak bu soruda vurgu kabul ve bütünleşmedir.

D) **Özbiliş**, en ileri aşamadır; burada tam ve sürekli bir bütünleşme düzeyi yoktur.

Cevap: E

14. Danışmanın I. ifadesinde "emek veriyorsun ama istediğin sonucu alamıyorsun" diyerek danışanın anlattığı durumu, yani **olay ve düşünce içeriğini (bilişsel yönünü)** anlayıp ona geri yansıttığı görülür; bu **içerik yansıtmasıdır**. II. ifadesinde ise "hayal kırıklığı" ve "yetersizlik" duygularını adlandırarak danışanın yaşadığı **duyguyu doğrudan ifade etmektedir**, bu da **duygu yansıtmasıdır**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Özetleme**, danışanın anlattıklarını kısaltarak ana noktalarıyla yeniden ifade etmektir; **yüzleştirme** ise danışanın çelişkili duygu, düşünce ve davranışlarını fark etmesini sağlamak için bu çelişkileri ortaya koymaktır. Bu diyalogda bu tür bir müdahale yoktur.

B) **Anlam kişiselleştirme**, danışanın ifade ettiği içerik ve duyguları birlikte ele alarak bunlara daha derin bir anlam kazandırmak ve içgörü geliştirmesini sağlamaktır. Bu soruda ise içerik ve duygu ayrı ayrı yansıtılmış, birlikte derinleştirilmemiştir.

D) **Duygu yansıtması**, danışanın duygularını ifade etmektir; **koşulsuz kabul** ise danışanı yargılamadan, olduğu gibi kabul etme tutumudur. Soruda beceri sıralaması sorulmaktadır.

E) **Destekleyici tepki**, danışanı cesaretlendiren ve güçlendiren ifadelerdir; **özetleme** ise anlatılanları kısa ve öz biçimde toparlamaktır. Verilen ifadeler bu becerilerle örtüşmemektedir.

Cevap: C

15. Birey merkezli terapide psikolojik danışman, danışanı yönlendirmez; onun yerine **empati, koşulsuz kabul ve içtenlik** ile danışanın kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine alan açar. Danışanın düşüncelerini değiştirmeye yönelik doğrudan müdahaleler bu yaklaşıma ait değildir. **Bilişsel çarpıtmaları belirleyip işlevsel düşünceler önermek**, bilişsel terapinin özelliğidir ve birey merkezli anlayışla uyumlu değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yargılamadan kabul etmek**, danışana güvenli bir ortam sunar ve koşulsuz kabul ilkesine uygundur.

B) **Empati**, danışanın yaşantısını onun bakış açısından anlamayı ifade eder ve temel koşullardandır.

C) **İçtenlik (saydamlık)**, danışmanın samimi ve otantik olmasıdır; bu da yaklaşımın temelidir.

E) **Koşulsuz kabul**, danışanın kendini değerli hissetmesini destekler ve terapötik ilişkinin temelidir.

Cevap: D

1. Varoluşçu danışma yaklaşımı; insanı belirlenmiş bir yapıdan çok **özgür, seçim yapabilen ve kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenen bir varlık** olarak ele alır. Bu yaklaşımda bireyin yaşamına yüklediği anlam, varoluşunu sorgulaması, ölüm, yalnızlık, özgürlük ve sorumluluk gibi temel temalar ön plandadır. Fenomenolojik bakış açısına göre önemli olan olayların kendisi değil, bireyin bu olayları nasıl algıladığı ve anlamlandırdığıdır. Terapötik süreçte **danışanın farkındalığının artırılması, kendi seçimlerini sahiplenmesi ve daha otantik bir yaşam sürmesi** amaçlanır. Buna göre:

I. **Danışanın yaşantısındaki anlamsızlığı sorgulaması** varoluşçu yaklaşımın temelini oluşturan anlam arayışıyla doğrudan ilişkilidir ve bu nedenle uygundur.

II. **Terapötik sürecin özgürlük ve sorumluluk ekseninde şekillenmesi** bireyin kendi yaşamının yazarı olduğu anlayışını yansıttığı için varoluşçu yaklaşımın merkezindedir.

III. **Terapistin danışanın bilinç dışı dürtülerine odaklanması** psikanalitik yaklaşıma aittir ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

IV. **Kişiliğin erken çocukluk döneminde şekillendiği varsayımı** belirlenimci bir bakış açısıdır ve varoluşçu yaklaşımın özgürlük vurgusuna aykırıdır.

V. **Bilişsel çarpıtmaların yapılandırılması ve yeniden değerlendirilmesi** bilişsel davranışçı terapiye özgü bir müdahaledir.

I. ve II. öncüllerdeki açıklamalar varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımıyla örtüşmektedir.

Cevap: A

2. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; bireyin **kendi varoluşunun farkına varması**, yaşamına **anlam yüklemesi**, **özgürlük ve sorumluluk** bilinci geliştirmesi ve yaşantılarını **fenomenolojik** olarak nasıl algıladığını keşfetmesi üzerine temellenir. Bu yaklaşımda terapist, danışanın yaşadığı olaylardan çok bu olayları nasıl **anlamlandırdığına** odaklanır; amaç danışanın kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesi ve **varoluşsal kaygılarla yüzleşerek** daha otantik bir yaşam kurabilmesidir. Buna karşılık **bilinç dışı süreçlerin yorumlanması**, geçmiş yaşantıların çözümlemesi ve dürtü analizi varoluşçu yaklaşımın değil, **psikanalitik yaklaşımın** temelini oluşturur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Varoluş bilincine ulaşmaya rehberlik etmek** varoluşçu yaklaşımın temel amaçlarından biridir ve uygundur.

C) **Sorumluluğu fark ettirmek** bireyin kendi seçimlerinin sonuçlarını üstlenmesini sağladığı için yaklaşımın merkezindedir.

D) **Fenomenolojik inceleme** danışanın yaşantıyı nasıl algıladığını anlamaya yöneliktir ve varoluşçu yaklaşımın temel yöntemidir.

E) **Ölüm ve yaşam kaygısıyla yüzleşme** varoluşsal temaların ele alınması açısından bu yaklaşımın önemli bir boyutudur.

Cevap: B

3. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; bireyin **kendi yaşamına anlam verme çabası**, **özgürlük ve sorumluluk** bilinci ve yaptığı seçimlerin sonuçlarını sahiplenmesi üzerine temellenir. Bu yaklaşımda insan, kendi yaşamının **yazarı** olarak görülür ve terapötik süreçte danışanın "nasıl yaşamak istiyorum?" sorusuna yanıt bulması desteklenir. Dolayısıyla danışmandan beklenen ifade; danışanın **anlam arayışını vurgulayan**, **seçim yapma özgürlüğünü hatırlatan** ve bu seçimlerin **sorumluluğunu üstlenmesini teşvik eden** bir içerikte olmalıdır. Bu özellikleri doğrudan yansıtan ifade, yaşamda anlamın bireyin kendi elinde olduğunu ve seçimlerinin sonuçlarını üstlenmesi gerektiğini belirten seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı süreçlere vurgu** psikanalitik yaklaşıma aittir ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

B) **Davranışın uyaranlarla şekillenmesi** davranışçı yaklaşımın temel varsayımıdır.

D) **Düşüncelerin yeniden yapılandırılması** bilişsel davranışçı terapiye özgüdür.

E) **Aile ilişkileri üzerinden kişilik analizi** psikanalitik ve aile temelli yaklaşımlarla ilişkilidir.

Cevap: C

4. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; insanı belirlenmiş, sabit ve çözümlenmesi gereken bir yapıdan çok, **kendi varoluşunu sürekli inşa eden**, **özgür seçimler yapan** ve bu seçimlerin **sorumluluğunu üstlenen** bir varlık olarak ele alır. Bu anlayışta insan, "ne olduğu"ndan ziyade "ne olabileceği" ile değerlendirilir; yani **durağan değil, sürekli oluş hâlindedir**. Aynı zamanda birey, kendi yaşamına anlam yükleyen ve kendisini yeniden yaratan **özgün ve biricik bir varoluştur**. Soruda Ayçin'in "Ben kimim?" gibi sorularla kendi varoluşunu sorgulaması ve danışmanın onun özgünlüğünü fark etmesine destek olması, bu yaklaşımın insan anlayışıyla doğrudan örtüşmektedir. Bu özellikleri en iyi yansıtan ifade, insanın nesne değil, kendini sürekli yaratan bir varoluş olduğunu vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilinç dışı süreçler ve içgüdüler** psikanalitik yaklaşımın belirlenimci insan anlayışını yansıtır.

C) **Durağan ve değişmez insan anlayışı** varoluşçu yaklaşımın "sürekli oluş" ilkesine aykırıdır.

D) **Çevresel uyaranlara tepki olarak şekillenme** davranışçı yaklaşımın temel varsayımıdır.

E) **Geçmiş yaşantıların belirleyiciliği** yine belirlenimci yaklaşımlara özgüdür ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

Cevap: A

5. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında insanın dünyada varoluşu dört temel düzeyde ele alınır ve bunlardan biri olan **Eigenwelt**, bireyin **kendi içsel dünyası**, kendini nasıl algıladığı, kim olduğu ve varoluşunu nasıl anlamlandırdığı ile ilgilidir. Bu düzeyde birey, "Ben kimim?", "Nasıl biriyim?" gibi sorularla kendi öznel yaşantısını ve kimliğini sorgular. Soruda Orhan'ın kendini başkalarının gözünden tanımlaması ve içsel olarak **tanımsızlık duygusu** yaşaması, onun kendi benliğini ve öznel varoluşunu anlamlandırmada güçlük yaşadığını göstermektedir. Bu durum doğrudan bireyin **içsel benlik farkındalığına** ilişkin olduğu için Eigenwelt düzeyiyle ilişkilidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Mitwelt** kişiler arası ilişkiler ve sosyal dünya ile ilgilidir; soruda temel vurgu içsel benliktir.

B) **Umwelt** biyolojik ve fiziksel varoluş alanını ifade eder.

D) **Überwelt** bireyin ideal, değerler ve inançlar dünyasıyla ilişkilidir.

E) **Gemeinschaft** Adlerci yaklaşımda yer alan toplumsal ilgi kavramıdır, varoluşçu düzeylerden biri değildir.

Cevap: C

6. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; insanı **dünya ile ilişkisi içinde**, ondan ayrı ve izole bir varlık olarak değil, **içinde bulunduğu yaşam bütünlüğünün bir parçası** olarak ele alır. Bu anlayışta birey, hem kendisini hem de çevresini sürekli sorgulayan, **özgür seçimler yapan**, bu seçimlerin **sorumluluğunu üstlenen** ve bu süreçte kendini **sürekli yeniden yaratan** dinamik bir varlıktır. Soruda danışmanın "Dünyadan ayrı bir varlık değilsin; yaşam bir bütündür" ifadesi, bireyin dünya ile **ayrılmaz bütünlüğünü** ve varoluşunun bu bütün içinde şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu vurgu, **varoluşçu** yaklaşımın insanı hem bütünün parçası hem de kendini sürekli inşa eden bir varlık olarak gören temel ilkesine karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yalnız ve izole varlık** varoluşçu yaklaşımda vurgulanan "dünya ile bütünlük" anlayışına aykırıdır.

C) **Genetik belirlenim** biyolojik indirgemeciliği temsil eder ve varoluşçu yaklaşımın özgürlük vurgusuyla çelişir.

D) **Sadece çevresel etki** davranışçı bakış açısını yansıtır.

E) **Sabit kişilik özellikleri** varoluşçu yaklaşımın "sürekli oluş ve değişim" ilkesine ters düşer.

Cevap: B

7. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımına göre insan, **özgür seçimler yapabilen**, bu seçimlerin sonuçlarını **üstlenmekle yükümlü olan** ve yaşamına bu doğrultuda **anlam kazandıran** bir varlıktır. Bu yaklaşımda birey, kendi yaşamının **sorumluluğunu almakla** hem özgürlüğünü gerçekleştirir hem de varoluşunu inşa eder. Danışma sürecinde

temel amaçlardan biri, bireyin kendi davranışlarının sonuçlarıyla **yüzleşmesi** ve bu süreçte daha **otantik bir yaşam** kurabilmesidir. Buna karşılık insan davranışlarını tamamen **geçmiş yaşantılarla açıklamak**, bireyin **özgürlüğünü ve sorumluluğunu ortadan kaldıran belirlenimci** bir bakış açısını yansıtır ve varoluşçu anlayışla bağdaşmaz. Bu nedenle **insan davranışlarının nedenlerinin tamamen geçmiş yaşantılara dayandığını savunan ifade yanlıştır. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Özgürlük ve sorumluluk birlikte ele alınır** birey seçimlerinde özgürdür ancak bu seçimlerin sorumluluğundan kaçamaz.

B) **Sorumluluk ve kendini gerçekleştirme** bireyin potansiyelini ortaya koymasında temel bir unsurdur.

C) **Davranış sonuçlarını üstlenme** varoluşçu terapinin önemli hedeflerinden biridir.

D) **Yüzleşme ve anlam oluşturma** bireyin kendi yaşamına anlam kazandırmasını sağlar.

Cevap: E

8. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında insanın dünyada varoluşu farklı düzeylerde ele alınır ve **Umwelt**, bireyin **fiziksel dünyadaki varoluşunu**, yani beden, sağlık, hastalık, yaşlanma ve ölüm gibi **biyolojik gerçekliklerle ilişkisini** ifade eder. Bu düzeyde ortaya çıkan kaygılar, bireyin varlığını sürdürme ve fiziksel bütünlüğünü koruma çabasıyla ilgilidir. Soruda danışanın **hastalık ve yaşlanma korkusu**, **ölümle barışık olmama** ve dış dünyayı **tehditkâr algılayarak kaçınma davranışları geliştirmesi**, doğrudan fiziksel varoluşuna yönelik tehdit algısıyla ilişkilidir. Bu nedenle yaşanan varoluşsal kaygı, bireyin biyolojik ve fiziksel varoluş alanını kapsayan Umwelt düzeyinde temellenmektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Mitwelt** kişiler arası ilişkiler ve sosyal dünya ile ilgilidir.

B) **Eigenwelt** bireyin içsel benliği ve kendilik farkındalığıyla ilişkilidir.

C) **Überwelt** değerler, inançlar ve ideal dünya ile ilgilidir.

E) **Symbolwelt** varoluşçu yaklaşımın temel varoluş düzeyleri arasında yer almaz.

Cevap: D

9. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; insanı **sabit ve belirlenmiş bir varlık** olarak değil, **sürekli oluş hâlinde olan**, kendini deneyimleri doğrultusunda **yeniden kurabilen** ve bu süreçte **özgürlük ile sorumluluk** arasında denge kuran dinamik bir varlık olarak ele alır. Birey geçmiş yaşantılarından etkilenir ancak bu etkilenme onu belirlemez; insan her zaman yeni seçimlerle kendini yeniden oluşturabilir. Soruda Kübra'nın kendisini artık değişmez biri olarak görmemesi ve yaşantılarının onu etkilediğini fakat bu etkinin **sabit olmadığını fark etmesi**, varoluşçu yaklaşımın insanın **kendini sürekli yaratma ve yeniden inşa etme** anlayışıyla örtüşmektedir. Bu dinamik yapıyı en uygun biçimde yansıtan ifade, insanın yaşamı boyunca **özgürlük ve sorumluluk arasındaki gerilimle yüzleştiğini** vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Geçmiş deneyimler ve bilinç dışı belirleyicilik** insan davranışlarını yalnızca geçmiş yaşantılar ve bilinç dışı süreçlerle açıklayan, psikanalitik yaklaşımı yansıtır ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

C) **Durağan ve değişmez insan anlayışı** varoluşçu yaklaşımın insanın sürekli oluş hâlinde olduğu görüşüne aykırıdır.

D) **Biyolojik dürtülerle belirlenme** insan davranışlarını yalnızca içgüdüler ve dürtülerle açıklayan, psikanalitik yaklaşımı yansıtır ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

E) **Pasif organizma anlayışı** davranışçı yaklaşımı temsil eder ve bireyin öznel seçimlerini göz ardı eder.

Cevap: A

10. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; insanın **kendi farkındalığıyla seçim yapabilmesi**, **özgürlük ve sorumluluk** bilinciyle hareket etmesi, yaşamına **kendi değerleri doğrultusunda anlam kazandırması** ve diğer insanlarla **anlamlı ilişkiler kurarak kimliğini oluşturması** üzerine temellenir. Bu yaklaşımda birey, kendi yaşamının yazarıdır ve davranışları **bilinç dışı çatışmalarla değil**, seçimleri ve anlam arayışıyla açıklanır. Buna göre:

I. **İnsan, kendi farkındalığı doğrultusunda seçimler yapabilme kapasitesine sahiptir.** Varoluşçu yaklaşımın özgürlük ve farkındalık vurgusuyla uyumludur.

II. **Yaşamın temelinde kişinin özgürlükle birlikte gelen sorumluluğu vardır.** Varoluşçu yaklaşımın merkezinde yer alan temel ilkelerden biridir.

III. **Davranış bozuklukları büyük ölçüde bilinç dışı çatışmaların sonucudur.** İnsan davranışlarını bilinç dışı süreçlerle açıklayan psikanalitik yaklaşımı yansıtır ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

IV. **İnsan, diğer bireylerle anlamlı ilişkiler kurarak kimliğini oluşturur.** Varoluşçu yaklaşımda kişiler arası ilişkiler ve kimlik oluşumu önemli bir yer tutar.

V. **Yaşamın anlamı, bireyin kişisel değer, amaç ve hedeflerini oluşturmasıyla ortaya çıkar.** Varoluşçu yaklaşımın anlam arayışı temasını yansıtır.

Yalnız III numaralı öncüldeki ifade varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımıyla örtüşmemektedir.

Cevap: A

11. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında insanın dünyada varoluşu farklı düzeylerde ele alınır ve bu düzeylerden **Mitwelt**, bireyin **diğer insanlarla kurduğu ilişkileri**, toplumsal bağlarını ve kişiler arası etkileşimlerini ifade eder. Bu düzeyde bireyin başkalarıyla **sahici ilişki kurabilmesi**, güven geliştirmesi ve kendini sosyal dünyada konumlandırması önemlidir. Soruda danışanın "insanlar beni sevmiyor" şeklindeki düşünceleri, başkalarına karşı **güvensizlik yaşaması** ve **sahici bağ kurmakta zorlanması**, doğrudan kişiler arası ilişkiler alanına işaret etmektedir. Bu nedenle yaşanan zorluk, bireyin sosyal dünyadaki varoluşunu temsil eden Mitwelt düzeyiyle ilişkilidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Eigenwelt** bireyin içsel benliği ve kendilik farkındalığıyla ilgilidir.

C) **Überwelt** bireyin değerler, inançlar ve ideal dünyasıyla ilişkilidir.

D) **Umwelt** biyolojik ve fiziksel varoluş alanını ifade eder.

E) **Symbolwelt** varoluşçu yaklaşımın temel varoluş düzeyleri arasında yer almaz.

Cevap: A

12. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; bireyin yaşamına **anlam verme çabası**, **amaç ve değerlerini sorgulaması** ve "neden yaşıyorum?" gibi sorulara yanıt araması üzerine temellenir. Bu yaklaşımda bireyin zaman zaman **anlamsızlık duygusu** yaşaması, varoluşsal sorgulamanın doğal bir parçası olarak görülür. Soruda Pelin'in "neden buradayım, neye inanıyorum, hiçbir şeyin anlamı yok gibi" ifadeleri, doğrudan bireyin **yaşamın anlamını, amacını ve değerlerini sorguladığını** göstermektedir. Bu nedenle ifade, varoluşçu yaklaşımda merkezi bir yer tutan **anlam arayışı** ile ilişkilidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sosyal ilişki sorunları** kişiler arası düzeyle ilgilidir, anlam sorgulamasını açıklamaz.

C) **Bedenle ilgili kaygılar** fiziksel varoluş (Umwelt) ile ilişkilidir.

D) **Toplumsal roller** sosyal beklentilerle ilgilidir.

E) **Günlük stres faktörleri** yüzeysel çevresel zorlanmaları ifade eder, varoluşsal sorgulamayı kapsamaz.

Cevap: B

13. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin "Ben kimim?" gibi sorular sorması, kendi varlığını, kimliğini ve öznel yaşantısını sorgulaması **içsel farkındalık** süreciyle ilgilidir. Bu durum, bireyin kendi benliğini tanıma, kendini anlamlandırma ve kimliğini oluşturma çabasını ifade eder. Danışanın düşünce ve duygularının başkaları tarafından anlaşılmadığını hissetmesi ise bu içsel sorgulamayı daha da derinleştiren bir deneyimdir. Dolayısıyla bu anlatı, bireyin kendi iç dünyasına yöneldiği ve **kimlik arayışı içinde olduğu içsel düzeyi** yansıtmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **İlişkisel izolasyon** kişiler arası uzaklık ve kopuklukla ilgilidir; burada temel vurgu içsel sorgulamadır.

B) **Doğal çevre farkındalığı** fiziksel dünya ile ilişkilidir.

D) **Dışsal kontrol beklentisi** kontrol odağı kavramıyla ilgilidir, varoluşçu düzeylerle doğrudan bağlantılı değildir.

E) **Nihai yok oluşa karşı duyarsızlık** ölüm farkındalığı ile ilişkilidir, soruda bu tema yoktur.

Cevap: C

14. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin dünyada varoluşu farklı düzeylerde ele alınır ve bu düzeylerden **Mitwelt**, bireyin **diğer insanlarla kurduğu ilişkileri**, sosyal bağlarını ve kişiler arası etkileşimlerini ifade eder. Bu düzeyde bireyin başkalarıyla **anlamlı ilişkiler kurabilmesi**, aidiyet duygusu geliştirmesi ve yalnızlıkla başa çıkabilmesi önemlidir. Soruda Veli'nin **arkadaşlarıyla anlamlı bağ kuramaması**, **yalnızlık hissinin sürekliliği** ve ilişkilerde kendini **yetersiz hissetmesi**, doğrudan kişiler arası ilişkiler alanına işaret etmektedir. Bu nedenle danışmanın, Veli'nin yaşantısını **sosyal etkileşim düzeyi** üzerinden anlamlandırması gerekir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bedensel ihtiyaçlar** biyolojik düzeyle (Umwelt) ilgilidir.

B) **Özgürlük ve seçim kapasitesi** varoluşsal bir tema olmakla birlikte soruda kişiler arası vurgu baskındır.

C) **Nihai sonluluğa odaklılık** ölüm farkındalığı ile ilişkilidir.

D) **Bireysel hedefler** anlam ve amaç boyutuna işaret eder.

Cevap: E

15. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **Umwelt**, bireyin **fiziksel dünyadaki varoluşunu**, yani beden, hastalık, acı, cinsellik, ölüm ve **temel biyolojik ihtiyaçlarla ilişkisini** ifade eder. Bu düzeyde birey, yaşamın **sınırlılığı** ve bedensel gerçekliklerle yüzleşir; bazen bu gerçeklikleri **reddetme**, **kaçınma** ya da **otomatikleşmiş davranışlar** geliştirme eğilimi gösterebilir. Soruda Nurten'in yeme davranışını "neden yaptığını bilmeden", **otomatikleşmiş** bir şekilde sürdürmesi, bedensel ihtiyaçlarla kurduğu ilişkinin farkındalığının zayıf olduğunu gösterir. Bu nedenle yaşanan varoluşsal gerilim, bireyin **bedensel varoluşuna ve fiziksel gerçekliğine yönelik farkındalığın artırılmasıyla** ele alınmalıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygusal ilişkiler düzeyi** kişiler arası bağlarla ilgilidir.

B) **Ruhsal inançlar düzeyi** değerler ve anlam dünyasını ifade eder.

C) **Sosyal kimlik düzeyi** bireyin toplumsal rollerine odaklanır.

E) **Kültürel değerler düzeyi** toplumsal norm ve değerlerle ilişkilidir.

Cevap: D

1. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında birey, yaşamının **özgür öznesi** olarak görülür; yaptığı seçimlerin **sorumluluğunu üstlenmesi** ve kendi yaşamını yönlendirme gücünü fark etmesi beklenir. Bu yaklaşımda bireyin yaşantılarını tamamen dış etkenlere bağlaması, kendi seçim gücünü ve sorumluluğunu **inkâr etmesi** olarak değerlendirilir. Soruda Suna'nın "hep ailem yüzünden", "değişemem", "elimde değil" şeklindeki ifadeleri, kendi yaşamı üzerindeki **etkin rolünü reddettiğini** ve **seçme özgürlüğünü sahiplenmediğini** göstermektedir. Varoluşçu açıdan bu durum, bireyin özgürlüğünden kaçınması ve sorumluluğunu dışsallaştırması anlamına gelir. Bu nedenle ifade, bireyin kendi yaşamını yönlendirme gücünü reddetmesine işaret etmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Varoluşsal boşluk** anlam yitimi ve amaçsızlıkla ilgilidir; burada temel vurgu sorumluluktan kaçınmadır.

C) **Sosyal belirlenimcilik** çevresel etkileri vurgular ancak varoluşçu çerçevede esas mesele bireyin özgürlüğü reddetmesidir.

D) **Gerçeklikten uzak düşünceler** bilişsel çarpıtmalarla ilişkilidir.

E) **Kaderci anlayış** benzer bir yön taşısa da varoluşçu yorumda temel vurgu özgürlüğün reddidir.

Cevap: B

2. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin dünyada varoluşu farklı düzeylerde ele alınır ve **Überwelt**, bireyin **inançları, değerleri, yaşamın anlamı ve varoluşun nihai amacı** ile ilişkili olan düzeyi ifade eder. Bu düzeyde birey, "Neden yaşıyorum?", "Ölümden sonra ne olacak?" gibi **varoluşsal ve metafizik sorular** üzerinden yaşamın anlamını sorgular ve daha geniş bir bağlam arar. Soruda danışanın **yaşamın anlamını sorgulaması**, **ölüm sonrası üzerine düşünmesi** ve **inanç sistemleriyle hesaplaşması**, doğrudan bu manevi ve değerler boyutuna işaret etmektedir. Bu nedenle yapılan sorgulama, bireyin ideal, inanç ve anlam dünyasını kapsayan Überwelt düzeyiyle ilişkilidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Umwelt** fiziksel ve biyolojik varoluş alanını ifade eder.

B) **Mitwelt** kişiler arası ilişkiler ve sosyal dünyayla ilgilidir.

C) **Eigenwelt** bireyin içsel benliği ve öznel yaşantısıyla ilişkilidir.

D) **Weltbild** genel dünya görüşünü ifade eden bir kavramdır, temel varoluş düzeyleri arasında yer almaz.

Cevap: E

3. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında birey, yaşamını yönlendirme konusunda **özgür seçimler yapabilen** ve bu seçimlerin sonuçlarını **sorumlulukla üstlenmesi gereken** bir varlık olarak ele alınır. Bu yaklaşımda önemli olan, bireyin geçmişin belirleyiciliğine sığınması ya da çevreyi suçlaması değil; kendi yaşamının **yazarı olduğunu fark etmesi** ve geleceğe yönelik kararlarını **bilinçli şekilde alarak sonuçlarına sahip çıkmasıdır**. Danışanın sorumluluğu üstlenmesi, onun yaşamına anlam katmasını ve daha otantik bir varoluş geliştirmesini sağlar. Bu nedenle özgürlük ve sorumluluk ilkesinin en açık yansıması, bireyin kendi kararlarını bilinçli biçimde alması ve sonuçlarını üstlenmesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Geçmiş yaşantılara odaklanma** psikanalitik yaklaşımı yansıtır ve varoluşçu anlayışın "şimdi ve seçim" vurgusuyla örtüşmez.

B) **Çevreyi suçlama** sorumluluktan kaçınmayı ifade eder ve varoluşçu yaklaşıma aykırıdır.

C) **Psikoanalitik yöntemlerle çözüm arama** farklı bir kuramsal çerçeveye aittir.

E) **Dayatılan rolleri kabul etme** bireyin özgürlüğünü kullanmaması anlamına gelir.

Cevap: D

4. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında kaygı, insanın yaşamına anlam verme çabası ve seçim yapma sürecinin doğal bir parçası olarak ele alınır. Bu yaklaşımda **normal kaygı**, bireyin karşı karşıya olduğu durumla **orantılı**, bastırılmayan ve kişiyi **eyleme geçiren, farkındalık kazandıran** bir kaygı türüdür. Soruda Ayşe'nin yaşadığı kaygının onu **pasifleştirmediği**, aksine **düşünmeye, araştırmaya ve karar vermeye yönlendirdiği** görülmektedir. Bu durum, kaygının **geliştirici ve harekete geçirici** işlevini gösterir. Dolayısıyla bu süreç, varoluşçu yaklaşımda bireyin gelişimine katkı sağlayan **normal kaygı** kavramıyla açıklanır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Nevrotik kaygı** bireyi işlevsiz hâle getiren, bastırılmış ve orantısız kaygıdır.

C) **Bastırılmış içgüdüler** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

D) **Bilinç dışı çatışmalar** psikanalitik kuramın temel açıklama biçimidir.

E) **Savunma mekanizmaları** yine psikanalitik kurama aittir.

Cevap: B

5. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; bireyin **yaşamın anlamını sorgulaması**, **ölümün farkındalığıyla yüzleşmesi**, **kaygıyı bastırmak yerine kabul etmesi** ve bu süreçte kendi değerleri doğrultusunda **özgür seçimler yaparak otantik bir yaşam kurması** üzerine temellenir. Bu yaklaşımda kaygı, ortadan kaldırılması gereken bir belirti değil; bireyi **kendisiyle yüzleşmeye ve anlam arayışına yönelten** önemli bir uyarıcıdır. Soruda Aybike'nin **ölüm ve geçicilik üzerine yoğun düşünmesi**, **anlamsızlık duygusu yaşaması** ve danışmanın bu kaygıyı bastırmak yerine onunla **yüzleşmesini teşvik etmesi**, varoluşçu yaklaşımın temel temalarından olan **ölüm ve anlam kaygısı üzerinden otantik yaşam kurma** anlayışıyla örtüşmektedir. Bu nedenle danışmanın yaklaşımı, danışanın yaşadığı varoluşsal kaygıyla yüzleşmesini sağlayarak özgün bir yaşam geliştirmesine dayanmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaların çözülmesi** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

B) **Bilişsel çarpıtmaların düzeltilmesi** bilişsel davranışçı terapiye aittir.

C) **Geçmiş travmaların işlenmesi** yine farklı terapötik yaklaşımlarla ilişkilidir.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma** davranışçı terapi tekniklerinden biridir.

Cevap: D

6. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında kaygı ikiye ayrılır: **normal kaygı** ve **nevrotik kaygı**. Normal kaygı, bireyi **gelişime yönlendiren**, durumla **orantılı** ve farkındalık sağlayan bir yapıdayken; **nevrotik kaygı**, bireyin yaşadığı durumla **orantısız**, çoğu zaman **mantıksız olduğunu fark etmesine rağmen kontrol edemediği**, işlevselliğini bozan ve kaçınma davranışlarına yol açan kaygıdır. Soruda Emine'nin **sürekli hata yapma korkusu**, **başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesi**, **topluluk önünde konuşmaktan kaçınması** ve bu düşüncelerin **mantıksız olduğunu bilmesine rağmen sürdürüyor olması**, kaygının işlev bozucu ve gerçeklikle uyumsuz olduğunu göstermektedir. Bu özellikler, varoluşçu yaklaşımda tanımlanan **nevrotik kaygı** ile örtüşmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Varoluşsal kaygı** yaşamın anlamı, ölüm ve özgürlük gibi temalarla ilgilidir.

B) **Gerçekçi kaygı** gerçek ve nesnel bir tehdide karşı verilen orantılı tepkidir.

D) **Bilişsel kaygı** bilişsel süreçlerle ilişkilidir ancak burada temel ayrım varoluşçu kaygı türleridir.

E) **Ahlaki kaygı** psikanalitik kuramda süperego ile ilişkilidir.

Cevap: C

7. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **soyutlanma**, bireyin yalnızlık deneyimini farklı düzeylerde yaşamasıyla ele alınır ve özellikle **varoluşçu soyutlanma**, bireyin dünyadan ve diğer insanlardan temelde **ayrı bir varlık olduğu gerçeğiyle yüzleşmesi**, bununla birlikte derin bir **yalnızlık ve anlam boşluğu** hissetmesi durumunu ifade eder. Bu tür soyutlanma, yalnızca fiziksel ya da kişiler arası uzaklık değil; insanın varoluşunun doğasında bulunan, kimsenin tam anlamıyla paylaşamayacağı **ontolojik yalnızlık** durumudur. Soruda bu durumu en iyi yansıtan ifade, bireyin dünyadan ayrı kalması ve derin bir yalnızlık içinde olmasıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sosyal ve coğrafi uzaklık** kişiler arası soyutlanmayı ifade eder.

B) **Bilinç dışı çatışmalar** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

C) **Kendi isteklerinin farkında olmama** içsel (intrapsişik) soyutlanmaya karşılık gelir.

E) **Ödül-ceza ile davranış şekillenmesi** davranışçı yaklaşımı ifade eder.

Cevap: D

8. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında birey, yaşamını şekillendiren seçimler yaparken kaçınılmaz olarak belirsizlik, risk ve kaygı ile karşı karşıya kalır. Bu durum, insan olmanın doğal bir parçası olarak görülür ve bireyin bu süreçte özgürlüğünü kullanarak seçim yapması ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmesi beklenir. Aynı zamanda bu sorumluluğu üstlenebilmek, bireyden cesaret göstermesini gerektirir; çünkü kişi sonuçların belirsizliğine rağmen karar vermek durumundadır. Soruda danışanın seçim yaparken yaşadığı korku ve belirsizlik, varoluşçu yaklaşımda sorumluluk alma ve cesaret gösterme ile aşılabilecek bir durum olarak ele alınır. Bu nedenle uygun tutum, bireyin seçimlerinin sorumluluğunu kabul etmesi ve bu süreçte cesaret göstermesidir. Doğru cevap E seçeneğidir.

A) Kaçınma ve teslimiyet varoluşçu yaklaşımda sorumluluktan kaçmayı ifade eder.

B) Kötümserlik ve pasiflik bireyin etkin özne olma rolünü zayıflatır.

C) Başkalarının onayını arama bireyin kendi özgün seçimlerini gölgelemesine neden olur.

D) Dışsal nedenlere bağlılık sorumluluğun dışsallaştırılması anlamına gelir.

Cevap: E

9. **Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında** anlam, bireye dışarıdan verilen ya da önceden belirlenmiş bir yapı değildir; birey, **özgür iradesiyle seçimler yaparak** ve bu seçimlerin **sorumluluğunu üstlenerek** yaşamına anlam kazandırır. Bu süreç, tek seferlik değil, insanın yaşamı boyunca devam eden **dinamik bir yaratım sürecidir**. Birey, karşılaştığı durumlar karşısında nasıl bir tutum alacağına kendisi karar verir ve bu seçimler aracılığıyla kendi yaşamının anlamını **sürekli yeniden inşa eder**. Bu nedenle varoluşçu yaklaşımda anlam, bireyin aktif, sorumlu ve özgür bir özne olarak kendi yaşamını şekillendirmesiyle ortaya çıkar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Çevresel ödül ve cezalar** davranışçı yaklaşımı yansıtır ve anlamı dışsal koşullara indirger.

B) **Bilinç dışı ve çocukluk belirleyiciliği** psikanalitik yaklaşımı ifade eder.

C) **Kendini gerçekleştirme vurgusu** hümanistik yaklaşımı (özellikle Maslow) yansıtır.

D) **Bilişsel yapılar ve düşünce kalıpları** bilişsel terapiye özgüdür.

Cevap: E

10. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **ölümün farkında olmak**, birey için tehdit edici bir durum olarak bastırılması gereken bir olgu değil; aksine yaşamı daha **anlamlı**, **değerli** ve **otantik** kılma potansiyeli taşıyan bir farkındalık olarak ele alınır. Bu yaklaşımda birey, ölümün kaçınılmazlığını kabul ettikçe, yaşamını daha bilinçli yaşama, seçimlerinin sorumluluğunu alma ve kendi değerleri doğrultusunda hareket etme eğilimi gösterir. Yani ölüm farkındalığı, bireyi yaşamdan uzaklaştırmaz; tam tersine onu **yaşamı dolu dolu yaşamaya teşvik eder**. Bu nedenle varoluşçu anlayışla en uyumlu ifade, ölüm farkındalığının yaşamı daha anlamlı kıldığını vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ölümü bastırma** varoluşçu yaklaşımın kabul ve yüzleşme ilkesine aykırıdır.

C) **Bilinç dışı dürtülerle açıklama** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

D) **Kendini gerçekleştirme vurgusu** hümanistik yaklaşıma aittir.

E) **Davranışın ödül-ceza ile değiştirilmesi** davranışçı yaklaşımı ifade eder.

Cevap: B

11. **Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında içsel soyutlanma**, bireyin kendi iç dünyasıyla, istekleriyle ve değerleriyle temasının zayıflaması; yani kişinin **kendi sesini duyamaz hâle gelmesi** durumunu ifade eder. Bu durumda birey, kendi seçimlerinden çok başkalarının beklentilerine göre yaşar ve zamanla **kendi isteklerini fark edemez**. Soruda danışanın "ne istediğimi bilmiyorum", "hep başkaları için yaşamışım" ifadeleri ve danışmanın "başkalarının sesleri senin iç sesinin önüne geçmiş" vurgusu, bireyin **kendi içsel yönelimlerinden kopmuş olduğunu** açıkça göstermektedir. Bu durum, varoluşçu kuramda içsel soyutlanma kavramıyla doğrudan ilişkilidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Kişiler arası soyutlanma** bireyin diğer insanlarla bağ kuramamasıyla ilgilidir; burada sorun içsel kopuştur.

C) **Varoluşsal suçluluk** bireyin potansiyelini gerçekleştirmemesiyle ilişkilidir.

D) **Özgürlük kaygısı** seçim yapmanın yarattığı gerilimle ilgilidir.

E) **Kendilik yanılsaması** farklı bir kavramsal çerçeveyi ifade eder, varoluşçu temel kavram değildir.

Cevap: A

12. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; danışanı bir "tanı" çerçevesinde ele almak yerine, onun **yaşamla kurduğu ilişkiyi**, **anlam arayışını**, **özgürlük ve sorumluluk** kapasitesini merkeze alır. Bu yaklaşımda amaç, danışanın semptomlarını ortadan kaldırmaktan çok, kendi yaşamına yönelik **sorumluluk almasını**, **seçimlerini yeniden değerlendirmesini** ve **kendi değerlerini fark ederek daha otantik bir yaşam kurmasını** sağlamaktır. Soruda danışmanın, danışanı bir hastalık etiketiyle değil; **yaşamla bağ kurma biçimi üzerinden ele alması** ve onu kendi değerlerini keşfetmeye yönlendirmesi, doğrudan varoluşçu yaklaşımın temel anlayışını yansıtmaktadır. Bu nedenle verilen durum, danışanı kendi değerlerini keşfetmeye ve yaşamla özgün bir ilişki kurmaya yönlendiren yaklaşım ile örtüşmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Tıbbi model** semptom ve tanı odaklıdır, varoluşçu yaklaşım buna karşı durur.

C) **Davranışçı model** gözlenebilir davranış değişimine odaklanır.

D) **Bilişsel terapi** düşünce kalıplarını yeniden yapılandırmayı hedefler.

E) **Psikanalitik yaklaşım** geçmiş ve bilinç dışı çatışmalara odaklanır.

Cevap: B

13. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; bireyin **özgürlük ve sorumluluk** bilinci geliştirmesi, yaşamın kaçınılmaz gerçekleri olan **kaygı, ölüm, yalnızlık ve anlam arayışı** ile yüzleşmesi ve bu süreçte kendi değerleri doğrultusunda **otantik seçimler yapabilmesi** üzerine temellenir. Bu yaklaşımda amaç, danışanın semptomlarını ortadan kaldırmak değil; onun **kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmesini**, varoluşun **zıtlıklarıyla yüzleşmesini** ve daha anlamlı bir yaşam kurmasını sağlamaktır. Bu nedenle danışmanın temel hedefi, danışanın özgürlüğünü fark etmesine ve bu özgürlüğün getirdiği sorumluluğu kabul ederek **otantik bir yaşam yönelimi geliştirmesine yardımcı olmaktır**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaların çözümü** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

B) **Ödül-ceza ile davranış değiştirme** davranışçı yaklaşıma aittir.

C) **Kaygıyı görmezden gelme** varoluşçu yaklaşımın "kaygıyla yüzleşme" ilkesine aykırıdır.

E) **Bilişsel çarpıtmaları düzeltme** bilişsel terapiye özgüdür.

Cevap: D

14. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında terapistin temel rolü, danışanın yaşamını dıştan yönlendirmek ya da tekniklerle değiştirmek değil; onun kendi varoluşunu fark etmesine, yaşamına yüklediği anlamı sorgulamasına ve özgürlük ile sorumluluk bilinci geliştirmesine yardımcı olmaktır. Bu süreçte terapist, danışanın kendi seçimlerini görmesini, bu seçimlerin sonuçlarını üstlenmesini ve daha otantik bir yaşam yönelimi geliştirmesini destekler. Yani terapist, çözüm sunan değil; danışanın kendi varoluşsal farkındalığını artıran bir rehber konumundadır. Bu nedenle en uygun ifade, danışanın kendi varoluşunu fark etmesine ve özgürlük-sorumluluk dengesini kurmasına yardımcı olunmasını vurgulayan seçenektir. Doğru cevap C seçeneğidir.

A) **Geçmiş yaşantı analizi** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

B) **Davranış değiştirmeye yönelik teknikler** davranışçı yaklaşımın özelliğidir.

D) **Bilişsel çarpıtmaları düzeltme** bilişsel terapiye aittir.

E) **Sosyal uyumu artırma** daha çok uyum odaklı yaklaşımlarla ilişkilidir.

Cevap: C

15. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **ölüm kaygısı**, bastırılması gereken bir duygu değil; bireyin yaşamını daha **anlamlı**, **değerli** ve **otantik** kılmasına katkı sağlayan önemli bir farkındalık alanıdır. Bu yaklaşımda ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşmek, bireyin zamanın sınırlı olduğunu fark etmesini sağlar ve onu daha bilinçli seçimler yapmaya, yaşamını daha dolu yaşamaya yönlendirir. Dolayısıyla ölüm kaygısı, bireyin yaşamına anlam katma sürecinde **geliştirici bir fırsat** olarak değerlendirilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Ölüm kaygısını bastırma** varoluşçu yaklaşımın yüzleşme ilkesine aykırıdır.

B) **Sadece yaşlılıkta görülme** ölüm farkındalığını yaşam boyu geçerli bir tema olmaktan çıkarır.

C) **Dışsal ödüllerle azaltma** davranışçı yaklaşıma aittir.

D) **Geçmiş travmalarla açıklama** psikanalitik bakışı yansıtır.

Cevap: E

1. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **içsel soyutlanma**, bireyin kendi iç dünyasıyla, istekleriyle ve değerleriyle olan bağının zayıflaması; yani kişinin **kendi sesini duyamaz hâle gelmesi** durumunu ifade eder. Bu durumda birey, ne istediğini bilemez, kendi yönelimlerini fark edemez ve yaşamını çoğu zaman **dış etkiler doğrultusunda** sürdürür. İçsel soyutlanma, bireyin kendisinden uzaklaşması ve **öznel yaşantısıyla temasını kaybetmesi** anlamına gelir. Bu nedenle en uygun açıklama, bireyin kendi istek ve değerlerinden kopuk olmasını vurgulayan ifadedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Coğrafi ve sosyal uzaklık** kişiler arası soyutlanmayı ifade eder.

C) **Çevresel belirlenim** davranışçı yaklaşımı yansıtır.

D) **Bilinç dışı çatışmalar** psikanalitik kurama aittir.

E) **Grup rolünden uzaklaşma** sosyal rol kavramıyla ilişkilidir.

Cevap: B

2. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında birey, yaşamını şekillendiren seçimleri yapma konusunda **özgür** bir varlık olarak görülür; ancak bu özgürlük, beraberinde kaçınılmaz olarak **sorumluluk** getirir. Birey, yaptığı seçimlerin sonuçlarını üstlenmek durumundadır ve bu sorumluluğu kabul etmesi, onun daha **otantik**, kendine ait ve anlamlı bir yaşam kurabilmesinin temelidir. Varoluşçu anlayışta özgürlük, sınırsız bir serbestlik değil; seçim yapabilme kapasitesi ve bu seçimlerin sonuçlarına **sahip çıkma cesareti**dir. Bu nedenle özgürlük ve sorumluluk birbirinden ayrı düşünülemez. Bu durumu en doğru yansıtan ifade, bireyin özgürlüğünü kullanırken aynı zamanda sorumluluğunu da üstlenmesi gerektiğini vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Çevresel belirlenim.** Bu ifade, insan davranışlarının yalnızca çevresel uyaranlar, ödül ve cezalar tarafından şekillendiğini savunan davranışçı yaklaşımı yansıtır. Bu bakış açısında birey pasif bir organizma gibi ele alınır ve kendi seçimlerinin belirleyici rolü göz ardı edilir; oysa varoluşçu yaklaşımda birey aktif ve seçen bir öznedir.

B) **Kaygıdan tamamen kurtulma.** Bu ifade, kaygıyı ortadan kaldırılması gereken olumsuz bir durum olarak görür. Oysa varoluşçu yaklaşımda kaygı, insan olmanın doğal bir parçasıdır ve bireyi farkındalığa ve seçim yapmaya yönelten geliştirici bir işleve sahiptir; tamamen yok edilmesi hedeflenmez.

C) **Sorumluluğun toplumsal kurallarla belirlenmesi.** Bu ifade, bireyin davranışlarını yalnızca toplumun normlarına göre şekillendirdiğini ima eder. Varoluşçu yaklaşım ise bireyin kendi değerlerini oluşturabileceğini ve toplumsal beklentilerin ötesinde özgün seçimler yapabileceğini savunur.

E) **Sorumluluğu terapiste devretme.** Bu ifade, bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu başkasına aktardığını gösterir. Varoluşçu yaklaşımda bu durum, sorumluluktan kaçma olarak değerlendirilir; terapist danışanın yerine karar vermez, aksine onun kendi seçimlerini fark etmesine yardımcı olur.

Cevap: D

3. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında terapist, danışana doğrudan çözüm sunan ya da onu yönlendiren bir uzman değil; danışanın kendi yaşamını, deneyimlerini ve varoluşsal gerçekliğini **anlamasına eşlik eden** bir rehberdir. Terapist, danışanın yaşadığı **kaygıları bastırmak yerine anlamlandırmasına**, kendi deneyimlerine **fenomenolojik olarak yaklaşmasına** ve bu süreçte **özgürlük ile sorumluluk bilinci geliştirmesine** yardımcı olur. Yani temel amaç, danışanın kendi varoluşunu fark etmesi ve yaşamına daha bilinçli bir şekilde yön verebilmesidir. Bu nedenle en doğru ifade, terapistin danışanın kendi deneyimlerini ve varoluşsal kaygılarını anlamasını kolaylaştırdığını vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Doğrudan çözüm sunma** bu ifade, terapistin aktif yönlendirici olduğu bir yaklaşımı yansıtır; oysa varoluşçu terapide danışanın kendi çözümlerini keşfetmesi esastır.

C) **Bilişsel yanılgıları düzeltme** bu yaklaşım bilişsel davranışçı terapiye özgüdür ve düşünce kalıplarının yeniden yapılandırılmasına odaklanır.

D) **Geçmiş travmaları analiz etme** bu ifade psikanalitik yaklaşımı yansıtır; varoluşçu terapide odak daha çok "şimdi ve burada"dır.

E) **Çevresel uyumu artırma** bu ifade bireyin topluma uyumunu merkeze alır; varoluşçu yaklaşım ise bireyin özgün ve otantik varoluşunu önceler.

Cevap: A

4. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin "hayatın anlamını hissedememe", "boşlukta olma" gibi ifadeleri **varoluşsal boşluk** kavramıyla açıklanır. Bu durum, bireyin yaşamına anlam katacak değer ve amaçları henüz oluşturamamış olmasıyla ilişkilidir. Ancak varoluşçu anlayışta bu boşluk, yalnızca olumsuz bir durum değil; aynı zamanda bireyin **kendi yaşam amacını keşfetmesi için bir fırsat** olarak görülür. Danışmanın, bu boşluk duygusunu bastırmak yerine danışanı **anlam yaratmaya yönlendirmesi** ve "yaşamınızda anlam yaratmak için neler yapabilirsiniz?" sorusuyla bireyin aktif rolünü vurgulaması, doğrudan **anlam arayışı sürecini** yansıtmaktadır. Bu nedenle diyalog, varoluşsal boşluk ve anlam arayışı kavramıyla en iyi şekilde açıklanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Özgürlük ve seçim sorumluluğu** bu kavram, bireyin yaptığı seçimlerin sonuçlarını üstlenmesi ve kendi yaşamının yönünü belirlemesiyle ilgilidir. Diyalogda kısmen "ne yapabilirsiniz?" sorusuyla seçim vurgusu olsa da, temel mesele seçimden çok **anlam eksikliği ve boşluk hissidir**.

C) **Ölüm kaygısı ve sonluluk farkındalığı** bireyin ölümün kaçınılmazlığıyla yüzleşmesi ve bunun yaşamı anlamlandırmasına katkı sağlamasıyla ilgilidir. Soruda ölüm ya da sonluluk temasına dair bir ifade bulunmamaktadır.

D) **Kişisel sorumluluktan kaçış** bireyin kendi seçimlerini üstlenmemesi ve sorumluluğu dış faktörlere yüklemesi durumudur. Bu diyalogda danışan sorumluluktan kaçmamakta, daha çok **anlam bulamama** yaşantısı içindedir.

E) **Bilinç dışı dürtülerin kontrolü** psikanalitik yaklaşımın bir kavramıdır ve davranışların bilinç dışı süreçlerle açıklanmasını içerir; varoluşçu çerçeveyle doğrudan ilişkili değildir.

Cevap: A

5. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **ölüm farkındalığı**, bireyi yaşamdan uzaklaştıran bir tehdit değil; aksine yaşamın **değerini kavramasına**, seçimlerini daha bilinçli yapmasına ve **daha otantik bir yaşam sürmesine** katkı sağlayan bir uyarıcıdır. Birey ölümün kaçınılmazlığını fark ettikçe, zamanın sınırlı olduğunu görür ve bu durum onu yaşamına **anlam katmaya**, değerleri doğrultusunda hareket etmeye yönlendirir. Soruda danışanın ölüm düşüncesiyle korku yaşamasına rağmen bu düşüncenin onu **hayata daha sıkı tutunmaya yönlendirmesi**, varoluşçu yaklaşımda ölüm farkındalığının **anlamlandırma ve otantiklik sürecini tetiklediğini** göstermektedir. Bu nedenle en uygun kavram, yaşamın anlamlandırılması ve otantik bir yaşam kurma sürecidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kaçınma ve bastırma** bu ifade, bireyin kaygı verici düşüncelerden uzaklaşmasını anlatır; oysa soruda danışan ölüm düşüncesiyle yüzleşmektedir.

C) **Sosyal uyum sağlama** bireyin toplumsal beklentilere uygun davranmasını ifade eder; burada bireysel anlam süreci ön plandadır.

D) **Psikolojik savunma mekanizmaları** psikanalitik kurama aittir ve bilinç dışı süreçlerle ilgilidir; diyalog bilinçli farkındalığı yansıtır.

E) **Dışsal kontrol arayışı** bireyin yaşamını dış faktörlere bağlamasıyla ilgilidir; burada birey içsel farkındalık geliştirmektedir.

Cevap: B

6. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin yaşamının belirli dönemlerinde ortaya çıkan **boşluk hissi**, **amaç yitimi** ve geçmişe yönelik **pişmanlık duyguları**, genellikle **anlam arayışı** ve **varoluşsal suçluluk** kavramlarıyla birlikte ele alınır. Varoluşsal suçluluk, bireyin sahip olduğu potansiyeli tam olarak gerçekleştirememesi ya da yapabileceği seçimleri yapmamış olması nedeniyle duyduğu içsel bir sorgulamayı ifade eder. Soruda Hayriye Hanım'ın emeklilik sonrası "işe yaramama" duygusu, **hayatın anlamsızlaşması**, geçmişte yapmadıkları için **pişmanlık yaşaması** ve danışmanın süreci **anlam arayışı, sorumluluk ve seçim temaları** üzerinden ele alması, doğrudan **varoluşsal boşluk ve anlam sorgulamasıy-**

la birlikte varoluşsal suçluluk temasını işaret etmektedir. Bu nedenle en uygun seçenek, anlam arayışı, boşluk hissi ve varoluşsal suçluluğu birlikte içeren ifadedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Özgürlük – sorumluluk – otantik seçim. Varoluşçu yaklaşımın temel temalarıdır ancak vakada özellikle boşluk ve pişmanlık vurgusu daha baskındır.

B) Ölüm kaygısı ve nevrotik suçluluk. Ölüm teması vakada belirgin değildir; nevrotik suçluluk ise psikanalitik çerçeveye daha yakındır.

C) İzolasyon ve aktarım ilişkisi. Aktarım psikanalitik kavramdır; vakada bu yönde bir vurgu yoktur.

E) Özsaygı ve kendilik kurgusu. Daha çok benlik ve bilişsel süreçlerle ilişkilidir, varoluşsal temayı tam karşılamaz.

Cevap: D

7. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımı; bireyin yaşamına **anlam verme çabası**, **özgürlük ve sorumluluk**, **otantik yaşam** ve **ölüm, yalnızlık, anlamsızlık gibi varoluşsal gerçekliklerle yüzleşme** temelleri üzerine kuruludur. Bu yaklaşımda yaşamın kendiliğinden anlamlı olduğu kabul edilmez; aksine birey, anlamı **kendi seçimleri ve yaşantılarıyla yaratır**. Ayrıca terapistin temel amacı klasik anlamda bir **içgörü kazandırma** değildir; daha çok danışanın kendi varoluşunu fark etmesine ve sorumluluk almasına eşlik etmektir. Buna göre:

I. İnsan yaşamının temel doğası gereği anlamlı olduğunu kabul eder. Varoluşçu yaklaşımda anlam hazır verilmiş değildir; birey tarafından oluşturulur, bu nedenle uygun değildir.

II. Danışmanın temel hedefi, danışanı içgörü kazanmaya yönlendirmektir. İçgörü önemli olsa da varoluşçu yaklaşımın temel hedefi bu değildir; asıl vurgu farkındalık ve sorumluluktur.

III. Danışma sürecinde özgürlük, sorumluluk ve otantik yaşam gibi temalar ön plandadır. varoluşçu yaklaşımın temelini oluşturur.

IV. Yalnızlık, ölüm ve anlamsızlık gibi yaşamsal konuların kaçınılmazlığı üzerinde durulur. Varoluşçu yaklaşımın temel varoluşsal temalarındandır.

I ve II numaralı öncüllerdeki ifadeler varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımıyla doğrudan bağdaştırılamaz.

Cevap: C

8. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında birey, yaşamını şekillendiren seçimler yapma konusunda **özgürdür**; ancak bu özgürlük beraberinde kaçınılmaz olarak **sorumluluk** getirir. Bu nedenle seçim yapmak, yalnızca bir tercih değil; aynı zamanda sonuçlarını üstlenmeyi gerektiren bir süreçtir ve bu durum bireyde **kaygı ve korku** yaratabilir. Soruda danışanın "yanlış yapmaktan korktuğu için karar vermekten kaçınması", aslında seçim yapmanın getirdiği **sorumluluğu üstlenmekten kaçınması** anlamına gelir. Varoluşçu açıdan bu durum, bireyin özgürlüğünü kullanmaktan çekinmesi ve bunun doğurduğu sorumlulukla yüzleşmek istememesiyle ilişkilidir. Bu nedenle ifade, **özgürlük ve sorumluluk korkusunu** yansıtmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Yalnızlık korkusu bireyin diğer insanlardan kopma ve izolasyon yaşama endişesiyle ilgilidir; burada seçim teması ön plandadır.

B) Ölüm korkusu sonluluk ve yok oluş farkındalığıyla ilişkilidir.

D) Anlamsızlık korkusu yaşamın boş ve amaçsız hissedilmesiyle ilgilidir.

E) Sosyal dışlanma korkusu başkaları tarafından reddedilme kaygısını ifade eder.

Cevap: C

9. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin yalnızca kendi iç dünyasına kapanması değil, zaman zaman **kendi sınırlarını aşarak başkalarına yönelmesi** ve bu süreçte yaşamına **anlam katması** önemli bir dönüşüm olarak görülür. Özellikle Viktor Frankl'ın vurguladığı gibi insan, anlamı çoğu zaman kendisinin ötesine geçerek, bir işe, bir değere ya da başka insanlara yönelerek bulur. Soruda Emel Hanım'ın geçmişte yaşadığı eksikliklere rağmen sosyal hizmet alanında çalışarak başkalarına destek olması ve bunun ona **içsel bir anlam kazandırması**, bireyin kendi sınırlarını aşarak anlam bulduğu **öz-aşkınlık** sürecini göstermektedir. Bu nedenle yaşanan dönüşüm, kişinin kendisini aşarak daha geniş bir varoluş alanına yönelmesiyle açıklanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Varoluşsal suçluluk** bireyin potansiyelini gerçekleştirememesi ya da yapmadığı seçimler nedeniyle duyduğu içsel rahatsızlıktır; vakada suçluluk değil, anlam bulma ve aşma süreci vardır.

C) **İkincil yalnızlık** kişiler arası kopukluk ve sosyal bağ eksikliğiyle ilgilidir; burada başkalarına yönelme söz konusudur.

D) **Otantik seçim** bireyin kendi değerlerine uygun seçimler yapmasıdır; vakada bu unsur bulunsa da asıl vurgu kendini aşarak başkalarına yönelmedir.

E) **Deneyimsel kaçınma** bireyin zorlayıcı duygulardan kaçınmasıdır; burada tam tersine yüzleşme ve anlamlandırma vardır.

Cevap: A

10. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında bireyin, başkalarının beklentileriyle şekillenen bir yaşam yerine kendi değerleri doğrultusunda **otantik (özgün) bir yaşam kurma** çabası merkezi bir temadır. Birey zaman zaman **içsel benliği ile dışsal rollerinin çatışmasını** yaşar ve bu durum "ben bu değilim" şeklinde ifade edilen bir yabancılaşma duygusuna yol açar. Soruda Zerrin Hanım'ın işini **anlamsız bulması**, kendisini **başkasının hayatını yaşıyor gibi hissetmesi** ve ailesinin beklentileriyle kendi istekleri arasında kalması, onun **özgün benliğini aradığını** göstermektedir. Ancak bu özgün yaşama yönelmenin getireceği **sorumluluktan korkması**, varoluşçu kuramda otantik yaşama geçişte yaşanan temel gerilimi yansıtır. Bu nedenle vaka, bireyin kendi gerçek benliğini bulma ve ona uygun yaşama çabasını ifade eden kavramla ilişkilidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Yalıtılmışlık** bireyin diğer insanlardan kopukluk ve yalnızlık yaşamasıyla ilgilidir; burada temel mesele içsel-dışsal çatışmadır.

B) **Öz-aşkınlık** bireyin kendini aşarak başkalarına ya da daha büyük bir amaca yönelmesiyle ilgilidir; vakada bu vurgu yoktur.

D) **Umutsuzluk** genel bir duygusal durumdur ancak burada spesifik olarak kimlik ve otantiklik çatışması öne çıkmaktadır.

E) **Egonun dağılması** psikanalitik ve patolojik bir kavramdır; varoluşçu çerçeveyle doğrudan ilişkili değildir.

Cevap: C

11. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında değerlendirme süreci; danışanı tanı kategorilerine yerleştirmekten çok, onun **yaşamı nasıl anlamlandırdığı**, **seçim yapma biçimleri**, **özgürlük ve sorumluluk düzeyi** ve **varoluşsal temalarla ilişkisi** üzerinden ele alınır. Bu yaklaşımda danışanın kendi yaşamındaki **özgün (otantik) yönleri fark etmesi** ve dışsal beklentilerden ayrışması desteklenir. Buna karşılık tanı koyma ya da çocukluk çatışmalarını çözümleme gibi süreçler varoluşçu yaklaşımın odağında değildir. Buna göre:

I. **Danışanın seçim yapma biçimleri, sorumluluk alma düzeyi ve bu süreçlerde yaşadığı çatışmaların değerlendirilmesi** varoluşçu yaklaşımın özgürlük ve sorumluluk odağıyla uyumludur.

II. **Danışanın davranışlarının önceden belirlenmiş tanı kategorilerine yerleştirilerek anlamlandırılması** tıbbi modele özgüdür ve varoluşçu yaklaşımla örtüşmez.

III. **Değerlendirme sürecinin danışanın yaşamındaki varoluşsal temalar üzerinden yapılandırılması** varoluşçu yaklaşımın temel değerlendirme anlayışını yansıtır.

IV. **Danışanın yaşamında neyin "özgün" neyin "yapay" olduğuna ilişkin farkındalık geliştirmesinin desteklenmesi** otantiklik vurgusu nedeniyle varoluşçu yaklaşımla uyumludur.

V. **Danışanın çocukluk yaşantılarındaki çözülmemiş çatışmaların bugünkü davranışları üzerindeki etkisinin analiz edilmesi** psikanalitik yaklaşımı yansıtır ve varoluşçu anlayışla örtüşmez.

I, III ve IV numaralı öncüllerdeki ifadeler varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımıyla örtüşmektedir.

Cevap: B

12. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **direnç**, danışanın teknik müdahalelere karşı koymasından çok, kendi varoluşunun getirdiği **özgürlük ve sorumlulukla yüzleşmekten kaçınması** olarak değerlendirilir. Birey, seçim yapma özgürlüğünü fark ettiğinde bunun beraberinde getirdiği **sorumluluğun ağırlığıyla** karşılaşır ve bu durum kaygı yaratabilir. Soruda Erkut Bey'in özellikle **ölüm, özgürlük ve yalnızlık** gibi varoluşsal temalar gündeme geldiğinde konuyu değiştirmesi ve sorumluluğu başkalarına devretmesi, onun bu varoluşsal gerçeklerle yüzleşmekten kaçındığını göstermektedir. Bu nedenle direnç, özgürlük ve sorumluluğun ağırlığını fark etmekten kaçınma ile açıklanır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçgörüye yönelik farkındalığın yeterince gelişmemiş olması**, danışanın kendi yaşantılarına dair yeterli farkındalık geliştirememesini anlatır. Ancak soruda danışan tamamen farkındalıksız değildir; aksine belirli konular açıldığında bilinçli şekilde **kaçınma davranışı** göstermektedir.

B) **Bilişsel çarpıtmaların savunma üretmesi** bilişsel davranışçı yaklaşımda, kişinin gerçekliği hatalı düşünce kalıplarıyla yorumlaması ve buna bağlı tepkiler geliştirmesiyle ilgilidir. Oysa burada temel mesele düşünce hatası değil, **varoluşsal temalardan uzak durma eğilimidir**.

C) **Karşı aktarım gelişmesi** psikanalitik bir kavramdır ve terapistin danışana yönelik kendi geçmişinden kaynaklanan duygusal tepkilerini ifade eder. Soruda ise terapistin değil, danışanın direnci söz konusudur.

E) **Geçmiş travmaların bastırılarak aktarılması** psikanalitik yaklaşımda, bastırılmış yaşantıların güncel ilişkilerde yeniden ortaya çıkmasını ifade eder. Bu vakada odak geçmiş travmalar değil, **şu anda varoluşsal gerçeklerle yüzleşmekten kaçınmadır**.

Cevap: D

13. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında başlangıç aşaması; danışanın yaşamına ilişkin **temel varsayımlarını fark etmesi**, sorunlarını **kendi seçimleri ve tutumları bağlamında değerlendirmeye başlaması** ve **değerlerini sorgulayarak anlam arayışına yönelmesi** üzerine kuruludur. Bu aşamada danışman, danışanı yönlendirmekten çok onun **farkındalık (içgörü) geliştirmesine**, yaşamına nasıl anlam verdiğini keşfetmesine ve sorumluluğunu görmesine eşlik eder. Buna göre:

I. **Danışanın yaşamla ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını fark etmesine yardımcı olunması** danışanın dünyayı nasıl algıladığını ve bu algının davranışlarına nasıl yön verdiğini keşfetmesini sağlar; bu, varoluşçu yaklaşımın fenomenolojik anlayışıyla doğrudan uyumludur.

II. **Danışandan geçmiş yaşantılarını yeniden yapılandırması ve bastırılmış anıları geri çağırmasının istenmesi** danışma sürecini geçmişe ve bilinç dışı çatışmalara odaklar; bu durum psikanalitik yaklaşımın özelliğidir ve varoluşçu yaklaşımın "şimdi ve varoluşsal farkındalık" odağıyla örtüşmez.

III. **Danışanın yaşamındaki sorunlara kendi seçimleri ve tutumları açısından bakmasının desteklenmesi** bireyin yaşantılarını dışsal nedenlere bağlamak yerine kendi rolünü fark etmesini sağlar; bu, varoluşçu yaklaşımın özgürlük ve sorumluluk ilkesinin doğrudan yansımasıdır.

IV. **Danışanın değer, inanç ve kararlarını yeniden değerlendirmesi için sorgulayıcı sürece teşvik edilmesi** danışanın yaşamına nasıl anlam verdiğini ve hangi değerlerle hareket ettiğini keşfetmesine yardımcı olur; bu da başlangıç aşamasında hedeflenen farkındalık sürecinin önemli bir parçasıdır.

V. **Danışana mümkün olduğunca yönlendirme yapılmaması ve içgörü kazanmasının hedeflenmesi** genel olarak varoluşçu yaklaşımla uyumlu görünse de başlangıç aşamasını özgül olarak tanımlayan temel unsur değildir; bu ifade daha çok sürecin genel niteliğini yansıtır.

I, III ve IV numaralı öncüllerdeki ifadeler varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımının başlangıç aşamasıyla en doğrudan örtüşmektedir.

Cevap: B

14. Varoluşçu psikolojik danışma sürecinde **gelişme aşaması**, danışanın kendi yaşamını daha derinlemesine incelemeye başladığı, **değerlerinin, inançlarının ve seçimlerinin nereden etkilendiğini sorguladığı** bir dönemdir. Bu aşamada danışan, **iç gözlem** yaparak "gerçekten ben ne istiyorum?" sorusuna yaklaşır ve daha önce fark etmediği içsel süreçleri keşfeder. Soruda danışanın, kendi kararlarının **ailesinin değerlerinden etkilenip etkilenmediğini sorgulaması** ve danışmanın bunu **değerlerin kaynağını araştırmaya yönlendirmesi**, doğrudan bu içsel keşif sürecini yansıtmaktadır. Danışanın "buna hiç böyle bakmamıştım" ifadesi de **farkındalık kazanımının başladığını** gösterir. Bu nedenle diyalog, gelişme aşamasında ortaya çıkan **değerlerin kökenine yönelik iç gözlem ve farkındalık kazanımı** ile ilişkilidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Başlangıç aşaması – sorumluluk alma** başlangıçta daha çok yaşamın genel çerçevesi ve farkındalık oluşturulur; burada daha derin bir iç çözümleme vardır.

C) **Başlangıç aşaması – anlamsızlık farkı** diyalogda anlam boşluğu değil, değerlerin kaynağı sorgulanmaktadır.

D) **Sonlandırma aşaması** süreçten ayrılma ve kazanımların pekiştirilmesiyle ilgilidir; burada süreç devam etmektedir.

E) **Gelişme aşaması – hedef ve eylem planı** henüz eyleme geçme yoktur; daha çok farkındalık ve keşif vardır.

Cevap: B

15. Varoluşçu psikolojik danışma sürecinde **son aşama**, danışanın süreç boyunca kazandığı farkındalıkları **içselleştirdiği**, kendi değerlerini daha **otantik biçimde sahiplendiği** ve yaşamına yönelik daha **net bir yönelim geliştirdiği** dönemdir. Bu aşamada birey, artık başkalarının beklentilerinden ziyade **kendi içsel ölçütlerine göre karar verebilir**, ne istediğini daha açık biçimde görür ve bunu eyleme dökebilecek bir **yaşam yönü** kazanır. Soruda Cihan Bey'in başkalarının düşüncelerine daha az bağımlı hâle gelmesi, **içsel denge kurması**, ne istediğini netleştirmesi ve danışmanın onun değerlerini daha **otantik biçimde sahiplenmeye başladığını gözlemlemesi**, doğrudan bu son aşamadaki kazanımları yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Başlangıç aşaması – kaygıyla yüzleşme** süreçte ilk farkındalıkların oluştuğu dönemdir; burada ise kazanımlar ortaya çıkmıştır.

B) **Gelişme aşaması – değer sorgulama** danışanın değerlerini keşfetme sürecini ifade eder; vakada bu süreç tamamlanmış görünmektedir.

C) **Gelişme aşaması – ayrışma** başkalarının değerlerinden uzaklaşma sürecidir; ancak burada artık bütünleşme söz konusudur.

D) **Aktarım çözümleme** psikanalitik yaklaşıma aittir ve varoluşçu süreçle doğrudan ilişkili değildir.

Cevap: E

1. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında **teknikler birincil değil ikincil önemdedir**; asıl belirleyici olan danışmanın **otantik varlığı** ve danışanla kurduğu **gerçek, içten terapötik ilişkidir**. Müdahaleler, önceden katı biçimde planlanmaz; danışanın **özgürlük, sorumluluk ve seçim yapma süreçlerine ilişkin farkındalık geliştirmesine** hizmet edecek şekilde esnek biçimde şekillenir. Bu yaklaşımda danışanı anlamak ve onun varoluşsal yaşantısına eşlik etmek esastır; yapılandırılmış, önceden belirlenmiş teknik planları merkezde değildir. Buna göre:

I. **Varoluşçu psikolojik danışmada tekniklerin araç, amaç olmaması** yaklaşımın temel ilkesidir; teknikler süreci destekler ama belirlemez.

II. **Danışmanın otantik varlığı ve kurulan ilişkinin merkezi rolü** terapötik değişimin en önemli unsurudur; ilişki, tekniğin önündedir.

III. **Müdahalelerin danışanın özgürlük, sorumluluk ve seçim farkındalığını artırmaya yönelik seçilmesi** varoluşçu yaklaşımın temel amacını yansıtır.

IV. **Yapılandırılmış müdahale planlarının önceden belirlenmesi** varoluşçu yaklaşımın esnek ve ilişki temelli yapısına aykırıdır.

V. **Terapötik ilişki kurulmadan teknik müdahaleye başlanması** yaklaşımın temel ilkesi olan "ilişki önceliklidir" anlayışıyla çelişir.

I, II ve III numaralı öncüllerdeki ifadeler varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımıyla bağdaşmaktadır.

Cevap: A

2. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında birey, kendini korumak için zamanla bazı **katı kimlik tanımları ve yaşam kalıpları** geliştirebilir (örneğin "ben hep mantıklıyım"). Bu yapılar, bireyi bir yandan korurken diğer yandan onun **duygularıyla temasını sınırlar**. Danışman bu tür katı tanımları sorguladığında, aslında danışanın kurduğu bu "varoluşsal kalkan" tehdit edilmiş olur ve bu durum danışanda **rahatsızlık ve direnç** yaratır. Soruda danışanın "bu beni rahatsız etti ama bu şekilde güvende hissediyorum" demesi, kendi kurduğu yapının sarsılmasıyla ortaya çıkan **direnç tepkisini** açıkça göstermektedir. Bu nedenle süreç, danışanın varoluşsal kimliğini tehdit eden yüzleşmelere karşı direnç geliştirmesiyle açıklanır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Çarpıtılmış bilişlere odaklanma** bilişsel davranışçı terapiye özgüdür; burada odak bilişsel hata değil, varoluşsal yüzleşmedir.

C) **Bastırılmış travmaların açığa çıkması** psikanalitik bir açıklamadır; vakada travma içeriği yoktur.

D) **Savunma düzenekleri ve aktarım** psikanalitik kavramlardır ve terapötik ilişki dinamikleri üzerinden açıklanır.

E) **Terapötik ilişkiyi terk etme** vakada böyle bir kopuş ya da terk eğilimi görülmemektedir.

Cevap: B

3. Logoterapiye göre insanın temel motivasyonu **anlam arayışıdır** ve bu anlam yalnızca olumlu yaşantılarla değil, aynı zamanda **acı, boşluk ve varoluşsal sorgulamalarla yüzleşme sürecinde** de ortaya çıkabilir. Viktor Frankl'ın vurguladığı gibi birey, yaşadığı "boşluk" duygusunu bastırmak yerine onun ne ifade ettiğini anlamaya yöneldiğinde, bu deneyim bir **anlam keşfi fırsatına** dönüşür. Soruda danışmanın, danışanın yaşadığı boşluğu "yaşamındaki anlamı yeniden inşa etme çağrısı" olarak çerçevelemesi, doğrudan bu ilkeye dayanmaktadır. Yani acı ve anlamsızlık duyguları, bireyi anlam bulmaya götüren bir kapı olarak görülmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Anlamın yalnızca olumlu deneyimlerle mümkün olması** logoterapiye aykırıdır; anlam acı içinde de bulunabilir.

B) **İçsel çatışmalarla yüzleşme** psikanalitik yaklaşımın temel vurgusudur.

D) **Davranışların geçmiş yaşantılarla belirlenmesi** deterministik ve psikanalitik bir açıklamadır.

E) **Toplumsal roller üzerinden anlam** bireyin öznel anlam yaratımını göz ardı eder.

Cevap: C

4. Logoterapiye göre insan yaşamda anlamı üç temel yolla bulur: Viktor Frankl'ın ifade ettiği üzere bunlar **(1) bir eser yaratmak ya da bir iş yapmak (yaratıcı değerler)**, **(2) sevgi ve ilişkiler yoluyla anlam bulmak (yaşantısal değerler)** ve (3) kaçınılmaz acıya karşı geliştirilen tutum tutumudur. Soruda Ahmet Bey'in **yarattığı işler üzerinden anlam bulması**, **sevdikleriyle kurduğu bağlara değer vermesi** ve yaşadığı sağlık sorununa karşı **bakış açısı geliştirmeye çalışması**, bu üç anlam yolunun da doğrudan örneklerini içermektedir. Bu nedenle en uygun açıklama, yaratıcı faaliyetler, ilişkisel bağlar ve acıya karşı geliştirilen tutumu birlikte kapsayan seçenektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Duygusal bağlardan kaçınma ve acıdan uzak durma**. Logoterapiye ters düşer; anlam, ilişkiler ve acıyla yüzleşme yoluyla bulunur.

C) **Maddi kazanım ve statü.** Logoterapinin temel anlam kaynakları arasında yer almaz; yaklaşım daha çok varoluşsal değerlere odaklanır.

D) **Kendini gerçekleştirme ve acıyı bastırma.** Hümanistik yaklaşımı çağrıştırır. Logoterapi acının bastırılmasını değil, ona anlam verilmesini vurgular.

E) **Acıyı görmezden gelme.** Logoterapiye aykırıdır; acı, anlamın keşfi için bir fırsattır.

Cevap: A

5. **Logoterapiye göre Viktor Frankl** insanın temel motivasyonunu **anlam arayışı (anlam istemi)** olarak açıklar. İnsan her koşulda bir **seçim yapabilme özgürlüğüne (istek özgürlüğü)** sahiptir; yani koşullar ne olursa olsun, onlara nasıl tepki vereceğini belirleyebilir. Ayrıca **yaşamın anlamı** sabit değildir; kişiye, zamana ve duruma göre değişen, bireysel olarak oluşturulan bir yapıdır. Bu üç kavramı doğru biçimde tanımlayan seçenek, özgürlüğü seçim yapabilme kapasitesi olarak, anlam istemini temel güdü olarak ve yaşamın anlamını değişken ve bireysel olarak açıklayan seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Anlam isteminin zorluklardan kaçınma olarak tanımlanması** logoterapiye ters düşer; ayrıca yaşamın anlamının sabit olduğu ifadesi de yanlıştır.

C) **Bilinç dışı dürtüler ve haz arayışı vurgusu** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

D) **Kendini gerçekleştirme ve mutluluk odaklı açıklama** birey merkezli yaklaşıma aittir ve özgürlüğü yanlış biçimde "tam bağımsızlık" olarak ele alır.

E) **Sosyal onay ve duyguların dışa vurumu vurgusu** logoterapinin temel kavramlarıyla örtüşmez.

Cevap: B

6. Varoluşçu terapide **tutumların biçimlendirilmesi**, danışanın yaşadığı durumları değiştirmekten çok, bu durumlara **nasıl anlam verdiğini ve nasıl bir tutum geliştirdiğini fark etmesini** sağlamayı amaçlar. Bu teknikte danışan, olayların kendisinden ziyade, o olaylara yüklediği anlamı ve geliştirdiği bakış açısını gözden geçirir. Amaç, danışanın yaşantılarına daha **işlevsel, anlamlı ve bilinçli bir tutumla yaklaşabilmesini** desteklemektir. Soruda danışmanın, Ayşe Hanım'ın olumsuz tutumlarını fark ettirip daha anlamlı tutumlar geliştirmesine yardımcı olması, doğrudan bu süreci yansıtmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Dışsal davranışları tamamen değiştirme** davranışçı yaklaşımın odağıdır; varoluşçu terapide asıl vurgu tutum ve anlam üzerinedir.

C) **Bilinç dışı çatışmaları açığa çıkarma** psikanalitik yaklaşımı yansıtır.

D) **Geçmiş travmaları analiz etme** yine psikanalitik bir odaktır.

E) **Rüya yorumlama** psikanalitik tekniklerden biridir; varoluşçu terapide rüya, yorumdan çok yaşantı olarak ele alınır.

Cevap: B

7. Psikolojik danışman, danışanın "rezil olacağım" korkusuyla kaçındığı durumu ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, onu **bilinçli olarak yapmaya yönlendirmektedir**. "Sesinin tamamen kısılması için çaba gösterir misin?" ifadesi, danışanın korktuğu durumu tersine çevirerek **isteyerek yaşamasını sağlama** müdahalesidir. Bu yaklaşım, kaygıyı artıran beklenti döngüsünü kırmayı ve danışanın

semptom üzerindeki kontrolünü yeniden kazanmasını hedefler. Bu müdahale **paradoksal niyet** tekniğine karşılık gelir. **Paradoksal niyet:** Logoterapide kullanılan bu teknik, danışanın korktuğu ya da kaçındığı durumu bilinçli olarak yapmasının istenmesine dayanır. Danışan "olmasın" diye mücadele ettikçe kaygı artar; ancak bu durum tersine çevrilip "özellikle yap" denildiğinde, semptom üzerindeki baskı azalır ve korku gücünü kaybeder. Böylece kişi, hem kaygının ironik biçimde azaldığını deneyimler hem de durum üzerinde kontrol hissi geliştirir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Tutumların biçimlendirilmesi:** Danışanın yaşadığı olaylara yüklediği anlamı ve bakış açısını değiştirmeyi amaçlar; burada ise anlamdan çok semptomun tersine çevrilmesi söz konusudur.

B) **Rüya analizi:** Danışanın rüyalarını, onun varoluşsal yaşantısının bir yansıması olarak ele alır; bu diyalogda rüya içeriği bulunmamaktadır.

C) **Dikkati dışa yöneltme:** Danışanın dikkatini kendi kaygısından uzaklaştırıp dış dünyaya yönlendirmeyi hedefler; burada ise dikkat dağıtma değil, korkunun üzerine gitme vardır.

D) **Yönlendirilmiş fantezi:** Danışanın imgeleme yoluyla belirli varoluşsal temaları deneyimlemesini sağlar; bu müdahale böyle bir süreci içermemektedir.

Cevap: E

8. Psikolojik danışman, danışanın sürekli kendini gözlemlemesine ve içsel süreçlerine odaklanmasına karşılık, onun dikkatini **kendi içinden dış dünyaya yönlendirmeye çalışmaktadır**. "Odada kim var?", "Ne konuşuluyordu?" gibi sorular, danışanın zihinsel odağını kendini izlemekten çıkarıp **çevresel gerçekliğe kaydırma** amacını taşır. Bu müdahale, danışanın aşırı öz-odaklılığını azaltarak kaygıyı düşürmeyi hedefler ve **düşünce odağını değiştirme** tekniğine karşılık gelir. **Düşünce odağını değiştirme:** Logoterapide "derefleksiyon" olarak da bilinen bu teknik, bireyin aşırı biçimde kendi düşünce ve duygularına odaklanmasını azaltıp dikkatini **dış dünyaya, etkinliğe veya diğer insanlara yönlendirmeyi** amaçlar. Böylece kişi, kendini sürekli izlemekten kaynaklanan kaygı döngüsünden çıkar ve daha doğal bir şekilde işlev görmeye başlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Paranteze alma:** Danışmanın kendi önyargı ve varsayımlarını askıya alarak danışanın dünyasını anlamaya çalışmasıdır; burada danışanın dikkatine müdahale söz konusudur.

B) **Yönlendirilmiş fantezi:** Danışanın imgeleme yoluyla belirli yaşantıları (özellikle ölüm farkındalığı gibi) deneyimlemesini içerir.

D) **Kendini açığa vurma:** Danışmanın kendi duygu ve düşüncelerini terapötik amaçla paylaşmasıdır; bu diyalogda böyle bir paylaşım yoktur.

E) **Rüya analizi:** Danışanın rüyaları üzerinden anlam çalışması yapılır; burada rüya içeriği bulunmamaktadır.

Cevap: C

9. Psikolojik danışman, danışanın yaşadığı kaygıyı yalnızca anlamakla kalmayıp, kendi yaşantısından bir örnek vererek **benzer bir deneyimi kendisinin de yaşadığını açıkça paylaşmaktadır**. "Ben de ilk danışmalarımda…" ifadesi, danışmanın kendi geçmiş deneyimini terapötik sürece dahil ettiğini gösterir. Varoluşçu yaklaşımda bu tür paylaşımlar, terapistin **otantik (gerçek ve içten) varlığının** bir yansımasıdır ve danışanla kurulan ilişkinin derinleşmesini sağlar. Amaç, danışanın kendini yalnız hissetmemesi, yaşantısının anlaşılır olduğunu fark etmesi ve daha açık bir şekilde kendini ifade edebilmesidir. Bu nedenle burada kullanılan müdahale **kendini açığa vurmadır. Kendini açığa vurma:** Danışmanın, terapötik süreci güçlendirmek amacıyla kendi duygu, düşünce veya yaşantılarını **uygun, sınırlı ve danışanın yararına olacak biçimde paylaşmasıdır.** Bu teknik, varoluşçu terapide terapistin "uzman rolüne saklanmayan", aksine ilişkide gerçek bir insan olarak yer alan tutumunu yansıtır ve danışanın **otantikleşme sürecini destekler. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Empatik yansıtma:** Danışanın duygularını onun ifadelerine paralel şekilde geri yansıtmayı içerir. Örneğin "kaygılı hissediyorsun" gibi ifadeler kullanılır; burada ise danışman kendi yaşantısını paylaşmaktadır.

B) **Rüya çözümlemesi:** Varoluşçu yaklaşımda rüyalar, bilinç dışı çatışmaların değil, bireyin varoluşsal durumunun bir ifadesi olarak ele alınır ve danışanın rüya deneyimi üzerinden anlamlandırılır. Bu soruda rüya ile ilgili bir içerik yoktur.

C) **Paranteze alma:** Danışmanın kendi değer, inanç ve önyargılarını askıya alarak danışanın dünyasını olduğu gibi anlamaya çalışmasıdır. Bu durumda danışman geri plandadır; oysa burada kendi deneyimini aktif biçimde sürece katmaktadır.

E) **Yönlendirilmiş fantezi:** Danışanın imgeleme yoluyla belirli yaşantıları (özellikle ölüm, yalnızlık gibi varoluşsal temaları) deneyimlemesini sağlamaya yönelik bir tekniktir. Bu diyalogda böyle bir yönlendirme bulunmamaktadır.

Cevap: D

10. Psikolojik danışman, danışanın anlattıklarının içeriğini kesmeden dinledikten sonra, onun göz teması kurmaktan kaçınması ve ellerini ovuşturması gibi **sözsüz davranışlarını fark edip bunları danışana geri yansıtmaktadır.** Bu müdahalede amaç, danışanın yalnızca söylediklerine değil, aynı zamanda beden dili ve davranışları aracılığıyla ortaya çıkan yaşantısına da dikkat çekmek ve bu yolla farkındalık kazandırmaktır. **Danışmanın "Bu sende neler uyandırdı?" sorusu da, bu sözsüz davranışların danışan tarafından anlamlandırılmasını hedefler.** Bu nedenle kullanılan teknik sözsüz davranışlara dikkat etmedir. Sözsüz davranışlara dikkat etme: **Danışanın beden dili, mimikleri, göz teması gibi sözel olmayan ifadelerini gözlemleyip** bunları danışanın fark etmesini sağlayarak, onun duygusal ve varoluşsal yaşantısına ilişkin derin farkındalık geliştirmeyi amaçlayan tekniktir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendini açığa vurma:** Danışmanın kendi yaşantısını paylaşmasıdır; burada danışman kendi deneyiminden söz etmemektedir.

C) **Paranteze alma:** Danışmanın kendi önyargılarını askıya almasıdır; bu müdahale danışanın davranışlarına odaklanmaktadır.

D) **Düşünce odağını değiştirme:** Danışanın dikkatini içsel süreçlerden dış dünyaya yönlendirmeyi içerir; burada ise dikkat sözsüz davranışlara çekilmektedir.

E) **Rüya çözümleme:** Rüya materyali üzerinden çalışmayı ifade eder; bu durumla ilgili değildir.

Cevap: B

11. Psikolojik danışman, danışanın kaçındığı ve korktuğu durumu ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, onu **bilinçli olarak hayal etmesini ve hatta abartarak yaşamasını istemektedir**. "Sesin titreye titreye konuştuğunu, kâğıdı düşürdüğünü ve bunu komik hale getirdiğini düşün" ifadesi, danışanın korktuğu durumu tersine çevirerek **isteyerek ve abartarak deneyimlemesini sağlama** müdahalesidir. Bu yaklaşım, kaygıyı besleyen "rezil olacağım" beklentisini kırmayı, korkunun üzerindeki baskıyı azaltmayı ve danışanın durum üzerindeki kontrol duygusunu artırmayı hedefler. Bu nedenle kullanılan teknik **paradoksal niyettir. Paradoksal niyet:** Danışanın korktuğu ya da kaçındığı durumu bilinçli olarak yapmasının ya da hayal etmesinin istenmesiyle, kaygıyı artıran beklenti döngüsünü kırmayı ve semptomun gücünü azaltmayı amaçlayan bir tekniktir. Danışan "olmasın" diye kaçındıkça kaygı artarken, "özellikle olsun" yönünde yönlendirildiğinde bu döngü zayıflar ve kişi daha rahat işlev gösterebilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Davranışçı bir tekniktir; korkulan durumlara aşamalı biçimde maruz bırakma içerir, burada böyle bir aşamalı süreç yoktur.

B) **Mucize soru:** Çözüm odaklı terapide kullanılır ve danışanın problem ortadan kalkmış gibi düşünmesini ister; bu diyalogla ilgili değildir.

D) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Danışanın işlevsiz düşüncelerini değiştirmeye yöneliktir; burada düşünceyi tartışmak değil, korkulan durumu tersine çevirerek yaşatmak söz konusudur.

Cevap: C

12. Psikolojik danışman, danışanın "sürekli kendini izleme ve analiz etme" şeklindeki **aşırı içe odaklanmış dikkatini**, kendi dışına yönlendirmeye çalışmaktadır. "Başkasını gözlemleme ve ona katkı sağlama" önerisi, danışanın dikkatini kendi içsel süreçlerinden uzaklaştırıp **başkalarına ve dış dünyaya yöneltmeyi** amaçlar. Bu müdahale, danışanın kendine dönük kaygı döngüsünü kırarak daha doğal ve işlevsel bir yaşantı geliştirmesine yardımcı olur. Bu nedenle kullanılan teknik **dikkati dışa yönlendirmedir. Dikkati dışa yönlendirme:** Danışanın aşırı öz-izleme ve içsel süreçlerine odaklanmasını azaltarak, dikkatini dış dünyaya, diğer insanlara ve etkinliklere yöneltmeyi amaçlayan tekniktir. Bu sayede kaygıyı besleyen içsel gözlem döngüsü zayıflar ve danışan daha rahat işlev gösterir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçgörü geliştirme:** Danışanın kendi yaşantılarını anlamasını içerir; burada doğrudan dikkat yönlendirme vardır.

B) **Paradoksal niyet:** Korkulan davranışı bilerek yapmayı içerir; bu müdahalede böyle bir yönlendirme yoktur.

C) **Yönlendirilmiş fantezi:** İmgeleme yoluyla yaşantı oluşturmayı içerir; burada gerçek yaşama yönelik yönlendirme vardır.

E) **İstisna soru:** Çözüm odaklı terapide kullanılır ve problemin olmadığı zamanları araştırır; bu yaklaşımla ilgili değildir.

Cevap: D

13. Logoterapiye göre birey, yaşadığı durumu her zaman değiştiremeyebilir; ancak o duruma karşı **nasıl bir tutum geliştireceğini seçme özgürlüğüne sahiptir**. Viktor Frankl'ın vurguladığı bu anlayışta, özellikle kaçınılmaz acı, hastalık ya da kayıp durumlarında terapinin temel amacı, bireyin yaşadığı duruma karşı **anlamlı ve değer temelli bir duruş geliştirmesini sağlamaktır**. Soruda danışmanın "Bu senin seçimin değil ama buna nasıl tepki vereceğin senin elinde" ifadesi, danışanı içinde bulunduğu değiştirilemez duruma karşı **tutumunu yeniden değerlendirmeye ve anlam bulmaya yönlendirmektedir**. Bu nedenle burada amaç, danışanın kaçınılmaz yaşam koşullarına karşı tutumunu dönüştürmesini sağlamaktır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Savunma mekanizmalarını güçlendirmek:** Psikanalitik yaklaşıma aittir; burada anlam ve tutum vurgusu vardır.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bilişsel davranışçı yaklaşımı yansıtır; bu diyalogda düşünceyi değiştirmekten çok tutum geliştirme vardır.

C) **Gevşeme teknikleri öğretmek:** Davranışçı tekniklerdir; burada böyle bir müdahale yoktur.

E) **Geçmişe yönelik suçluluk duygularını değerlendirmek:** Logoterapi geçmişten çok mevcut durum ve anlam üzerine odaklanır.

Cevap: D

14. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında insan, **özgür ve sorumlu bir varlık** olarak ele alınır; kaygı, yalnızlık ve belirsizlik gibi yaşantılar insan olmanın doğal parçalarıdır. Terapide amaç, danışanın **kendi değerlerini keşfetmesi**, **otantik bir yaşam geliştirmesi** ve varoluşsal gerçekliklerle yüzleşmesidir. Bu yaklaşımda teknikler ikinci plandadır; asıl önemli olan terapistin **otantik varlığı ve kurulan ilişkidir**. Bu nedenle tekniklerin zorunlu ve belirleyici olduğu ifadesi varoluşçu yaklaşımla çelişir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kaygının kaçınılmazlığı:** Varoluşçu yaklaşımın temel kabullerindendir.

B) **Sorumluluk vurgusu:** Bireyin seçimleri ve sonuçları sahiplenmesi yaklaşımın merkezindedir.

C) **Otantiklik:** Danışanın kendi değerlerini bulması ve buna uygun yaşaması hedeflenir.

E) **Varoluşsal temalarla yüzleşme:** Ölüm, yalnızlık ve belirsizlik gibi konular terapinin önemli odaklarıdır.

Cevap: D

15. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında terapist, danışanın yaşadığı güçlükleri yalnızca ortadan kaldırılması gereken engeller olarak değil, **kişinin kendini anlamasına hizmet eden yaşantılar** olarak ele alır. Bu nedenle direnç, bir engel değil; **keşif ve farkındalık için bir fırsat** olarak görülür. Ayrıca süreçte danışan yalnızca zihinsel yönüyle değil; **duygusal, bedensel ve yaşantısal bütünlüğü içinde** ele alınır. Terapötik ilişki, "şimdi ve burada" deneyimi üzerinden kurulur ve danışanın kendini ifade edebileceği **güvenli bir ortam**, değişimin temelini oluşturur. Bununla birlikte terapist, sadece teknik uygulayan biri değil; **otantik varlığıyla sürece katılan aktif bir öznedir**. Buna göre:

I. **Terapistin direnci keşif fırsatı olarak görmesi** varoluşçu yaklaşım ile uyumludur.

II. **Danışanın yalnızca zihinsel süreçler üzerinden ele alınması** varoluşçu yaklaşımın bütüncül insan anlayışına aykırıdır.

III. **Terapist ve danışanın mevcut an farkındalığını birlikte deneyimlemesi** varoluşçu sürecin temel özelliklerindendir.

IV. **Güvenli bir ortamın kişisel dönüşümün temeli olması** terapötik ilişkinin önemini vurguladığı için uygundur.

V. **Terapistin yalnızca teknik uygulayan bir uzman olarak görülmesi** varoluşçu yaklaşımın otantiklik ilkesine aykırıdır.

II ve V numaralı öncüllerdeki ifadeler varoluşçu terapi sürecinin temel ilkeleriyle uyumlu değildir.

Cevap: B

1. Psikolojik danışman, danışandan gözlerini kapatmasını isteyerek onu **ölüm ve yaşamın sonluluğu ile ilgili bir sahneyi zihninde canlandırmaya yönlendirmektedir**. "Hayatının son anını hayal et" ifadesi, danışanın doğrudan bir imgeleme sürecine girmesini sağlar ve bu deneyim üzerinden yaşamın anlamı, değerler ve öncelikler üzerine farkındalık geliştirmesi amaçlanır. Bu tür müdahalelerde danışan, kurgulanmış ama duygusal olarak etkili bir yaşantıyı deneyimler ve buradan varoluşsal çıkarımlar yapar; bu nedenle kullanılan teknik **yönlendirilmiş fantezidir**. **Yönlendirilmiş fantezi**, danışanın özellikle ölüm, yalnızlık ve anlam gibi varoluşsal temaları zihninde canlandırarak bu yaşantılara dair duygularını fark etmesini ve yaşamındaki öncelikleri yeniden değerlendirmesini sağlamayı amaçlar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Paranteze alma: Danışmanın kendi değer, inanç ve önyargılarını askıya alarak danışanın yaşantısını olduğu gibi anlamaya çalışmasıdır; burada ise danışman aktif biçimde bir imgeleme süreci başlatmaktadır.

C) Dikkati dışa yönlendirme: Danışanın aşırı içe odaklanmasını azaltarak dikkatini dış dünyaya çevirmeyi hedefler; bu soruda ise tam tersine danışanın içsel yaşantısına yönelmesi sağlanmaktadır.

D) Paradoksik niyet: Danışanın korktuğu durumu bilerek yapmasının istenmesiyle kaygı döngüsünü kırmayı amaçlar; burada korkuyu artırma değil, anlam keşfi için imgeleme vardır.

E) Sokratik diyalog: Danışanın düşüncelerini sorgulamasını sağlamak için soru-cevap tekniğine dayanır; burada ise temel müdahale yönlendirilmiş zihinsel canlandırmadır.

Cevap: A

2. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında danışman, danışanın yaşamını **anlamlandırma sürecine aktif biçimde eşlik eder**, onun özgürlük ve sorumluluklarını fark etmesini destekler ve ölüm, yalnızlık, anlamsızlık gibi **temel varoluşsal temalarla yüzleşmesine alan açar**. Sürecin odağında da danışanın **kendi değerlerini keşfetmesi ve otantik bir yaşam kurması** vardır. Buna karşılık danışanın davranışlarını bilinç dışı dürtülerle açıklamak, insanı geçmiş yaşantıların belirlediği bir varlık olarak ele alan **psikanalitik yaklaşımın** temel varsayımıdır ve varoluşçu yaklaşımın özgürlük ve seçim vurgusuyla çelişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanın yaşamındaki anlam arayışını keşfetmesine eşlik eder: Varoluşçu terapide anlam arayışı temel motivasyon olarak kabul edilir ve danışman bu süreci derinleştirmeye çalışır.

B) Danışanın özgürlük ve sorumluluklarını fark etmesini destekler: Bireyin seçim yapabilen bir varlık olduğu ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmesi gerektiği yaklaşımın merkezindedir.

D) Danışanın ölüm, yalnızlık ve belirsizlik gibi varoluşsal temalarla yüzleşmesine yardımcı olur: Bu temalar kaçınılmazdır ve danışanın bunlarla yüzleşmesi, yaşamını daha bilinçli kurmasına katkı sağlar.

E) Danışanın kendi değerlerini fark ederek otantik seçimler yapmasını teşvik eder: Amaç, danışanın başkalarının beklentilerine göre değil, kendi değerleri doğrultusunda yaşamasıdır.

Cevap: C

3. Psikolojik danışman, danışanın yaşantısını değerlendirirken kendi düşünce, inanç ve önyargılarını bilinçli biçimde geri çekmekte ve danışanı **onun kendi öznel dünyası içinden anlamaya çalışmaktadır**. "Kendi inançlarımı askıya alıyorum" ifadesi, danışmanın kendi bakış açısını sürece dayatmak yerine, danışanın deneyimini olduğu gibi kavramaya yöneldiğini gösterir. Bu yaklaşım, danışanın yaşantısının **danışanın perspektifinden anlaşılmasını** amaçlayan bir tutumdur ve varoluşçu yaklaşımda önemli bir yer tutar. Bu nedenle kullanılan teknik **paranteze almadır. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Paradoksik niyet: Danışanın korktuğu durumu bilerek yapmasının istenmesiyle kaygı döngüsünü kırmayı amaçlar; burada böyle bir tersine çevirme yoktur.

C) Dikkati dışa yönlendirme: Danışanın içsel süreçlerinden uzaklaşıp dış dünyaya odaklanmasını sağlar; bu durumda ise danışanın öznel yaşantısını anlama vardır.

D) Tutumların biçimlendirilmesi: Danışanın olaylara yüklediği anlamı ve bakış açısını değiştirmeye yöneliktir; burada danışmanın kendi tutumunu askıya alması söz konusudur.

E) Yönlendirilmiş fantezi: Danışanın imgeleme yoluyla belirli yaşantıları canlandırmasını içerir; bu diyalogda böyle bir müdahale yoktur.

Cevap: B

4. Psikolojik danışman, danışana yazma görevi vererek onun **kendi yaşamını, değerlerini ve yaşantılarını yeniden gözden geçirmesini sağlamaktadır**. Danışanın yazarken kendini sorgulaması, duygularıyla yüzleşmesi ve olaylara farklı açılardan bakabilmesi, onun yaşamına dair **gizli kalmış anlamları fark etmesine** hizmet eder. Bu tür yazma çalışmaları varoluşçu yaklaşımda bireyin **kendi yaşamındaki anlam kaynaklarını bilinçli biçimde keşfetmesini** desteklemek için kullanılır. Bu nedenle müdahalenin temel amacı, danışanın yaşamındaki anlamı fark etmesini sağlamaktır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Danışanın korkularıyla yüzleşmesini sağlamak: Varoluşçu terapide yer alsa da burada odak doğrudan korkular değil, anlam keşfidir.

C) Danışanın geçmiş travmalarını yeniden yapılandırmak: Bu, daha çok bilişsel ya da travma odaklı yaklaşımların amacıdır; burada geçmişten çok anlamlandırma süreci vardır.

D) Danışanın sosyal ilişkilerini güçlendirmek: Müdahale bireyin içsel farkındalığına yöneliktir, kişiler arası ilişkiler doğrudan hedeflenmemektedir.

E) Danışanın kaçınma davranışlarını azaltmak: Davranışçı bir hedefi yansıtır; burada temel vurgu varoluşsal farkındalık ve anlam üzerinedir.

Cevap: A

5. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında terapist, danışana hazır çözümler sunan bir uzman değil; onun **kendi yaşamını anlamlandırmasına eşlik eden otantik bir yol arkadaşıdır**. Bu yaklaşımda danışanın **kaygılarıyla yüzleşmesi**, **özgürlük ve sorumluluğunu fark etmesi** ve yaşamına **kendi anlamını vermesi** esastır. Dolayısıyla danışmana düşen görev, danışana kesin teknikler sunmak değil, onun kendi seçimlerini fark etmesini ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmesini desteklemektir. Bu nedenle danışmanın kesin çözümler ve net teknikler sunmasının temel yaklaşım olarak görülmesi varoluşçu anlayışla çelişir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın varoluşsal kaygılarını fark etmesi ve yüzleşmesi:** Kaygı, insan olmanın doğal bir parçası olarak kabul edilir ve bu kaygıyla yüzleşmek gelişimin temelidir.

C) **Anlamın birey tarafından yaratılması ve sorumluluk alınması:** Varoluşçu yaklaşımın en temel varsayımlarındandır.

D) **Özgürlük alanı ve bilinçli seçimler:** Bireyin seçim yapabilme kapasitesi ve bunun sorumluluğu yaklaşımın merkezindedir.

E) **Ölüm farkındalığı üzerinden anlam keşfi:** Ölüm, varoluşsal farkındalığı derinleştiren önemli bir temadır.

Cevap: A

6. **Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında** danışman, danışanın yaşamındaki **ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık** gibi varoluşsal temalar üzerinde durur; onun **otantik bir yaşam sürmesini**, kendi seçimlerinin **sorumluluğunu üstlenmesini** ve yaşamına **anlam katmasını** destekler. Bu yaklaşımda birey, analiz edilmesi gereken patolojik ihtiyaçlar üzerinden değil, **özgür ve anlam arayan bir varlık** olarak ele alınır. Buna karşılık danışanın "nevrotik ihtiyaçlarını analiz edip tedavi etmeye odaklanmak", Karen Horney'in geliştirdiği ve psikanalitik/psikodinamik gelenek içinde yer alan bir anlayışı yansıtır; bu nedenle varoluşçu yaklaşımla örtüşmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Ölüm ve özgürlük kaygıları üzerine yoğunlaşma:** Varoluşçu terapinin temel odaklarındandır ve bireyin yaşamı anlamlandırmasına katkı sağlar.

B) **Otantik yaşamı destekleme:** Danışanın kendi değerlerine uygun, özgün bir yaşam kurması yaklaşımın temel hedefidir.

D) **Yalnızlık ve anlam arayışı:** Varoluşçu yaklaşımın merkezinde yer alan temalardandır.

E) **Sorumluluk vurgusu:** Bireyin seçimlerinin sonuçlarını üstlenmesi gerektiği anlayışı yaklaşımın temelidir.

Cevap: C

7. Psikolojik danışman, danışanın performans kaygısını azaltmak için onu kaçınmaya yönlendirmek yerine, tam tersine **kaygı yaratan durumu bilinçli olarak yapmaya teşvik etmektedir**. "Heyecanlanmayı ve hata yapmayı dene" ifadesi, danışanın korktuğu durumu isteyerek yaşamasını sağlayarak kaygıyı besleyen "olmasın" beklentisini kırmayı amaçlar. Bu müdahale, danışanın kaygıyla kurduğu ilişkiyi değiştirerek onun üzerinde daha fazla kontrol hissetmesine yardımcı olur. Bu nedenle amaç, danışanın korktuğu durumu bilinçli ve isteyerek deneyimleyerek kaygı döngüsünü kırmasını sağlamaktır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kaygı kaynaklarını artırmak:** Amaç kaygıyı artırmak değil, kaygıyı sürdüren beklenti döngüsünü kırmaktır.

C) **Sosyal becerileri geliştirmek:** Müdahale doğrudan beceri öğretimine değil, kaygıyla ilişkiyi değiştirmeye yöneliktir.

D) **Geçmiş travmaları yeniden işlemek:** Psikodinamik ya da travma odaklı yaklaşımlara aittir; burada odak mevcut kaygıdır.

E) **Kaçınma davranışlarını pekiştirmek:** Tam tersine, kaçınmayı azaltmak hedeflenmektedir.

Cevap: B

8. Psikolojik danışman, danışandan gözlerini kapatarak kendisini **ideal, huzurlu ve anlamlı bir yaşam sahnesinde hayal etmesini istemektedir**. Bu imgeleme süreci, danışanın yalnızca mevcut kaygısına odaklanmasını değil, aynı zamanda **yaşamına dair değerlerini, umutlarını ve anlam kaynaklarını fark etmesini** sağlar. Varoluşçu yaklaşımda yönlendirilmiş fantezi, bireyin geleceğe yönelik **anlamlı bir yönelim geliştirmesine**, neyin gerçekten önemli olduğunu keşfetmesine ve motivasyonunu yeniden kazanmasına yardımcı olmayı amaçlar. Bu nedenle bu müdahalenin temel amacı, danışanın geleceğe dair olumlu yönelimini güçlendirmek ve anlam arayışını desteklemektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanın yaşamındaki istisna durumları fark etmesini sağlamak: Bu, çözüm odaklı yaklaşımın bir tekniğidir; burada imgeleme yoluyla anlam keşfi vardır.

B) Danışanın geçmiş deneyimlerini yeniden değerlendirmesini sağlamak: Bu ifade geçmiş odaklıdır; oysa burada gelecek yönelimi ve anlam vurgusu vardır.

D) Danışanın savunma mekanizmalarını pekiştirmek: Varoluşçu yaklaşım savunmaları güçlendirmekten çok farkındalık geliştirmeyi hedefler.

E) Danışanın davranışlarını değiştirmek: Davranışçı yaklaşımın hedefidir; burada temel vurgu anlam ve içsel yönelimdir.

Cevap: C

9. Varoluşçu terapide rüyalar, psikanalitik yaklaşımdaki gibi **bilinç dışı çatışmaların sembolik çözümü** olarak ele alınmaz; aksine bireyin **dünyada var olma biçiminin ve yaşadığı varoluşsal temaların bir yansıması** olarak görülür. Bu yaklaşımda önemli olan rüyanın "doğru yorumu" değil, danışanın rüyayı **nasıl deneyimlediği, ne hissettiği ve bunu yaşamıyla nasıl ilişkilendirdiğidir**. Terapist, rüyayı analiz eden otorite değil; danışanın bu deneyim üzerinden **anlam keşfetmesine eşlik eden** kişidir. Bu nedenle doğru yaklaşım, rüyayı danışanın varoluşsal yaşantısını anlamak için bir deneyim olarak ele alan ifadedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Bilinçaltı çatışmaların yorumlanması: Psikanalitik yaklaşımı yansıtır; varoluşçu terapide bu tür derin yorumlar yapılmaz.

B) Bastırılmış korkuları bilinç dışından çıkarma: Yine psikodinamik bir bakış açısıdır; varoluşçu yaklaşımda odak bilinç dışı değil yaşantının kendisidir.

C) Terapistin rüya anlamını belirlemesi: Varoluşçu yaklaşımda anlam terapist tarafından verilmez, danışan tarafından keşfedilir.

D) Rüyaların travmatik geçmişin sembolü olması: Geçmiş odaklı ve psikanalitik bir yaklaşımdır; varoluşçu terapide rüya daha çok "şu anki varoluş" ile ilişkilidir.

Cevap: E

10. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında danışanın **otantik bir yaşam sürmesi**, toplumsal rollerin ve dayatmaların farkına vararak bunları sorgulaması önemli bir hedeftir. Aynı zamanda danışanın **yalnızlık, özgürlük ve kaygı gibi varoluşsal temalarla yüzleşmesi**, bu duygulardan kaçmak yerine onlarla kalabilme cesareti geliştirmesi beklenir. Varoluşçu yaklaşım, kaygıyı ortadan kaldırılması gereken bir durum olarak değil, **anlamlı bir varoluşun parçası** olarak ele alır. Buna karşılık ideal benlik–gerçek benlik arasındaki farkı azaltma hümanistik yaklaşıma; çocukluk yaşantılarını analiz etme ise psikodinamik yaklaşıma aittir. Buna göre:

I. **Danışanın otantik yaşamını engelleyen toplumsal kalıpları sorgulamasına destek olunması** varoluşçu yaklaşım ile uyumludur.

II. **İdeal benlik ile mevcut benlik arasındaki boşluğu daraltma** hümanistik yaklaşımı yansıtır, uygun değildir.

III. **Yalnızlık duygusuyla kalabilme cesareti geliştirme** varoluşçu yaklaşımın temel temalarındandır.

IV. **Çocukluk yaşantılarının etkisini çalışma** psikodinamik yaklaşıma aittir, uygun değildir.

V. **Varoluşsal kaygıları bastırmak yerine kabul etme** varoluşçu yaklaşımın temel ilkesidir.

I, III ve V numaralı öncüllerdeki ifadeler varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımıyla örtüşmektedir.

Cevap: B

11. Varoluşçu terapide danışmanın kendini açması, yalnızca bilgi vermek ya da örnek sunmak için değil; danışanla kurulan ilişkiyi **daha gerçek, samimi ve otantik bir zemine taşımak** içindir. Terapist, kendi yaşantısından uygun ve sınırlı paylaşımlar yaparak danışanın kendini daha **güvende hissetmesini**, yalnız olmadığını fark etmesini ve kendi varoluşsal deneyimlerini **daha açık ve özgün biçimde ifade edebilmesini** destekler. Bu nedenle kendini açmanın temel amacı, terapötik ilişkiyi derinleştirerek danışanın içsel yaşantısını daha sahici biçimde ortaya koymasına yardımcı olmaktır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilinçaltı çatışmaları çözmek:** Psikanalitik yaklaşımın hedefidir; varoluşçu terapide odak bilinç dışı çözümleme değildir.

C) **Terapistin kendi sorunlarını paylaşması:** Kendini açma, terapistin kendi sorunlarını boşaltması için değil, danışanın yararına olacak şekilde sınırlı ve işlevsel paylaşım içindir.

D) **Kişisel başarıları paylaşmak:** Amaç motive etmekten çok, ilişkiyi otantik hale getirmektir; başarı anlatımı odak değildir.

E) **Duygusal bağımlılık oluşturmak:** Varoluşçu yaklaşım bağımlılığı değil, danışanın özgürleşmesini ve sorumluluk almasını hedefler.

Cevap: A

12. Danışan, “hep mutlu olmaya çalıştım ama içimde bir yer hüzne çekiliyor” ifadesiyle, yaşamın yalnızca tek bir duygudan (mutluluk) ibaret olamayacağını; buna rağmen **üzüntü–mutluluk gibi karşıt duyguları birlikte kabul etmekte zorlandığını** ortaya koymaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre insan yaşamı, mutluluk–hüzün, yaşam–ölüm, özgürlük–kaygı gibi **karşıtlıkların birlikte var olduğu bir süreçtir** ve psikolojik sağlıklılık bu zıtlıkları bastırmak değil, onları kabul edebilmektir. Danışanın yaşadığı çatışma, bu varoluşsal karşıtlıkları bütüncül biçimde kabullenememekten kaynaklanmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmalar ve savunmalar:** Psikanalitik yaklaşıma aittir; burada bilinç dışı değil varoluşsal farkındalık söz konusudur.

B) İrrasyonel düşünce ve mutlak mutluluk beklentisi: Bilişsel yaklaşımın açıklamasıdır; varoluşçu perspektifte odak düşünce hatası değil, yaşamın doğasıdır.

D) Bilişsel çarpıtmalar: Yine bilişsel terapiye aittir; burada yorum hatasından çok varoluşsal kabul sorunu vardır.

E) İdeal benlik–gerçek benlik çatışması: Hümanistik yaklaşımı yansıtır; burada temel mesele benlik uyumsuzluğu değil, karşıtlıkların kabulüdür.

Cevap: C

13. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında terapist, "uzman" rolüne mesafe koyarak danışanla **eşit, gerçek ve otantik bir ilişki** kurar. Terapötik ilişki, tekniklerden çok **insani karşılaşma** üzerine kurulur; terapist kendi varoluşunun farkında olan, danışanın yaşamla ilgili derin sorgulamalarına **duyarlı biçimde eşlik eden bir tanık** konumundadır. Bu nedenle doğru ifade, danışman–danışan arasında özgün ve sahici bir bağ kurulmasını vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Uzman rolüyle doğruyu öğretmek: Daha çok yönlendirici ve öğretici yaklaşımlara aittir; varoluşçu terapide danışman rehberlik eder ama "doğruyu öğreten" konumda değildir.

B) Geçmiş deneyimlerin kökenine inmek: Psikodinamik yaklaşımın temel odağıdır; varoluşçu yaklaşımda odak daha çok "şimdi ve burada"dır.

C) Nötr kalmak ve kişisel yönleri gizlemek: Klasik psikanalitik tutumu yansıtır; varoluşçu terapide terapistin otantikliği önemlidir.

E) Bilişsel yapılandırma önermek: Bilişsel davranışçı yaklaşımın yöntemidir; varoluşçu terapide teknikten çok ilişki ön plandadır.

Cevap: D

14. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında danışanın **otantik bir yaşam sürmesi**, yaşamına anlam katması ve bu süreçte **özgürlük–sorumluluk dengesini kurması** esastır. Anlam eksikliği ise bireyde **varoluşsal boşluk** oluşturarak psikolojik sıkıntılara yol açabilir. Buna karşılık davranışların pekiştirme–ceza ile açıklanması **davranışçı yaklaşıma;** bilinç dışı çatışmaların belirleyiciliği ise **psikanalitik yaklaşıma** aittir. Buna göre:

I. İnsanların temel motivasyonu yaşamlarına anlam katma çabasıdır logoterapi ile uyumludur.

II. Davranışların pekiştirme ve ceza ile şekillenmesi davranışçı yaklaşımı yansıtır, uygun değildir.

III. Anlam eksikliğinin varoluşsal boşluk oluşturması logoterapi ile uyumludur.

IV. Bilinç dışı çatışmaların belirleyici olması psikanalitik yaklaşıma aittir, uygun değildir.

V. Bireyin anlam yaratma konusunda özgür ve sorumlu olması logoterapi ile uyumludur.

II ve IV numaralı öncüllerdeki ifadeler logoterapinin temel anlayışları içinde yer almaz.

Cevap: B

15. Varoluşçu psikolojik danışma yaklaşımında terapötik sürecin merkezinde **teknikler değil, terapötik ilişki ve danışanın varoluşsal farkındalığı** yer alır. Teknikler yalnızca bu süreci destekleyen araçlardır; danışanın anlam arayışı, özgürlüğü ve sorumluluğu ise temel odak noktasıdır. Bu nedenle tekniklerin sürecin merkezinde olduğu ve farkındalığı doğrudan belirlediği ifadesi varoluşçu yaklaşımla çelişir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Anlam ve farkındalık rehberliği: Danışmanın temel rolünü doğru yansıtır.

C) Tekniklerin araç olması: Varoluşçu terapinin temel ilkesidir.

D) Duygusal ve bedensel deneyimler: Bireyin bütüncül ele alınmasıyla uyumludur.

E) Özgürlük ve sorumluluk: Yaklaşımın merkezinde yer alır ve tekniklerden bağımsızdır.

Cevap: A

1. Psikolojik danışman, danışanın **sözel ifadesi ile beden dili arasındaki uyumsuzluğu (ellerini sıkması, ses tonunun sertleşmesi)** fark ederek bunu danışana yansıtmaktadır. Gestalt yaklaşımında terapötik süreçte **beden mesajları ve "şimdi ve burada" yaşantı** temel alınır; danışanın farkında olmadığı duygu ve tepkileri görünür kılmak esastır. Bu tür müdahale, danışanın yaşantısına yönelik farkındalığını artırmak amacıyla yapılan **yüzleştirmedir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) İçsel inançların yeniden yapılandırılması: Bilişsel-davranışçı yaklaşımın hedefidir; burada bilişsel yeniden yapılandırma yoktur.

B) İrrasyonel düşüncelerin mantıksal sorgulanması: Akılcı duygusal davranışçı kurama özgüdür; mantıksal tartışma yapılmamaktadır.

C) İstisna durumlara ve hedeflere odaklanma: Çözüm odaklı yaklaşımın tekniğidir; burada anlık farkındalık söz konusudur.

D) Anlam arayışı ve yaşamın temel çatışmaları üzerine yoğunlaşma: Varoluşçu yaklaşımı yansıtır; soruda anlam değil farkındalık ön plandadır.

Cevap: E

2. Danışman, danışanın değişimi dışsal nedenlere yüklemesini fark ederek onu **"Bu durumu ben yaratıyorum ve değiştirme gücü bende"** gibi ifadelerle kendi yaşantısının sorumluluğunu almaya yönlendirmektedir. Gestalt yaklaşımında bireyin **kendi duygu, düşünce ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi**, farkındalık gelişiminin temel bir parçasıdır. Bu tür müdahaleler, danışanın kaçınmalarını görünür kılarak **içsel sorumluluğu kabul etmesini** sağlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Davranışların altında yatan inançların değiştirilmesi: Bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel hedefidir; burada inanç değiştirme yoktur.

B) Bilinç dışı süreçlerin farkına varılması: Psikanalitik yaklaşıma aittir. Gestalt kuram farkındalığa odaklanır.

C) Duyguların doğrudan yaşanması ve ifadesi: Gestalt kuramında önemli olmakla birlikte, soruda vurgu sorumluluk almaya yöneliktir.

E) Empatik yansıtmayla benlik kavramının güçlenmesi: Birey merkezli yaklaşımı yansıtır; burada yönlendirici sorumluluk vurgusu vardır.

Cevap: D

3. Psikolojik danışman, danışanın yaşadığı duyguyu **"şu an ve burada" ele alarak**, bu duygunun **bedendeki yansımasına (göğüste sıkışma)** odaklanmasını sağlamakta ve **duyguda kalmasını** istemektedir. Gestalt yaklaşımında bu tür müdahaleler; **bedensel farkındalık, duygunun doğrudan yaşanması ve bastırılmadan fark edilmesi** ile ilişkilidir. Ayrıca süreç, danışanın yaşantısını derinleştirerek farkındalık kazanmasına yöneliktir. Ancak burada **düşüncelerin mantıksal olarak analiz edilmesi veya yeniden yapılandırılması söz konusu değildir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Duygularla bedensel farkındalık üzerinden temas kurulması: Gestalt kuramın temel tekniklerinden biridir; sorudaki müdahale ile uyumludur.

B) Şu anki deneyim üzerine odaklanılması: "Şimdi ve burada" ilkesi doğrudan kullanılmaktadır.

C) Danışanın içsel parçalarıyla bütünleşmesinin desteklenmesi: Farkındalık süreci, uzun vadede bütünleşmeye hizmet eder; dolaylı olarak uygundur.

E) Duygunun bastırılmadan fark edilmesi ve açığa çıkarılması: Danışanın duyguda kalması istenerek bu süreç desteklenmektedir.

Cevap: D

4. Soruda danışanın **"tamamlanmamış ve parçalanmış hissetmesi"** ile terapistin buna karşılık insanın doğası gereği **bütünleşmeye yöneldiğini ve bunun farkındalık ile sorumlulukla gerçekleştiğini** vurgulaması arasında ilişki kurulmaktadır. Bu, gestalt kuramının insanı **sürekli bütünleşmeye yönelen, kendini düzenleyen ve aktif bir organizma** olarak ele alan temel görüşünü yansıtır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İnsan, bilinç dışındaki çatışmaların esiri olarak doğar ve davranışları bu çatışmalar tarafından belirlenir:** Bu yaklaşım psikanalitik kurama dayanır. Gestalt bakış açısı insanı bu şekilde deterministik biçimde ele almaz.

B) **İnsan, doğuştan sabit ve değişmez özelliklere sahiptir; kişilik yapısı genetik olarak belirlenmiştir:** Bu ifade değişimi sınırlayan biyolojik bir anlayışı yansıtır. Oysa gestalt kuram, insanın gelişime açık olduğunu kabul eder.

C) **İnsan doğası temelde umutsuzdur ve anlam arayışı yalnızca felsefi sorgulamalarla mümkündür:** Bu görüş daha çok varoluşçu yaklaşımın belirli yorumlarına yakındır. gestalt kuramın bütüncül ve gelişim odaklı anlayışıyla örtüşmez.

D) **İnsan, dışsal koşullara tamamen bağımlıdır ve kişisel değişim ancak çevre değişirse mümkündür:** Bu ifade davranışçı yaklaşımı yansıtır. Gestalt kuram ise bireyin aktif ve sorumluluk alan yönünü vurgular.

Cevap: E

5. Soruda Baran'ın **geçmişte babasına yönelik ifade edemediği duyguların hâlâ zihninde dönmesi** ve bu durumun **bugünkü öfke patlamalarına yansıması** vurgulanmaktadır. Gestalt kuramına göre ifade edilmemiş, tamamlanmamış duygular **"bitirilmemiş işler"** olarak kalır ve zamanla bireyin şimdiki yaşantısına sızarak davranışlarını etkiler. Baran'ın yaşadığı durum, geçmişte tamamlanmamış duygusal yaşantıların bugüne taşınmasıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Temasın kesilmesiyle kişinin çevresine yabancılaşması:** Bu ifade temas kopukluğunu anlatır; soruda ise geçmişten gelen duyguların bugüne etkisi ön plandadır.

B) **Geçmiş yaşantıların figür-zemin algısında bozulmaya yol açması:** Figür-zemin ilişkisi algısal örgütlenmeyle ilgilidir; burada böyle bir vurgu bulunmamaktadır.

C) **Direnç mekanizmalarının temas sürecine engel olması:** Temas engelleri farklı bir süreci açıklar; soruda temel vurgu tamamlanmamış duygulardır.

E) **Şimdi ve burada ilkesinin dışına çıkılarak geçmişe takılı kalınması:** Geçmişe odaklanma söz konusu olsa da, asıl belirleyici olan bitirilmemiş yaşantıların bugüne etkisidir.

Cevap: D

6. Soruda insanın **kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olması**, **özgün (fenomenolojik) bir varlık olması** ve **bütüncül yapısı** vurgulanmaktadır. Bu ifade, gestalt kuramında insanın kendi yaşantısını aktif olarak oluşturan bir varlık olarak ele alındığını gösterir. **İnsan, kendi deneyimini aktif olarak yaratan, özgün ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip bir varlıktır. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İnsan doğası çevresel koşullar tarafından şekillenir ve birey ancak uyum sağladığında işlevsel olur:** Bu ifade davranışı çevresel belirleyicilere indirger; davranışçı yaklaşımın temel vurgusunu taşır. Gestalt kuramının öznel yaşantıyı ve bireyin etkin rolünü merkeze alan anlayışıyla örtüşmez.

C) **İnsan davranışı genetik yapısı ve biyolojik dürtüler tarafından belirlenir; kişisel deneyim sınırlıdır:** Davranışı biyolojik temele indirger; bireyin deneyim ve farkındalık boyutunu geri plana iter. Gestalt kuramının bütüncül yaklaşımıyla bağdaşmaz.

D) **İnsan bilinç dışındaki çatışmaların sonucu olarak davranışlarında sınırlıdır; terapi bu çatışmaları çözmeye odaklanır:** Psikanalitik kuramın bakış açısını yansıtır; gestalt kuramı ise bilinç dışı çözümlemeden çok farkındalık ve yaşantıya odaklanır.

Cevap: A

7. Gestalt yaklaşımında insan; **farkındalık geliştirebilen, "şimdi ve burada" yaşantısını kavrayabilen, seçim yapabilen ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilen aktif bir varlıktır**. Birey yalnızca tepkiler veren bir organizma değil; kendi yaşantısını şekillendiren, ihtiyaçlarını fark ederek davranışlarını düzenleyen ve bütünleşmeye yönelen bir yapıdır. Bu nedenle insan, edilgen değil **kendi yaşantısının sorumluluğunu alan**

bir öznedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) İnsan, içsel dürtülerine tamamen bağlı pasif bir varlıktır: Bu ifade insanı edilgen konuma indirger. Gestalt kuramının aktif ve sorumluluk alan insan anlayışıyla örtüşmez.

B) İnsan, çevresel koşulların belirlediği tepkilerle şekillenir: Bu görüş davranışçı yaklaşımı yansıtır. Gestalt kuramının bireyin öznel yaşantısını merkeze alan anlayışıyla bağdaşmaz.

C) İnsan, doğuştan belirlenmiş karakter özelliklerine göre davranır: Bu ifade değişimi sınırlayan deterministik bir bakış açısıdır. gestalt kuramının gelişim ve dönüşümü mümkün gören yaklaşımıyla uyuşmaz.

E) İnsan, sadece geçmiş deneyimleri temel alarak karar verir: Bu yaklaşım geçmişe indirgenmiştir. Gestalt kuramının "şimdi ve burada" farkındalığını esas alan anlayışıyla örtüşmez.

Cevap: D

8. Danışan duygulanım yaşadığı anda (gözlerin dolması) bunu hızla bastırıp konuyu değiştirmekte, terapist ise bu kesintiyi fark ederek danışanın dikkatini **şimdi ve burada yaşadığı bedensel duyumlara yönlendirmektedir**. Gestalt yaklaşımında yaşantı yalnızca bilişsel düzeyde ele alınmaz; **duyguların bedendeki karşılıklarıyla birlikte fark edilmesi** esastır. Bu müdahale, danışanın duyguyu bastırmak yerine onu duyumsayarak fark etmesini sağlamaya yöneliktir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmişi yeniden yapılandırarak içgörü kazanmasını sağlamayı: Geçmiş analizine dayalıdır; gestalt kuramı odağını **"şimdi ve burada"** yaşantısına verir.

C) Davranışın arkasındaki bilinç dışı güdüleri çözümlemeyi: Psikanalitik yaklaşımı yansıtır; gestalt kuramı farkındalık ve deneyime odaklanır.

D) Duyguların sözel olarak ifade edilmesinden çok bastırılmasını önermeyi: Gestalt kuramı bastırmayı değil, duygunun fark edilip yaşanmasını destekler.

E) Travmatik olayların doğrudan işlenmesindense, zamana yayarak çözülmesini: Süreç odaklı başka yaklaşımları çağrıştırır; gestalt kuramı anlık yaşantı ve farkındalığı merkeze alır.

Cevap: B

9. Barış'ın geçmişte yaşadığı ancak üzerinde durmadığı bir arkadaşlık sorununun, **şu anki dikkatini ve odaklanmasını etkilemesi**, gestalt kuramında **tamamlanmamış yaşantıların (bitirilmemiş işler)** bireyin zihninde açık kalmasıyla açıklanır. Bu tür yaşantılar kapanmadığı için organizmanın dikkatini meşgul eder ve farklı durumlara sızarak işlevselliği etkiler. Terapistin ifadesi de doğrudan bu sürece işaret etmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Duyguların bilinç dışına itilmesi: Bu ifade psikanalitik kuramın bastırma kavramıyla ilişkilidir. Soruda ise duygunun bastırılmasından çok, tamamlanmamış bir yaşantının etkisi söz konusudur.

C) Bedensel farkındalığın azalması: Bedensel farkındalık gestalt yaklaşımında önemli bir boyuttur; ancak Barış'ın yaşadığı dikkat dağınıklığı, bedensel duyumdan çok geçmiş yaşantının etkisiyle açıklanmaktadır.

D) Şimdi ve burada ilkesinin terapide önemi: Bu ilke gestalt kuramının temelidir; ancak soruda asıl vurgu geçmişte tamamlanmamış yaşantının bugünkü işlevselliği etkilemesidir.

E) Geçmiş yaşantıların rüyalar yoluyla açığa çıkması: Gestalt kuramda rüyalar çalışılır; ancak burada rüya süreci değil, doğrudan tamamlanmamış yaşantının etkisi ön plandadır.

Cevap: A

10. Zeynep'in taşınma sonrası yaşadığı huzursuzluk, odaklanma güçlüğü ve işleri tamamlayamadan diğerine geçmesi; **yeni çevreye uyum sağlama ve ortaya çıkan ihtiyaçlara göre yeniden denge kurma sürecini** göstermektedir. Gestalt kuramına göre organizma, değişen koşullarda ihtiyaçlarına göre çevresiyle **dinamik bir denge (kendini düzenleme)** oluşturmaya çalışır. Bu geçiş döne-

minde bazı ihtiyaçların öne çıkması ve uyum sürecinin zorlayıcı olması doğal kabul edilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilinç dışı içeriğin bastırılarak zemin haline gelmesi:** Bu ifade psikanalitik yaklaşıma daha yakındır; soruda bastırmadan çok uyum süreci vurgulanmaktadır.

C) **Geçmiş yaşantıların şimdi ve burada tekrar deneyimlenmesi:** Gestalt kuramda geçmiş yaşantılar ele alınabilir; ancak burada temel durum bir geçiş ve uyum sürecidir.

D) **İçsel çatışmaların davranış düzeyinde görünür hâle gelmesi:** Çatışma vurgusu bulunmamaktadır; yaşanan durum çevresel değişime uyumla ilgilidir.

E) **Temas sınırlarının bozulmasıyla kişinin iç dünyasından kopması:** Temas bozukluklarına işaret eder; ancak Zeynep'in yaşantısı daha çok denge kurma süreciyle ilişkilidir.

Cevap: A

11. Tunç'un farklı alanlarda hedefler koymasına rağmen tatmin olamaması, ailesinin beklentileri ile kendi istekleri arasında gidip gelmesi ve bu nedenle **içsel bir denge kuramaması**, gestalt kuramında organizmanın **kendini düzenleme** işlevindeki aksama ile açıklanır. Birey, ihtiyaçlarını net biçimde fark edip önceliklendiremediğinde çevresiyle sağlıklı bir uyum kuramaz ve bu durum sürekli bir huzursuzluk yaratır. Terapistin "denge bulamama" vurgusu da doğrudan bu sürece işaret etmektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Direnç biçimlerinden biri olan içe yansıtma:** Bu ifade temas engellerinden birini anlatır; ancak soruda temel vurgu denge kuramama üzerinedir.

B) **Şimdi ve burada deneyimini sürdürememe:** Gestalt kuramda önemli bir ilkedir; ancak burada sorun anlık farkındalıktan çok ihtiyaçların düzenlenememesidir.

C) **Beden duyumlarına yönelik farkındalığın azalması:** Bedensel farkındalık önemli olsa da, soruda asıl problem karar verme ve yön belirleme güçlüğüdür.

E) **Temas sınırlarının netleşmemesi sonucu kimlik bulanıklığı:** Temas sınırlarıyla ilgili bir durumdan söz edilmemektedir; daha çok içsel denge sorunu vardır.

Cevap: D

12. Şengül'ün yıllar önce yaşadığı ilişkiyi **hiç konuşmadan kapatması**, buna rağmen bu yaşantının hâlâ duygusal olarak etkisini sürdürmesi ve rüyalarında ortaya çıkması; gestalt kuramında **bitirilmemiş yaşantıların (tamamlanmamış işler)** hâlâ etkin olduğunu gösterir. Bu tür yaşantılar kapanmadığı için bireyin duygusal enerjisini meşgul eder, hatta bloke edebilir. Danışmanın "kapanmamış yara" vurgusu da doğrudan bu duruma işaret etmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Zihinsel süreçlerin figür-zemin algısını belirlemesi:** Figür-zemin ilişkisi algısal örgütlenmeyle ilgilidir; burada ise duygusal olarak kapanmamış bir yaşantı vurgulanmaktadır.

C) **İç gözlemle bilinçli farkındalığın artırılması:** Farkındalık gestalt kuramında önemlidir; ancak soruda temel vurgu farkındalıktan çok tamamlanmamış yaşantının etkisidir.

D) **Direnç mekanizmalarının savunma işlevi görmesi:** Temas engelleriyle ilişkilidir; ancak burada savunmadan çok geçmiş yaşantının sürmesi söz konusudur.

E) **Temas sınırlarında yaşanan geçici bulanıklık:** Temas sınırı kavramına işaret eder; fakat sorudaki durum daha çok bitirilmemiş yaşantıyla açıklanır.

Cevap: B

13. Gestalt kuramında **bitirilmemiş işler**, bireyin geçmişte yaşadığı ancak tamamlayamadığı, ifade edemediği ya da çözüme ulaştıramadığı duygusal yaşantıların **açık kalarak şimdiki yaşantıya taşınması ve davranışları etkilemeye devam etmesi**dir. Bu tür deneyimler kapanmadığı için bireyin dikkatini meşgul eder, zaman zaman yeniden ortaya çıkar ve güncel tepkileri belirler. Bu nedenle **"tamamlanmamış duygusal deneyimlerin çözülmeden şimdiki yaşantıya sızması"** ifadesi bu kavramın doğrudan karşılığıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bireyin geçmiş yaşantılarını bilinç dışına bastırarak unutma eğilimini:** Bastırma kavramını içerir; psikanalitik yaklaşımı yansıtır, bitirilmemiş işlerin tanımını karşılamaz.

B) Bireyin geçmişten getirdiği değerlerle şimdi arasında çatışma yaşamasını: Değer çatışmasına işaret eder; ancak burada temel vurgu tamamlanmamış duygusal yaşantının sürmesi değildir.

D) İçe yansıtma yoluyla çevresel uyaranları kendi parçası gibi algılamasını: Temas engellerinden biri olan içe almayı ifade eder; kavramın kapsamıyla örtüşmez.

E) Terapide danışanın geçmiş yaşantıları dramatize ederek tekrar deneyimlemesini: Bir teknik ya da uygulamayı anlatır; bitirilmemiş işlerin tanımını vermez.

Cevap: C

14. Gestalt terapide **"şimdi ve burada" yaklaşımı**, bireyin geçmiş ya da geleceğe takılmak yerine **o anda ne yaşadığını fark etmesine**, duygularını, düşüncelerini ve bedensel duyumlarını doğrudan deneyimlemesine odaklanır. Amaç, bireyin yaşantısını ertelemeden fark etmesi ve bu deneyimle temas kurarak kendini daha bütüncül biçimde anlamasıdır. Bu nedenle **yaşantısal farkındalığın artırılması ve mevcut deneyimle yüzleşme** bu yaklaşımın temel amacını oluşturur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş travmalarını yeniden yapılandırarak içgörü kazanmasını sağlamak: Geçmiş analizine dayanır; gestalt yaklaşımı odağını mevcut yaşantıya verir.

B) Bireyin geleceğe yönelik daha işlevsel planlar yapmasına yardımcı olmak: Gelecek yönelimlidir; gestalt kuramında öncelik anlık deneyimin fark edilmesidir.

C) Danışanın bastırılmış bilinç dışı çatışmalarını gün yüzüne çıkarmak: Psikanalitik yaklaşımı yansıtır; gestalt kuram bilinç dışı çözümlemeden çok farkındalığa odaklanır.

E) Danışanın yaşam öyküsünü detaylıca ele alarak benlik bütünlüğünü yeniden inşa etmek: Yaşam öyküsü analizine dayanır. Gestalt yaklaşımında asıl vurgu anlık yaşantı üzerindedir.

Cevap: D

15. Gestalt terapide **farkındalık**, bireyin yalnızca düşüncelerini değil; **duygularını, bedensel duyumlarını ve çevresiyle olan temasını "şimdi ve burada" fark etmesi** anlamına gelir. Kişi; kendisiyle, diğer insanlarla ve nesnelerle kurduğu ilişkiyi anlık olarak bilince çıkarır ve yaşantısını doğrudan deneyimler. Bu nedenle **diğerleriyle, nesnelerle ve özellikle kendisiyle temasta olarak şimdi ve burada deneyimini bilincine çıkarma** ifadesi farkındalığın en doğru karşılığıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş yaşantılarını yeniden yapılandırarak içselleştirmesi: Geçmiş odaklıdır; gestalt kuramı farkındalığı anlık yaşantı üzerinden ele alır.

C) Danışanın gelecekle ilgili endişe ve planlarını ayrıntılı şekilde gözden geçirme: Gelecek yönelimlidir; farkındalık "şimdi ve burada" ile ilişkilidir.

D) Danışanın savunma mekanizmalarını sorgulayarak dışa vurumu engellemesi: Savunma mekanizmaları psikanalitik yaklaşımla ilişkilidir; gestalt kuram bastırmayı değil fark etmeyi vurgular.

E) Danışanın kişilik özelliklerini dramatize ederek farkındalık kazanması: Bu bir teknik olabilir; ancak farkındalık kavramının tanımını doğrudan karşılamaz.

Cevap: B

1. Soruda, Derya'nın ilişkilerinde kendisini **iki zıt uçta** (aşırı sessiz–patlayıcı) yaşadığı ve danışmanın bu iki yönü **sandalyelerde konuşturarak aynı anda deneyimletmeye çalıştığı** bir süreç anlatılmaktadır. Yani danışan, bu karşıt parçaları sadece ifade etmekle kalmayıp **her birini ayrı ayrı yaşantıya dökerek aralarında diyalog kurmaktadır**. Gestalt terapide bu durum **kutuplarla çalışma** olarak adlandırılır. Bireyin içinde yer alan zıt yönler çoğu zaman birbirini bastırır ve çatışma yaratır. Terapist bu parçaları görünür hale getirir, danışana her iki yönü de konuşturur ve böylece danışanın bu yönleri **fark etmesini, sahiplenmesini ve bütünleştirmesini** sağlar. Amaç bir yönü ortadan kaldırmak değil; **her iki yönün de kabul edilerek dengeli bir bütün haline gelmesidir**.

A) **Şema düzeyindeki bilişsel çarpıtmaları fark ederek davranışsal değişimi hedeflemesi:** Bireyin olayları hatalı düşünce kalıplarıyla (örneğin aşırı genelleme, felaketleştirme) değerlendirdiğini fark edip bunları değiştirmesine dayanır. Soruda düşünce hatalarını analiz etme değil, zıt yönleri yaşantı yoluyla ortaya koyma vardır.

B) **İkincil kazanımlar yoluyla devam eden iç çatışmalarının işlevini fark etmesi:** Bireyin yaşadığı sorunun ona sağladığı dolaylı faydaları (ilgi görmek, sorumluluktan kaçmak gibi) anlamasını ifade eder. Soruda böyle bir kazanç analizi değil, karşıt yönlerin deneyimlenmesi vardır.

C) **Direnç mekanizmalarını tanıyıp geçmiş travmatik yaşantıları yapılandırması:** Bireyin savunmalarını fark ederek geçmiş yaşantılarını yeniden ele almasını içerir. Soruda geçmişi yapılandırma değil, "şimdi ve burada" iki yönün yaşantılanması söz konusudur.

D) **Duygularının kökenine inmeyerek sadece şu anki davranışlarını değiştirmeye çalışması:** Yalnızca gözlenebilir davranışa odaklanan yüzeysel bir değişimi ifade eder. Soruda davranış değiştirme değil, içsel yaşantının ortaya konması vardır.

Cevap: E

2. Danışanın suçluluk duygusunu karşısında bir varlık gibi konumlandırması, ona konuşması ve ardından o duygunun yerine geçerek cevap vermesi istenmektedir. Yani danışan, yaşadığı duyguyu **canlandırmakta, onunla diyalog kurmakta ve rol değiştirerek deneyimlemektedir**. Bu süreçte danışan yalnızca anlatmakla kalmaz; **ifade edemediği duyguları açığa çıkarır, yaşantıyı şimdi ve burada yeniden yaşar ve farkındalık kazanır**. Gestalt terapide boş sandalye tekniği, tam olarak bu şekilde **bitirilmemiş duyguları ortaya çıkarma, farkındalık sağlama ve içsel yaşantıyla temas kurma** amacıyla kullanılır.

A) **Maruz bırakma:** Danışanın kaygı uyandıran uyaranla doğrudan ya da aşamalı biçimde karşılaştırılmasıdır; davranışçı terapiye aittir. Bu durumda bir uyaranla yüzleşme değil, içsel duyguyla diyalog vardır.

B) **Değerlere odaklanma:** Bireyin yaşamındaki temel değerleri belirleyip bu doğrultuda davranmasını içerir; Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne aittir. Soruda değer belirleme süreci yoktur.

D) **Yanlış inançları yeniden yapılandırma:** Bireyin işlevsiz düşüncelerini daha gerçekçi olanlarla değiştirmesidir; Bilişsel Terapi'ye aittir. Burada düşünceyi değiştirme değil, duyguyu deneyimleme söz konusudur.

E) **İstisna soruları sorma:** Problemin yaşanmadığı durumları ortaya çıkarmaya yöneliktir; çözüm odaklı kısa süreli terapiye aittir. Bu durumda böyle bir sorgulama yapılmamaktadır.

Cevap: C

3. Hakan'ın kendisini bir yandan **kuralcı ve otoriter**, diğer yandan **çaresiz ve çekingen** olarak tanımlaması, benliğinde yer alan iki zıt yönün aynı anda var olduğunu ve çatıştığını göstermektedir. Gestalt kuramına göre bu durum **kutuplar (top dog – underdog)** kavramıyla açıklanır. Top dog bireyin kural koyan, eleştiren ve baskıcı yönünü; underdog ise pasif, boyun eğen ve kaçınan yönünü temsil eder. Bu iki yön arasındaki gerilim, bireyin davranışlarında tutarsızlık yaratır. Terapide amaç bu zıt parçaları bastırmak değil, **fark edip aralarındaki çatışmayı anlamak ve bütünleştirmektir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Bedensel farkındalığın azalması nedeniyle duyguların fark edilememesi: Bireyin duyumlarına yabancılaşmasıdır; burada duyguların fark edilememesi değil, iki zıt yönün çatışması vardır.

B) Danışanın bastırılmış duygularının bilinç dışına itilmesi: Bastırma, psikanalitik kurama ait bir savunma mekanizmasıdır; burada bilinç dışı süreç değil, açıkça ifade edilen iki zıt yön vardır.

D) Geçmişte yaşanan travmaların şimdiki yaşantıya yansıması: Geçmiş odaklı bir açıklamadır; soruda vurgu mevcut içsel çatışmadır.

E) Direnç mekanizmalarının terapi sürecinde ortaya çıkması: Danışanın farkındalıktan kaçınmasını ifade eder; burada kaçınma değil, iki yönün çatışması söz konusudur.

Cevap: C

4. Gestalt terapide insan, **beden, duygu, düşünce ve çevresiyle birlikte bir bütün** olarak ele alınır ve bu bütün, sürekli bir etkileşim içindedir. İnsan ne doğuştan iyi ne de kötüdür; önemli olan, bireyin çevresiyle kurduğu ilişki içinde **farkındalık geliştirerek anlam oluşturması ve bütünlüğünü sağlamasıdır**. Bu yaklaşımda birey, yaşantılarını "şimdi ve burada" deneyimleyerek kendi ihtiyaçlarını fark eder ve denge kurmaya çalışır. Bu nedenle insan doğası, sabit bir iyi-kötü ayrımından ziyade **etkileşim ve bütünlük arayışı** üzerinden açıklanır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) İnsan doğası temelde iyidir ve birey, uygun koşullar sağlandığında kendini gerçekleştirme potansiyeline sahiptir: Bu ifade birey merkezli yaklaşımı, özellikle Rogers'ın görüşünü yansıtır; gestalt yaklaşımında iyi-kötü vurgusu yoktur.

B) İnsan doğası dürtüsel ve çatışmalıdır; birey, bu içsel çatışmaları yönetmeyi öğrenerek uyum sağlar: Bu psikanalitik yaklaşıma aittir; içsel dürtü çatışmaları temel alınır.

D) İnsan doğası irrasyonel düşünceler ve öğrenilmiş olumsuz davranış kalıplarıyla şekillenir; birey, bu kalıpları değiştirerek iyileşir: Bu bilişsel-davranışçı yaklaşıma aittir; düşünce hataları ve öğrenilmiş davranışlar vurgulanır.

E) İnsan doğası sosyal ve ilişkilseldir; bireyin sorunları, kişiler arası etkileşimlerdeki bozulmalardan kaynaklanır: Bu kişiler arası kuramları (Sullivan vb.) yansıtır. Gestalt kuramda daha geniş bir bütünlük ve farkındalık vurgusu vardır.

Cevap: C

5. Gestalt terapide "şimdi ve burada" ilkesi, bireyin geçmiş ya da geleceğe odaklanmasından ziyade **o anda ne yaşadığını tüm yönleriyle fark etmesine** dayanır. Bu; kişinin yalnızca düşüncelerini değil, **duygularını, bedensel duyumlarını ve çevresiyle kurduğu teması** anlık olarak bilince çıkarmasını içerir. Terapötik süreçte amaç, danışanın yaşantısını analiz etmekten çok **doğrudan deneyimlemesini ve farkındalık kazanmasını sağlamaktır**. Bu nedenle şimdi ve burada ilkesi, anlık yaşantıya bütüncül bir farkındalıkla odaklanmayı ifade eder. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bireyin geçmiş deneyimlerini detaylı bir şekilde inceleyerek, güncel sorunlarının kökenlerini anlamak ve böylece gelecekte benzer sorunların önüne geçmektir: Geçmiş odaklıdır; gestalt kuramında analiz değil, anlık deneyim esastır.

B) Bireyin gelecekle ilgili kaygılarını ve hedeflerini netleştirerek, şimdiki zamanda bu hedeflere ulaşmaya yönelik gerçekçi planlar yapmaktır: Gelecek yönelimlidir; gestalt yaklaşımı planlamadan çok anlık farkındalığa odaklanır.

C) Bireyin tekrarlayan düşünce kalıplarını ve otomatik tepkilerini belirleyerek, şimdiki zamanda bu kalıpları sorgulamak ve daha işlevsel alternatifler geliştirmektir: Bilişsel-davranışçı yaklaşıma aittir; düşünceyi değiştirme hedeflenir.

E) Bireyin kişiler arası ilişkilerinde şu anda yaşanan dinamikleri analiz ederek, iletişim becerilerini geliştirmek ve daha sağlıklı etkileşimler kurmaktır: Kişiler arası süreçlere odaklanır; gestalt kuramı analizden çok bireyin anlık yaşantısının fark edilmesi ön plandadır.

Cevap: D

6. Gestalt terapide **kutuplar kavramı**, bireyin benliğinde yer alan birbirine zıt yönlerin (örneğin güçlü–zayıf, baskın–çekinik) varlığını ifade eder. Bu yönlerden bazıları kabul edilirken bazıları **reddedilir, bastırılır ya da başkalarına yansıtılır** ve bu durum benlik bütünleşmesini engeller. Terapide amaç, bu karşıt parçaların fark edilmesi ve bütünleştirilmesidir. Buna göre:

I. Bireyin kendilik algısı ve dış dünyayla kurduğu sınırların akışkan olması, **temas sınırları** kavramıyla ilgilidir. Bu ifade yanlıştır.

II. Bireyin kabul etmediği, bastırdığı ya da yansıttığı özelliklerin varlığı ve bunların bütünleşmeyi engellemesi, **kutuplar kavramıyla doğrudan ilişkilidir**. Bu ifade doğrudur.

III. Mantıksız inançların belirlenmesi ve yeniden yapılandırılması, **bilişsel terapiye** aittir. Bu ifade yanlıştır.

Cevap: B

7. Gestalt terapide **baskın ben (top dog)**, bireyin kural koyan, eleştiren, "-melisin/-malısın" diyen, otoriter ve yargılayıcı yönünü ifade eder. Bu yapı, birey üzerinde baskı kurar ve nasıl davranması gerektiğini belirler. Psikanalitik kuramda ise bu özellikler, toplumsal kuralların ve ahlaki değerlerin içselleştirilmiş hali olan **süperego** ile örtüşür. Bu nedenle baskın ben kavramı, süperego ile en yakın paralelliği gösterir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) İd: Haz ilkesiyle çalışan, dürtüsel ve ilkel yapıdır; baskın benin kural koyucu ve eleştirel yapısıyla örtüşmez.

B) Ego: Gerçeklik ilkesine göre çalışan dengeleyici yapıdır; baskın ben gibi yargılayıcı ve baskıcı değildir.

D) Libido: Psikik enerji kavramıdır; kişilik yapısı değildir.

E) Bilinç: Farkındalık düzeyini ifade eder; yapısal bir kişilik birimi değildir.

Cevap: C

8. Gestalt terapide **çekinik ben (underdog)**, bireyin içsel çatışmalarında daha pasif, kaçınan, mazeret üreten ve sorumluluktan uzak duran yönünü temsil eder. Bu yön, baskın benin (top dog) talepkâr ve eleştirel tutumuna karşılık genellikle **boyun eğen, çaresiz görünen ve erteleyen** bir yapıdadır. Birey bu yönüyle "yapamıyorum", "zor", "şimdi değil" gibi ifadelerle sorumluluktan kaçınma eğilimi gösterir. Bu nedenle çekinik ben, pasiflik ve kaçınma ile karakterizedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bireyin güçlü, kontrolcü ve talepkâr olan, genellikle diğerlerini yönlendirmeye çalışan yönüdür: Bu, baskın ben (top dog) özelliğidir.

C) Bireyin ideal benliğine ulaşma çabasında sürekli olarak kendini eleştiren ve yargılayan iç sesidir: Bu da baskın benin eleştirel yönünü ifade eder.

D) Bireyin toplumsal normlara ve otorite figürlerine karşı gelen, isyankar ve bağımsız hareket etme arzusu taşıyan yönüdür: Bu ifade gestalt kuramındaki çekinik ben tanımıyla örtüşmez.

E) **Bireyin derinlerde yatan korkularını ve kaygılarını maskelemek için geliştirdiği savunmacı ve tetikte olan yönüdür:** Savunma ve kaygı odaklıdır; çekinik benin pasif-kaçınan yapısını doğrudan yansıtmaz.

Cevap: A

9. Bitirilmemiş işler, bireyin geçmişte tamamlayamadığı ve bu nedenle **duygusal etkisini sürdürerek bugünkü yaşantısını etkileyen deneyimleridir**. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu yaşantılar geçmişte analiz edilmez. **Bireyin şu anda ne hissettiği, bedeninde ne yaşadığı ve bu duyguların nasıl ortaya çıktığına odaklanılır.** Danışan, bu tamamlanmamış yaşantıları şimdi ve burada yeniden deneyimler, ifade eder ve fark eder. Böylece bu yaşantılar bütünleşir ve etkisini kaybeder. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaları çözümlemek** psikanalitik yaklaşıma aittir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımı bilinç dışı analiz yerine yaşantının fark edilmesine odaklanır.

B) **Düşünce kalıplarını değiştirmek** bilişsel terapinin temelidir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımı düşünceyi değiştirmekten çok yaşantıyı fark ettirmeyi hedefler.

C) **Değerler doğrultusunda hareket etmek** Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne aittir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımı değer yönelimi yerine anlık deneyime odaklanır.

D) **Koşulsuz kabul ve empati** birey merkezli yaklaşımın temelidir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında terapötik ilişki önemli olsa da esas vurgu farkındalık ve deneyim üzerinedir.

Cevap: E

10. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında **beden sınırı**, bireyin kendi bedeniyle temas kurabilmesi, fiziksel duyumlarını fark etmesi ve bu duyumlara uygun tepkiler verebilmesiyle ilgilidir. Sağlıklı beden sınırına sahip birey, bedeninden gelen sinyalleri dikkate alır, ihtiyaçlarını zamanında karşılar ve kendine zarar vermeyecek şekilde davranır. **Bedeninin sınırlarını ihlal ederek sürekli tehlikeli ve zarar verici davranışlara yönelmesi**, bu tanımla örtüşmez; çünkü burada birey bedeninin uyarılarını dikkate almamakta ve kendini koruyamamaktadır. Bu durum sağlıklı beden sınırı değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kendi bedeninin farkında olması:** Bireyin açlık, ağrı, gerginlik gibi bedensel duyumlarını tanıması ve bunlara uygun tepki verebilmesi anlamına gelir. Bu, bedenle temasın kurulabildiğini gösterir ve sağlıklı beden sınırı özelliğidir.

B) **Bedeninin ihtiyaçlarına duyarlı olması:** Bireyin yorgunluk, susuzluk gibi ihtiyaçları fark edip bunları karşılamak için harekete geçmesini ifade eder. Bu da beden sinyallerine duyarlılığı gösterir ve sağlıklı beden sınırı özelliğidir.

C) **Fiziksel alana saygı ve sınır koyabilme:** Bireyin hem kendi fiziksel alanını koruması hem de başkalarının alanına saygı duyması anlamına gelir. Bu, ben–çevre ayrımının sağlıklı kurulduğunu gösterir ve sağlıklı beden sınırı özelliğidir.

D) **Bedenini kabul etmesi ve özen göstermesi:** Bireyin beden imgesiyle barışık olması, bedenine zarar vermemesi ve bakım göstermesi anlamına gelir. Bu da bedenle olumlu ilişkiyi gösterir ve sağlıklı beden sınırı özelliğidir.

Cevap: E

11. Ayşe'nin içten içe doğru bulmadığı bir isteği, karşısındaki kişi üzülmesin diye kabul etmesi; kendi düşünce ve duygularını geri plana atarak **başkasının beklentisine göre davranması** anlamına gelir. Bu durumda birey, "ben ne istiyorum?" ile "karşımdaki ne istiyor?" ayrımını net koyamaz ve kendi değerleri doğrultusunda sınır çizemez. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin değişime dirençli olan ve kararlarını belirleyen **değerleriyle ilgili sınırları sağlıklı kullanamaması** ile açıklanır. Ayşe, kendi değerine uygun olmayan bir davranışı sürdürdüğü için burada sorun **değer sınırıyla** ilgilidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Beden sınırı:** Bedensel duyumları fark etme ve fiziksel ihtiyaçları tanıma ile ilgilidir. Ayşe'nin yaşadığı durum bedensel değil, değer temellidir.

C) **Temas sınırı:** Ben ile çevre arasındaki genel etkileşim alanını ifade eder. Bu durum daha özel olarak değerlerle ilgilidir.

D) **Benlik sınırı:** Bireyin kendilik algısı ve ben–ben olmayan ayrımıyla ilgilidir. Ayşe'nin problemi daha çok kendi değerlerine göre hareket edememesidir.

E) **İlişki sınırı:** Kişiler arası mesafe ve ilişki düzeniyle ilgilidir. Burada asıl mesele ilişki değil, bireyin kendi değerine aykırı davranmasıdır.

Cevap: B

12. Esin'in aklında bir fikir olmasına rağmen, başkalarının ne düşüneceğinden çekinerek bunu dile getirmemesi; yani **kendi duygu ve düşüncelerini ortamda ifade edememesi** söz konusudur. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin sosyal öğrenmeler, aileden gelen kurallar ya da değerlendirilme kaygısı nedeniyle kendini ortaya koyamamasıyla açıklanan **kendini ifade etme sınırı** ile ilgilidir. Esin, içsel yaşantısını dışa vuramadığı için bu sınır sağlıklı işlememektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Değer sınırı:** Bireyin değişime dirençli değerleriyle ilgilidir. Esin'in yaşadığı durum değer çatışması değil, ifade edememedir.

B) **Tanıdık sınırı:** Alışkanlıklar ve güvenli görülen durumları sürdürme eğilimiyle ilgilidir. Burada alışkanlıktan çok sosyal çekinme vardır.

D) **Temas sınırı:** Ben ile çevre arasındaki genel etkileşimi ifade eder. Bu durumda sorun, özel olarak kendini ifade edememektir.

E) **Beden sınırı:** Bedensel duyumlar ve fiziksel farkındalıkla ilgilidir. Bu durum bedensel değil, psikososyal bir ifade sorunudur.

Cevap: C

13. Canan'ın içten içe **heyecanlı ve coşkulu hissetmesine rağmen**, başkalarının onu nasıl değerlendireceğini düşünerek bu duygularını bastırması; yani **kendi yaşantısını ortamda ortaya koyamaması** söz konusudur. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin bulunduğu ortama ve diğer insanların olası tepkilerine göre kendini sınırlaması, duygularını gizlemesi ve dikkat çekmekten kaçınması ile açıklanan **dışa vurma sınırı** ile ilgilidir. Canan, içsel yaşantısını ifade edemediği için bu sınır sağlıklı işlememektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Değer sınırı:** Bireyin değişime dirençli değerleriyle ilgilidir. Canan'ın durumu değer çatışması değil, duyguyu ifade edememedir.

B) **Temas sınırı:** Ben ile çevre arasındaki genel etkileşimi ifade eder. Burada sorun özel olarak duygunun dışa vurulamamasıdır.

C) **Tanıdık sınırı:** Alışkanlık ve güvenli olanı sürdürme ile ilgilidir. Canan'ın davranışı alışkanlık değil, sosyal değerlendirilme kaygısıdır.

D) **Beden sınırı:** Bedensel duyumlarla ilgilidir. Bu durumda sorun bedensel değil, duygusal ifadedir.

Cevap: E

14. Ahmet'in kendi içinde hissettiği **kıskançlık duygusunu kabul edememesi** ve bu duyguyu başkalarına atfederek "onlar beni kıskanıyor" şeklinde algılaması söz konusudur. Yani birey, kendine ait bir duyguyu sahiplenmek yerine **başkalarına yüklemekte ve kendinden uzaklaştırmaktadır**. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin kabul edemediği duygu ve düşüncelerini çevreye yansıtması olarak tanımlanan **yansıtma (projeksiyon)** temas engeline karşılık gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) İçe alma: Bireyin çevreden gelen değer ve düşünceleri sorgulamadan kabul etmesidir. Ahmet'te başkasından alma değil, kendinden başkasına atfetme vardır.

B) Kendine çevirme: Bireyin başkalarına yöneltteceği duyguyu kendine yöneltmesidir. Ahmet ise duygusunu dışarıya yöneltmektedir.

C) Çekilme: Bireyin teması keserek geri çekilmesidir. Burada geri çekilme değil, çarpıtma vardır.

D) Duyarsızlaşma: Bireyin duyumlarına karşı kayıtsız kalmasıdır. Ahmet duygusuz değil, duygusunu yanlış yere yönlendirmektedir.

Cevap: E

15. Hale'nin mevcut işinden memnun olmamasına rağmen "hiç değilse burayı biliyorum", "ya daha kötü olursa" gibi ifadelerle bulunduğu durumu sürdürmesi, **tanıdık olanı koruma ve alışılmış düzeni bırakmama eğilimini** göstermektedir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin memnun olmasa bile alıştığı çevreyi terk edememesi, değişime karşı direnç göstermesi ve güvenli gördüğü yapıyı sürdürmesiyle açıklanan **alışkanlık (tanıdıklık) sınırı** ile ilgilidir. Birey yeni olasılıklara yönelmek yerine mevcut düzenine tutunur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Şimdiki anda kalmakta zorlanma: Zihnin geçmiş ya da geleceğe kaymasıyla ilgilidir. Hale'nin durumu zaman odağından çok alışkanlığa bağlı kalmadır.

B) Bedensel farkındalığın artması: Beden duyumlarının yoğunlaşmasıyla ilgilidir. Bu durumda bedensel değil, karar verme ve değişim sorunu vardır.

C) Baskın benin ön plana çıkması: Kural koyan, eleştirel yönün etkin olmasıdır. Hale'de daha çok güvenli alana tutunma vardır.

E) Eksik gestaltın yeniden figürleşmesi: Tamamlanmamış yaşantıların yeniden ortaya çıkmasıdır. Burada geçmişten gelen bir yaşantı değil, mevcut alışkanlığı sürdürme vardır.

Cevap: D

1. Şermin Hanım'ın çocuklarına karşı sevgi hissetmesine rağmen **şefkatini fiziksel olarak ifade edememesi**, sarılma ve öpme davranışlarının ona yabancı gelmesi; geçmişte ailesinden öğrendiği ilişki biçimini sürdürdüğünü göstermektedir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin aile ve çevreden öğrendiği **duygularını nasıl ifade edeceğine ilişkin kalıplar nedeniyle kendini ortaya koyamaması** ile açıklanır. Şermin Hanım, sevgi duygusunu yaşamasına rağmen bunu davranışa dökememektedir. Bu nedenle sorun **kendini ifade etme sınırıyla** ilgilidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Tanıdıklık sınırı:** Alışılmış olanı sürdürme ve değişime dirençle ilgilidir. Burada asıl sorun alışkanlık değil, duygunun ifade edilememesidir.

B) **Dışa vurma sınırı:** Ortama göre kendini sınırlama ve dikkat çekmekten kaçınma ile ilgilidir. Şermin Hanım'ın durumu sosyal ortamdan çok öğrenilmiş ifade biçimleriyle ilgilidir.

C) **Beden sınırı:** Bedensel duyumları fark etme ile ilgilidir. Burada sorun beden farkındalığı değil, duygunun ifade edilmesidir.

D) **Değer sınırı:** Bireyin değerleriyle ilgilidir. Şermin Hanım'ın problemi değer değil, ifade biçimidir.

Cevap: E

2. Emre'nin durumunda dikkat edilmesi gereken şey, "nazar değer", "kötü bir şey olur" gibi düşüncelerle **başkalarının ne diyeceğinden ya da nasıl algılayacağından etkilenerek davranışını sınırlandırmasıdır**. Yani birey, bulunduğu sosyal ortamda **kendini ortaya koymaktan kaçınmakta ve dikkat çekmek istememektedir**. Senin notlarında da geçtiği gibi bu durum, bireyin çevredeki kişilerden etkilenerek kendini geri çekmesi ve davranışını sınırlaması olan **dışa vurma sınırı** ile açıklanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Değer sınırı:** Değişime dirençli, daha köklü ve katı değerlerle ilgilidir. Burada belirleyici olan katı değer değil, sosyal ortamda kendini sınırlamadır.

C) **Tanıdıklık sınırı:** Alışkanlıkları sürdürme ve "gelen gideni aratır" düşüncesiyle ilgilidir. Bu durum alışkanlık temelli değildir.

D) **Beden sınırı:** Bedensel farkındalık ve duyumlarla ilgilidir. Bu durum bedensel değildir.

E) **Kendini ifade etme sınırı:** Aileden öğrenilen ifade biçimleriyle ilgilidir. Burada ifade biçiminden çok sosyal ortamda kendini geri tutma vardır.

Cevap: A

3. Deniz Bey'in "erkekler duygularını belli etmemeli" şeklindeki aileden gelen kuralı **sorgulamadan kabul edip içselleştirdiği** ve buna göre davrandığı görülmektedir. Bu nedenle kendi duygularını tanımakta zorlamakta, ne hissettiğini fark edememektedir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bireyin çevreden gelen değer, kural ve inançları **özümsemeden olduğu gibi alması** "içe alma (introjection)" olarak tanımlanır. Deniz Bey'in yaşadığı durum bu kavramla açıklanır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yansıtma:** Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına atfetmektir. Burada başkasına yükleme yoktur.

B) **Dışa yansıtma:** Kabul edilemeyen özellikleri çevreye yansıtmayı ifade eder. Bu durum söz konusu değildir.

C) **Yön değiştirme:** Dikkati asıl konudan uzaklaştırmadır. Deniz Bey konudan kaçmamaktadır.

E) **Sınırların yokluğu:** Ben ile diğerleri arasındaki ayrımın kaybolmasıdır. Burada sınır kaybı değil, sorgusuz kabul vardır.

Cevap: D

4. Murat Bey'in konuşmasında, iş yerindeki insanların kendisine karşı olumsuz duygular beslediğini düşünmesi ve "beni kıskanıyorlar", "başarısız olduklarını kabul etmiyorlar" gibi ifadeler kullanması dikkat çekmektedir. Burada birey, **kendi kabul etmekte zorlanabileceği duygu ve düşünceleri (örneğin yetersizlik, kıskançlık) başkalarına atfetmektedir**. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin kendine ait yaşantıları dışarıya yüklemesi olarak tanımlanan **dışa yansıtma (projeksiyon)** temas engeline karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendine çevirme:** Duygunun başkasına değil kendine yöneltilmesidir. Burada yönelim dışarıyadır.

C) **İçe alma:** Çevreden gelen değerleri sorgulamadan kabul etmektir. Bu durumda başkadan alma yoktur.

D) **Sınırların yokluğu:** Ben ile diğerleri arasındaki ayrımın kaybolmasıdır. Murat Bey başkalarıyla iç içe değildir, onları suçlamaktadır.

E) **Çekilme:** Temastan uzaklaşma ve geri çekilmedir. Burada geri çekilme değil, başkalarına atıf vardır.

Cevap: B

5. Zeynep Hanım'ın anlatımında, tartışma anlarında söylemek istediklerini dile getirmediği, yani duygusunu dışa yöneltmek yerine içinde tuttuğu görülmektedir. Bu biriken gerginliği ise **tırnak yeme ve dudak ısırma** gibi davranışlarla kendi bedenine yönelterek boşaltmaktadır. Bu durum, bireyin başkalarına yöneltmesi gereken duygu ve tepkileri **kendine döndürmesi** anlamına gelir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu, **kendine çevirme** temas engelidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçe alma:** Çevreden gelen değer ve kuralları sorgulamadan benimsemektir. Bu durumda böyle bir içselleştirme yoktur.

B) **Dışa yansıtma:** Kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmektir. Burada başkalarına yükleme yoktur.

C) **Çekilme:** Temastan uzaklaşma ve geri çekilmedir. Bu durumda tamamen uzaklaşma değil, duygunun kendine yöneltilmesi vardır.

E) **Duyarsızlaşma:** Duyumlara karşı hissizliktir. Burada hissizlik değil, yoğun gerginlik söz konusudur.

Cevap: D

6. Züleyha Hanım'ın konuşmasında, çocuklukla ilgili önemli bir noktaya gelindiğinde bunu hemen geçiştirdiği ve ardından **alakasız, yüzeysel konulara yöneldiği** görülmektedir. Gülerek konuyu hafifletmesi ve sürekli başka anılara atlaması, duygusal olarak temas kurulabilecek bir içeriği **bilinçli ya da yarı bilinçli biçimde saptırdığını** gösterir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin duygusal yaşantıyla doğrudan temas kurmamak için konunun yönünü değiştirmesi olarak tanımlanan **yön değiştirme** temas engeline karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sınırların yokluğu:** Ben ile diğerleri arasındaki ayrımın kaybolmasıdır. Bu durumda iç içe geçme değil, konudan uzaklaşma vardır.

C) **Duyarsızlaşma:** Duygulara karşı hissizliktir. Züleyha Hanım hissiz değildir; duygudan kaçınmak için konuyu değiştirmektedir.

D) **İçe alma:** Çevreden gelen değerleri sorgulamadan kabul etmektir. Bu görüşmede böyle bir durum yoktur.

E) **Dışa yansıtma:** Kendi duygu ve düşüncelerini başkalarına atfetmektir. Burada başkalarına yükleme değil, konuyu saptırma vardır.

Cevap: A

7. Mesut'un arkadaş grubundan ayrı kalmakta zorlanması, "onlar olmadan eksik kalmış gibi hissediyorum" demesi ve kararlarını büyük ölçüde grup üzerinden şekillendirmesi; **ben ile diğerleri arasındaki ayrımın zayıfladığını** göstermektedir. Kendi isteklerini bastırması, grup içinde sessiz kalması ve çatışmadan kaçınması da bu durumu destekler. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bireyin kendisi ile çevresi arasındaki sınırların belirsizleşmesi, **aşırı iç içe geçme ve bağımlı ilişki kurma** durumu "sınırların yokluğu" olarak ifade edilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kendine çevirme:** Duyguyu başkasına yöneltmek yerine kendine yöneltmektir. Bu durumda böyle bir yön değiştirme yoktur.

B) **Duyarsızlaşma:** Duyumlara karşı hissizliktir. Mesut duyarsız değil, ilişkisel olarak bağımlıdır.

C) **Yön değiştirme:** Konuyu ya da duyguyu saptırmadır. Burada kaçınma değil, iç içe geçme vardır.

D) **İçe alma:** Çevreden gelen değerleri sorgulamadan kabul etmektir. Bu durumda temel sorun değer değil, sınırların belirsizliğidir.

Cevap: E

8. Köksal Bey'in anlattıklarında, hem duygusal hem de bedensel düzeyde **hissetmeme, kopukluk ve fark edememe** durumu ön plandadır. Açlık hissini ayırt edememesi, bedenine yabancılaşmış gibi hissetmesi ve "hiçbir şey hissetmiyorum" ifadesi; bireyin duyumlarıyla temasının zayıfladığını gösterir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin hem duygularına hem de bedensel yaşantılarına karşı **duyarsız hale gelmesi**, yani temasın donuklaşması olarak tanımlanan **duyarsızlaşma** temas engeline karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçe alma:** Çevreden gelen değerleri sorgulamadan benimsemektir. Bu durumda öğrenilmiş kural değil, duyumsama kaybı vardır.

B) **Dışa yansıtma:** Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına atfetmektir. Burada başkasına yükleme yoktur.

C) **Kendine çevirme:** Duyguyu kendine yöneltmektir. Burada yöneltme değil, hissedememe vardır.

E) **Sınırların yokluğu:** Ben ile diğerleri arasındaki ayrımın kaybolmasıdır. Bu durumda iç içe geçme değil, kopukluk vardır.

Cevap: D

9. Elif Hanım'ın davranışlarında, kendi ihtiyaçlarını sürekli geri plana atarak başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirmesi, yardım etme üzerinden kendini değerli hissetmesi ve buna rağmen tükenmişlik yaşaması dikkat çekmektedir. Ayrıca kendi duygularını ifade etmemesi ve sürekli güçlü görünmeye çalışması, bu örüntünün süreklilik kazandığını göstermektedir. Bu durum psikolojik danışma literatüründe, bireyin başkalarına yardım ederek kendini değerli hissetmesi ancak zamanla tükenmesiyle karakterize edilen **yardım eden sendromu** ile açıklanır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kendine çevirme:** Duygunun kendine yöneltilmesidir. Bu durumda birey duygusunu başkalarına yöneltmektedir.

B) **Duyarsızlaşma:** Duygulara karşı hissizliktir. Elif Hanım duyarsız değil, aşırı duyarlı ve yönelmiş durumdadır.

D) **Dışa yansıtma:** Kendi duygularını başkalarına atfetmektir. Bu durumda başkalarına yükleme yoktur.

E) **Yön değiştirme:** Duygudan kaçmak için enerjiyi başka yöne kaydırmaktır. Burada temel örüntü yardım etme üzerinden değer aramadır.

Cevap: C

10. Ferdi'nin yaşadığı durumda, yoğun duygusal bir yaşantı sonrasında sosyal çevresiyle tüm iletişimini kesmesi, odasına kapanması, mesajlara yanıt vermemesi ve işlevselliğini azaltması dikkat çekmektedir. Ayrıca geçmişte de benzer durumlarda **teması keserek geri çekildiği** ve bir süre sonra hiçbir şey olmamış gibi devam ettiği görülmektedir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında bu durum, bireyin yoğun duygular karşısında çevresiyle olan etkileşimini kesmesi ve kendini geri çekmesi olarak tanımlanan **çekilme** temas engeline karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Yön değiştirme: Duygudan kaçmak için konunun yönünü değiştirmektir. Ferdi konuyu değiştirmemekte, tamamen teması kesmektedir.

B) Kendine çevirme: Duygunun kendine yöneltilmesidir. Burada duygu içe yönelmekten çok temas kesilmiştir.

C) Dışa yansıtma: Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına atfetmektir. Bu durumda başkalarına yükleme yoktur.

E) Duyarsızlaşma: Duygulara karşı hissizliktir. Ferdi hissizleşmekten çok kendini çevreden izole etmektedir.

Cevap: D

11. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında sağlıklı birey; **şimdi ve burada yaşayan**, duygularının farkında olan, kendini spontan biçimde ifade edebilen ve çevresiyle **otantik temas kurabilen** kişidir. Ayrıca birey, seçimlerinin sorumluluğunu alır ve çevresiyle esnek bir etkileşim içindedir. Buna karşılık gestalt yaklaşımı, sorunların çözümünde geçmişi sistemli biçimde analiz etmeyi değil, yaşantının **şu anki deneyim üzerinden fark edilmesini** esas alır. Bu nedenle geçmişe sistematik biçimde dönmek gestalt kuramının temel anlayışıyla örtüşmez. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Seçimlerin sorumluluğunu üstlenmek: Gestalt kuramda bireyin sorumluluk alması sağlıklı işleyişin temelidir. Sağlıklı birey özelliğidir.

B) Duygularına uygun tepki vermek ve spontan olmak: Duyguların fark edilmesi ve doğal ifade edilmesi gestalt kuramının temelidir. Sağlıklı birey özelliğidir.

C) Otantik ve doğrudan temas kurmak: Bireyin çevresiyle gerçek ve açık ilişki kurması sağlıklı temasın göstergesidir. Sağlıklı birey özelliğidir.

E) Çevreyle esnek uyum sağlayabilmek: Bireyin hem uyum sağlayabilmesi hem de gerektiğinde çevreyi etkileyebilmesi gestalt kuramında sağlıklı işleyişi gösterir. Sağlıklı birey özelliğidir.

Cevap: D

12. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımına göre psikolojik işlevsellikte bozulma, bireyin yaşantılarından doğan ihtiyaçlarını fark edememesi ya da **tamamlayamaması** ve bunun sonucunda çevresiyle **sağlıklı ve spontan temas kuramaması** ile ortaya çıkar. Bu durumda birey, bitirilmemiş yaşantılar nedeniyle akışkanlığını kaybeder ve temas süreci aksar. Bu nedenle ihtiyaçların tamamlanamaması ve temasın bozulması, işlevsellikteki temel sorunu ifade eder. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Geçmiş deneyimleri anlamlandırmada güçlük: Gestalt yaklaşımı geçmişten çok "şimdi ve burada"ya odaklanır. Bu durum tek başına işlev bozukluğu göstergesi değildir.

B) Duyguları sosyal kabul için bastırmak: Zaman zaman sosyal uyum için duyguların düzenlenmesi mümkündür. Bu durum her zaman patoloji değildir.

D) Farklı roller üstlenmek: Sosyal ortamlara göre rol değiştirebilmek uyum göstergesidir. Sağlıklı işleyişin parçasıdır.

E) Planlı ve düzenli olmak: Günlük yaşamda düzen arayışı işlevselliği destekler, bozulma göstergesi değildir.

Cevap: C

13. Seval'in "ne hissettiğimi bilmiyorum", "anlayamıyorum" ifadeleri kullanması ve beden diliyle kopuk görünmesi, bireyin **duygu ve yaşantılarıyla temasının zayıf olduğunu**, yani farkındalık düzeyinin düşük olduğunu gösterir. Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında böyle durumlarda öncelikli amaç, bireyin kendi duygu, düşünce ve bedensel yaşantılarına **şimdi ve burada odaklanarak farkındalık geliştirmesini sağlamak**tır. Çünkü değişim, farkındalığın artmasıyla başlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Geçmiş travmaları detaylandırmak: Geçmişe odaklıdır. Gestalt'ta öncelik şimdi ve burada deneyimidir.

C) Savunma mekanizmalarını yorumlamak: Psikanalitik yaklaşıma aittir. Gestalt yorumdan çok yaşantıya odaklanır.

D) Çocukluk anılarına odaklanmak: Geçmiş merkezlidir. Gestalt'ta geçmiş, ancak şimdiye yansıdığı ölçüde ele alınır.

E) Düşünce çarpıtmalarını tanımlamak: Bilişsel terapiye aittir. Gestalt'ta temel odak düşünce değil, farkındalıktır.

Cevap: B

14. **Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında** temel amaç; bireyin **farkındalığını artırması**, "şimdi ve burada" yaşantısıyla temas kurması, kendini bir bütün olarak kabul etmesi ve kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesidir. Buna karşılık Gestalt yaklaşımı, sorunları çözmek için **geçmiş yaşantıların detaylı biçimde analiz edilmesini** merkezine almaz; geçmiş ancak şu anki yaşantıya yansıdığı ölçüde ele alınır. Bu nedenle çocukluk travmalarını sistematik ve ayrıntılı biçimde incelemek gestalt yaklaşımının temel amacı değildir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Duygu ve düşüncelere farkındalıkla yaklaşmak: Gestalt kuramının temel hedeflerinden biridir.

C) Şu anki deneyimle bağlantı kurmak: "Şimdi ve burada" ilkesi gereğidir, temel amaçtır.

D) Kendini bir bütün olarak kabul etmek: Bütünleşme gestalt kuramının merkezindedir.

E) Davranışların sorumluluğunu üstlenmek: Bireyin sorumluluk alması sağlıklı işleyişin temelidir.

Cevap: A

15. **Gestalt psikolojik danışma yaklaşımında** temel vurgu; danışanın **"şimdi ve burada" deneyimine odaklanması**, terapötik ilişkinin **otantik ve açık olması** ve danışanın kendi yaşantısını **"ben dili" ile sahiplenerek ifade etmesi** üzerinedir. Buna karşılık terapistin sık yorum yapması ve geçmişi ayrıntılı analiz etmesi gestalt kuramının temel yaklaşımıyla örtüşmez. Bu nedenle verilen öncüller değerlendirildiğinde **II ve V numaralı ifadeler gestalt kuramı ile uyumsuzdur**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

I. "Şimdi ve burada" deneyimine odaklanma: Gestalt'ın temel ilkesidir, uygundur.

II. Terapistin sık soru sorup yorum yapması: Psikanalitik yaklaşıma daha yakındır, gestalt kuramı ile uyumsuzdur.

III. Otantik ve açık ilişki kurulması: Gestalt terapötik ilişkinin temelidir, uygundur.

IV. "Ben dili" kullanımı: Danışanın deneyimini sahiplenmesini sağlar, gestalt yaklaşımı ile uyumludur.

V. Geçmişin ayrıntılı analiz edilmesi: Psikanalitik yaklaşıma aittir, gestalt kuramı ile uyumsuzdur.

Cevap: D

1. **Gestalt terapide** danışanı değerlendirme, ayrı ve formel bir aşama olarak değil; süreç içinde, müdahale ile birlikte ilerleyen yaşantısal bir inceleme olarak ele alınır. Terapist, danışana **"şu anda ne yaşıyorsun?"** gibi sorularla yönelerek onun anlık deneyimine, **farkındalık düzeyine ve çevresiyle kurduğu temasa odaklanır.** Bu süreçte danışanın yaşantısında hangi ihtiyaçların şekil haline geldiği, hangilerinin zeminde kaldığı incelenir. Ayrıca bireyin kendinden ve çevresinden ne kadar destek alabildiği de değerlendirilir. Gestalt yaklaşımı formel testleri, tanı koymayı ve etiketlemeyi reddeder. Bu nedenle en uygun ifade, danışanın mevcut deneyimi ve temas sürecine odaklanmayı vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmiş psikiyatrik tanıları analiz etmek:** Gestalt terapide tanı ve geçmiş analizi merkezde değildir. Süreç ve deneyim esastır.

C) **Standart formel ölçekler uygulamak:** Gestalt yaklaşımı formel değerlendirmeleri kullanmaz; değerlendirme süreç içinde yapılır.

D) **Davranışları sosyal normlara göre değerlendirmek:** Gestalt kuram bireyi dış ölçütlere göre değil, kendi yaşantısı üzerinden anlamaya çalışır.

E) **Sorunları etiketleyip sınıflandırmak:** Gestalt terapide etiketleme insani bulunmaz ve reddedilir.

Cevap: B

2. **Gestalt terapide** danışan–danışman ilişkisi, **varoluşçu bir temele dayanan, karşılıklı ve otantik bir diyalog sürecidir.** Bu ilişkide danışanın yaşantısı ve farkındalığı **ön planda (şekil)** yer alırken; danışmanın farkındalığı ve deneyimleri sürecin **arka planını (zemin)** oluşturur. Terapötik iletişim, danışanın kendini keşfetmesine olanak tanıyan bir **diyalog** üzerinden ilerler. Danışman, danışanı kendi fenomenolojik alanı içinde anlamaya çalışır, onun gücüne inanır ve farkındalığını artıracak şekilde destekleyici, saydam ve aktif bir rol üstlenir. Ancak bu süreçte danışman **yorum yapmaktan kaçınır** ve kendi yaşantılarını sürece katmaz.

Bu bilgiler doğrultusunda, ilişkinin geçmiş yaşantılar üzerinden yoğun biçimde analiz edilmesi gestalt yaklaşımının ilişki anlayışıyla örtüşmez. Çünkü gestalt kuramda odak, geçmişin analizi değil; yaşantının **şimdi ve burada deneyimlenmesi ve fark edilmesidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanı yargılamadan kabul etmek:** Danışanın kendini keşfetmesini kolaylaştıran temel ilişki özelliğidir.

B) **Otantik ve açık ilişki kurmak:** Gestalt kuramında terapötik ilişkinin merkezinde yer alır.

C) **"Burada ve şimdi"ye odaklanmak:** Danışanın deneyimini doğrudan yaşaması için gereklidir.

D) **Farkındalık için destekleyici ortam oluşturmak:** Danışmanın aktif ve destekleyici rolünü yansıtır.

Cevap: E

3. Gestalt terapide psikolojik danışma süreci, danışan ve danışmanın karşılıklı etkileşimiyle oluşan yaşantısal bir alan olarak ele alınır. Bu süreçte danışanın farkındalığı, yaşantıları ve verdiği tepkiler terapinin odağını oluşturur ve ön planda yani **şekil** konumundadır. Buna karşılık psikolojik danışmanın deneyimleri, farkındalığı ve algıları sürecin doğrudan odağı değildir; terapötik sürecin arka planını yani **zemin**i oluşturur. Danışman yorum yapmaktan kaçınır, kendi yaşantılarını sürece katmaz ve danışanı kendi fenomenolojik alanı içinde anlamaya çalışır. Bu nedenle gestalt terapide danışan ön planda, danışman ise süreci destekleyen arka plandadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışmanın geçmiş yaşantıları ve danışanın kişisel sorunları:** Danışmanın geçmişi gestalt terapide belirleyici değildir; odak danışanın anlık yaşantısıdır.

C) **Bilinç dışı çatışmalar ve yönlendirme:** Psikanalitik yaklaşıma aittir; gestalt yaklaşımı analiz ve yorumdan çok deneyime odaklanır.

D) **Profesyonel bilgi ve sosyal çevre:** Şekil–zemin ayrımını açıklamaz, gestalt yaklaşımının temel yapısını yansıtmaz.

E) **Bilinç düzeyi ve teknik uygulamalar:** Teknik odaklıdır; gestalt yaklaşımında ilişki ve farkındalık daha belirleyicidir.

Cevap: B

4. Danışmanın "bu döngüyü kırmak için ne düşündünüz, ne hissettiniz?" ve özellikle "bu hislerinizi şu anda nasıl deneyimliyorsunuz?" soruları, danışanın dikkatini çözüm üretmeye ya da yönlendirmeye değil; **kendi anlık yaşantısına, duygularına ve deneyimine çevirmeyi** amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, gestalt terapide temel olan danışanın **farkındalığını artırma**, yaşantısını **"şimdi ve burada" deneyimlemesini sağlama** ve kendi deneyimini keşfetmesine alan açma anlayışıyla örtüşür. Danışman yorum yapmamakta, kendi görüşlerini katmamakta ve danışanın yaşantısını olduğu gibi fark etmesine destek olmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yönlendirme ve problem çözmeye odaklanma:** Danışman çözüm dayatmamaktadır; süreç farkındalık odaklıdır.

B) **Kendi görüşlerini paylaşma:** Gestalt terapide danışman kendi düşüncelerini sürece katmaz, yorumdan kaçınır.

C) **Fenomenolojik alana göre anlama:** Bu gestalt yaklaşımına ait bir ilkedir; ancak burada vurgulanan doğrudan danışanın deneyimini fark etmesine destek olmaktır.

E) **Duyguları bastırmayı teşvik etme:** Gestalt terapide bastırma değil, fark etme ve yaşama esastır.

Cevap: D

5. Danışmanın "şu anda bunu söylerken neler yaşıyorsunuz?" ve "bu sıkışmayı şu anda fark etmeye çalışın" ifadeleri, danışanın dikkatini doğrudan **anlık yaşantısına yönlendirdiğini**, yani "şimdi ve burada" deneyimine odaklanmasını sağladığını gösterir. Ayrıca "göğsünüzde bir sıkışma hissediyorsunuz…" şeklindeki empatik yansıtma, danışanın yaşantısını fark etmesine ve bunu daha net deneyimlemesine yardımcı olmaktadır. Danışman bu süreçte yorum yapmadan, danışanın deneyimini kendi çerçevesinde anlamaya çalışarak fenomenolojik yaklaşıma uygun hareket etmektedir. Buna karşılık danışmanın kendi duygu ve düşüncelerini sürece kattığına dair bir durum yoktur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yorumlamadan anlama:** Danışman yorum yapmadan danışanın yaşantısına odaklanmaktadır.

B) **"Şimdi ve burada"ya odaklanma:** Danışmanın kullandığı ifadeler anlık deneyimi merkeze alır.

C) **Fenomenolojik alana göre anlama:** Danışanın deneyimi kendi bakış açısıyla ele alınmaktadır.

E) **Empatik diyalog:** Empatik yansıtma ile danışanın farkındalığı artırılmaktadır.

Cevap: D

6. Gestalt kuramda danışan–danışman ilişkisi; **diyalog, otantik temas ve farkındalık** üzerine kuruludur. Danışman, danışanı kendi fenomenolojik alanı içinde anlamaya çalışır, yorum yapmaktan kaçınır ve kendi duygu, düşünce ve anılarını sürece katmaz. Danışan ise süreçte aktif bir keşif içindedir. Empatik yansıtma ile danışanın farkındalığı artırılır ve reddedilen yaşantıların güvenli bir ortamda yeniden yaşanarak **asimile edilmesi** sağlanır. Bu çerçevede terapötik diyalog, danışmanın kendi yaşantılarını yoğun biçimde aktarmasını değil; danışanın yaşantısına odaklanmasını gerektirir. Bu nedenle bu ifade yanlıştır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın yaşantılarını yargılamadan kabul etmek:** Gestalt kuramda danışanın kendini keşfetmesi için güvenli bir alan oluşturulur. Yargılayıcı olmayan tutum, danışanın yaşantısını olduğu gibi fark etmesini kolaylaştırır ve farkındalığın artmasına hizmet eder.

B) **Danışanın aktif katılımı:** Gestalt kuramda danışan pasif değildir; kendini test eden, deneyimini keşfeden ve anlamlandıran aktif bir katılımcıdır. Değişim, danışanın bu aktif katılımı sayesinde gerçekleşir.

C) **Empatik yansıtma:** Danışmanın danışanın yaşantısını ona geri yansıtması, danışanın kendi duygularını ve deneyimini daha net fark etmesini sağlar. Bu da "şimdi ve burada" farkındalığını güçlendirir.

D) Reddedilen yaşantıların yeniden yaşanması: Gestalt kuramda "bitirilmemiş işler" önemli bir yer tutar. Bireyin bastırdığı ya da kaçındığı yaşantılar güvenli terapötik ortamda yeniden deneyimlenir ve bütünleştirilir.

Cevap: E

7. Ayşe'nin terapide sergilediği örüntüde, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınarak sürekli başkalarının beklentilerine göre hareket ettiği, "Sizin düşünceniz önemli", "Ne isterseniz o olur" gibi ifadelerle **kabul edilme ve beğenilme ihtiyacını ön plana aldığı** görülmektedir. Ayrıca kendisini "başkalarının bir parçası" gibi hissetmesi, **benlik sınırlarının bulanıklaştığını** ve iç deneyimi ile dış gerçeklik arasında net bir ayrım yapamadığını göstermektedir. Bu durum, gestalt kuramda bireyin kendisini çevresinden ayırt etmekte zorlandığı, kendi duygu ve düşüncelerini bastırarak uyum sağladığı **kavşak noktası** direnç türüne karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İçselleştirme: Başkalarının değer ve inançlarını sorgulamadan benimsemektir. Bu vakada temel sorun değerleri alma değil, benlik sınırlarının bulanıklaşmasıdır.

C) Yansıtma: Kendi özelliklerini başkalarına yüklemektir. Ayşe başkalarına yükleme yapmamakta, aksine kendini geri çekmektedir.

D) Sözünden dönme: Dikkatin dağılması ve ilişkiyi yüzeyselleştirme ile ilgilidir. Bu vakada böyle bir durum yoktur.

E) Geriye dönme: Bireyin başkalarına yönelteceği duyguları kendine çevirmesidir. Bu örnekte kendine yöneltme değil, uyum sağlama ve sınır kaybı vardır.

Cevap: A

8. Danışanın terapide **önemli konulardan kaçınması, sohbeti esprilerle dağıtması ve dolaylı yanıtlar vermesi**, gestalt kuramda ilişkinin temasını bozan ve dikkati dağıtan **sözünden dönme** direnç biçimini gösterir. Bu dirençte danışan, yüzleşmekten kaçındığı yaşantıları örtmek için konuyu saptırır, genellemeler yapar ya da espriyle ilişkiyi yüzeyselleştirir. Ayrıca danışanın kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanması ve terapistin beklentilerine uyum sağlamaya çalışması, başkalarının beklenti ve değerlerini sorgulamadan benimseme eğilimi olan **içselleştirme**ye işaret eder. Bu nedenle vakada iki direnç birlikte görülmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Yansıtma ve geriye dönme: Yansıtma başkalarına yükleme, geriye dönme ise duyguyu kendine yöneltmedir. Bu vakada bunlara dair belirgin ipucu yoktur.

B) İçselleştirme ve kavşak noktası: İçselleştirme vardır; ancak kavşak noktası, benlik sınırlarının bulanıklaşmasıdır. Bu vakada daha çok dikkat dağıtma ön plandadır.

D) Geriye dönme ve sözünden dönme: Sözünden dönme vardır; ancak geriye dönme (duyguyu kendine yöneltme) görülmemektedir.

E) Kavşak noktası ve yansıtma: Yansıtma yoktur; kavşak noktası da doğrudan vurgulanmamıştır.

Cevap: C

9. Gestalt terapide deneyler; danışanın **şimdi ve burada deneyimini artırmak**, farkındalığını geliştirmek, **bitirilmemiş işleri tamamlamak** ve duygu–beden–davranış bütünlüğünü sağlamaya yöneliktir. Deneyler, danışanın yeni yaşantılar deneyimleyerek **davranış repertuarını genişletmesine** ve kendini daha bütüncül biçimde fark etmesine hizmet eder. Buna karşılık Gestalt yaklaşımı, geçmişte yaşanan tüm olayların sistematik ve ayrıntılı biçimde analiz edilmesini amaçlamaz; geçmiş ancak şu anki yaşantıya yansıdığı ölçüde ele alınır. Bu nedenle bu ifade gestalt yaklaşımının deney anlayışıyla örtüşmez. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Davranış repertuarını genişletmek: Deneyler, danışanın yeni tepkiler denemesine olanak tanır ve esnekliğini artırır.

C) Bitmemiş işleri tamamlamak: Gestalt kuramında deneyler, bastırılmış yaşantıların yeniden deneyimlenip bütünleştirilmesine hizmet eder.

D) Yüzeysel algıları motorik ifadelerle bütünleştirmek: Duyguların beden ve davranış yoluyla ifade edilmesi, farkındalığı derinleştirir.

E) Yeni bir ben kavramı oluşturmak: Gestalt yaklaşımında amaç doğrudan benlik inşa etmek değil; farkındalık yoluyla bireyin kendini yeniden organize etmesine zemin hazırlamaktır, bu nedenle dolaylı olarak ilişkilidir.

Cevap: B

10. Danışanın "öfkelendiğimde bunu dışa vurmak yerine kendime dönüyorum", "sanki kendime zarar veriyorum" ifadeleri, başkalarına yöneltmesi gereken duyguyu **kendi üzerine çevirdiğini** açıkça göstermektedir. Gestalt kuramda bu durum, bireyin dışa yönelteceği duygu ve tepkileri kendine yöneltmesi, yani kendini yargılaması ya da incitmesi olarak tanımlanan **geriye dönme (retroflection)** direnç biçimidir. Danışanın öfkesini fark etmekten kaçınması ve bunu kendine yöneltmesi de bu örüntüyü destekler. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İçselleştirme: Başkalarının değerlerini sorgulamadan benimsemektir. Bu vakada temel sorun değer alma değil, duygunun kendine yöneltilmesidir.

C) Yansıtma: Kendi duygularını başkalarına yüklemektir. Burada başkalarına atfetme yoktur.

D) Sözünden dönme: Dikkatin dağılması ve konunun saptırılmasıdır. Bu vakada böyle bir durum yoktur.

E) Kavşak noktası: Benlik sınırlarının bulanıklaşması ve başkalarına aşırı uyumdur. Bu örnekte temel vurgu kendine yöneltmedir.

Cevap: A

11. Berke'nin davranışlarında, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmek yerine sürekli başkalarının beklentilerine göre hareket etmesi, "Siz uygun görürseniz ben de öyle yaparım" gibi ifadeler kullanması ve terapistin de belirttiği gibi **benlik sınırlarının belirsiz olması** dikkat çekmektedir. Bu durum, bireyin kendisini çevresinden ayırt etmekte zorlandığı, kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak uyum sağladığı ve kabul edilme ihtiyacıyla hareket ettiği bir örüntüdür. Gestalt kuramda bu yapı, iç deneyim ile dış gerçeklik arasındaki sınırın bulanıklaştığı **kavşak noktası (confluence)** direnç türü ile açıklanır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) İçselleştirme: Başkalarının değerlerini sorgulamadan benimsemektir. Bu vakada temel vurgu değer alma değil, sınırların belirsizliğidir.

B) Yansıtma: Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına yüklemektir. Bu durumda başkalarına atfetme yoktur.

C) Sözünden dönme: Dikkatin dağılması ve konunun saptırılmasıdır. Bu vakada böyle bir özellik görülmemektedir.

E) Geriye dönme: Duyguların başkaları yerine kendine yöneltilmesidir. Burada kendine yöneltme değil, başkalarına uyum söz konusudur.

Cevap: D

12. Danışanın "eşimin söylediklerini doğru kabul ediyorum", "kendi duygularımı pek önemsemiyorum" ve "onun dediklerine uymak bana daha güvenli geliyor" ifadeleri, başkasının düşünce ve değerlerini **sorgulamadan kabul ettiğini** ve kendi yaşantısıyla bütünleştirmeden benimsediğini göstermektedir. Kendi duygularını fark etmemesi ve karar vermekte zorlanması da bu örüntüyü destekler. Gestalt kuramda bu durum, bireyin dışarıdan aldığı değer ve inançları eleştirmeden içe alması olarak tanımlanan **içselleştirme (introjection)** direnç türüne karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Yansıtma: Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına yüklemektir. Bu vakada başkalarına atfetme yoktur.

B) Geriye dönme: Duygunun başkaları yerine kendine yöneltilmesidir. Burada kendine yöneltme değil, başkasına uyma vardır.

C) Sözünden dönme: Konuyu dağıtma ve dikkat saptırmadır. Bu diyalogda böyle bir durum görülmemektedir.

E) Kavşak noktası: Benlik sınırlarının bulanıklaşmasıdır. Bu vakada temel vurgu sınırdan çok değerleri sorgulamadan kabul etmedir.

Cevap: D

13. **Gestalt kuramda yansıtma,** bireyin kendisine ait duygu, düşünce ve özellikleri sahiplenmek yerine **başkalarına atfetmesi** ve böylece sorumluluktan kaçmasıdır. Kişi kabul etmekte zorlandığı yönlerini dış dünyaya yansıtarak onlardan uzaklaşır. Bu tanımı en doğru şekilde ifade eden seçenek, bireyin kendi özelliklerini başkalarına yüklemesini vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İçselleştirme:** Başkalarının beklenti ve değerlerini sorgulamadan benimsemektir. Yansıtma değil, içselleştirmedir.

C) **Geriye dönme:** Duyguların başkalarına değil kendine yöneltilmesidir. Yansıtmanın tersidir.

D) **Sözünden dönme:** Dikkatin dağılması ve konunun saptırılmasıdır. Temasın yüzeyselleştirilmesi söz konusudur.

E) **Kavşak noktası:** Benlik sınırlarının bulanıklaşması ve başkalarıyla iç içe geçme durumudur.

Cevap: B

14. Danışanın önemli bir duygusal konuyu açmak yerine "komik bir olay" anlatmaya yönelmesi, ardından duygularını konuşmaktan kaçınarak genellemeler yapması ("Herkes böyle şeyler yaşamıyor mu?") ve konuyu dağıtması dikkat çekmektedir. Ayrıca "yoruldum, biraz rahatlamak istiyorum" diyerek temastan uzaklaşması, danışanın duygusal derinlikten kaçındığını ve ilişkiyi yüzeyde tuttuğunu gösterir. **Gestalt kuramda bu durum,** danışanın dikkati dağıtarak, konuyu saptırarak ve yüzeyselleştirerek teması zayıflatması olarak tanımlanan **sözünden dönme** direnç türüne karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçselleştirme:** Başkalarının değerlerini sorgulamadan benimsemektir. Bu vakada temel sorun değer alma değil, konudan kaçmadır.

B) **Geriye dönme:** Duyguların kendine yöneltilmesidir. Bu örnekte kendine yöneltme değil, kaçınma vardır.

C) **Yansıtma:** Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına yüklemektir. Burada başkalarına atfetme yoktur.

E) **Kavşak noktası:** Benlik sınırlarının bulanıklaşmasıdır. Bu vakada sınır kaybından çok temasın dağıtılması söz konusudur.

Cevap: D

15. Gestalt kuramda kavşak noktası, bireyin kendisi ile çevresi arasındaki sınırların belirsizleşmesi, yani **iç deneyim ile dış gerçeklik arasında net bir ayrım yapamaması** durumudur. Bu dirençte kişi, kendi duygu ve düşüncelerini ayırt etmekte zorlanır, başkalarıyla aşırı uyum içinde olur ve kabul edilme ihtiyacıyla hareket eder. Dolayısıyla benlik sınırlarının bulanıklaşmasını vurgulayan ifade doğru açıklamadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İçselleştirme:** Başkalarının değer ve normlarını sorgulamadan benimsemektir; sınır bulanıklığından çok değer alma söz konusudur.

C) **Yansıtma:** Kendi duygu ve özelliklerini başkalarına yüklemektir.

D) **Sözünden dönme:** Dikkat dağıtma ve konuyu saptırma ile ilgilidir.

E) **Geriye dönme:** Duyguların başkalarına değil kendine yöneltilmesidir.

Cevap: B

1. Gestalt terapide deneyler, danışanın "şimdi ve burada" yaşantısını derinleştirmek, farkındalığını artırmak ve duygu–beden–davranış bütünlüğü içinde kendini ifade etmesini sağlamak amacıyla düzenlenen **yaratıcı ve yaşantısal öğrenme süreçleridir**. Bu deneyler, danışanın yeni davranışlar denemesine, bitirilmemiş yaşantıları fark etmesine ve bunları bütünleştirmesine olanak tanır. Bu nedenle deneylerin davranışsal ifade ve yaşantısal öğrenme yönünü vurgulayan açıklama doğrudur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Geçmiş olayları yeniden değerlendirme:** Geçmiş odaklıdır. Gestalt yaklaşımında deneyler esas olarak anlık yaşantıya dayanır.

C) **Doğrudan çözüm sunma:** Gestalt terapide danışman çözüm vermez; danışanın keşfetmesine alan açar.

D) **Sadece bilişsel farkındalık:** Gestalt kuramında farkındalık yalnızca bilişsel değil; duygusal ve bedensel boyutları da içerir.

E) **Hayat hikâyesini yeniden yazma:** Bu ifade daha çok öyküsel yaklaşıma aittir.

Cevap: A

2. Parçada danışanın yaşantılarını **anbean fark etmesi**, beden duyumları, mimikler, jestler ve ses tonu gibi **sözel olmayan davranışların gözlemlenmesi** vurgulanmaktadır. Ayrıca danışmanın, danışanın duygusal ve bedensel tepkileri arasındaki tutarsızlıkları fark etmesine yardımcı olması, bireyin deneyimini **bütüncül (duygu–beden–davranış)** şekilde ele alma anlayışını yansıtır. Bu özellikler, gestalt kuramın temelini oluşturan **"şimdi ve burada farkındalığı"**, beden farkındalığı ve yaşantısal bütünlük ilkeleriyle örtüşür. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Varoluşçu:** Anlam, özgürlük ve sorumluluk üzerine odaklanır; beden duyumları ve anlık farkındalık bu kadar merkezi değildir.

B) **Psikanalitik:** Bilinç dışı süreçler ve geçmiş yaşantılar ön plandadır.

D) **Bilişsel davranışçı:** Düşünce kalıpları ve davranış değişimi üzerine odaklanır.

E) **Çözüm odaklı:** Sorundan çok çözüme ve geleceğe yönelir.

Cevap: C

3. Danışmanın, Derya Hanım'dan kendisinden bir şey bekleyen kişiye **boş sandalyeye bakarak bağırmasını**, talepleri reddetmesini ve ardından **"baskı kuran kişi" rolüne girmesini istemesi**, danışanın kaçındığı davranışın tersini deneyimlemesini sağlamaya yöneliktir. Yani pasif ve uyum sağlayan konumdan çıkıp, karşıt yönde **ifade eden ve direnç gösteren** bir rolü denemesi istenmektedir. Gestalt terapide bu, bireyin bastırdığı yönünü ortaya çıkarmak için kullanılan **tersine çevirme** tekniğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Rol değiştirme:** Başkasının yerine geçerek empati geliştirmedir; burada amaç empati değil, zıt davranışı deneyimlemektir.

C) **Duygunla kal:** İçsel deneyime odaklanmadır; bu uygulamada aktif davranış denemesi vardır.

D) **Metafor çalışması:** Sembolik anlatımlar üzerinden ilerler; burada doğrudan yaşantısal canlandırma vardır.

E) **Abartma alıştırması:** Bedensel ifadeleri büyütmeye yöneliktir; bu örnekte davranışın tersini deneme ön plandadır.

Cevap: A

4. Danışmanın **iki boş sandalye kullanarak** Gülizar Hanım'dan bir sandalyede **içselleştirilmiş eleştirel sesi**, diğerinde ise **çekinik benliğini** temsil etmesini ve bu iki parça arasında diyalog kurmasını istemesi, gestalt kuramda içsel kutupların görünür hale getirilmesine yönelik bir çalışmadır. Bu uygulama, danışanın kendi içindeki çatışan yönleri fark etmesini, bu parçalarla yüzleşmesini ve zamanla **bütünleşme sağlamasını** amaçlar. Bu nedenle kullanılan teknik, içsel çatışmaları doğrudan deneyimleme ve yüzleştirmeye dayanan **boş sandalye tekniğidir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı süreçlerin analizi:** Psikanalitik yaklaşıma aittir; burada yorum ve analiz değil, yaşantısal deneyim vardır.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Düşünce kalıplarını değiştirmeye yöneliktir; gestalt danışma yaklaşımında doğrudan deneyim ön plandadır.

C) **Mazeret yok tekniği:** Gerçeklik terapisine aittir; bu vakayla ilişkili değildir.

E) Yaşam çizelgesi: Geçmişi kronolojik olarak ele alır; burada amaç geçmişi analiz etmek değil, içsel çatışmayı deneyimlemektir.

Cevap: D

5. Danışmanın, Zeynep'ten biri **talepkâr/mükemmeliyetçi**, diğeri **kaçınmacı/erteleyici** olan iki iç sesi canlandırmasını ve aralarında diyalog kurmasını istemesi, bireyin içindeki **zıt yönleri (kutupları)** görünür hale getirmeye yöneliktir. Gestalt kuramda bu tür müdahalelerle amaç, bireyin içsel çatışmalarını fark etmesi ve bu karşıt parçaları **bütünleştirmesidir**. Bu nedenle kullanılan teknik, içsel zıtlıklar üzerinden çalışan **kutuplarla çalışma**dır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Çözüm odaklı diyalog: Geleceğe ve çözüme yöneliktir; burada içsel çatışma çalışılmaktadır.

C) Otomatik düşünceleri sorgulama: Bilişsel davranışçı yaklaşıma aittir.

D) Mazeret yok: Gerçeklik terapisine özgü bir tekniktir.

E) Çatışma çözme becerileri eğitimi: Daha çok beceri öğretimine yöneliktir; burada yaşantısal farkındalık vardır.

Cevap: A

6. Danışmanın "içindeki o üzgün çocuğa bir ses vermek isteseydin, ne derdi?" sorusu, danışanın içindeki **çocuksu yaşantıyı canlandırmasına** ve bunu doğrudan ifade etmesine yöneliktir. Danışanın daha çocuksu bir ses tonuyla konuşmaya başlaması, bastırılmış ya da erken dönemden gelen duygunun **şimdi ve burada deneyimlenmesine** olanak tanır. **Gestalt kuramda bu tür müdahaleler,** danışanın içindeki çocuk yönünü ortaya çıkararak onun konuşmasına izin verme şeklinde uygulanır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Aktarımın yorumlanması: Psikanalitik yaklaşıma aittir; burada yorum yok, yaşantısal ifade vardır.

B) Bilişsel yeniden yapılandırma: Düşünce kalıplarını değiştirmeye yöneliktir; bu örnekte duygusal deneyim ön plandadır.

C) Davranışsal prova: Davranış denemeye yöneliktir; burada içsel yaşantı canlandırılmaktadır.

E) Kutuplarla çalışma: Zıt yönlerin diyalogu söz konusudur; bu örnekte tek bir içsel parça (çocuk benlik) ifade edilmektedir.

Cevap: D

7. Danışmanın, danışandan sınav anındaki bedensel duruşu yeniden oluşturmasını istemesi ve ardından bu duruşa "bir ses vererek" kaygının ne söylediğini ifade ettirmesi, danışanın yaşantısını **şimdi ve burada, bedensel ve duygusal düzeyde yeniden deneyimlemesini** sağlar. Devamında "bu sesi duyan tarafın olarak konuş" yönlendirmesiyle danışanın aynı yaşantının farklı yönleriyle temas kurması, yani içindeki farklı parçaları deneyimlemesi amaçlanmaktadır. Bu müdahale, gestalt kuramda danışanın içsel yaşantısını bölümler halinde ortaya koyarak **içsel çatışmayı fark etmesine ve duygusal yansımalarını deneyimlemesine** yöneliktir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Geçmiş travmaları bilişsel olarak yeniden yapılandırma: Bilişsel yaklaşımı yansıtır; burada yaşantısal deneyim vardır.

B) Bilişsel çarpıtmaları ortaya koyma: Düşünce analizi ön plandadır; bu örnekte duygu ve beden çalışılmaktadır.

C) Gevşeme teknikleri öğretme: Kaygıyı azaltmaya yöneliktir; burada amaç farkındalık ve deneyimdir.

D) Rol canlandırma ile sosyal beceri geliştirme: Sosyal etkileşim odaklıdır; bu vakada içsel süreç çalışılmaktadır.

Cevap: E

8. Danışmanın, danışandan annesini "şu anda burada karşında oturuyormuş gibi" hayal etmesini ve ona söylemek istediklerini ifade etmesini istemesi, danışanın bastırdığı duyguyu **doğrudan deneyimlemesine ve ifade etmesine** yöneliktir. Bu müdahale, gestalt kuramda bireyin içsel yaşantısını dışsallaştırarak karşısındaki kişiyle konuşuyormuş gibi ifade etmesini sağlayan **boş sandalye tekniğidir**. Amaç, bastırılan duyguların fark edilmesi ve tamamlanmamış yaşantıların ifade edilmesidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Aktarım çalışması: Geçmiş ilişkilerin terapiste yansıtılmasıdır; burada doğrudan canlandırma vardır.

C) Güvenli yer tekniği: Kaygıyı azaltmaya yöneliktir; bu örnekte yüzleşme vardır.

D) Yorumlama: Danışmanın açıklama yapmasıdır; gestalt yaklaşımında yorumdan çok deneyim vardır.

E) Model olma: Davranış gösterme yoluyla öğretmedir; bu vakada uygulanmamaktadır.

Cevap: B

9. **Gestalt kuramda** danışma süreci, bireyin geçmişini ayrıntılı analiz etmekten çok **şimdi ve burada yaşadığı deneyime odaklanmayı** esas alır. **Danışanın duygu ve duyumlarına yönelmesi, bedeninde yaşadığı tepkileri fark etmesi** ve ifade edilmemiş yaşantıların bedensel karşılıklarının olabileceğinin kabul edilmesi bu yaklaşımın temel özelliklerindendir. Ayrıca içsel çatışmalarla çalışırken yorum ve entelektüel açıklamalardan ziyade **deneyimsel teknikler** (örneğin canlandırmalar, boş sandalye vb.) kullanılır. Buna karşılık danışmanın yorumunun danışanın yaşantısından daha değerli olduğu anlayışı gestalt kurama aykırıdır. **Bu nedenle II, III ve IV numaralı ifadeler doğrudur. Doğru cevap E seçeneğidir.**

I. Geçmiş travmaları ayrıntılı analiz etme: Psikanalitik yaklaşıma özgüdür; gestalt yaklaşımında merkezde değildir.

II. Şimdi ve burada odaklanma: Gestalt yaklaşımının temel ilkesidir.

III. Bedensel karşılıkların kabulü: Duygu–beden bütünlüğünü ifade eder, gestalt kuram ile uyumludur.

IV. Deneyimsel teknikler: Gestalt kuramda farkındalık bu yolla artırılır.

V. Danışman yorumunun üstünlüğü: Gestalt yaklaşımına aykırıdır; danışanın yaşantısı esastır.

Cevap: E

10. Danışmanın "o duyguyu biraz daha hissetmeye çalışır mısın?" ve "şu an o duygunun senin içinde nasıl yer kapladığını tanımlayabilir misin?" ifadeleri, danışanı doğrudan **yaşadığı duyguyla temas etmeye ve onu bastırmadan deneyimlemeye** yönlendirmektedir. **Gestalt kuramda duygunla kal** tekniği, danışanın kaçındığı ya da yüzeysel geçtiği duygunun içinde kalmasını, onu bedensel ve duygusal düzeyde fark etmesini ve anlamlandırmasını amaçlar. Amaç duyguyu değiştirmek değil, **onu derinlemesine yaşamak ve farkındalığı artırmaktır**. Bu nedenle doğru cevap D seçeneğidir.

A) Mantık dışı inançları sorgulama: Bilişsel yaklaşımda kullanılır. Danışanın irrasyonel düşüncelerini belirleyip değiştirmeye yöneliktir; burada ise düşünce değil duyguya odaklanma vardır.

B) Davranışçı: Davranışın değiştirilmesine odaklanır. Pekiştirme, model alma gibi süreçler içerir; bu örnekte içsel yaşantı çalışılmaktadır.

C) Geçmiş yaşantıyı yapılandırma: Geçmiş deneyimlerin yeniden ele alınmasına yöneliktir. Gestalt yaklaşımında geçmiş, ancak şimdiye yansıdığı ölçüde ele alınır.

E) Bilişsel yeniden yapılandırma: Otomatik düşünceleri değiştirerek duygu ve davranışı etkilemeyi amaçlar; burada ise danışan düşüncelerini değiştirmeye değil, duygusunu fark etmeye yönlendirilmektedir.

Cevap: D

11. Danışmanın, Serhat Bey'den içinde bulunduğu durumu bir imgeyle ifade etmesini istemesi ve danışanın kendini "kalın sisle kaplanmış, yönünü kaybetmiş bir deniz feneri" olarak tanımlaması, yaşantının **sembolik bir anlatımla somutlaştırılmasını** sağlar. **Gestalt yaklaşımda bu tür metaforlar, danışanın içsel deneyimini daha görünür ve çalışılabilir hâle getirir;** böylece danışan duygularına ve yaşantısına daha kolay temas eder. Danışmanın bu benzetme üzerinden süreci derinleştirmesi de metaforun terapötik kullanımını gösterir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Geçmiş yaşantılara yönelme:** Psikanalitik anlayışı yansıtır; burada odak mevcut yaşantının ifadesidir.

B) **Modelleme:** Davranışçı yaklaşıma aittir; danışana örnek davranış gösterme söz konusudur.

D) **Çelişik niyet tekniği:** Varoluşçu/logoterapiye özgüdür; burada metafor kullanımı vardır.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Düşünceleri değiştirmeye yöneliktir; bu örnekte yaşantının ifade edilmesi ön plandadır.

Cevap: C

12. Danışmanın, Gökçe Hanım'ın omuz silkme davranışını fark edip bunu **daha belirgin ve tekrar ederek yapmasını istemesi**, gestalt terapide beden diline dikkat çekerek o davranışın anlamını ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bu tür müdahalelerde danışanın otomatik yaptığı bir hareket **abartılarak** daha görünür hâle getirilir ve danışanın bu davranışla bağlantılı duygularını fark etmesi sağlanır. Amaç, beden–duygu bağlantısını kurarak farkındalığı artırmaktır. Bu nedenle kullanılan teknik **abartma alıştırmasıdır**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Yansıtma:** Danışanın kendi özelliklerini başkalarına atfetmesidir; burada böyle bir durum yoktur.

B) **Boş sandalye:** Karşıdaki kişiyle sembolik diyalog kurmaya yöneliktir; bu örnekte beden çalışması vardır.

C) **Şimdi ve burada ilkesi:** Genel bir ilkedir, spesifik bir teknik değildir.

D) **Rol değiştirme:** Başkasının yerine geçerek konuşmayı içerir; burada böyle bir canlandırma yoktur.

Cevap: E

13. **Gestalt kuramda rüya çalışması,** rüyayı analiz edip yorumlamak yerine danışanın rüyasını **şimdi ve burada yeniden yaşaması** üzerine kuruludur. Danışan, rüyadaki kişi, nesne ve unsurları kendisiymiş gibi canlandırır ve onlarla diyalog kurar. Böylece rüyanın her parçası bireyin bir yönünü temsil eder ve bu yönlerle temas kurularak **farkındalık artırılır ve bütünleşme sağlanır**. Bu nedenle doğru ifade, rüyanın deneyimlenmesine ve parçalarla diyalog kurulmasına vurgu yapan seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaları analiz etmek:** Psikanalitik yaklaşıma aittir; gestalt yaklaşımında yorumdan çok deneyim vardır.

B) **Rüyayı sınıflandırmak:** Nesnel analiz yaklaşımıdır; gestalt kuramı yaşantısaldır.

D) **Geleceği tahmin etmek:** Bilimsel temeli olmayan bir yaklaşımdır ve gestalt kuram ile ilgisizdir.

E) **Rüyayı yorumlayıp çözüm sunmak:** Gestalt kuramda danışman yorum yapmaz; danışanın deneyimi esastır.

Cevap: C

14. Danışmanın, Ersu'dan yaşadığı kaygı anına dönmesini, bu sırada **bedensel duyumlarını (göğüste baskı, ellerde titreme)** fark etmesini ve duygularını kısa cümlelerle ifade etmesini istemesi, danışanı doğrudan **"şimdi ve burada" yaşantısına yönlendirmektedir**. Gestalt kuramda amaç, danışanın deneyimini analiz etmek ya da hemen değiştirmek değil; onu **fark etmesi, gözlemlemesi ve anlamlandırmasıdır**. Bu süreçte beden duyumları, duygular ve farkındalık birlikte ele alınarak bireyin kendi yaşantısıyla temas kurması sağlanır. Bu nedenle temel amaç, danışanın deneyimini kendi içinde fark etmesine ve anlamlandırmasına fırsat tanımaktır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kaygıyı hemen ortadan kaldırmak:** Gestalt yaklaşımında amaç semptomu hızlıca yok etmek değil, farkındalık geliştirmektir.

B) **Davranışsal stratejiler öğretmek:** Davranışçı yaklaşıma aittir; burada içsel yaşantı çalışılmaktadır.

C) **Direktifler vermek:** Gestalt kuramında danışman yönlendirme yerine farkındalık oluşturur.

E) **Geçmişi detaylı canlandırmak:** Geçmiş ancak şimdiye yansıdığı ölçüde ele alınır; burada odak anlık deneyimdir.

Cevap: D

15. Danışmanın, Melek'ten iki farklı sandalyeye geçerek birinde **suçluluk ve sorumluluk duyan yönünü**, diğerinde ise **bağımsızlık isteyen yönünü** temsil etmesini istemesi, danışanın içindeki iki zıt parçayı sırayla deneyimlemesine yöneliktir. Bu uygulamada danışan, her iki tarafı ayrı ayrı ifade ederek aralarındaki gerilimi fark eder ve bu yönlerle temas kurar. Gestalt kuramda bu tür çalışmalar, özellikle içsel çatışmaların iki sandalye üzerinden ele alındığı **ikili sandalye tekniği** ile gerçekleştirilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye tekniği:** Daha çok karşıdaki kişiyle (örneğin anne, baba) diyalog kurmak için kullanılır; burada iki içsel parça çalışılmaktadır.

C) **Duygunla kal:** Duyguyu derinlemesine deneyimlemeye yöneliktir; bu örnekte iki yön arasında geçiş vardır.

D) **Mış gibi tekniği:** Danışanın farklı bir rolü denemesiyle ilgilidir; burada sistematik iki yön çalışması vardır.

E) **Düşünce-davranış yeniden yapılandırma:** Bilişsel yaklaşıma aittir; gestalt yaklaşımında yaşantısal deneyim ön plandadır.

Cevap: B

1. **Davranışçı yaklaşıma göre insan,** doğuştan belirlenmiş karmaşık davranış örüntüleriyle değil; yalnızca bazı temel reflekslerle dünyaya gelir ve **boş levha (tabula rasa)** olarak kabul edilir. Bu nedenle bireyin tüm davranışları, çevreyle etkileşim içinde **öğrenme süreçleri (klasik koşullanma, edimsel koşullanma, sosyal öğrenme)** aracılığıyla kazanılır. Davranışın oluşumunda kalıtımdan çok çevresel yaşantılar belirleyicidir; dolayısıyla çevresel koşullar değiştirilerek davranış da değiştirilebilir. Ayrıca davranışçı yaklaşım, içsel süreçlerden çok **gözlenebilir ve ölçülebilir tepkilere** odaklanır. Bu çerçevede öncüller değerlendirildiğinde **I, III, IV ve V numaralı ifadeler davranışçı kuramla tutarlıdır. Doğru cevap E seçeneğidir.**

   I. İnsan davranışlarının şekillenmesinde öğrenme süreçleri temel belirleyicidir: Bu ifade davranışçı kuramın temel varsayımlarını doğrudan yansıtır; bireyin davranışlarının öğrenme yoluyla kazanıldığını ve çevresel yaşantılarla biçimlendiğini vurgular.

   II. Doğuştan getirilen kişilik yapısı davranış değişiminde en önemli etkendir: Bu ifade davranışçı yaklaşıma aykırıdır; çünkü davranışçılık, doğuştan gelen kişilik yapılarından çok öğrenme ve çevresel etkileşimi esas alır.

   III. Çevresel koşullar değiştirilerek davranışta kalıcı değişim sağlanabilir: Bu ifade davranışçı kuramla uyumludur; pekiştirme ve diğer öğrenme ilkeleri aracılığıyla davranış kalıcı biçimde değiştirilebilir.

   IV. İnsan doğuştan ne iyi ne de kötüdür, yaşantılarla şekillenir: Bu ifade davranışçılığın boş levha anlayışını yansıtır; bireyin davranışlarının sonradan öğrenildiğini ifade eder.

   V. Davranışın anlaşılması için gözlenebilir tepkilere odaklanmak esastır: Bu ifade davranışçı yaklaşımın bilimsel ve deneysel yönünü ortaya koyar; yalnızca gözlenebilir davranışlar inceleme konusu yapılır.

   Cevap: E

2. **Davranışçı kurama göre psikopatoloji,** bireyin **yanlış öğrenmeleri, hatalı koşullanma süreçleri ve pekiştirme örüntüleri** sonucunda ortaya çıkar. Sorun davranışlar, normal davranışlar gibi öğrenilmiştir ve uygun öğrenme yaşantılarıyla değiştirilebilir. Ayrıca bu yaklaşımda psikopatolojiyi anlamada içsel yapılardan çok **gözlenebilir davranışlar** ve bunların öncül–sonuç ilişkileri incelenir. Bu nedenle ruhsal bozuklukların yalnızca biyolojik faktörlerle açıklanması davranışçı kuramla bağdaşmaz. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) Problemli davranışlar uygun öğrenme yaşantıları ile değiştirilebilir görüşü davranışçı kuramın temel varsayımlarındandır. Öğrenilmiş davranışların yeniden öğrenme süreçleriyle değiştirilebileceğini ifade eder.

   B) Davranış problemleri, koşullanma ve pekiştirme süreçleriyle oluşabilir görüşü davranışçı yaklaşımın öğrenme ilkeleriyle uyumludur. Klasik ve edimsel koşullanma yoluyla davranışların kazanıldığını açıklar.

   C) Psikopatoloji, gözlenebilir davranışların analizi ile anlaşılabilir görüşü davranışçı yaklaşımın bilimsel yönünü yansıtır. Ölçülebilir ve gözlenebilir davranışlara odaklanılır.

   E) Yanlış öğrenilmiş ya da pekişmiş davranışlar psikopatolojiye yol açabilir görüşü davranışçı kuramla doğrudan uyumludur. Uyumsuz davranışların öğrenme yoluyla kazanıldığını vurgular.

   Cevap: D

3. **Davranışçı yaklaşıma göre insan** davranışları doğuştan sabit özelliklerin ürünü değil, **öğrenme yaşantıları ve çevresel koşulların etkisiyle kazanılan tepkilerdir**. Bu nedenle geçmişte yaşanan deneyimler bugünkü davranışları şekillendirebilir; ancak aynı şekilde **yeni öğrenmeler ve çevresel düzenlemeler yoluyla bu davranışlar değiştirilebilir**. Verilen diyalogda danışmanın, davranışı küçük adımlarla değiştirmeyi ve çevreyi yeniden düzenlemeyi vurgulaması, davranışın öğrenilmiş olduğu ve değiştirilebilir olduğu anlayışını açıkça yansıtmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışlar bilinç dışı süreçler tarafından yönlendirilir ve değiştirilmesi zordur görüşü** psikanalitik yaklaşıma aittir. Davranışçı kuram bilinç dışı süreçlere değil, gözlenebilir davranışlara odaklanır.

C) **İnsan doğuştan olumlu eğilimlerle gelir ve kendini gerçekleştirmeye yönelir görüşü** birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımıyla ilişkilidir. Bu yaklaşım, bireyin doğuştan gelişime ve kendini gerçekleştirmeye yöneldiğini kabul eder.

D) **İnsan davranışlarını anlamak için yalnızca içsel süreçlere odaklanmak gerekir görüşü** davranışçı yaklaşıma aykırıdır. Bu kuramda içsel süreçlerden çok gözlenebilir davranışlar esas alınır.

E) **Davranışların çoğu biyolojik olarak belirlenmiştir ve değişime dirençlidir görüşü** biyolojik yaklaşımı yansıtır. Davranışçı kuram ise davranışların öğrenilebilir ve değiştirilebilir olduğunu savunur.

Cevap: A

4. İklim, köpek gördüğünde yoğun panik yaşadığını ve bu nedenle hızla ortamdan uzaklaştığını ifade ederek **kaçınma davranışı** sergilediğini ortaya koymaktadır. Serap Hanım ise doğrudan köpekle karşılaştırmak yerine önce köpek resimleriyle başlayacaklarını, ardından köpekleri uzaktan gözlemleyeceklerini belirtmekte ve süreç boyunca gevşeme egzersizleri kullanacağını söylemektedir. Bu yaklaşım, davranışçı kuramda yer alan **sistematik duyarsızlaştırma** tekniğini yansıtır. Bu teknikte danışanla önce **gevşeme eğitimi** yapılır, ardından korku uyandıran durumlar **en az kaygı verenden en çok kaygı verene doğru sıralanır (kaygı hiyerarşisi)** ve danışan bu durumlarla **aşamalı olarak karşı karşıya getirilir**. Böylece korku tepkisi kademeli olarak zayıflatılır. İklim'in "yavaş yavaş alışabileceğini" ifade etmesi de bu sürecin öğrenmeye dayalı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda **I, II, IV ve V numaralı ifadeler davranışçı kuramla tutarlıdır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

I. **Davranışlar öğrenme süreçleriyle kazanılır ve değiştirilebilir görüşü** İklim'in köpeğe yönelik korku tepkisinin sonradan öğrenildiğini ve planlanan aşamalı süreçle değiştirilebileceğini ortaya koymaktadır.

II. **Olumsuz duygusal tepkiler sistematik olarak azaltılabilir görüşü** uygulanan tekniği açıklar. Korku, belirli bir plan dahilinde basamaktan basamağa ilerlenerek azaltılmaktadır.

III. **Davranış değişimi için geçmişin bilinç dışı etkileri ortaya çıkarılmalıdır görüşü** bu vakayla uyumlu değildir. Süreçte bilinç dışı çözümleme değil, doğrudan davranışa yönelik müdahale vardır.

IV. **Gözlenebilir tepkiler üzerinden değerlendirme yapmak esastır görüşü** İklim'in köpeğe verdiği kaçınma tepkisinin esas alınmasıyla ilişkilidir. Müdahale bu gözlenebilir davranış üzerinden planlanmaktadır.

V. **Maruz bırakma ve gevşeme teknikleri davranış değişiminde kullanılabilir görüşü** Serap Hanım'ın uygulamasını doğrudan yansıtır. Bu teknikler birlikte kullanılarak korkuya yönelik tepki aşamalı olarak değiştirilmektedir.

Cevap: D

5. Ferhat, sınav öncesinde yoğun kaygı yaşadığını ve bu kaygının performansını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Şerafettin Bey'in, bu durumun geçmişteki olumsuz sınav yaşantılarının zamanla kaygı tepkisini tetiklemesiyle oluştuğunu belirtmesi, kaygının **koşullanma yoluyla öğrenildiğine** işaret eder. Ayrıca danışmanın, kaygı oluşturan durumları adım adım yeniden yapılandırmayı ve olumlu tepkiler geliştirmeyi vurgulaması, davranışın yine **öğrenme süreçleri aracılığıyla değiştirilebileceğini** göstermektedir. Bu çerçevede psikopatoloji, yanlış öğrenmeler ve pekiştirme süreçleriyle açıklanır; biyolojik indirgemecilik kabul edilmez ve değerlendirme gözlenebilir davranışlar üzerinden yapılır. Bu nedenle **I, II, IV ve V numaralı ifadeler davranışçı kuramla tutarlıdır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

I. **Psikopatoloji, yanlış öğrenilmiş ya da pekişmiş davranışların sonucudur görüşü** davranışçı kuramın psikopatolojiyi ele alış biçimini doğrudan yansıtır. Kaygı tepkisinin öğrenilmiş olması bu durumu açıklar.

II. **Davranış problemleri, koşullanma ve pekiştirme süreçleriyle oluşabilir görüşü** vakadaki açıklamayla örtüşmektedir. Sınavla ilgili olumsuz yaşantılar zamanla kaygı tepkisini tetiklemiştir.

III. **Ruhsal bozuklukların kökeninde yalnızca biyolojik faktörler vardır görüşü** davranışçı kurama aykırıdır. Bu yaklaşım çevresel öğrenmeleri temel alır.

IV. **Problemli davranışlar uygun öğrenme yaşantılarıyla değiştirilebilir görüşü** danışmanın müdahale planında açıkça görülmektedir. Davranışın yeniden yapılandırılması hedeflenmektedir.

V. **Psikopatoloji, gözlenebilir davranışların analiz edilmesiyle anlaşılabilir görüşü** davranışçı yaklaşımın bilimsel yönünü yansıtır. Kaygı tepkisi ve buna eşlik eden davranışlar gözlenerek değerlendirilir.

Cevap: D

6. Yeliz, sosyal ortamlara girmekte zorlandığını ve çoğu zaman kaçındığını belirtirken; danışma sürecinde çocuklukta sosyal ortamlara katılım fırsatı bulamadığı ve bu nedenle gerekli sosyal becerileri öğrenemediği ortaya konmaktadır. Bu durum, davranışçı kuram açısından **bireyin uygun davranışları hiç öğrenememesi ya da bu davranışların yeterince pekiştirilmemesi** ile açıklanır. Yani burada sorun, var olan bir davranışın fazlalığından değil, **gerekli davranışın eksikliğinden (yetersizlik)** kaynaklanmaktadır. Bu nedenle uyumsuzluk, öğrenme yaşantısındaki eksiklikle ilişkilidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Fonksiyonel olmayan davranışlar, travmatik yaşantılar sonrası gelişir görüşü** daha çok travma ve yaşantı temelli açıklamalara dayanır. Bu vakada travmadan çok öğrenme eksikliği söz konusudur.

B) **Aşırı davranışlar, bireyin stresli durumlarda tekrarladığı bilinç dışı tepkilerden kaynaklanır görüşü** davranışçı yaklaşımla uyumlu değildir. Ayrıca burada aşırı davranış değil, davranış eksikliği vardır.

D) **Uyumsuzluk, bireyin içsel çatışmalarının çözülmemesiyle ortaya çıkar görüşü** psikanalitik yaklaşıma aittir. Davranışçı kuram içsel çatışmalara odaklanmaz.

E) **Fonksiyonel olmayan davranışlar, erken çocukluk dönemindeki ebeveyn ilişkilerinden köken alır görüşü** yine psikanalitik açıklamaya yakındır. Bu vakada temel sorun öğrenme fırsatlarının eksikliğidir.

Cevap: C

7. **Davranışçı psikolojik danışma kuramında** danışman, süreci yapılandıran, hedef davranışı belirleyen ve uygun tekniklerle davranış değişimini sağlayan **aktif bir öğretici ve düzenleyici** rol üstlenir. Danışan ise verilen uygulamaları deneyimleyen, davranışlarının sonuçlarına göre yeni tepkiler geliştiren ve öğrenme sürecine katılan kişidir. Bu yaklaşımda temel odak, içsel farkındalık değil **gözlenebilir davranışın değiştirilmesidir**. Bu nedenle danışanın "şimdi ve burada farkındalık kazanarak kendini bütünsel olarak keşfetmesi" ifadesi davranışçı kuramla örtüşmez. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışman, danışanın davranışlarını gözlemleyerek pekiştirme ve söndürme teknikleriyle istenmeyen davranışların azaltılmasına çalışır ifadesi** davranışçı kuramla uyumludur. Danışman davranışı analiz eder ve uygun tekniklerle değişimi hedefler.

C) **Danışman, danışanın çevresel faktörlerle ilişkisini düzenleyerek öğrenmenin gerçekleşmesini sağlar ifadesi** davranışçı yaklaşımın temel uygulamalarındandır. Çevresel düzenlemeler yoluyla davranış değişimi sağlanır.

D) **Danışan, davranışlarının sonuçlarını deneyimleyerek yeni davranış kalıpları öğrenir ifadesi** davranışçı kuramla uyumludur. Pekiştirme süreçleriyle yeni davranışlar kazanılır.

E) **Danışman, danışanın öğrenme sürecinde aktif rol almasını destekler ve davranış değişikliğini hedefler ifadesi** davranışçı yaklaşımın amacını yansıtır. Süreç öğrenme ve davranış değişimi üzerine kuruludur.

Cevap: B

8. **Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımında** süreç, danışanla birlikte belirlenen **açık, somut ve ölçülebilir hedefler** doğrultusunda ilerler. Amaç; uyumsuz davranışların **öğrenme ilkeleri (pekiştirme, sönme, koşullanma)** aracılığıyla azaltılması ve yerine uyumlu davranışların kazandırılmasıdır. Bu doğrultuda danışman, tedavi planını danışanın problemine göre **bireyselleştirir** ve süreci yapılandırılmış biçimde yürütür. Bu nedenle doğru seçenek, hedef belirleme, öğrenme ilkeleri ve bireyselleştirilmiş müdahaleyi birlikte içeren ifadedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın bilinç dışı süreçlerini açığa çıkararak içsel çatışmalarını çözecek şekilde seansları şekillendirmek ifadesi** psikanalitik yaklaşıma aittir. Davranışçı kuram bilinç dışı süreçlere odaklanmaz.

B) **Danışanın olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmeye odaklanıp, davranış değişikliğini sağlayacak şekilde hedefler belirlemek ifadesi** bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilişkilidir. Burada bilişsel yeniden yapılandırma ön plandadır.

C) **İstenmeyen davranışları öğrenme ilkeleriyle azaltmak amacıyla danışanla ortaklaşa açık hedefler belirleyip, tedavi planını danışanın bireysel problemlerine göre uyarlamak ifadesi** davranışçı yaklaşımın temel uygulamasını yansıtır. Hedef belirleme, öğrenme ilkeleri ve bireyselleştirme birlikte yer alır.

D) **Danışanın kendini gerçekleştirme sürecini destekleyerek içsel farkındalık ve kabulü esas alarak davranış değişikliğini sağlamak ifadesi** birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımına aittir.

E) **Danışanın farkındalığını artırmaya yönelik deneyimsel tekniklerle çalışıp, esnek hedeflerle süreci şekillendirmek ifadesi** gestalt yaklaşımını yansıtır. Davranışçı yaklaşımda süreç daha yapılandırılmıştır.

Cevap: C

9. Davranışçı psikolojik danışma sürecinin ilk seansında temel amaç; danışanla **iş birliğine dayalı bir ilişki kurmak**, problemi **gözlenebilir davranışlar üzerinden tanımlamak**, hedef davranışı belirlemek ve bu davranışı sürdüren **öncül ve sonuçlara ilişkin veri toplamaktır**. Ayrıca danışan sürecin işleyişi ve uygulanacak davranışsal müdahaleler hakkında bilgilendirilir. Buna karşılık geçmiş yaşantıların ayrıntılı ve derinlemesine analiz edilmesi davranışçı yaklaşımın öncelikleri arasında yer almaz. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanla güvene dayalı bir iletişim kurmak ve danışanın terapötik sürece uyumunu sağlamak ifadesi** ilk seansın temel amaçlarıyla örtüşür. Sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için terapötik ilişki kurulmalıdır.

C) **Danışanın hedef davranışını belirleyerek terapide odaklanılacak konuyu netleştirmek ifadesi** davranışçı yaklaşımın yapılandırılmış doğasına uygundur. Müdahale, belirlenen hedef davranış üzerinden yürütülür.

D) **Problemi sürdürücü koşullar hakkında veri toplayarak davranışın devamını etkileyen faktörleri anlamak ifadesi** işlevsel analiz sürecini ifade eder. Davranışın hangi koşullarda ortaya çıktığı ve sürdüğü belirlenir.

E) **Danışanı, gizlilik ilkesi ve davranışsal müdahalelerin süreçteki rolü konusunda bilgilendirmek ifadesi** ilk seansın bilgilendirme boyutunu yansıtır. Danışanın sürece uyumu açısından önemlidir.

Cevap: B

10. **Davranışçı terapide** değerlendirme süreci, danışanın **şu anki gözlenebilir davranışlarına**, bu davranışların **hangi durumlarda ortaya çıktığına (öncüller)** ve **hangi sonuçlarla sürdürüldüğüne** odaklanır. Bu süreçte davranışın sıklığı ölçülür, çevresel koşullar analiz edilir ve danışanın davranışını destekleyen **pekiştireç kaynakları** belirlenir. Buna karşılık bireyin düşünce kalıplarını analiz edip bilişsel yeniden yapılandırmaya yönelmek, davranışçı yaklaşımın değil bilişsel-davranışçı yaklaşımın kapsamına girer. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın problem davranışlarının hangi koşullarda ortaya çıktığını belirlemek için sistematik gözlem yapmak ifadesi** davranışçı değerlendirmenin temelini oluşturur. Davranışın öncülleri bu şekilde belirlenir.

C) **Danışanın davranışlarının sıklığını ölçerek, terapi sürecindeki değişimi gözlemlemek ifadesi** davranışçı yaklaşımın ölçülebilirlik ilkesine uygundur. Değişim somut verilerle takip edilir.

D) **Danışanın olumlu davranışlarını destekleyen pekiştireçlerin belirlenip güçlendirilmesi ifadesi** davranışçı yaklaşımın müdahale ve değerlendirme sürecinin önemli bir parçasıdır.

E) **Değerlendirme sırasında hem formal testler hem de doğal ortam gözlemlerinden yararlanmak ifadesi** davranışçı yaklaşımın çok yönlü veri toplama anlayışıyla uyumludur.

Cevap: B

11. Tuna Bey'in asansörden kaçınması, kaygıyı kısa vadede azalttığı için **kaçınma davranışının pekişmesine** yol açmaktadır. Saadet Hanım'ın ise "önce asansörün önünde durma, sonra içeri adım atma" şeklinde **basamaklandırılmış bir süreç planlaması** ve her aşamada Tuna Bey'in kaygı yaşadığı durumda **kaçmadan orada kalmasını istemesi**, davranışçı kuramda **maruz bırakma (yüzleştirme)** tekniğini göstermektedir. Bu teknikte danışan, korku uyandıran durumla **aşamalı biçimde ve tekrar tekrar karşı karşıya getirilir**; en az kaygı verenden başlanarak daha zor basamaklara ilerlenir. Danışanın ortamdan kaçmayıp kaygı azalana kadar kalması sağlanarak, kaygının **zamanla kendiliğinden söndüğünü deneyimlemesi** ve böylece kaçınma davranışının ortadan kalkması hedeflenir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye:** Gestalt yaklaşımına aittir. Danışan, karşısında biri varmış gibi konuşarak içsel çatışmalarını (örneğin bir duygu ya da kişiyle ilgili yaşantısını) dışa vurur ve farkındalık kazanır. Bu teknikte davranış değiştirmeden çok içsel yaşantının keşfi amaçlanır.

B) **Rol değiştirme:** Psikodrama temellidir. Danışan, başka bir kişinin rolüne girerek (örneğin karşısındaki kişi gibi davranarak) durumu farklı bir bakış açısından deneyimler. Amaç empati geliştirmek ve yaşantıyı yeniden yapılandırmaktır.

D) **Dışsallaştırma:** Öyküsel terapinin temel tekniklerindendir. Problem, bireyin bir parçası olarak değil, ondan ayrı bir unsur gibi ele alınır ("kaygı beni yönetiyor" gibi). Böylece bireyin problemle ilişkisi yeniden tanımlanır.

E) **Duygunda kal:** Gestalt yaklaşımında kullanılır. Danışandan yaşadığı duyguyu bastırmadan, o duyumun içinde kalması ve onu derinlemesine deneyimlemesi beklenir; amaç farkındalığı artırmaktır.

Cevap: C

12. Tunahan'ın sosyal ortamlarda kendi düşüncelerini ifade edememesi, sık sık "evet" diyerek kendini bastırması ve bu durumdan rahatsızlık duyması, **atılganlık (güvengenlik) becerilerinin yetersizliği** ile açıklanır. Davranışçı yaklaşımda bu tür durumlarda amaç, bireyin duygu ve düşüncelerini **açık, doğrudan ve uygun biçimde ifade edebilmesini öğretmektir**. Bu doğrultuda kullanılan **güvengenlik eğitimi**, bireye "hayır" diyebilme, kendi haklarını savunabilme, duygu ve düşüncelerini uygun şekilde ifade edebilme gibi becerileri kazandırmaya yönelik yapılandırılmış bir tekniktir. Bu nedenle en uygun müdahale bu beceriyi doğrudan hedefleyen tekniktir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

A) **Güvengenlik eğitimi:** Bireyin kendini ifade etme, sınır koyma ve haklarını savunma becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Tunahan'ın yaşadığı güçlükle doğrudan örtüşür.

B) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Fobi ve yoğun kaygı durumlarında, korku uyandıran uyarıcıya aşamalı biçimde maruz bırakma ve gevşeme ile kaygıyı azaltmayı hedefler. Bu vakada temel sorun kaygıdan çok beceri eksikliğidir.

C) **Maruz bırakma:** Kaçınılan durumla doğrudan yüzleştirerek kaygının azalmasını sağlamaya yöneliktir. Tunahan'ın problemi kaçınmadan çok kendini ifade edememedir.

D) **Davranış zinciri analizi:** Davranışı oluşturan adımların ve öncül–sonuç ilişkilerinin incelenmesine dayanır. Müdahale tekniğinden çok analiz sürecidir.

E) **Simgesel ödül sistemi:** Davranışı artırmak için jeton/puan gibi pekiştireçler kullanılır. Sosyal beceri öğretiminden ziyade davranışın sıklığını artırmaya yöneliktir.

Cevap: A

13. Fobik bozuklukların tedavisinde davranışçı yaklaşım, kaygı ve korku tepkisini azaltmaya yönelik teknikler kullanır. **Sistematik duyarsızlaştırma**, korkulan uyaranlara hiyerarşik biçimde ve gevşeme eşliğinde yaklaşarak kaygıyı azaltmayı hedefler. **Maruz bırakma** ise danışanı korkulan uyaranla doğrudan ve tekrar tekrar karşı karşıya getirerek kaçınmayı ortadan kaldırır ve kaygının zamanla sönmesini sağlar. **Gevşeme eğitimi** ise kaygıyı azaltmada etkili bir teknik olup özellikle sistematik duyarsızlaştırmanın önemli bir bileşeni olarak fobilerin tedavisinde kullanılır. Bu nedenle üçü de fobik bozuklukların tedavisinde yer alır.

Cevap: E

14. Gül'ün yaşadığı korkuya yönelik müdahalede ilk aşamada danışmanın, benzer sorunu yaşayan bir kişinin kalabalık ortamlarda durmaya çalıştığı anları **video üzerinden izletmesi**, danışanın bu davranışı gözlemleyerek öğrenmesini sağlamaktadır. Bu durum, davranışçı kuramda **sembolik model alma** olarak adlandırılır; çünkü model, gerçek ortamda değil **görsel kayıtlar aracılığıyla** sunulmaktadır. İkinci aşamada ise danışman, Gül ile birlikte önce daha az kalabalık bir ortamdan başlayıp giderek daha yoğun ortamlara geçerek **doğrudan gerçek yaşam içinde uygulama yaptırmaktadır**. Bu uygulama, danışanın korkulan durumla gerçek ortamda karşı karşıya getirilmesini ifade eden **yerinde terapi (in vivo uygulama / aşamalı gerçek maruz bırakma)** kapsamındadır. Bu nedenle doğru eşleştirme **B seçeneğidir.**

A) **Örtük model alma – Sistematik duyarsızlaştırma:** Örtük model alma imgeleme ile yapılır; burada video kullanılmıştır. Ayrıca süreçte gevşeme ve hiyerarşi vurgusu yoktur.

C) **Katılımcı model alma – Bilişsel yeniden yapılandırma:** Katılımcı model almada danışman model olur ve birlikte uygulama yapılır; ilk aşamada bu yoktur. Ayrıca bilişsel teknik kullanılmamaktadır.

D) **Sembolik model alma – Bilişsel çarpıtma düzeltme:** İlk kısım doğru olsa da ikinci aşama bilişsel değil, davranışsal uygulamadır.

E) **Katılımcı model alma – Yerinde terapi:** İkinci kısım uygun olsa da ilk aşamada danışan aktif katılım göstermemekte, yalnızca izlemektedir; bu nedenle katılımcı değil sembolik model almadır.

Cevap: B

15. Verilen diyalogda danışman, danışanın yaşadığı güçlüğü **davranışlar üzerinden ele almakta**, onunla birlikte **somut ve değiştirilebilir hedefler belirlemekte** ve bu hedeflere ulaşmak için **seans dışı görevler (ev ödevleri)** planlamaktadır. Danışanın sürece aktif katılması, yeni davranışları denemesi ve bunları günlük yaşamına aktarması beklenmektedir. Bu yapı, davranışçı yaklaşımın **öğrenme, uygulama ve pekiştirme temelli** ilerleyen doğasını yansıtır. Buna karşılık bilinçaltı süreçlerin derinlemesine incelenmesi bu yaklaşımın kapsamında değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışan, danışmanla birlikte problem davranışlarını değiştirmek için aktif katılım sağlar ifadesi** diyalogla örtüşür. Danışan hedef belirleme ve plan oluşturma sürecine doğrudan katılmaktadır.

B) **Danışman, danışana yeni davranışları öğrenmesi için ev ödevleri ve uygulama fırsatları verir ifadesi** metinde açıkça yer almaktadır. Danışman seans dışı görevler vereceğini belirtmektedir.

C) **Danışan, öğrenilen becerileri günlük hayatına aktarmaya çalışır ifadesi** davranışçı yaklaşımın genelleme ilkesine uygundur. Danışan öğrendiklerini günlük yaşama taşımaya yönlendirilmektedir.

D) **Terapi sürecinde danışan, davranışlarının sonuçlarını gözlemleyerek amaçlarına yönelik değişiklik yapar ifadesi** davranışçı kuramla uyumludur. Davranışın sonuçları, yeni öğrenmelerin temelini oluşturur.

Cevap: E

1. Ahmet ile yürütülen süreçte danışmanın **gevşeme egzersizleri öğretmesi** ve **öz yeterlik algısını güçlendirmeye odaklanması**, davranışçı yaklaşımın kaygıyla başa çıkmaya yönelik beceri kazandırma anlayışını yansıtır. Amaç; kaygıyı azaltmak, kontrol duygusunu artırmak ve işlevsel başa çıkma yolları geliştirmektir. Kaçınma davranışlarının desteklenmesi ise kaygıyı azaltmaz, tersine sürdürür. Bu nedenle yaklaşımın hedefleriyle çelişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Ahmet'in sunum yaparken yaşadığı kaygıyı azaltmak için fizyolojik rahatlama becerileri kazandırılması** uygulanan müdahalenin parçasıdır. Gevşeme çalışmaları bu hedefe yöneliktir.

B) **Ahmet'in kaygı yaşadığı durumlardaki kontrol duygusunu artırarak öz yeterliğini güçlendirmesi** sürecin merkezindedir. Buna bağlı olarak kişi kendini daha yeterli hissetmeye başlar.

D) **Ahmet'in kaygı ile başa çıkmak için etkili stratejiler geliştirmesine yardımcı olunması** müdahalenin doğal sonucudur. Bunun sonucunda daha işlevsel davranışlar öğrenilir.

E) **Ahmet'in kaygı ve utanç duygularıyla ilişkili bedensel tepkilerini fark etmesi** gevşeme çalışmalarıyla birlikte gelişir. Buna bağlı olarak birey bedenini tanır ve düzenlemeyi öğrenir.

Cevap: C

2. Danışmanın, önce danışana **rahatlama yöntemleri öğretmeyi**, ardından korku uyandıran durumları **hayal gücüyle, en hafiften başlayarak sırasıyla deneyimletmeyi** planlaması; davranışçı kuramda **sistematik duyarsızlaştırma** tekniğini gösterir. Bu teknikte danışan önce gevşemeyi öğrenir, sonra oluşturulan **kaygı hiyerarşisi** doğrultusunda korku uyaranlarına aşamalı olarak maruz kalır. Diyalogda danışman artık ne yapacaklarını açıkça belirlemekte ve uygulamaya geçmektedir. Bu da sürecin **müdahale aşamasında** olduğunu gösterir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Maruz bırakma - Problemin tanımlanması ve değerlendirme** maruz bırakma tekniği, danışanı korkulan durumla doğrudan ve tekrar tekrar karşı karşıya getirmeyi içerir. Ancak burada doğrudan yüzleştirme değil, gevşeme ile birlikte aşamalı ve imgesel bir süreç planlanmaktadır. Ayrıca problem zaten tanımlanmış, süreç değerlendirme aşamasını geçmiştir.

C) **Gevşeme eğitimi - Sonlandırma ve izleme** gevşeme eğitimi burada tek başına kullanılan bir teknik değildir; daha geniş bir uygulamanın parçasıdır. Sonlandırma aşamasında ise yeni teknik öğretimi yapılmaz, sürecin değerlendirilmesi ve takibi yapılır.

D) **Biçimlendirme - Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** biçimlendirme, yeni bir davranışı küçük adımlarla kazandırmayı amaçlar. Çözüm seçenekleri oluşturma aşamasında ise hedefler belirlenir. Bu vakada yeni bir davranış öğretimi değil, kaygı tepkisini azaltmaya yönelik müdahale söz konusudur.

E) **Model alma - Kaynaşma ve ilişki kurma** model alma, danışanın bir başkasını gözlemleyerek davranış öğrenmesini içerir. Kaynaşma aşamasında ise güven ilişkisi kurulur. Bu diyalogda ne model gösterimi vardır ne de süreç başlangıç aşamasındadır.

Cevap: A

3. Tunahan Bey'in sigara içme isteğinin arttığı anları fark etmesi, bu durumları **günlükle takip etmesi**, kendine **küçük ödüller koyması** ve davranışını **kendi kendine düzenlemeye çalışması**, davranışçı kuramda **kendi davranışını kontrol etme (öz-denetim)** tekniğini gösterir. Bu teknikte danışan; **kendini izleme, kendini değerlendirme ve kendini ödüllendirme** süreçleriyle davranışını dışarıdan birine ihtiyaç duymadan yönetmeyi öğrenir. Diyalogda özellikle "günlük tutma", "tetikleyicileri fark etme" ve "kendini ödüllendirme" vurguları bu tekniğin temel bileşenleridir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Kaygı ve fobilerde kullanılır. Gevşeme ve kaygı hiyerarşisiyle aşamalı yüzleştirme içerir. Bu vakada korku azaltma değil alışkanlık kontrolü söz konusudur.

B) **Rol değiştirme:** Psikodrama temellidir. Bireyin başka birinin rolüne girerek yaşantıyı farklı açıdan deneyimlemesini sağlar. Burada böyle bir uygulama yoktur.

C) **Simgesel ödül sistemi:** Davranışın ardından jeton/puan verilmesine dayanır. Ödül dışarıdan sistematik biçimde sunulur. Bu vakada ödül, danışanın kendi kendine verdiği bir pekiştirmedir.

D) **Maruz bırakma:** Kaçınılan durumla doğrudan yüzleştirmeyi içerir. Burada korku uyaranıyla yüzleşme değil, alışkanlık yönetimi vardır.

Cevap: E

4. Selcan Hanım'ın sosyal ortamlarda nasıl davranacağını bilememesi üzerine Alican Bey'in, **uygun sosyal davranışları içeren videolar izletmesi**, davranışın **görsel kayıtlar üzerinden gözlemlenerek öğrenilmesini** sağlamaya yöneliktir. Bu durum davranışçı kuramda **sembolik model alma** olarak adlandırılır. Model gerçek ortamda değil, video gibi sembolik araçlar aracılığıyla sunulur. Sonrasında birlikte pratik yapılacağının belirtilmesi süreci destekler; ancak temel teknik, **videoyla model sunma** olduğu için sembolik model almadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Gerçek model alma:** Davranışın canlı bir model tarafından, gerçek ortamda sergilenmesini içerir. Burada model video üzerinden sunulmaktadır.

B) **Örtük model alma:** Danışanın davranışı zihninde canlandırmasıyla gerçekleşir. Bu vakada imgeleme değil, doğrudan izleme söz konusudur.

D) **Sosyal model alma:** Toplumda tanınan ya da rol model kabul edilen kişilerin örnek alınmasını ifade eder. Bu tür bir vurgu yoktur.

E) **Katılımcı model alma:** Danışanın modelle birlikte aynı davranışı uygulaması söz konusudur. Diyalogda önce izleme vardır; birlikte uygulama daha sonraya bırakılmıştır.

Cevap: C

5. Seda'nın yükseklik korkusu için kullanılan sanal gerçeklik terapisi, danışanı **gerçek ortama benzer ama kontrollü bir dijital ortamda korku uyaranıyla karşı karşıya getirerek** maruz bırakma temelli bir öğrenme süreci oluşturur. Bu yöntemde terapist süreci yönlendirmeye devam eder; gerektiğinde müdahale eder, maruz bırakma düzeyini ayarlar ve **bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerle birlikte** çalışabilir. Dolayısıyla terapistin müdahale edemediğini ve bu nedenle bilişsel tekniklerle birlikte kullanılamayacağını söyleyen ifade yanlıştır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sanal gerçeklik terapisi, danışanın korkulan durumla gerçekçi ve kontrollü şekilde maruz kalmasını sağlar** bu yöntemin temel özelliğidir. Gerçeğe yakın ama güvenli bir ortam sunar.

B) **Sanal gerçeklik terapisi, özellikle gerçek ortamda maruz kalmanın mümkün olmadığı veya riskli olduğu durumlarda tercih edilir** uygulama alanını doğru ifade eder. Uçuş korkusu gibi durumlarda sıkça kullanılır.

D) **Sanal gerçeklik terapisi, fobiler ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkin bir yöntem olarak kabul edilir** bilimsel olarak desteklenen bir bilgidir. Özellikle maruz bırakma temelli müdahalelerde etkilidir.

E) **Sanal gerçeklik terapisi, danışanın terapide kontrolü elinde tutmasına olanak tanır ve böylece kaygı düzeyi ayarlanabilir** sürecin kontrollü ilerlemesini ifade eder. Maruz bırakma düzeyi kademeli olarak artırılabilir.

Cevap: C

6. Mehmet'in sigara içme davranışını azaltmak amacıyla sigaranın tadı ve kokusunun **rahatsız edici bir maddeyle değiştirilmesi**, doğrudan **itici uyarıcıyla davranış kontrolü tekniğine** karşılık gelir. Bu teknikte istenmeyen bir davranış, **hoşa gitmeyen bir uyarıcıyla birlikte sunularak** o davranışın sürdürülmesi zorlaştırılır. Yani sigara içme davranışı, artık keyif veren değil rahatsızlık yaratan bir yaşantıyla eşleşir; bu da davranışın zamanla azalmasına yol açar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Olumsuz pekiştirme** rahatsız edici bir durumun ortadan kalkmasıyla davranışın artmasını ifade eder. Burada davranışın artırılması değil azaltılması hedeflenmektedir.

C) **Sistematik duyarsızlaştırma** kaygı ve korku durumlarında kullanılır. Gevşeme ve aşamalı yüzleşme içerir. Bu vakayla ilişkili değildir.

D) **İkinci tip ceza** hoş bir uyarıcının ortamdan çekilmesine dayanır. Bu durumda ise ortama rahatsız edici bir uyarıcı eklenmektedir.

E) **Pekiştireç yoksunluğu** bireyin hoşlandığı bir uyarıcıdan mahrum bırakılmasıdır. Bu senaryoda böyle bir uygulama yoktur.

Cevap: A

7. Ayşe'ye obsesif düşüncelerini bastırmak yerine **bilinçli olarak abartarak sergilemesinin istenmesi**, danışanın bu düşüncelerin üzerine gitmeye teşvik edilmesi ve amacın **düşünce ile onu tetikleyen uyarıcı arasındaki bağı zayıflatmak** olması, doğrudan **paradoksal niyet tekniğini** gösterir. Bu teknikte danışan, kaçındığı ya da bastırdığı semptomu **artırmaya yönlendirilir**; böylece semptomun gücü azalır ve uyarıcıyla kurduğu bağ çözülür. Soruda özellikle "düşünceleri en uç noktaya götürme" ve "bilinçli olarak sergileme" vurguları bu tekniğin temel özelliğidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Kaygı uyandıran durumlara gevşeme eşliğinde aşamalı yaklaşmayı içerir. Bu vakada hiyerarşik maruz bırakma yoktur.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Düşüncenin içeriğini değiştirmeye yöneliktir. Burada düşünceyi değiştirmek değil, üzerine gitmek vardır.

C) **Tepki önleme:** Danışanın alışılmış davranışını yapmasını engellemeye dayanır. Bu durumda ise davranışın engellenmesi değil, artırılması söz konusudur.

D) **Gevşeme eğitimi:** Fizyolojik rahatlama sağlamaya yöneliktir. Bu süreçte böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: E

8. Aylin Hanım'ın ellerini yıkama dürtüsü geldiğinde **bu davranışı hemen gerçekleştirmemesi**, yani dürtüye rağmen davranışı **ertelemesi ve giderek daha uzun süre dayanması** istenmektedir. Bu uygulama, davranışçı kuramda **tepki önleme tekniğine** karşılık gelir. Bu teknikte amaç, ortaya çıkan dürtüye eşlik eden alışılmış davranışı engelleyerek, zamanla bu dürtünün gücünün azalmasını sağlamaktır. Yani kişi, dürtüye rağmen davranışı yapmamayı öğrenir ve böylece davranış–rahatlama döngüsü kırılır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Kaygı uyandıran durumlara aşamalı biçimde yaklaşmayı içerir. Bu vakada hiyerarşik bir maruz bırakma yoktur.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Düşüncelerin içeriğini değiştirmeye yöneliktir. Burada düşünce değil, doğrudan davranış hedef alınmaktadır.

C) **Maruz bırakma:** Danışanı korkulan durumla yüzleştirmeyi içerir. Bu durumda asıl vurgu yüzleşmeden çok davranışı engellemedir.

E) **Pekiştireç yoksunluğu:** Hoş bir uyarıcının ortamdan çekilmesine dayanır. Bu senaryoda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

Cevap: D

9. Emirhan'dan, topluluk önünde rahat konuşan bir kişiyi **zihninde canlandırması** ve bu davranışı kendi üzerinde hayal ederek tekrar etmesi istenmektedir. Bu durum, davranışın gerçek ya da görsel bir model üzerinden değil, **zihinsel canlandırma yoluyla öğrenilmesini** ifade eder. Bu nedenle uygulanan teknik **örtük model alma tekniğidir**. Bu teknikte birey, modeli dışarıda gözlemlemek yerine kendi zihninde oluşturur ve davranışı içsel olarak prova eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Katılımcı model alma:** Danışanın modelle birlikte davranışı bizzat uygulamasını içerir. Burada gerçek bir uygulama yoktur, zihinsel canlandırma vardır.

C) **Sembolik model alma:** Davranışın video, film gibi araçlarla izlenmesini içerir. Bu vakada görsel izleme değil, hayal etme söz konusudur.

D) **Yerinde terapi:** Danışanın gerçek ortamda doğrudan uygulama yapmasını ifade eder. Burada ortam içinde uygulama yoktur.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Gevşeme ve aşamalı maruz bırakma içerir. Bu süreçte böyle bir yapı bulunmamaktadır.

Cevap: B

10. Fatma'nın, iş yerinde sosyal ilişkileri başarılı olan bir çalışanı **kendi doğal ortamında gözlemlemesi** ve bu davranışları izleyerek öğrenmeye çalışması, doğrudan **gerçek model alma tekniğini** ifade eder. Bu teknikte danışan, model davranışı **gerçek yaşam içinde sergilenirken izler** ve gözlem yoluyla öğrenme gerçekleşir. Soruda video ya da hayal değil, doğrudan ortam içinde gözlem vurgusu vardır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sembolik model alma:** Davranışın video ya da ses kaydı gibi araçlarla sunulmasını içerir. Burada böyle bir araç yoktur.

B) **Örtük model alma:** Davranışın zihinde canlandırılmasıdır. Bu vakada gözlem vardır, hayal yoktur.

C) **Rol yapma:** Danışanın davranışı bizzat canlandırmasını içerir. Burada aktif uygulama değil, izleme söz konusudur.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Kaygıyı azaltmaya yönelik bir tekniktir. Bu durum sosyal beceri öğrenmeye yöneliktir.

Cevap: D

11. Danışmanın önce uygun davranışları **kendisi rol yaparak göstermesi**, ardından Büşra'ya bu davranışları **adım adım uygulatması** ve birlikte **prova yapmaları**, doğrudan **katılımcı model alma tekniğini** gösterir. Bu teknikte danışman önce model olur, sonra danışanı sürece **aktif biçimde dahil ederek** davranışı uygulamasını sağlar. Yani sadece izleme değil, **birlikte yapma ve yönlendirme** vardır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sembolik model alma:** Davranışın video ya da kayıtlar üzerinden izlenmesini içerir. Burada canlı model ve birlikte uygulama vardır.

C) **Örtük model alma:** Davranışın zihinde canlandırılmasıdır. Bu vakada gerçek uygulama söz konusudur.

D) **Yerinde terapi:** Danışanın gerçek yaşam ortamında doğrudan uygulama yapmasıdır. Burada daha çok danışman eşliğinde prova vardır.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Kaygı hiyerarşisi ve gevşeme ile ilerler. Bu süreçte böyle bir yapı yoktur.

Cevap: B

12. Danışmanın, danışandan çevresinde düzenli ve planlı olan bir kişiyi seçmesini ve bu kişinin davranışlarını **gözlemleyerek kendi yaşamına uyarlamasını istemesi**, doğrudan **sosyal model alma tekniğini** gösterir. Bu teknikte danışana, **toplumsal çevresinden bir model** seçmesi ve bu modeli örnek alması önerilir. Soruda özellikle "çevrendeki olumlu modelleri inceleme" vurgusu bu tekniğin ayırt edici özelliğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Katılımcı model alma:** Danışmanın model olması ve danışanın onunla birlikte davranışı uygulaması söz konusudur. Bu durumda danışman model değildir.

C) **Sembolik model alma:** Davranışın video veya kayıtlar üzerinden izlenmesini içerir. Burada gerçek yaşamdan bir kişi örnek alınmaktadır.

D) **Örtük model alma:** Davranışın zihinde canlandırılmasıdır. Bu vakada gerçek bir kişiyi gözlemleme söz konusudur.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Kaygıyı azaltmaya yönelik bir tekniktir. Bu durum davranış öğrenmeye yöneliktir.

Cevap: A

13. Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı, davranışı **öğrenme ilkeleri ve çevresel koşullar** üzerinden açıklar; süreçte amaç, **gözlemlenebilir davranışların değiştirilmesidir**. Bu nedenle terapide odak, bilinç dışı süreçler ya da içsel çatışmalar değil; **uyarıcı–tepki ilişkisi, pekiştirme ve öğrenme süreçleridir**. Bilinç dışı ve içsel çatışmalara yoğunlaşma ise psikanalitik yaklaşıma aittir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın davranışları, çevresel uyarıcılar aracılığıyla şekillenir ve değiştirilir ifadesi** davranışçı yaklaşımın temelini oluşturur. Davranış çevreyle etkileşim içinde öğrenilir.

B) **Öğrenme ilkeleri, davranış değişikliğinde temel alınır ifadesi** yaklaşımın kuramsal dayanağıdır. Koşullanma ve pekiştirme süreçleri esas alınır.

C) **Sistematik duyarsızlaştırma ve pekiştirme teknikleri sıkça kullanılır ifadesi** uygulamada kullanılan temel yöntemleri yansıtır.

D) **Terapötik süreçte, gözlemlenebilir davranışların değiştirilmesi amaçlanır ifadesi** yaklaşımın hedefini açık biçimde ifade eder.

Cevap: E

14. Davranışçı yaklaşıma dayalı bir süreçte dikkat eksikliği yaşayan öğrenciyle çalışırken temel amaç, **gözlenebilir davranışı düzenlemek ve uygun davranışları artırmaktır**. Bu doğrultuda öğrenciye dikkatini sürdürmesini kolaylaştıracak **uygulanabilir stratejiler öğretilir** ve dikkatini topladığı anlarda **pekiştirme yoluyla bu davranış güçlendirilir**. Buna karşılık problemi geçmiş yaşantılarla ilişkilendirip içsel nedenlere odaklanmak davranışçı yaklaşımın kapsamına girmez. Bu nedenle **I ve II numaralı çalışmalar beklenir. Doğru cevap D seçeneğidir.**

I. **Öğrenciye dikkatini artırmak için kısa molalar verme teknikleri öğretme** davranışı düzenlemeye yönelik bir müdahaledir. Dikkatin sürdürülebilirliği desteklenir.

II. **Öğrenciyi dikkatini toplamada başarılı olduğu zamanlarda ödüllendirme** pekiştirme ilkesine dayanır. Buna bağlı olarak istenen davranışın görülme sıklığı artar.

III. **Öğrencinin dikkat problemini geçmiş yaşantılarla ilişkilendirerek içsel nedenlerine odaklanma** davranışçı yaklaşımla örtüşmez. Bu yaklaşım gözlenebilir davranışa odaklanır.

Cevap: D

15. Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı; davranışın **sonuçlarına göre şekillenmesi (pekiştirme–ceza)**, öğrenmenin **koşullanma ilkeleriyle açıklanması** ve terapide kazanılan davranışların **günlük yaşama genellenmesi** gibi temel ilkelere dayanır. Buna karşılık irrasyonel düşünceler ya da bireyin seçimlerine odaklanmak farklı kuramsal yaklaşımlara aittir. Bu nedenle **I, II ve III numaralı öncüller davranışçı yaklaşımla ilişkilidir. Doğru cevap A seçeneğidir.**

I. **İster özel ister genel olsun, bir davranış sonuçları tarafından zayıflatılır veya güçlendirilir ifadesi** davranışçı yaklaşımın temelini oluşturur. Davranış, pekiştirme ve ceza yoluyla şekillenir.

II. **Terapide yapılan değişikliklerin danışanın günlük yaşantılarına genellenmesi gereklidir ifadesi** davranışçı yaklaşımın genelleme ilkesini yansıtır. Öğrenilen davranışların gerçek yaşamda sürdürülmesi hedeflenir.

III. **Pozitif veya negatif çevresel uyaranla eşleştirilen nötr bir uyaran, koşullandırıldığı çevrenin özelliklerini kazanabilir ifadesi** klasik koşullanma ilkesini açıklar. Bu da davranışçı kuramın temel öğrenme mekanizmalarındandır.

IV. **Terapide mantıksız inançların değiştirilmesi temel amaçtır ifadesi** bilişsel yaklaşıma aittir. Davranışçı kuram düşünceden çok davranışa odaklanır.

V. **İnsanların davranışları, ihtiyaçlarını karşılamak için seçtikleri davranışlardır ifadesi** gerçeklik terapisi yaklaşımına aittir. Davranışçı kuram bu şekilde açıklamaz.

Cevap: A

1. **Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı;** davranışın **çevresel uyaranlar**, **pekiştirme süreçleri** ve **öğrenme ilkeleri (klasik–edimsel koşullanma)** ile kazanıldığını ve değiştirildiğini kabul eder. Bu yaklaşımda odak, gözlenebilir davranış ve onun **öncülleri ile sonuçlarıdır**; anlamlandırma, içsel çatışma ya da yaşam öyküsünün yorumlanması merkezde değildir. Bu nedenle danışanın yaşam öyküsünü ve anlattığı hikâyeleri merkeze alıp yaşantıların anlamını yeniden yapılandırmaya odaklanan ifade, daha çok **öyküsel (narratif) ve anlam temelli yaklaşımlara** aittir ve davranışçılığa uymaz. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) **Davranışların çevresel uyaranlar aracılığıyla öğrenilmesi ve pekiştirilmesi**, davranışçı yaklaşımın temel varsayımıdır. Birey, çevreyle etkileşim içinde davranışlarını öğrenir ve sürdürür.

   B) **Problematik davranışların hangi durumlarda ortaya çıktığı ve hangi sonuçlarla sürdüğünün belirlenmesi (fonksiyonel analiz)**, davranışçı terapinin en ayırt edici yönlerinden biridir ve müdahalenin temelini oluşturur.

   C) **Hedeflerin somut, ölçülebilir ve nesnel olması**, davranışçı yaklaşımın bilimsel ve gözleme dayalı doğasını yansıtır; değişim bu ölçütler üzerinden değerlendirilir.

   E) **Pekiştirmenin davranışı artırması, cezanın davranışı azaltması**, edimsel koşullanmanın temel ilkesidir ve davranış değişikliğinde aktif olarak kullanılır.

Cevap: D

2. **Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımı;** davranışın **çevresel koşullar**, **öğrenme ilkeleri** ve **pekiştirme süreçleri** ile açıklanmasına dayanır. Bu yaklaşımda davranışın hangi koşullarda ortaya çıktığı **fonksiyonel analizle incelenir**, öğrenilen davranışların kalıcı olması için **farklı ortamlara genellenmesi** hedeflenir ve **pekiştirme mekanizmaları** ile davranış artırılır ya da azaltılır. Buna karşılık **yaşamın anlamı, özgürlük, sorumluluk** gibi temalar varoluşçu yaklaşıma; **sosyal bağlılık ve yaşam amaçları** ise Adlerci yaklaşıma aittir ve davranışçılığa uymaz. **Buna göre:**

   I. **Problematik davranışların hangi çevresel koşullarda ortaya çıktığı ve sürdüğünün fonksiyonel analizle incelenmesi**, davranışçı yaklaşımın temel değerlendirme sürecidir.

   II. **Yaşamın anlamı, özgürlük ve varoluşsal kaygılar**, varoluşçu yaklaşımın merkezindedir; davranışçı yaklaşım bu tür içsel temalara odaklanmaz.

   III. **Davranış değişikliğinin farklı ortamlara genellenmesi**, öğrenmenin kalıcılığı açısından davranışçı terapide önemli bir ilkedir.

   IV. **Sosyal bağlılık, güç arzusu ve yaşam amaçlarına odaklanma**, Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'na** özgüdür; davranışçı yaklaşım bu şekilde açıklama yapmaz.

   V. **Pekiştirme mekanizmalarıyla davranışın artırılması veya azaltılması**, edimsel koşullanmanın temelini oluşturur ve davranışçı terapinin ana araçlarındandır.

Cevap: C

3. **Davranışçı** psikolojik danışma süreci, **davranışın hangi koşullarda ortaya çıktığını ve hangi sonuçlarla sürdüğünü belirlemeye yönelik analizle başlar**, ardından **hedef davranış açık ve ölçülebilir biçimde tanımlanır**, buna uygun **müdahale planı oluşturulur**, plan **sistematik şekilde uygulanır** ve son olarak **elde edilen değişim değerlendirilerek gerekirse süreç güncellenir**. Bu aşamalı yapı, yaklaşımın bilimsel ve gözlenebilir davranışa dayalı doğasını yansıtır. **Buna göre:**

   IV. **(1. aşama) Hangi davranışların değiştirileceği ve bu davranışların nedenlerinin analiz edilmesi**, sürecin başlangıcıdır ve fonksiyonel analiz bu aşamada yapılır.

   II. **(2. aşama) Değiştirilecek davranışların açık, somut ve ölçülebilir şekilde tanımlanması**, hedef davranışın netleşmesini sağlar.

   V. **(3. aşama) Müdahale sürecinde hangi tekniklerin ve yöntemlerin kullanılacağının planlanması**, uygun davranış değiştirme stratejilerinin belirlenmesini içerir.

   I. **(4. aşama) Seanslarda planlanan tekniklerin sistematik şekilde uygulanması**, müdahalenin aktif olarak yürütüldüğü aşamadır.

III. **(5. aşama) Davranış değişikliğinin sonuçlarının düzenli olarak değerlendirilmesi ve gerekirse müdahalenin güncellenmesi**, sürecin izleme ve etkililiğini artırma basamağıdır.

Cevap: A

4. **Davranışçı yaklaşımda** kaygı ve stresle baş etmede kullanılan temel tekniklerden biri **gevşeme eğitimi**dir. Bu teknik; bireyin **fizyolojik uyarılmışlığını azaltmayı**, **kaslarını ve zihnini rahatlatmayı** ve böylece kaygıyı kontrol altına almayı amaçlar. Uygulamada danışandan genellikle **rahat bir pozisyonda oturması**, **gözlerini kapatması**, **nefesine odaklanması**, **ritmik ve kontrollü nefes alıp vermesi** ve bazen de **kendini sakinleştirici ifadeler kullanması** istenir. Verilen durumda Ali'nin **nefesine odaklanması**, **burnundan nefes alıp ağzından vermesi**, **ritmik solunum uygulaması** ve **gevşemeye yönelik yönergeleri takip etmesi**, doğrudan gevşeme eğitiminin tipik uygulama basamaklarını yansıtmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, gevşeme ile birlikte **kaygı hiyerarşisi oluşturularak korkulan uyarana aşamalı yaklaşmayı** içerir; burada böyle bir aşamalı yüzleştirme süreci yoktur.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, bireyin **işlevsiz düşüncelerini fark edip değiştirmesine** dayanır; senaryoda düşüncelerle ilgili bir sorgulama yapılmamaktadır.

D) **Maruz kalma terapisi**, danışanın **kaygı uyandıran uyarana doğrudan karşı karşıya getirilmesini** içerir; burada böyle bir yüzleştirme bulunmamaktadır.

E) **Model alma**, bireyin **başkasını gözlemleyerek davranış öğrenmesini** ifade eder; senaryoda gözleme dayalı öğrenme yoktur.

Cevap: B

5. **Davranışçı yaklaşımda** korkuların, **doğal uyarıcı ile koşullu uyarıcı arasında kurulan bağ sonucu öğrenildiği** kabul edilir ve bu tür öğrenilmiş korkuların ortadan kaldırılmasında en etkili tekniklerden biri **sistematik duyarsızlaştırma**dır. Bu teknikte amaç; bireyi korkulan uyaranla **birden değil, kademeli olarak karşı karşıya getirerek** kaygı tepkisini azaltmak ve zamanla ortadan kaldırmaktır. Uygulama üç temel aşamadan oluşur: Öncelikle danışana **gevşeme eğitimi** verilerek fizyolojik olarak sakinleşme becerisi kazandırılır. Ardından korku uyandıran durumlar **en az kaygı verenden en çok kaygı verene doğru bir kaygı hiyerarşisi** şeklinde sıralanır. Son aşamada ise danışan bu uyaranlarla **basamaksal olarak karşılaştırılır** ve her basamakta gevşeme tepkisiyle kaygı tepkisi yer değiştirir. Örneğin köpek korkusu olan bir bireyin önce köpek resmi görmesi, sonra uzaktan gerçek köpekle karşılaşması gibi süreçlerle korku giderek söndürülür. Bu yönüyle verilen durumda en uygun teknik sistematik duyarsızlaştırmadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yorumlama**, bilinç dışı süreçleri açığa çıkarmaya yönelik psikanalitik bir tekniktir; öğrenilmiş korkunun söndürülmesine doğrudan hizmet etmez.

C) **Caydırıcı teknikler**, istenmeyen davranışı azaltmak için **itici/rahatsız edici uyarıcılarla eşleştirme** içerir; genellikle son çare olarak kullanılır ve burada temel tercih değildir.

D) **Rol oynama**, bireyin yeni davranışları prova etmesini sağlar; ancak koşullanmış korku tepkisinin sistematik biçimde azaltılmasına yönelik bir teknik değildir.

E) **Yansıtma**, danışanın duygu ve düşüncelerinin ona geri iletilmesidir; daha çok insancıl yaklaşımda kullanılır ve davranış değiştirme tekniği değildir.

Cevap: B

6. **Davranışçı yaklaşımda** bazı teknikler, danışanın kaygı uyandıran düşünce ve duygulardan **kaçınmasını engellemek yerine onları bilinçli biçimde yoğunlaştırarak yaşamasını** hedefler. Özellikle obsesif düşüncelerde kullanılan bu yöntemde danışan, korktuğu düşünceleri bastırmak yerine **en yoğun haliyle deneyimlemeye teşvik edilir**; böylece düşüncenin yarattığı kaygı zamanla azalır ve duyarsızlaşma gerçekleşir. Bu, danışanın "en kötü senaryoyu" zihinsel olarak büyüterek yaşaması ve kaygının doğal olarak sönmesini sağlamaya dayanan **taşırma (flooding / elinde patlatma–paradoksal niyetle ilişkili)** tekniğinin özelliğidir. Verilen durumda Aysel'in obsesif düşüncelerini **daha yoğun yaşaması ve onlarla yüzleşmesi istenmesi**, bu tekniğin doğrudan göstergesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, korku uyandıran uyaranlarla **kademeli ve hiyerarşik** biçimde karşılaşmayı içerir; burada aşamalı değil, doğrudan yoğunlaştırma söz konusudur.

B) **Maruz kalma ve tepki önleme**, danışanın kaygı uyandıran uyaranla karşılaşıp **kompulsif davranışı yapmasının engellenmesini** içerir; burada özellikle davranışın engellenmesine dair bir vurgu yoktur.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, işlevsiz düşüncelerin **sorgulanması ve değiştirilmesine** dayanır; burada düşünceyi değiştirmek değil, yoğunlaştırmak söz konusudur.

E) **Model alma**, bireyin **başkalarını gözlemleyerek öğrenmesi** sürecidir; senaryoda gözlem yoluyla öğrenme bulunmamaktadır.

Cevap: D

7. Melis'e uygulanan teknik, danışanın dikkatinin **göz hareketleriyle yönlendirilmesi** yoluyla rahatsız edici anıların yeniden işlenmesini sağlayan **Göz Hareketleri Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)** tekniğidir. EMDR'de danışan travmatik anıya odaklanırken terapist, danışanın gözlerini **ritmik biçimde sağa–sola hareket ettirir** ya da benzer çift yönlü uyarımlar kullanır. Bu süreç, anının **duygusal yoğunluğunu azaltmayı**, olumsuz yaşantının daha sağlıklı bir biçimde işlenmesini ve kişinin bu anıyla baş edebilmesini amaçlar. Özellikle travma ve yoğun kaygı içeren anıların etkisini azaltmada etkilidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Yerinde terapi**, danışanın sorun yaşadığı durumla **gerçek yaşam ortamında doğrudan karşılaşmasını** sağlar. Amaç, kaçınmayı azaltmak ve öğrenmeyi gerçek ortamda pekiştirmektir; ancak burada anıların göz hareketleriyle işlenmesi yoktur.

B) **Sistematik duyarsızlaştırma**, danışana önce **gevşeme becerisi kazandırmayı**, ardından korku uyaranlarını **basitten zora doğru sıralayarak kademeli biçimde karşılaştırmayı** içerir. EMDR'den farklı olarak anılarla değil, uyaranlarla aşamalı yüzleşme vardır.

D) **Boş sandalye**, danışanın karşısında biri varmış gibi konuşarak **bastırdığı duyguları ifade etmesini** ve içsel çatışmalarını görünür hâle getirmesini sağlar. Ancak travmatik anıyı yeniden işleme süreci içermez.

E) **Duygunla kal**, danışanın **duygusundan kaçmak yerine onu fark etmesi, kabul etmesi ve o duyguyla temas etmesini** amaçlar. Duygusal farkındalık sağlar; fakat EMDR'deki gibi yapılandırılmış bir yeniden işleme süreci yoktur.

Cevap: C

8. Elif'e uygulanan teknik, davranışın **küçük ve ardışık basamaklara ayrılması** ve her basamakta sergilenen doğru tepkilerin **pekiştirilerek giderek hedef davranışa ulaştırılması** sürecini içerir; bu, **biçimlendirme (kademeli yaklaşma)** tekniğidir. Bu teknikte bireyin henüz tam olarak yapamadığı bir davranış, **basitten zora doğru ilerleyen alt adımlara bölünür** ve her başarılı adım **ödüllendirilerek** davranış kademeli biçimde geliştirilir. Elif'in haklarını savunma becerisinin adım adım öğretilmesi ve her adımın pekiştirilmesi, bu tekniğin tipik bir uygulamasıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Model alma**, bireyin bir başkasını gözlemleyerek davranış öğrenmesini içerir; burada öğrenme gözlemle değil, aşamalı pekiştirme ile gerçekleşmektedir.

C) **Sistematik duyarsızlaştırma**, kaygı uyandıran uyaranlara **kademeli maruz bırakma ve gevşeme** yoluyla duyarsızlaşmayı amaçlar; burada yeni bir davranış kazandırma süreci yoktur.

D) **Maruz bırakma**, bireyin korku ya da kaygı uyandıran durumla doğrudan karşılaşmasını sağlar; ancak davranış basamaklandırılarak öğretilmez.

E) **Tepki önleme**, istenmeyen davranışın ortaya çıkmasının engellenmesine dayanır; burada amaç davranışı durdurmak değil, yeni bir davranış geliştirmektir.

Cevap: A

9. Deniz'e uygulanan teknik, danışanın korku uyandıran durumla **doğrudan ve tekrar tekrar karşı karşıya getirilmesi** yoluyla kaygı tepkisinin azaltılmasını hedefler; bu, **maruz bırakma (yüzleştirme / karşı karşıya getirme)** tekniğidir. Bu teknikte danışan, kaçındığı uyarana **sık ve kontrollü biçimde maruz bırakılır** ve zamanla korku tepkisi sönmeye başlar. Maruz bırakma **iki şekilde uygulanabilir**:

Aşamalı maruz bırakma (yerinde duyarsızlaştırma): Danışan, korku uyandıran durumları **en az kaygı verenden en çoğa doğru sıralar** ve adım adım bu durumlarla yüzleştirilir.

Taşırma: Danışan, korku uyaranının **en yoğun düzeyiyle bir anda karşı karşıya getirilir**. Taşırma da **iki şekilde uygulanır**:

Yerinde (gerçek) taşırma: Danışan gerçek ortamda doğrudan en yoğun uyaranla karşılaştırılır.

Hayali (imgesel) taşırma: Danışan bu durumu zihninde en yoğun haliyle canlandırır.

Verilen durumda "kontrollü şekilde yüksek alanlara çıkarma" ifadesi, danışanın **gerçek ortamda ve kontrollü biçimde yüzleştirilmesini** gösterir; bu da maruz bırakma tekniğinin tipik bir uygulamasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, maruz bırakmadan farklı olarak mutlaka **gevşeme eğitimi, kaygı hiyerarşisi oluşturma ve duyarsızlaştırma** aşamalarını içerir; soruda bu yapı yoktur.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, bireyin **işlevsiz düşüncelerini değiştirmeye** odaklanır; burada davranışsal yüzleşme ön plandadır.

D) **Taşırma**, maruz bırakmanın bir türüdür ve danışanın **en yoğun kaygı uyandıran durumla aniden karşılaştırılmasını** içerir; soruda ise bu tür ani ve yoğun bir yükleme yoktur.

E) **Rol oynama**, bireyin davranışları **canlandırarak prova etmesini** sağlar; gerçek uyaranla yüzleşme içermez.

Cevap: B

10. **Davranışçı psikolojik danışma** yaklaşımına göre insan, doğuştan belirlenmiş içsel yapılarla değil; **çevresiyle etkileşimi sonucunda öğrenen**, davranışları **uyarıcılar ve pekiştirme süreçleriyle şekillenen** bir organizmadır. Bu bakış açısında birey adeta "boş levha" olarak kabul edilir ve **olumlu–olumsuz tüm davranışların çevresel yaşantılar yoluyla öğrenildiği** vurgulanır. Bu nedenle insanı en iyi tanımlayan ifade, onun **çevresel uyarıcılarla biçimlenen ve öğrenme kapasitesine sahip bir varlık** olduğunu belirten seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kendini gerçekleştirme ve içsel potansiyel**, hümanistik yaklaşımın (insancıl kuramların) temelidir; davranışçılıkta içsel dürtüler merkezde değildir.

B) **Rasyonel düşünce süreçlerinin davranışı belirlemesi**, bilişsel yaklaşıma aittir; davranışçılık düşünceden çok gözlenebilir davranışa odaklanır.

D) **Bilinç dışı arzu ve çatışmalar**, psikanalitik kuramın temel varsayımıdır; davranışçı yaklaşım bilinç dışı süreçlerle ilgilenmez.

E) **Sosyal ilişkiler ve aidiyet ihtiyacı**, daha çok Adlerci ve sosyal yaklaşımların vurgusudur; davranışçılıkta belirleyici olan çevresel öğrenmedir.

Cevap: C

11. **Davranışçı psikolojik danışma** yaklaşımına göre psikolojik sağlıksızlık, bireyin iç dünyasından çok **çevreyle etkileşim içinde öğrenilmiş davranışlarla** açıklanır. Bu yaklaşıma göre problem, **uyumsuz (işlevsel olmayan) davranışların öğrenilmiş olması** ve bu davranışların **pekiştirme yoluyla sürdürülmesidir**. Yani birey, çevresel koşullar sonucunda uygun olmayan tepkiler geliştirmiştir ve bu tepkiler zamanla kalıcı hâle gelmiştir. Bu nedenle psikolojik sorunların temel kaynağı, **uyumsuz öğrenilmiş davranış örüntüleri ve işlevsel olmayan çevre-davranış ilişkileridir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Genetik yatkınlık ve biyolojik dengesizlikler**, biyolojik/medikal yaklaşımların açıklamasıdır; davranışçı yaklaşım çevresel öğrenmeye odaklanır.

B) **Bilinç dışı çatışmalar ve bastırılmış yaşantılar**, psikanalitik kuramın temelidir; davranışçılık bilinç dışını merkeze almaz.

C) **İrrasyonel düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar**, bilişsel yaklaşıma aittir; davranışçı yaklaşım düşünceden çok davranışa odaklanır.

E) **Temel ihtiyaçlar ve kendini gerçekleştirme**, hümanistik yaklaşımların vurgusudur; davranışçı yaklaşım bu kavramlarla açıklama yapmaz.

Cevap: D

12. **Davranışçı psikolojik danışma** yaklaşımında temel amaç; **uyumsuz davranışları belirleyip değiştirmek**, danışana **yeni ve işlevsel davranışlar kazandırmak**, davranışın **öncül–sonuç ilişkilerini analiz etmek** ve bireyin **kendi davranışını yönetebilmesini sağlamaktır**. Bu yaklaşımda odak, **şimdiki davranış ve çevresel etkileşimlerdir** Geçmiş yaşantıların derinlemesine yorumlanması ve bilinç dışı çatışmaların çözümü bu kuramın hedefleri arasında yer almaz. Daha çok psikanalitik yaklaşıma aittir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sorunlu davranışların tanımlanması ve değiştirilmesi**, davranışçı terapinin temel hedefidir; müdahale doğrudan gözlenebilir davranışa yöneliktir.

C) **Yeni ve işlevsel davranışlar kazandırmak**, yaklaşımın en önemli amaçlarından biridir; öğrenme yoluyla davranış repertuarı geliştirilir.

D) **Çevresel uyarıcılarla etkileşimi analiz etmek (fonksiyonel analiz)**, davranışın neden ve nasıl sürdüğünü anlamak için temel bir süreçtir.

E) **Kendi kendini yönetme becerilerini geliştirme**, danışanın öğrendiklerini günlük yaşama aktarmasını ve bağımsızlaşmasını sağlar.

Cevap: B

13. **Davranışçı psikolojik danışma yaklaşımında** danışman–danışan ilişkisi **işbirliğine dayanır**. Danışan sürece aktif katılır. Öğrenen kişidir. Danışman süreci yapılandırır ve yönlendirir. **Aktif rol alır, model olur, geri bildirim verir ve beceri öğretir.** Danışman aynı zamanda bir **öğretmen ve problem çözücü** gibi çalışır. Amaç, danışanın yeni ve işlevsel davranışlar öğrenmesidir. Bu nedenle ilişki hem **işbirlikçi** hem de **aktif ve öğretici** bir yapıdadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Empati ve koşulsuz kabulün merkezde olduğu ilişki**, birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımına aittir. Davranışçı yaklaşımda ilişki önemlidir ancak değişimin temel aracı değildir.

B) **Bilinç dışı çatışmaların yorumlanması**, psikanalitik yaklaşımın özelliğidir. Davranışçı yaklaşım gözlenebilir davranışa odaklanır.

C) **Danışmanın pasif kalması ve sadece keşfi desteklemesi**, birey merkezli yaklaşımı yansıtır. Davranışçı danışman aktif ve yönlendiricidir.

D) **Düşünce hatalarını sorgulama ve inançları yeniden yapılandırma**, bilişsel yaklaşımın temelidir. Davranışçı yaklaşımda odak davranıştır.

Cevap: E

14. **Sistematik duyarsızlaştırma,** davranışçı yaklaşım içinde geliştirilen bir tekniktir. Bu teknikte amaç, **öğrenilmiş kaygı tepkilerini ortadan kaldırmak** ve onların yerine **daha uyumlu tepkiler geliştirmektir**. Danışan önce **gevşeme becerisi kazanır**, ardından **kaygı hiyerarşisi oluşturur** ve en düşük düzeyden başlayarak korku uyaranlarıyla **aşamalı biçimde karşılaşır**. Bu süreçte kaygı tepkisi zayıflar, yerine gevşeme ve kontrol duygusu gelişir. Yani teknik, doğrudan **öğrenilmiş tepkilerin değiştirilmesine** dayanır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmaları çözümleme**, psikanalitik yaklaşımın temel amacıdır. Davranışçı yaklaşım bilinç dışı süreçlerle ilgilenmez.

C) **İrrasyonel düşünceleri değiştirme**, bilişsel yaklaşımın temel hedefidir. Sistematik duyarsızlaştırma düşünceden çok davranış ve tepkiyle ilgilidir.

D) **Kendini kabul ve kişisel gelişim**, birey merkezli yaklaşımın odağıdır. Bu teknik davranış değişimine yöneliktir.

E) **Aile sistemindeki örüntüleri değiştirme**, sistemik aile terapisine aittir. Davranışçı bireysel öğrenmeye odaklanır.

Cevap: B

15. Ali Bey'e uygulanan teknik, danışanın korku uyandıran durumlarla **doğrudan ve aşamalı biçimde karşı karşıya getirilmesi** esasına dayanır; bu, **maruz bırakma terapisi**dir. Bu yöntemde danışan, kaçındığı uyaranla **gerçek ortamda ve tekrar eden biçimde yüzleştirilir**. Süreç genellikle **daha az kaygı uyandıran durumlardan başlanarak** ilerler ve danışanın kaygı yükselse bile ortamda kalması sağlanır. Böylece kişi, kaygının zamanla **kendiliğinden azaldığını deneyimleyerek** korku tepkisini söndürür. Verilen senaryoda hem **doğrudan yüzleşme** hem de **aşamalı ilerleme** açıkça görülmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sistematik duyarsızlaştırma**, maruz bırakmadan farklı olarak mutlaka **gevşeme eğitimi**, **kaygı hiyerarşisi** ve bu iki sürecin birlikte yürütülmesini içerir. Soruda gevşeme uygulaması yoktur.

C) **Bilişsel çarpıtmaları belirleme**, bireyin düşünce hatalarını fark etmesine yöneliktir. Bu bilişsel bir müdahaledir, davranışsal yüzleşme içermez.

D) **Gevşeme eğitimi**, kaygıyı azaltmak için **bedensel ve zihinsel rahatlama** sağlamayı amaçlar. Tek başına korku uyaranıyla yüzleşme içermez.

E) **Sosyal beceri eğitimi**, kişiler arası etkileşim becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Korku uyaranına maruz bırakma ile ilgili değildir.

Cevap: A

1. Elif Hanım'a uygulanan teknik, danışanın travmatik anıya odaklanırken **gözlerini sağa–sola yönlendiren ritmik hareketleri takip etmesi** esasına dayanır; bu, **göz hareketleri duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR)** tekniğidir. Bu yöntemde danışan, travmatik anı, buna eşlik eden **olumsuz inanç**, duygu ve bedensel tepkileriyle birlikte çalışır. Terapist, **çift yönlü uyarım** (çoğunlukla göz hareketleri) kullanarak anının **yeniden işlenmesini** sağlar. Süreç setler hâlinde ilerler. Her setten sonra danışanın aklına gelen düşünce ve duygular değerlendirilir. Zamanla anının **duygusal yoğunluğu azalır** ve olumsuz inançların yerini **daha işlevsel inançlar** alır. Verilen adımlar bu tekniğin tipik uygulamasını açıkça göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilişsel terapi**, düşünce hatalarını belirleme ve yeniden yapılandırmaya odaklanır. Göz hareketleriyle anı işleme içermez.

B) **Maruz bırakma terapisi**, danışanı korku uyandıran uyaranla doğrudan karşılaştırır. Travmatik anıyı göz hareketleriyle işleme süreci yoktur.

C) **Gerçeklik terapisi**, bireyin seçimleri ve sorumlulukları üzerinde durur. Travmatik anıların işlenmesine yönelik bir teknik değildir.

E) **Logoterapi**, yaşamın anlamını bulmaya odaklanır. Travmatik anının duyarsızlaştırılması bu yaklaşımın temel yöntemi değildir.

Cevap: D

2. Azize Hanım'a uygulanan müdahale, bireyin **kendi duygu ve düşüncelerini açık ve uygun biçimde ifade edebilmesi**, **haklarını savunabilmesi** ve gerektiğinde **"hayır" diyebilmesi** üzerine yapılandırılmıştır; bu, **atılganlık (girişkenlik) eğitimi**dir. Bu eğitimde danışana, kişiler arası durumlarda **sınır koyma**, **istekte bulunma**, **olumlu ve olumsuz duyguları ifade etme** ve **eleştirilere yapıcı yanıt verme** gibi beceriler öğretilir. Süreçte **rol oynama ve alıştırmalar** kullanılarak bu beceriler pekiştirilir ve günlük yaşama aktarılması hedeflenir. Verilen senaryodaki tüm uygulamalar bu tekniğin tipik özellikleridir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Serbest çağrışım**, psikanalitik yaklaşımda kullanılan ve bilinç dışı içeriği ortaya çıkarmayı amaçlayan bir tekniktir.

B) **Düşünce kaydı tutma**, bilişsel yaklaşımda bireyin otomatik düşüncelerini fark etmesi için kullanılır. Davranışsal beceri öğretimi içermez.

D) **Empatik dinleme**, danışanın duygularını anlamaya ve yansıtmaya yöneliktir. Doğrudan beceri kazandırma amacı taşımaz.

E) **Anlam arayışı**, varoluşçu yaklaşımın temelidir. Bireyin yaşamına anlam katmasına odaklanır.

Cevap: C

3. Burak Bey'e uygulanan teknik, danışanın korku uyandıran uyaranla **doğrudan ve en yoğun düzeyde karşı karşıya getirilmesi** ve bu durumda **kaygı artsa bile ortamda kalmasının sağlanması** esasına dayanır; bu, **taşırma** tekniğidir. Taşırmada danışan, korktuğu uyaranın **en yüksek düzeyiyle bir anda yüzleştirilir**. Amaç, bireyin kaçınmadan bu durumun içinde kalmasını sağlayarak **kaygının zamanla kendiliğinden azaldığını deneyimlemesidir**. Taşırma iki şekilde uygulanabilir: **yerinde (gerçek) taşırma**, kişinin gerçek ortamda uyaranla karşılaşmasıdır; **hayali (imgesel) taşırma** ise bu durumun zihinde en yoğun haliyle canlandırılmasıdır. Verilen durumda Burak Bey'in **gerçek bir kediyle doğrudan karşılaştırılması** ve yoğun kaygıya rağmen ortamda tutulması, bu tekniğin açık göstergesidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, gevşeme eğitimi ve **kaygı hiyerarşisi** ile **aşamalı ilerleme** içerir. Burada kademeli geçiş yok, doğrudan yoğun yüzleşme vardır.

B) **Model alma**, bireyin başkasını gözlemleyerek öğrenmesini içerir. Bu durumda gözlem değil, doğrudan yaşantı vardır.

C) **Tepki önleme**, genellikle obsesif-kompulsif durumlarda **istenmeyen davranışın yapılmasının engellenmesi** üzerine kuruludur. Burada korku uyaranıyla yüzleşme söz konusudur.

D) **İmgesel yeniden yapılandırma**, bireyin zihinsel imgelerini değiştirmeye yöneliktir. Gerçek uyaranla doğrudan karşılaşma içermez.

Cevap: E

4. Aynur Hanım'a uygulanan teknik, korku uyaranlarına **aşamalı biçimde yaklaşma**, bu süreçte **gevşeme becerilerinin kullanılması** ve **kaygı hiyerarşisine göre ilerleme** esasına dayanır; bu, **sistematik duyarsızlaştırma** tekniğidir. Bu yöntemde önce danışana **gevşeme eğitimi** verilir. Ardından korku uyandıran durumlar **en azdan en çoğa doğru sıralanır**. Son aşamada danışan, **gevşeme hâlindeyken bu durumları zihninde canlandırır ya da gerçek hayatta aşamalı olarak deneyimler**. Kaygı yükseldiğinde tekrar gevşemeye dönülür. Böylece kaygı tepkisi zayıflar ve yerini rahatlama alır. Verilen adımlar bu tekniğin klasik üç aşamasını açıkça göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Maruz bırakma terapisi**, danışanı korku uyaranıyla doğrudan yüzleştirir. Ancak gevşeme eğitimi ve sistemli hiyerarşi her zaman zorunlu değildir.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, bireyin düşüncelerini değiştirmeye odaklanır. Bu örnekte davranışsal bir teknik uygulanmaktadır.

D) **Model alma**, bireyin başkalarını gözlemleyerek öğrenmesini içerir. Bu durumda gözlem değil, aşamalı deneyim vardır.

E) **Pekiştirme**, davranışın sıklığını artırmak için kullanılır. Bu senaryoda temel süreç kaygıyı azaltmaya yöneliktir.

Cevap: C

5. **Davranışçı kuramda model alma**, bireyin başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenmesini ifade eder. Sorudaki her öncül, farklı bir model alma türünü örneklemektedir. Buna göre:

I. Kaygılı bir öğrenci, sunum yaparken rahat ve başarılı olan arkadaşını dikkatle izlemektedir. Arkadaşının beden dili, konuşma tarzı ve sunum stratejilerini **doğrudan gözlemlemektedir**. Bu durumda uygulanan teknik **gerçek model alma**dır. **Gerçek model alma**, bireyin bir davranışı sergileyen kişiyi canlı olarak izleyerek öğrenmesidir. Gözlem yoluyla davranışın nasıl yapıldığı anlaşılır ve bu davranış daha sonra taklit edilebilir.

II. Sosyal çekingenliği olan birey, terapistin bir sosyal etkileşim örneğini canlandırmasını izlemekte ve ardından bu davranışı terapistle birlikte tekrar etmektedir. Yani birey hem gözlem yapmakta hem de davranışı **aktif olarak uygulamaktadır**. Bu durumda kullanılan teknik **katılımcı model alma**dır. **Katılımcı model alma**, modelin davranışı göstermesi ve bireyin bu davranışı bizzat deneyerek öğrenmesi sürecidir. Öğrenme, gözlem ve uygulamanın birleşimiyle güçlenir.

III. Köpeklerden korkan çocuğa, televizyonda köpeklerle oynayan bir çocuk izlettirilmektedir. Model, doğrudan ortamda değil, bir **medya aracılığıyla sunulmaktadır**. Bu durumda kullanılan teknik **sembolik model alma**dır. **Sembolik model alma**, davranışın video, film veya görseller aracılığıyla öğrenilmesini ifade eder. Birey, dolaylı gözlem yoluyla yeni davranışları öğrenir.

Cevap: B

6. **Davranışçı kurama göre** bir davranış, **pekiştirme aldığı sürece sürer**. Bu vakada öğrenci, yaptığı espriler sonrası **arkadaşlarının gülmesi ve ilgisiyle pekiştirilmektedir**. Psikolojik danışmanın önerisinde ise bu davranışa verilen **tüm dikkat ve tepkilerin ortadan kaldırılması**, yani davranışın artık **pekiştirilmemesi** söz konusudur. Pekiştirilmeyen davranış zamanla azalır ve ortadan kalkar. Bu süreç **sönmeye tabi tutma** olarak adlandırılır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Karşıt koşullama**, istenmeyen bir tepkinin yerine başka bir tepkinin kazandırılmasını içerir. Bu vakada yeni bir tepki kazandırma yoktur.

B) **Sistematik duyarsızlaştırma**, kaygı uyaranlarına karşı aşamalı yüzleşme ve gevşeme içerir. Bu durum dikkat çekme davranışıyla ilgilidir.

C) **Biçimlendirme (kademeli yaklaşma)**, yeni bir davranışı basamaklara bölerek öğretmeyi içerir. Burada yeni davranış öğretimi yoktur.

D) **I. tip ceza**, davranış sonrası ortama **olumsuz bir uyarıcı eklenmesini** içerir. Bu vakada herhangi bir ceza uygulanmamaktadır.

Cevap: E

7. Bu vakada Ece'nin tırnak yeme davranışı, parmaklarına sürülen **tadı kötü bir maddeyle** birlikte yaşanmaktadır. Yani istenmeyen davranış, **hoş olmayan bir uyarıcı ile eşleştirilmektedir**. Bu uygulamanın amacı, davranışı birey için **rahatsız edici hâle getirerek tekrar edilmesini azaltmaktır**. Bu teknik davranışçı kuramda **itici uyarıcı ile davranış kontrolü** olarak adlandırılır. Bu yöntemde, istenmeyen davranış ile **olumsuz bir yaşantı arasında bağ kurulur**. Zamanla birey bu davranıştan kaçınmaya başlar ve davranışın sıklığı düşer. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Mola (time-out)**, bireyin istenmeyen davranışından sonra **pekiştireçlerden uzaklaştırılmasıdır**. Örneğin çocuk, eğlenceli bir ortamdan kısa süreliğine çıkarılır. Bu vakada ortamdan uzaklaştırma yoktur.

B) **2. tip ceza**, davranışın ardından **hoşa giden bir uyarıcının ortamdan çekilmesidir**. Örneğin sevdiği bir etkinliğin kaldırılması gibi. Bu soruda ise ortama yeni bir uyarıcı eklenmektedir.

C) **Karşıt koşullandırma**, istenmeyen bir tepkinin yerine **başka bir uyumlu tepkinin kazandırılmasıdır**. Örneğin korku yerine gevşeme tepkisinin öğretilmesi. Bu vakada yeni bir tepki öğretimi yoktur.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma**, kaygı uyandıran durumlara karşı **aşamalı yüzleşme ve gevşeme** içerir. Bu teknik daha çok fobilerde kullanılır, alışkanlık azaltmaya yönelik değildir.

Cevap: D

8. Selim Bey'e uygulanan yaklaşımda danışan, uyumaya çalışmak yerine **bilinçli olarak uyanık kalmaya yönlendirilmektedir**. Yani kişi, kaçındığı ya da zorlandığı durumu tersine çevirerek **özellikle o durumu sürdürmeye teşvik edilmektedir**. Bu, danışanın yaşadığı kaygı döngüsünü kırmayı amaçlar. Davranışçı yaklaşımda bu yöntem **elinde patlatma tekniği (paradoksal niyet)** olarak adlandırılır. Bu teknikte danışan, kaygı yaratan düşünce ve davranışları **abartılı biçimde yaşamaya teşvik edilir**. Özellikle obsesif düşüncelerde etkilidir. Danışan en kötü senaryoyu düşünmeye yönlendirilir. Hatta zaman zaman mizahi bir biçimde bu durumu "en iyi şekilde yapması" istenir. Amaç, davranışı tetikleyen uyarandan koparmak ve kaygının etkisini azaltmaktır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, gevşeme eğitimi ve kaygı hiyerarşisi ile **aşamalı yüzleşme** içerir. Bu vakada böyle bir yapı yoktur.

B) **Gevşeme eğitimi**, bireyin fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamasını sağlar. Ancak burada danışana gevşeme değil, tersine yönlendirme yapılmaktadır.

C) **Maruz bırakma terapisi**, bireyin korku uyaranıyla **doğrudan karşılaşmasını** içerir. Bu vakada uyaranla yüzleşme değil, davranışın tersine yönlendirilmesi vardır.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, düşüncelerin sorgulanması ve değiştirilmesine dayanır. Bu senaryoda bilişsel tartışma yapılmamaktadır.

Cevap: D

9. Burcu Hanım'dan sosyal etkileşimleri **zihninde canlandırması** istenmekte, bu hayaller sırasında **olumlu senaryolar sözel olarak pekiştirilmekte**, olumsuz senaryolara ise nötr kalınmaktadır. Yani gerçek ortamda değil, **zihinsel (örtük) düzeyde kurulan imgeler üzerinden öğrenme ve davranış değiştirme süreci yürütülmektedir**. Bu, davranışçı kuramda **örtük koşullanma** tekniğidir. Bu teknikte birey, davranışı gerçek yaşamda yapmadan, **hayal ederek ve sonuçlarını zihinde yaşayarak** öğrenir. Olumlu imgeler pekiştirilir, olumsuz olanlar zayıflatılır. Böylece bireyin beklentileri ve tepkileri değiştirilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, gevşeme ve kaygı hiyerarşisi ile **aşamalı yüzleşme** içerir. Bu vakada gevşeme ve hiyerarşik ilerleme yoktur.

B) **Olumsuz pekiştirme**, davranış sonucunda **rahatsız edici bir uyarıcının ortamdan kaldırılmasıyla** davranışın artmasını ifade eder. Bu senaryoda böyle bir süreç yoktur.

C) **Maruz bırakma**, bireyin korku uyaranıyla **doğrudan karşılaşmasını** içerir. Burada gerçek değil, zihinsel canlandırma vardır.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, düşüncelerin sorgulanması ve değiştirilmesine dayanır. Bu vakada düşünce tartışması değil, pekiştirmeye dayalı bir süreç vardır.

Cevap: D

10. Atakan, çok sevdiği bir çizgi film karakterini izlemekte ve bu karakterin zor durumlarla **nasıl başa çıktığını gözlemlemektedir**. Daha sonra kendi oyunlarında bu davranışları **taklit ederek uygulamaya başlamaktadır**. Burada öğrenme, gerçek bir kişiyi izleyerek değil; **çizgi film gibi bir medya aracılığıyla sunulan model üzerinden** gerçekleşmektedir. Bu nedenle uygulanan teknik **sembolik model alma**dır. **Sembolik model alma**, davranışın **video, film, çizgi film gibi dolaylı yollarla gözlemlenmesi** ve bu gözlemler yoluyla öğrenmenin gerçekleşmesidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Gerçek model alma**, bireyin davranışı sergileyen bir kişiyi **canlı olarak gözlemlemesiyle** gerçekleşir. Bu vakada model gerçek ortamda değildir.

B) **Katılımlı model alma**, modelin davranışı göstermesinden sonra bireyin **bu davranışı aktif olarak uygulamasını** içerir. Burada terapötik bir yönlendirme yoktur.

C) **Örtük model alma**, bireyin davranışı **zihninde canlandırarak** öğrenmesini ifade eder. Bu vakada doğrudan izleme vardır.

D) **Kendini yönetme**, bireyin kendi davranışını planlama ve kontrol etmesiyle ilgilidir. Model alma süreci değildir.

Cevap: E

11. Ali'nin derste söz alma davranışı incelendiğinde öğretmen, hedef davranışı bir anda beklememiştir. Önce **göz teması kurmasını**, sonra **elini kaldırmaya yönelik küçük hareketlerini**, ardından **elini tam kaldırmasını** ve en sonunda **parmak kaldırarak söz istemesini** pekiştirmiştir. Yani davranış **küçük ve ardışık basamaklara ayrılmış**, her basamakta doğru tepkiler **pekiştirilerek** hedef davranışa ulaşılmıştır. Bu süreç, **biçimlendirme (kademeli yaklaşma)** tekniğidir. Bu teknikte amaç, henüz tam olarak var olmayan bir davranışı **adım adım inşa etmek** ve her doğru yaklaşımı ödüllendirerek davranışı geliştirmektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Zincirleme**, bir davranışı oluşturan basamakların **belirli bir sırayla birbirine bağlanarak öğretilmesini** içerir. Burada sıfırdan davranış oluşturma değil, aşamalı yaklaşım söz konusudur.

B) **Olumsuz pekiştirme**, davranıştan sonra **rahatsız edici bir uyarıcının ortamdan kaldırılmasıyla** davranışın artmasını sağlar. Bu vakada ödüllendirme vardır.

C) **Karşıt koşullama**, istenmeyen bir tepkinin yerine **başka bir tepki kazandırmayı** amaçlar. Bu süreçte yeni davranış kademeli olarak inşa edilmektedir.

E) **Model alma**, bireyin başkalarını gözlemleyerek öğrenmesini ifade eder. Bu vakada gözlem değil, pekiştirme süreci vardır.

Cevap: D

12. Davranışçı kurama göre psikolojik sorunlar, bireyin iç dünyasından çok **öğrenme süreçleri ve çevresel etkileşimler** ile açıklanır. Davranışlar **koşullanma ve pekiştirme yoluyla kazanılır ve sürdürülür**. Bu nedenle uyumsuz davranışlar hatalı öğrenmenin ürünüdür. Sağlıklılık ise bireyin **çevreye uyum sağlayan öğrenilmiş davranışlara sahip olması** ile ilişkilidir. Buna göre:

I. Fonksiyonel olmayan davranışların **hatalı koşullanma ve uygunsuz pekiştirme sonucu ortaya çıkması**, davranışçı kuramın temel açıklamasıdır.

II. Uyumlu davranışın **çevreye uyumu sağlayan öğrenilmiş tepkiler olması**, kuramın sağlıklılık anlayışıyla örtüşür.

III. Sosyal öğrenme kuramında davranışlar yalnızca doğrudan pekiştirme ile değil, **gözlem ve model alma yoluyla da öğrenilir**. Bu ifade yanlıştır.

IV. Yetersizlik, bireyin **istenilen davranışları öğrenememesi ya da yeterince pekiştirilmemesi** ile açıklanır. Bu da davranışçı bakış açısına uygundur.

V. Aşırı davranışlar, **çevresel pekiştireçlerle sürdürülen uyumsuz tepkilerdir**. Bu ifade de kuramla tutarlıdır.

Buna göre: I, II, IV ve V numaralı öncüllerde verilen bilgiler davranışçı kurama uygun açıklamalardır.

Cevap: D

13. Kazım Bey kapı koluna dokunduktan sonra **ellerini yıkama davranışıyla kaygısını azaltmaktadır**. Psikolojik danışman ise onu kapı koluna dokunmaya devam ettirip **ellerini yıkamamasını istemektedir**. Yani danışan, kaygı uyandıran uyaranla karşı karşıya kalmakta ancak **alışılmış tepkisini (ritüelini) yapması engellenmektedir**. Bu süreçte başlangıçta kaygı artar, fakat zamanla **kendiliğinden azalır**. Bu teknik **tepki önleme**dir. Özellikle obsesif-kompulsif durumlarda, bireyin **kompulsif davranışını engelleyerek** kaygının sönmesini sağlamayı amaçlar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sistematik duyarsızlaştırma**, gevşeme ve kaygı hiyerarşisi ile **aşamalı yüzleşme** içerir. Bu vakada gevşeme çalışması yoktur.

C) **Pekiştirme**, bir davranışın sıklığını artırmayı amaçlar. Burada davranış azaltılmaktadır.

D) **Model alma**, başkalarını gözlemleyerek öğrenmeyi içerir. Bu vakada gözlem yoluyla öğrenme yoktur.

E) **Maruz bırakma**, bireyin kaygı uyaranıyla karşılaşmasını içerir. Bu vakada maruz bırakma vardır ancak **esas teknik, tepkinin engellenmesidir**.

Cevap: A

14. Merve, korktuğu uyaran olan köpekle **doğrudan ve en yoğun düzeyde karşı karşıya getirilmektedir**. Psikolojik danışman onu **büyük bir köpeğin yanına götürmekte** ve kaygı yaşasa da **ortamda kalmasını istemektedir**. Bu durumda herhangi bir aşamalı ilerleme yoktur. Danışan, korkunun en üst düzeyiyle bir anda yüzleşmektedir. Zamanla kaygının **kendiliğinden azaldığını deneyimlemektedir**. Bu uygulama **taşırma** tekniğidir. Taşırmada birey, korku uyaranının **en yoğun haliyle aniden karşılaştırılır** ve kaçınmadan bu durumun içinde kalması sağlanır. Böylece korku tepkisi söner. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma**, gevşeme ve **kaygı hiyerarşisine göre aşamalı ilerleme** içerir. Bu vakada aşamalı geçiş yoktur.

B) **Tepki önleme**, bireyin alışılmış davranışını yapmasının engellenmesine dayanır. Bu vakada ritüel engelleme yoktur.

D) **Koşullu kaçınma**, bireyin kaygı uyandıran durumdan uzak durmasıdır. Bu vakada tam tersine yüzleşme vardır.

E) **Karşıt koşullama**, istenmeyen tepkinin yerine başka bir tepki kazandırmayı içerir. Bu vakada yeni bir tepki öğretimi yoktur.

Cevap: C

15. Mehmet'ten tırnak yeme davranışını **zihninde canlandırması** istenmekte ve bu sırada davranış **hoş olmayan yaşantılarla (kötü tat, mide bulantısı, insanların olumsuz tepkisi)** birlikte hayal ettirilmektedir. Yani davranış gerçek ortamda değil, **zihinsel düzeyde olumsuz uyarıcılarla eşleştirilmektedir**. Bu süreç, davranışın sonuçlarını zihinde yaşatarak öğrenme oluşturmayı hedefler. Bu teknik **örtük koşullama**dır. Örtük koşullamada birey, davranışı gerçekten yapmadan **imgeleme yoluyla sonuçlarını deneyimler** ve bu sayede davranışın sıklığı azaltılır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Tepki önleme**, bireyin istenmeyen davranışı yapmasının engellenmesine dayanır. Bu vakada davranış zihinde canlandırılmaktadır.

B) **Sistematik duyarsızlaştırma**, kaygı uyaranlarına karşı **gevşeme ve aşamalı yüzleşme** içerir. Bu senaryoda kaygı hiyerarşisi yoktur.

C) **Karşıt koşullama**, istenmeyen tepkinin yerine başka bir tepki kazandırmayı içerir. Bu vakada yeni bir tepki öğretimi yoktur.

D) **Biçimlendirme (kademeli yaklaşma)**, davranışı basamaklara ayırarak öğretmeyi içerir. Bu vakada davranış azaltılmaktadır.

Cevap: E

1. Danışmanın Ahmet'e, yaşadığı duyguların kaynağında doğrudan olayların değil, bu olaylara yüklediği **anlamlar ve düşünceler** olduğunu vurgulaması; ayrıca bu düşüncelerin daha **gerçekçi ve akılcı biçimde yeniden yapılandırılabileceğini** belirtmesi, **akılcı duygusal davranışçı terapinin** temelini yansıtır. Bu yaklaşıma göre birey, **duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alabilen**, düşüncelerini değiştirerek sonuçlarını dönüştürebilen aktif bir özne konumundadır. Bu nedenle, bireyin davranışlarının **tamamen çevresel koşullarla belirlendiğini ve kontrol edilemez olduğunu** savunan bir ifade, kuramın bireye yüklediği bilişsel sorumluluk ve aktif rol anlayışıyla açıkça çelişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Düşüncelerini ve duygularını değiştirme sorumluluğunu üstlenebilir ifadesi,** kuramın en temel varsayımlarındandır. Birey, kendi içsel süreçlerini fark edip yeniden düzenleyebilen aktif bir yapıya sahiptir.

B) **Akılcı olmayan düşünceler ifadesi,** mutsuzluk ve işlevsiz davranışların temel kaynağını gösterir. Özellikle **-meli -malı** içeren katı inançlar, duygusal problemlerin ortaya çıkmasında belirleyicidir.

D) **Gerçekçi bir bakış açısı öğrenilerek yaşam doyumunun artabileceği anlayışı, terapinin** temel amaçlarıyla örtüşür. Akılcı düşünme, daha sağlıklı ve dengeli duygusal tepkilerin gelişmesini sağlar.

E) **Kendi duygularından ve eylemlerinden sorumlu olmak,** bireyin **koşulsuz kendini kabul etmesini** kolaylaştırır. Bu yaklaşımda kişi, kendini bütünüyle yargılamak yerine davranışlarını ayrı değerlendirir.

Cevap: C

2. Ayşenur'un yöneticisinden gelen eleştirileri **kişisel bir saldırı olarak algılaması** ve buna bağlı olarak yoğun kaygı ile öfke yaşaması, **akılcı duygusal davranışçı kuramın** temel varsayımıyla doğrudan ilişkilidir. Bu kurama göre bireyin duygusal tepkileri, olayların kendisinden değil; bu olaylara yüklediği **anlamlar, yorumlar ve inançlardan** kaynaklanır. Yani aynı eleştiri farklı bireylerde farklı duygular oluşturabilir; belirleyici olan eleştirinin kendisi değil, bireyin bunu nasıl **yorumladığıdır**. Bu nedenle Ayşenur'un yaşadığı olumsuz duyguların temelinde, eleştirileri **tehdit ve saldırı olarak değerlendiren bilişsel yorumları** bulunmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Eleştirilerin nesnel olarak olumsuz ya da adaletsiz olması,** kurama göre duygunun doğrudan nedeni değildir; belirleyici olan bu durumun birey tarafından nasıl **değerlendirildiğidir**.

C) **İş ortamının stresli olması, tetikleyici bir bağlam oluşturabilir;** ancak duygusal rahatsızlığın temel kaynağı olarak görülmez, çünkü aynı ortamda herkes aynı duyguyu yaşamaz.

D) **Geçmişte alınan olumsuz geri bildirimler,** mevcut inançları etkileyebilir; fakat kuram açısından asıl belirleyici olan şu anki **bilişsel yorumlama biçimidir**.

E) **Sosyal destek yetersizliği,** duygusal dayanıklılığı etkileyebilir; ancak duygunun doğrudan nedeni değil, dolaylı bir etkendir.

Cevap: A

3. Verilen seçenekler, bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilgili geliştirdiği **inançların niteliğini** sorgulamaktadır. **akılcı duygusal davranışçı kurama** göre akılcı olmayan inançlar; **katı, mutlak, genelleyici ve felaketleştirici** nitelik taşır ve çoğunlukla bireyin kendisini ya da başkalarını **aşırı olumsuz değerlendirmesine** yol açar. Özellikle başarısızlık durumunu tüm benliğe yaymak ve başkalarının değerlendirmesini kesin ve olumsuz biçimde genellemek, bu tür irrasyonel düşüncelerin tipik örneğidir. Bu bağlamda başarısız olunca herkesin kendisini küçümseyeceğine inanmak, **aşırı genelleme** ve **zihin okuma** içeren, gerçekçi olmayan ve yıkıcı bir inançtır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Hataları kabul eden** ve bunları gelişimin parçası olarak gören yaklaşım, **esnek ve gerçekçi** bir inançtır.

B) **Zorlayıcı durumlarda** çaba göstermeye odaklanmak, **işlevsel ve uyum sağlayıcı** bir düşünme biçimidir.

C) **Sonuçların her zaman** kontrol edilemeyeceğini kabul etmek, **gerçeklikle uyumlu ve esnek** bir değerlendirmedir.

E) **Değer duygusunu** tamamen başkalarının onayına bağlamamak, **koşulsuz kendini kabul** anlayışıyla örtüşen sağlıklı bir inançtır.

Cevap: D

4. Akılcı duygusal davranışçı terapi, bireyin duygusal ve davranışsal sorunlarının temelinde **akılcı olmayan inançların** bulunduğunu savunur. Bu yaklaşımda birey, **duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alabilen**, düşüncelerini daha **gerçekçi ve mantıklı** hale getirerek yaşam doyumunu artırabilen aktif bir yapıdadır. Terapide odak, geçmişin detaylı analizinden çok, **şu anki düşünce kalıplarının değiştirilmesi** ve bu değişimin davranışa yansımasıdır. Buna göre:

I. Bireyin **duygu ve eylemlerinden sorumlu olması** ve işlevsiz düşüncelerin olumsuz sonuçlara yol açması, bu yaklaşımın temel varsayımlarındandır.

II. Danışanın **geçmiş deneyimlerinin detaylı analizi**, psikanalitik yaklaşıma özgüdür; bu nedenle bu ifade kurama ait değildir.

III. Bireyin **gerçekçi bir bakış açısı öğrenerek yaşam doyumu elde etmesi**, terapinin temel amaçlarıyla örtüşür.

IV. İhtiyaçlar karşılanmadığında **kaçınmayı tercih etmek**, bu yaklaşımın benimsediği bir durum değildir; aksine değiştirilmesi gereken işlevsiz bir örüntüdür.

V. **Gerçekçi ve mantıklı düşünme** ile kendini kabulün ve işlevselliğin artması, yaklaşımın temel hedeflerindendir.

Cevap: D

5. Danışmanın vurguladığı gibi duygusal rahatsızlıkların kaynağı, olayların kendisi değil; bireyin bu olaylara yüklediği **anlamlar ve düşüncelerdir**. **Akılcı duygusal davranışçı terapinin** temel varsayımına göre birey, **akıldışı ve irrasyonel inançlar** geliştirdiğinde bunlar zararlı duygulara ve işlevsel olmayan davranışlara yol açar. Dolayısıyla duygusal sorunların temel nedeni, bireyin gerçeklikle uyumsuz, katı ve genelleyici düşünce yapılarıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı çatışmalar** vurgusu, psikanalitik yaklaşımın temel açıklamasıdır; bu yaklaşım geçmiş yaşantılara ve bilinç dışına odaklanır.

B) **Duygusal bağlanma problemleri**, bağlanma kuramı ve ilişkisel yaklaşımlar kapsamında değerlendirilir; bilişsel yorumlardan ziyade ilişkisel örüntüler ön plandadır.

C) **Arketipler ve bilinç dışı imgeler**, Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'na özgü kavramlardır ve bu yaklaşımda kolektif bilinç dışı belirleyicidir.

D) **Toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri**, daha çok feminist ve sosyokültürel yaklaşımların açıklama çerçevesine girer.

Cevap: E

6. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre **akılcı inançlar**, bireyin yaşamını daha işlevsel hale getiren; **esnek, gerçekçi ve mantıklı** düşünce yapılarıdır. Bu inançlar, bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla ilişkilerini düzenlemesine yardımcı olur, zorlayıcı durumlarda **çözüm odaklı ve yapıcı** tepkiler geliştirmesini sağlar ve kişinin kendi **duygu ve davranışlarının sorumluluğunu almasını** destekler. Buna karşılık bireyi yoğun kaygı, umutsuzluk ve çaresizlik gibi yıkıcı duygulara sürükleyen düşünceler, akılcı değil **akılcı olmayan inançların** özelliğidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Esnek ve gerçekçi olmaları**, akılcı inançların temel özelliklerindendir; katı ve mutlak değildirler.

B) **İlişkileri geliştirmesi**, bu inançların bireyin sosyal uyumunu ve kişiler arası işlevselliğini artırdığını gösterir.

C) **Çözüm odaklı yaklaşım sağlaması**, akılcı düşünmenin bireyi işlevsel davranışlara yönlendirdiğini ifade eder.

E) **Sorumluluk üstlenmeyi desteklemesi**, bireyin kendi duygu ve davranışlarının kaynağını fark etmesiyle doğrudan ilişkilidir.

Cevap: D

7. Bireyin düşüncelerinin niteliği, duygusal tepkilerinin belirleyicisidir ve **akılcı duygusal davranışçı terapiye** göre akılcı inançlar; **esnek, gerçekçi, kanıta dayalı ve zorunluluk içermeyen** düşüncelerdir. Bu tür inançlar bireyin kendisini koşulsuz kabul etmesini destekler ve olumsuz durumlar karşısında **yapıcı ve işlevsel** tepkiler geliştirmesine yardımcı olur. Buna karşılık katı, genelleyici ve **-meli -malı** içeren düşünceler akılcı olmayan inançlardır. Bu bağlamda hataların doğal olduğunu kabul eden ve gelişime engel görmeyen ifade akılcı bir inanç örneğidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Herkes beni küçümseyecek** ve **hiçbir şeyi denememeliyim** gibi ifadeler, **aşırı genelleme** ve **kaçınma** içeren akılcı olmayan düşüncelerdir.

C) **Her zaman mükemmel olmalıyım** ifadesi, tipik bir **-meli -malı** içeren katı ve zorlayıcı inançtır.

D) **Başkalarının onayına bağlı olma** ve bunu felaketleştirme, akılcı olmayan inançların temel özelliklerindendir.

E) **Her zaman mutsuz olacağım** ifadesi, **kesinlik ve genelleme** içerir ve gerçekçi olmayan bir düşünme biçimidir.

Cevap: B

8. Şarkı sözlerinde bireyin **kendi yaşamını sahiplenmesi**, **hatalarını kabul etmesi** ve dış koşullara rağmen **kendi yolundan vazgeçmemesi** vurgulanmaktadır. Bu, kişinin hatalarını tüm benliğine genellemeden kendisini değerli görmeye devam etmesini ifade eder. **Akılcı duygusal davranışçı terapiye** göre bu durum, **koşulsuz kendini kabul** ilkesine karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mantık dışı inançların duygusal sonuçlarını kabullenmek** bu parçada vurgulanan durum değildir; çünkü sözlerde birey olumsuz düşüncelerin sonuçlarını kabullenmekten ziyade **kendini kabul eden ve yaşamını sürdüren bir tutum** sergilemektedir.

C) **Duyguların davranışsal pekiştirilmesi** parçada yer alan bir vurgu değildir; çünkü şarkıda ödül-ceza ya da davranışın pekiştirilmesi değil, bireyin **kendiyle barışık olması ve hatalarını sahiplenmesi** ön plandadır.

D) **Sosyal onay arayışı** parçada tam tersine reddedilmektedir; birey "kendi yolumdan vazgeçmedim" diyerek başkalarının onayına göre değil, **kendi değerlerine göre hareket ettiğini** göstermektedir.

E) **İnsanın özünde irrasyonel bir varlık olduğunun vurgulanması** parçada yoktur; aksine birey, hatalarına rağmen **kendini kabul eden ve yaşamını sürdüren bilinçli bir tutum** sergilemektedir.

Cevap: B

9. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bireyin duygusal tepkilerini belirleyen temel unsur, sahip olduğu **inançların niteliğidir**. **Akılcı inançlar**; **esnek, gerçekçi ve çözüm odaklı** olup bireyin işlevselliğini artırırken, **akılcı olmayan inançlar**; **katı, mantıksız ve genelleyici** yapılarıyla bireyi kaygı, umutsuzluk gibi olumsuz duygulara sürükler. Bu nedenle iki inanç türü arasında hem yapı hem de sonuç açısından belirgin bir fark vardır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Akılcı inançlar bireyi aşırı kaygı ve umutsuzluğa sürükler** ifadesi yanlıştır; bu tür duyguların kaynağı akılcı değil, **akılcı olmayan inançlardır**. Ayrıca akılcı olmayan inançlar esnek değil, tam tersine **katı ve zorlayıcıdır**.

B) **Akılcı inançlar mantıksız ve katıdır** ifadesi yanlıştır; bu özellikler akılcı olmayan inançlara aittir. Akılcı inançlar ise **mantıklı ve gerçekçidir**.

C) **Zorunluluk ve -meli -malı terminolojisi** akılcı olmayan inançların temel özelliğidir; bu ifade seçeneklerde ters verilmiştir. Akılcı inançlar **esnek ve tercih içerir**.

D) **Akılcı ve akılcı olmayan inançlar arasında fark yoktur** ifadesi yanlıştır; aksine bu iki yapı, bireyin duygusal sonuçlarını **tamamen farklı yönlerde etkiler**.

Cevap: E

10. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre **akılcı olmayan inançlar**, bireyin kendisine, başkalarına ya da yaşama yönelik geliştirdiği **katı, zorunluluk içeren dayatmalar** şeklinde ortaya çıkar. **Bireyin kendine dayatmaları**, kişinin kendisiyle ilgili **"her zaman başarılı olmalıyım", "hata yapmamalıyım"** gibi mutlak ve zorlayıcı beklentiler geliştirmesidir. Bu tür inançlar, başarısızlık durumunda bireyin kendisini değersizleştirmesine ve yoğun olumsuz duygular yaşamasına yol açar. Bu bağlamda, hatasız olmayı ve sürekli başarıyı zorunlu gören ifade, doğrudan bireyin **kendine yönelik dayatmasını** içerir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Başkalarının her zaman beni onaylaması gerekir** ifadesi, bireyin kendine değil, **başkalarına yönelik dayatmasını** yansıtır; kişi, diğer insanların belirli şekilde davranmasını zorunlu görmektedir.

B) **Hayat her zaman adil olmalıdır** ifadesi, bireyin **yaşama yönelik dayatmasını** gösterir; dünya ve yaşam koşullarının belirli şekilde olması gerektiğine dair katı bir beklenti vardır.

D) **İnsanlar bazen yanılabilir ve benim hatalarım öğrenme fırsatı sunar** ifadesi, **akılcı ve esnek bir inançtır**; herhangi bir dayatma içermez.

E) **Zor durumlarda elimden geleni yapabilirim, ama her şey kontrolümde olmayabilir** ifadesi de **gerçekçi ve kabul içeren akılcı bir düşüncedir**; zorunluluk ve katılık barındırmaz.

Cevap: C

11. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre **akılcı olmayan inançlar**, bireyin kendisine, başkalarına ya da yaşama yönelik geliştirdiği **katı ve zorunluluk içeren dayatmalar** şeklinde ortaya çıkar. **Başkalarına dayatmalar**, bireyin çevresindeki insanların **nasıl davranması gerektiğine dair mutlak beklentiler geliştirmesi** ve bu beklentiler karşılanmadığında yoğun öfke, hayal kırıklığı gibi duygular yaşamasıdır. Bu bağlamda, yakın çevredeki insanların bireyin ihtiyaçlarını her zaman öncelikli görmesi gerektiğini savunan ifade, doğrudan **başkalarına yönelik dayatma** içerir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Hayatta yalnızca iyi insanların kazanması gerekir** ifadesi, bireyin **yaşama yönelik dayatmasını** yansıtır; dünyanın belirli bir düzende işlemesi gerektiği beklentisi vardır.

B) **Hatalar yapmamalıyım, aksi hâlde değersiz olurum** ifadesi, bireyin **kendine yönelik dayatmasıdır**; kişi kendisine katı başarı standartları yüklemektedir.

C) **Beklenmedik zorluklar karşısında sakin kalabilirim** ifadesi, **akılcı ve esnek bir inançtır**; herhangi bir dayatma içermez.

D) **Her fırsat mutlaka başarı ile sonuçlanmalıdır** ifadesi, bireyin **yaşama yönelik dayatmasını** gösterir; olayların belirli şekilde sonuçlanması gerektiğine dair katı beklenti vardır.

Cevap: E

12. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre **akılcı olmayan inançlar**, bireyin kendisine, başkalarına ya da yaşama yönelik geliştirdiği **katı ve zorunluluk içeren dayatmalar** şeklinde ortaya çıkar. **Yaşama dayatmalar**, bireyin yaşamın, dünyanın ya da koşulların **nasıl olması gerektiğine dair mutlak beklentiler geliştirmesi** ve bu beklentiler karşılanmadığında yoğun rahatsızlık yaşamasıdır. Bu bağlamda, hayatta yalnızca adil ve dürüst insanların karşısına çıkması gerektiğini savunan ifade, yaşamın belirli şekilde işlemesi gerektiğine dair **katı bir beklenti** içerir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

A) **Hayatta karşıma sadece adil ve dürüst insanlar çıkmalıdır** ifadesi, doğrudan **yaşama yönelik dayatma** içerir; birey dünyanın kendi beklentisine göre düzenlenmesini zorunlu görmektedir.

B) **İnsanlar her zaman benimle aynı fikirde olmalıdır** ifadesi, bireyin **başkalarına yönelik dayatmasıdır**; diğer insanların belirli şekilde davranması beklenmektedir.

C) **Başarısızlık benim değerimi belirlemez** ifadesi, **akılcı ve kabul içeren bir inançtır**; herhangi bir dayatma barındırmaz.

D) **Mükemmel performans sergilemeliyim** ifadesi, bireyin **kendine yönelik dayatmasıdır**; katı başarı beklentisi içerir.

E) **Yakın çevrem mutlaka yanımda olmalıdır** ifadesi, bireyin **başkalarına yönelik dayatmasını** yansıtır; diğer insanların davranışları üzerinde zorunluluk kurmaktadır.

Cevap: A

13. Danışanın ifadelerinde, diğer insanların nasıl davranması gerektiğine dair **katı ve zorunluluk içeren beklentiler** dikkat çekmektedir. "İnsanlar bana her zaman dürüst davranmak zorundadır" ifadesi, başkalarına yönelik bir **-meli/-malı türü dayatma** içerirken; bu beklenti karşılanmadığında "dayanılmaz derecede kötü olur" şeklinde **felaketleştirme** yapılmaktadır. Bu durum, bireyin diğer insanlara ilişkin katı kurallar koyduğunu ve bu kurallar ihlal edildiğinde yoğun olumsuz duygular yaşadığını gösterir. Bu nedenle danışanın düşünceleri, **başkalarına yönelik dayatmalar** kapsamında değerlendirilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendine dayatmalar**, bireyin kendisine yönelik geliştirdiği "başarılı olmalıyım, hata yapmamalıyım" gibi katı beklentilerdir; burada odak bireyin kendisi değil, diğer insanlardır.

C) **Yaşama ilişkin dayatmalar**, dünyanın ya da yaşam koşullarının belirli şekilde olması gerektiğine dair beklentileri içerir; bu örnekte ise vurgu kişiler arası beklentilerdedir.

D) **Zihin okuma**, başkalarının ne düşündüğünü kesin olarak bildiğini varsayma hatasıdır; burada böyle bir çıkarım değil, doğrudan bir **zorunluluk beklentisi** söz konusudur.

E) **Temel üçgen**, bu bağlamda kullanılan bir kavram değildir; verilen ifade doğrudan **inanç türü** ile ilgilidir.

Cevap: B

14. Orhan'ın ifadelerinde "**Hayat her zaman adil olmalıdır**" şeklinde yaşamın nasıl olması gerektiğine dair **katı ve zorunluluk içeren bir beklenti** yer almaktadır. Bu düşünce, dünyanın bireyin istediği şekilde işlemesi gerektiğine yönelik bir **yaşama dayatma** içerir. Ayrıca "kabul edilemez" ve "yaşamın hiçbir anlamı kalmaz" gibi ifadeler durumu **abartma eğilimi** taşısa da temel yapı, yaşam koşullarına yönelik geliştirilen bu katı beklentidir. Bu nedenle Orhan'ın düşünceleri öncelikle **yaşama ilişkin dayatmalar** kapsamında değerlendirilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Kendine dayatmalar**, bireyin kendisine yönelik "başarılı olmalıyım" gibi zorunluluklar geliştirmesidir; burada odak yaşamın işleyişidir.

C) **Başkalarına karşı dayatmalar**, diğer insanların nasıl davranması gerektiğine dair beklentileri içerir; bu örnekte kişilerden ziyade **yaşamın kendisi** hedef alınmaktadır.

D) **Felaketleştirme**, olumsuz bir durumu aşırı büyütme eğilimidir; ifadede bu unsur bulunsa da asıl belirleyici olan **yaşama yönelik zorunluluk beklentisidir**.

E) **Kişiselleştirme**, olayları kendisiyle ilgiliymiş gibi yorumlama hatasıdır; burada böyle bir durum söz konusu değildir.

Cevap: A

15. Mehmetcan'ın yaşantısında önce **arkadaş grubunda etkinlikte istenilen katkıyı yapamaması** durumu vardır; bu, modeli başlatan (A) harekete geçiren olaygır. Bu olaydan sonra "**ben beceriksizim, değersizim**" şeklinde geliştirdiği düşünceler ise **B (inançlar)** basamağını oluşturur. Son olarak bu inançların sonucunda ortaya çıkan **sosyal çekilme, etkinliklerden uzak durma ve ilişkilerin zayıflaması** ise (C) duygusal ve davranışsal sonuçlardır. Bu sıralama, akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeline tam olarak uygundur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sosyal çekilme – Üzüntü – Başarısızım inancı** sıralaması yanlıştır; çünkü **A** olay olmalı, burada ise sonuçtan başlanmıştır.

B) **Ben değersizim inancı – Sosyal çekilme – Etkinlikte yetersiz kalmak** sıralaması ters kurulmuştur; inanç, olaydan sonra gelmelidir.

C) **Etkinlikte yetersiz kalmak – Öfke – Arkadaş grubunu eleştirme** ifadesinde olay doğru verilse de, metinde **öfke ve başkalarını suçlama** yoktur; sonuçlar uyumsuzdur.

E) **Etkinlikte yetersiz kalmak – Sosyal çekilme – Ben değersizim inancı** sıralamasında **B ve C yer değiştirmiştir**; inanç sonuçtan önce gelmelidir.

Cevap: D

1. Serhan Bey'in ifadelerinde **hata yapmamalıyım** şeklinde kendisine yönelik **katı ve zorunluluk içeren bir beklenti** yer almaktadır. Bu düşünceye **hata yaparsam yetersizim** şeklinde **kendini global olarak değerlendirme** ve **tam bir felaket olur** şeklinde **felaketleştirme** eşlik etmektedir. Ancak temel yapı, bireyin kendisine yönelik geliştirdiği bu **-meli/-malı türü katı beklenti**, yani **kendine yönelik dayatmalar**dır. Bu nedenle Serhan Bey'in düşünceleri, **kendine dayatmalar** kapsamında değerlendirilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Başkalarına karşı dayatmalar**, diğer insanların nasıl davranması gerektiğine dair **katı beklentileri** içerir; burada odak bireyin kendisidir.

B) **Yaşama ilişkin dayatmalar**, yaşamın ya da dünyanın nasıl olması gerektiğine yönelik **zorunluluk içeren beklentilerdir**; bu ifadede bireyin kendi performansı ön plandadır.

C) **Değersizleştirme**, bireyin kendisini tamamen olumsuz değerlendirmesidir; ifadede bu unsur bulunsa da belirleyici olan **kendine yönelik dayatmalar**dır.

D) **Temel üçgen**, bu bağlamda kullanılan bir kavram değildir; burada açıklanan durum bir **inanç türüdür**.

Cevap: E

2. Danışanın eşinin kırıcı davranışını tüm kişiliğine genellemesi, yani kötü davrandı bu yüzden kötü insan şeklinde **global değerlendirme** yapması söz konusudur. Psikolojik danışman ise bu noktada davranış ile kişiliği **birbirinden ayırmayı** vurgulayarak, kişinin tek bir hatalı davranış üzerinden tamamen olumsuz etiketlenmemesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu yaklaşım, bireyin hem kendisini hem de başkalarını hatalarına rağmen **koşulsuz olarak kabul etmesi** gerektiğini savunan **akılcı duygusal davranışçı terapinin** temel anlayışlarından biridir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İrrasyonel inançların değiştirilmesi**, terapinin genel amacıdır ancak burada özellikle vurgulanan nokta kişinin davranış ile kişiliği ayırarak **kabul geliştirmesidir**.

C) **Davranışların sonuçlarından sorumluluk**, bireyin kendi eylemlerine odaklanır bu örnekte ise vurgu değerlendirme biçimi üzerinedir.

D) **Düşünce-duygu-davranış etkileşimi**, kuramın genel modelidir ancak burada özel olarak bu etkileşim değil **kabul anlayışı** öne çıkmaktadır.

E) **İnsanın mantıksızlığa eğilimi**, kuramın insan doğasına ilişkin genel kabulüdür bu diyalogda doğrudan bu vurgu bulunmamaktadır.

Cevap: A

3. Aynur'un yaşantısında önce **eşiyle tartışması** durumu vardır; bu, modeli başlatan **(A) harekete geçiren olaydır**. Bu olaydan sonra "**ben tamamen kötü biriyim**, **yeterince iyi değilim**" şeklinde geliştirdiği düşünceler ise **B (inançlar)** basamağını oluşturur. Son olarak bu inançların sonucunda ortaya çıkan **içine kapanma, iletişimden kaçınma ve artan kaygı** ise **(C) duygusal ve davranışsal sonuçlardır**. Bu sıralama, akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeline tam olarak uygundur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

A) Eşiyle tartışmak – Ben yeterince iyi değilim inancı – İçine kapanma ve artan kaygı sıralaması doğrudur; olay, inanç ve sonuç basamakları doğru şekilde verilmiştir.

B) Eşiyle tartışmak – İçine kapanma ve artan kaygı – Ben yeterince iyi değilim inancı sıralaması yanlıştır; **B ve C yer değiştirmiştir**, inanç sonuçtan önce gelmelidir.

C) İçine kapanma – Üzüntü – Başarısızım inancı sıralaması yanlıştır; **A basamağında olay yerine sonuç verilmiştir**.

D) Ben kötü biriyim inancı – İçine kapanma – Eşiyle tartışmak sıralaması yanlıştır; **olay en sona alınmış**, model ters kurulmuştur.

E) Eşiyle tartışmak – Öfke – Eşine kırıcı sözler söyleme ifadesinde olay doğru olsa da, metinde **öfke ve dışa vurum davranışı yoktur**, sonuçlar uyumsuzdur.

Cevap: A

4. Ali Kemal'in yaşantısında anne ve babasının boşanması **(A) tetikleyici olaydır**. Bu olaydan sonra "**ben olmasaydım ayrılmazlardı**" şeklinde geliştirdiği düşünce **(B) akılcı olmayan inançtır**. Bu inancın sonucunda ortaya çıkan içine kapanma, motivasyon kaybı ve ilişkilerin zayıflaması ise **(C) birincil duygusal ve davranışsal sonuçlardır**. Ancak süreç burada bitmez; birey daha sonra bu yaşadığı duygulara ve durumlara yönelik yeni bir değerlendirme yaparak **kendini değersiz görme ve sürekli kendini eleştirme** gibi ikinci bir problem üretir. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bu durum, **yaşanan sonucun yeni bir A'ya dönüşmesi ve bireyin buna yönelik yeni akılcı olmayan değerlendirmeler geliştirmesi**, yani **ikincil rahatsızlık** olarak adlandırılır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Birincil rahatsızlık**, olay ve inanç sonucunda ortaya çıkan ilk duygusal tepkilerdir; burada sorulan durum ikinci aşamadır.

C) **Normal yas tepkisi**, kayıp sonrası beklenen doğal duygusal süreçtir; burada ise **kendini değersizleştirme** söz konusudur.

D) **Davranışsal tepki**, gözlenebilir davranışları ifade eder; soruda ise bireyin **kendine yönelik bilişsel değerlendirmesi** vurgulanmaktadır.

E) **Tetikleyici olay**, süreci başlatan durumdur; bu örnekte boşanmadır, sorulan kavram değildir.

Cevap: B

5. Sağlıklı bireyin **akılcı inançlara başvurması**, **mükemmel olmayan yanlarına rağmen kendini kabul etmesi** ve kendi psikolojik işlevlerinin **sorumluluğunu üstlenmesi**, akılcı duygusal davranışçı terapinin sağlıklılık anlayışını yansıtır. Bu yaklaşımda birey, hatalarını tüm benliğine genellemeden kendisini **koşulsuz olarak kabul eder** ve işlevsel düşünme biçimleri geliştirir. Bu nedenle hataları ve eksiklikleri fark edip buna rağmen kendini kabul etmeyi vurgulayan ifade doğrudan bu kuramla ilişkilidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendini gerçekleştirme** ve yaşantıyı olduğu gibi kabul etme vurgusu, daha çok **birey merkezli yaklaşıma aittir**.

C) **Bilinç dışı çatışmalar**, psikanalitik yaklaşımın temel açıklama biçimidir.

D) **Çevresel pekiştireçler**, davranışçı yaklaşımın temel kavramıdır.

E) **Toplumsal norm ve beklentilere uyum sağlamak için kendi arzularını bastırma**, doğrudan **akılcı duygusal davranışçı terapinin** bir açıklaması değildir. Bu ifade, daha çok bireyin içsel dürtülerini toplumsal kurallara göre düzenlemesini vurgulayan **psikanalitik kuramla ilişkili** olup, aynı zamanda **sosyokültürel etkileri** de içeren genel bir açıklamadır.

Cevap: B

6. Zeynep'in yaşantısında önce **sınavdan düşük not alması** durumu vardır; bu, modeli başlatan **(A) harekete geçiren olaydır**. Bu olaydan sonra "**ben yetersiz bir öğrenciyim**" şeklinde geliştirdiği düşünce **B (inançlar)** basamağını oluşturur. Son olarak bu inancın sonucunda ortaya çıkan **motivasyon düşüklüğü, isteksizlik ve sosyal etkinliklerden uzaklaşma** ise **(C) duygusal ve davranışsal sonuçlardır**. Bu sıralama, akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeline uygundur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Sınavdan düşük not almak – Motivasyon düşüklüğü – Ben yetersizim inancı sıralaması yanlıştır; çünkü **B ve C yer değiştirmiştir**, inanç sonuçtan önce gelmelidir.

B) Motivasyon düşüklüğü – Üzüntü – Başarısızım inancı sıralaması yanlıştır; **A basamağında olay yerine sonuç verilmiştir**.

C) Ben yetersizim inancı – Motivasyon düşüklüğü – Sınavdan düşük not almak sıralaması yanlıştır; **model ters kurulmuştur**, olay en sona alınmıştır.

D) Sınavdan düşük not almak – Öfke – Arkadaşlarını suçlama ifadesinde olay doğru verilse de, metinde **öfke ve başkalarını suçlama yoktur**, sonuçlar uyumsuzdur.

Cevap: E

7. Yeşim'in yaşantısında yöneticisinin eleştirisi sonrası **kendini değersiz hissetmesi**, akılcı duygusal davranışçı kuramda tanımlanan **nevrotik süreçlerden biri olan kendini aşağı görme** ile doğrudan ilişkilidir. Bu süreçte birey, yaşadığı olumsuz bir durumu tüm benliğine genelleyerek kendisini **yetersiz ve değersiz** olarak etiketler. Ellis'e göre bu durum, akılcı olmayan inançların sonucu olarak ortaya çıkar ve bireyin işlevselliğini bozar. Bu nedenle Yeşim'in yaşadığı nevrotik süreci en açık şekilde gösteren ifade budur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Hatalarını düzeltmeye çalışması**, akılcı ve işlevsel bir başa çıkma biçimidir; nevrotik süreç göstermez.

C) **İş arkadaşlarının hatalarını göz ardı etmesi**, verilen senaryoyla uyumlu değildir ve nevrotik süreç belirtisi değildir.

D) **Çözüm yolları araması**, akılcı ve yapıcı bir yaklaşımı ifade eder; nevrotik bir örüntü değildir.

E) **Olumsuz koşullara adapte olması**, esnek ve kabul edici bir tutumdur; bu da akılcı bir başa çıkmadır.

Cevap: B

8. Akılcı duygusal davranışçı terapinin temel amacı, bireyin **akılcı olmayan inançlarını fark etmesi ve bunları daha gerçekçi, esnek düşüncelerle değiştirmesi**dir. Bu süreçte bireyin **engellenme toleransı artırılır**, kendisini ve başkalarını **koşulsuz kabul etmesi** desteklenir ve buna bağlı olarak **işlevsel olmayan duygu ve davranışlar azaltılır**. Buna karşılık danışanın geçmiş travmalarını bilinç dışında çözümleme hedefi, bu yaklaşımın değil, **psikanalitik kuramın** temel amacıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Akılcı olmayan inançları fark edip yeniden yapılandırma**, bu terapinin en temel hedefidir.

B) **Engellenme toleransını artırma**, bireyin zorlayıcı durumlara daha sağlıklı tepki vermesini sağlar ve yaklaşımın amaçları arasındadır.

D) **Başkalarını koşulsuz kabul etmeyi öğrenme**, bireyin kişiler arası ilişkilerini daha işlevsel hale getiren önemli bir kazanımdır.

E) **Olumsuz duygu ve davranışları azaltma**, akılcı düşünme geliştikçe ortaya çıkan temel sonuçlardan biridir.

Cevap: C

9. Ozan'ın yaşantısında önce **proje sunumunda beklediği geri bildirimi alamaması** durumu vardır; bu, modeli başlatan **(A) harekete geçiren olaydır**. Bu olaydan sonra "**ben yeterince iyi değilim, hiçbir işte başarılı olamam**" şeklinde geliştirdiği düşünceler **B (inançlar)** basamağını oluşturur. Son olarak bu inançların sonucunda ortaya çıkan **işe odaklanamama, performans düşüklüğü ve içe kapanma** ise **(C) duygusal ve davranışsal sonuçlardır**. Bu sıralama, akılcı duygusal davranışçı terapinin ABC modeline uygundur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Proje sunumunda geri bildirim alamamak – İşe odaklanamama – Ben yeterince iyi değilim inancı sıralaması yanlıştır; çünkü **B ve C yer değiştirmiştir**, inanç sonuçtan önce gelmelidir.

B) İşe odaklanamama – Üzüntü – Başarısızım inancı sıralaması yanlıştır; **A basamağında olay yerine sonuç verilmiştir**.

D) Ben yeterince iyi değilim inancı – İşe odaklanamama – Proje sunumunda geri bildirim alamamak sıralaması yanlıştır; **model ters kurulmuştur**, olay en sona alınmıştır.

E) Proje sunumunda geri bildirim alamamak – Öfke – İş yerini terk etme ifadesinde olay doğru olsa da, metinde **öfke ve işten ayrılma davranışı yoktur**, sonuçlar uyumsuzdur.

Cevap: C

10. Manolya'nın yaşadığı süreçte danışmanın, onun **düşünce, duygu ve davranışlarını fark etmesini sağlaması**, **sorumluluk almasına rehberlik etmesi** ve **kararlı biçimde çalışmasını desteklemesi**, akılcı duygusal davranışçı terapinin temel amaçlarıyla örtüşmektedir. Bu yaklaşımda bireyin **akılcı olmayan düşüncelerini fark etmesi**, **duygu ve davranışlarını gözlemlemesi**, **çözüm odaklı çalışması** ve **koşulsuz kendini kabul etmesi** hedeflenir. Buna karşılık geçmiş yaşantı ve travmaların **bilinç dışı düzeyde çözülmesi**, bu yaklaşımın değil, **psikanalitik kuramın** temel amacıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bozuk düşünce ve davranışları fark edip sorumluluk alma**, bu terapinin merkezinde yer alan temel kazanımlardandır.

C) **Çözüme odaklanarak strateji geliştirme**, bireyin işlevselliğini artırmaya yönelik önemli bir terapötik hedeftir.

D) **Duygu ve davranışları gözlemleme**, bireyin farkındalık kazanarak değişim sürecine aktif katılımını sağlar.

E) **Koşulsuz kendini kabul ve engellenme toleransı**, yaklaşımın sağlıklılık ölçütleri arasında da yer alır.

Cevap: A

11. Akılcı duygusal davranışçı terapide psikolojik danışman, danışanın **akılcı olmayan inançlarını fark etmesini sağlayan**, bu inançların **duygusal sonuçlarını gösteren** ve danışanı daha **gerçekçi düşünme biçimlerine yönlendiren** aktif bir rol üstlenir. Ayrıca danışanın, öğrendiği bu becerilerle zamanla **kendi kendisinin terapisti olabilmesini** hedefler. Bu nedenle danışmanın rehberlik edici, öğretici ve yönlendirici olması bu yaklaşımın temel özelliklerindendir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Varoluşsal kaygılarla yüzleştirme**, varoluşçu yaklaşımın temel uygulamasıdır; burada bilişsel yeniden yapılandırma ön plandadır.

C) **Koşulsuz kabul ve ifade odaklı yaklaşım**, daha çok **birey merkezli yaklaşıma** aittir; bu terapide danışman daha aktiftir.

D) **Geçmiş öykülerin detaylı analizi**, psikanalitik yaklaşımın temel yöntemidir; bu yaklaşımda odak daha çok **şimdi ve düşünceler** üzerindedir.

E) **Güçlü yönlere ve kaynaklara odaklanma**, çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel özelliğidir.

Cevap: A

12. Psikolojik danışmanın Aykut'un **düşünce ve duygularını fark etmesini sağlaması**, **mantıksız inançlarının olumsuz etkilerini göstermesi** ve bu düşünceleri değiştirmesi için **aktif şekilde rehberlik etmesi**, akılcı duygusal davranışçı terapide danışmanın üstlendiği **öğretici, yönlendirici ve aktif rolü** yansıtır. Bu yaklaşımda danışman, danışanın **akılcı olmayan düşüncelerini belirleyip değiştirmesine** doğrudan yardımcı olur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışı arketiplerin analizi**, Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'na özgüdür.

C) **Üstünlük duygusu ve toplumsal statü**, Adlerci yaklaşımın temel kavramlarıdır.

D) **İlişki analizi ve uyum stratejileri**, daha çok kişiler arası ve sistem yaklaşımlarında ele alınır.

E) **Durumu kabullenip çevresel faktörlere odaklanma**, bu terapinin temel odağı değildir; burada asıl vurgu **düşünce değişimidir**.

Cevap: B

13. Danışmanın, danışanın "**herkes benim yetersiz olduğumu düşünüyor**" ve "**başarılı olamayacağım**" gibi **akılcı olmayan, genelleyici ve zorunluluk içeren inançlarını** sorgulaması; bu düşünceler için **kanıt istemesi**, alternatif açıklamalar üretmesini sağlaması ve danışanı bu düşüncelerle **aktif şekilde tartışmaya yönlendirmesi**, akılcı duygusal davranışçı terapide **akılcı olmayan inançları tartışma** tekniğinin tipik bir örneğidir. Bu teknikte amaç, danışanın kendi düşünceleriyle **mantıksal mücadele etmeyi öğrenmesi** ve –meli/-malı türü katı ifadeleri azaltmasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Olumsuz otomatik düşünceleri pekiştirme**, bu yaklaşımın tam tersidir; burada danışman bu düşünceleri güçlendirmez, aksine **sorgulatır ve zayıflatır**.

C) **Ev ödevi verme**, danışanın seans dışında uygulama yapmasını içerir; diyalogda böyle bir yönlendirme bulunmamaktadır.

D) **Mizah ve espri kullanımı**, düşüncelerin abartılı yönünü fark ettirmek için kullanılır; burada ise sistematik bir **mantıksal sorgulama ve tartışma** vardır.

E) **Utancın üzerine gitme**, danışanın sosyal onay kaygısını azaltmak için **bilinçli olarak utandırıcı olabilecek davranışlara maruz kalmasını** içerir; verilen diyalogda böyle bir davranışsal uygulama yoktur, süreç tamamen **bilişsel düzeyde tartışma** ile ilerlemektedir.

Cevap: B

14. Psikolojik danışmanın Aytaç'a **dokümanlar, kitaplar, video ve ses kayıtları önermesi**, danışanın yaşadığı sorunları daha iyi anlamasını ve bu süreçle daha etkili başa çıkmasını sağlamaya yönelik bir uygulamadır. Bu uygulama **bibliyoterapidir**. Bu teknikte amaç, danışanın çeşitli kaynaklar aracılığıyla **kendi düşünce ve duygularını fark etmesi**, akılcı olmayan inançlarını tanıması ve bunlarla **daha bilinçli ve etkili şekilde mücadele etmeyi öğrenmesidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Akılcı ve akılcı olmayan inançlar arasında diyalog**, danışanın düşüncelerini karşı karşıya getirerek tartışmasını içerir; burada ise **kaynaklar yoluyla öğrenme** söz konusudur.

C) **Espri ve mizahın kullanımı**, danışanın abartılı düşüncelerini fark etmesini sağlar; ancak bu teknikte **okuma veya izleme materyalleri kullanılmaz**.

D) **Danışanın dilini değiştirme**, bireyin **-meli/-malı** içeren katı ifadelerini daha esnek hâle getirmeyi amaçlar; burada doğrudan dil analizi yapılmamaktadır.

E) **Bilişsel ev ödevleri**, danışanın aktif olarak düşüncelerini yazması ve analiz etmesini içerir; bu durumda ise **hazır materyaller aracılığıyla öğrenme** vardır.

Cevap: B

15. Psikolojik danışman, danışandan sınav öncesi kendisine söyleyebileceği **daha gerçekçi ve işlevsel bir cümle üretmesini istemekte** ve bu cümleyi tekrar ederek kaygısını yönetmesini önermektedir. Bu uygulama, bireyin **akılcı baş etme cümleleri geliştirmesi ve bunları kullanarak duygularını düzenlemesi** sürecini içerir. Bu nedenle kullanılan teknik **akılcı baş etme ifadeleridir**. Bu teknikte amaç, danışanın **-meli/-malı içeren katı düşünceler yerine daha esnek, gerçekçi ve destekleyici iç konuşmalar geliştirmesi** ve bunları aktif şekilde kullanarak duygusal tepkilerini düzenleyebilmesidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilişsel ev ödevleri**, danışanın seans dışında yazma, kayıt tutma gibi görevler yapmasını içerir; burada doğrudan bir **kendine söylenecek ifade geliştirme** vardır.

B) **Akılcı olmayan inançları tartışma**, danışanın düşüncelerini sorgulayıp kanıt arama sürecidir; bu diyalogda tartışmadan çok **yeni bir ifade oluşturma** ön plandadır.

C) **Mizah ve espri kullanımı**, düşüncelerin abartılı yönünü fark ettirmek için kullanılır; burada böyle bir uygulama yoktur.

D) **Model olma**, danışmanın kendi davranışlarıyla örnek olmasıdır; bu durumda danışan aktif olarak **kendi cümlesini üretmektedir**.

Cevap: E

1. Psikolojik danışman, danışanın hatalarını **abartılı şekilde dramatize etmesini** ve **komik bir şarkı söylemesini** önererek, onun düşüncelerinin ne kadar **abartılı ve gerçek dışı** olduğunu fark etmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bu uygulama, danışanın kendisini fazla ciddiye almasını azaltmayı ve duygusal yoğunluğu hafifletmeyi hedefler. Bu nedenle kullanılan teknik **espri ve mizahın kullanımıdır**. Bu teknikte amaç, danışanın **felaketleştirici ve abartılmış düşüncelerinin anlamsızlığını mizah yoluyla fark etmesini sağlamak**, kendisini daha az ciddiye almasına yardımcı olmak ve böylece **kaygı ve olumsuz duyguları azaltmaktır**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilişsel ev ödevleri**, danışanın seans dışında yapılandırılmış görevler yapmasını içerir; burada ise doğrudan **mizah yoluyla anlık müdahale** vardır.

B) **Akılcı baş etme ifadeleri**, danışanın kendine söyleyeceği **gerçekçi ve destekleyici cümleler geliştirmesini** içerir; bu örnekte ise **mizah ve abartı kullanımı** söz konusudur.

C) **Misyonerlik**, danışanın öğrendiği ilkeleri başkalarına öğretmesini içerir; bu diyalogda böyle bir süreç bulunmamaktadır.

E) **Terapi seanslarını kaydetme**, danışanın seansı tekrar dinleyerek farkındalık kazanmasını amaçlar; burada böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: D

2. Psikolojik danışmanın Aygül'den **sorunlarının listesini yapmasını**, **mutlakçı inançlarını belirlemesini** ve bu inançları **ev ödevleri aracılığıyla tartışmasını istemesi**, akılcı duygusal davranışçı terapide kullanılan **bilişsel ev ödevleri** uygulamasını göstermektedir. Bu uygulamada danışan, seans dışında da aktif olarak çalışarak kendi düşünce sistemini analiz eder. Bu nedenle bu ev ödevlerinin temel amacı, danışanın **akılcı olmayan inançlarını fark etmesi ve bu inançları sistemli biçimde sorgulamasını sağlamaktır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mizah duygusunu geliştirme**, espri ve mizahın kullanımı tekniğine aittir; burada yapılandırılmış **düşünce analizi** yapılmaktadır.

C) **Davranışları gözlemleme**, daha çok davranışsal tekniklerle ilişkilidir; bu durumda odak **bilişsel inançların belirlenmesi ve tartışılmasıdır**.

D) **Problem çözme becerileri geliştirme**, genel bir kazanım olabilir; ancak burada spesifik olarak hedef **inançların fark edilmesi ve sorgulanmasıdır**.

E) **Geçmiş yaşantılarla yüzleşme**, psikanalitik yaklaşımın temel odağıdır; bu yaklaşımda odak **şimdi ve düşünceler** üzerindedir.

Cevap: B

3. Tunç'un, öğrendiği yöntemleri **başka bir kişinin problemine uygulaması** ve bu süreci kaydedip seans içinde değerlendirmesi, akılcı duygusal davranışçı terapide danışanın öğrendiklerini **başkalarına aktararak pekiştirmesi** ilkesine dayanmaktadır. Bu uygulama **başkalarına öğretme (misyonerlik)** tekniğidir. Bu teknikte amaç, danışanın başkalarının problemlerini analiz ederken **akılcı olmayan inançları daha kolay fark etmesi** ve bu sayede kendi düşünce sistemini daha iyi tanıyıp değiştirmesidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Mantıksal çürütme**, danışanın kendi inançlarını doğrudan kanıtlarla sorgulamasıdır; burada ise odak **başkasına uygulama yapmaktır**.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, bireyin kendi düşüncelerini değiştirmesine yöneliktir; bu soruda ise **başka birine yardım etme üzerinden öğrenme** söz konusudur.

D) **Utancın üzerine gitme**, danışanın utandırıcı durumlara bilinçli olarak maruz kalmasını içerir; bu durumda böyle bir davranışsal uygulama yoktur.

E) **Kendine söylenen akılcı baş etme ifadeleri**, bireyin kendine yönelik destekleyici cümleler geliştirmesidir; burada ise **başkalarına yönelik uygulama** vardır.

Cevap: A

4. Psikolojik danışmanın Gökçe'den **akılcı olmayan inançlarını ve akılcı inançlarını listelemesini istemesi**, ardından bu iki düşünceyi **karşı karşıya getirerek birbirine yanıt vermesini sağlaması**, akılcı duygusal davranışçı terapide **akılcı ve akılcı olmayan inançlar arasında diyalog** tekniğini göstermektedir. Bu uygulama özellikle **zikzak yaklaşımı (yarar-zarar analizi)** biçiminde yürütülmektedir. Bu teknikte amaç, danışanın akılcı olmayan inançlarına karşı **akılcı inançlarla sistematik bir savunma geliştirmesi** ve bu süreçte irrasyonel düşüncelerini zayıflatmasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye**, danışanın karşısında hayali bir kişiyle konuşmasını içerir; burada ise **inançlar arası tartışma** vardır.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, genel bir üst başlıktır; ancak bu soruda daha spesifik olarak **iki inanç arasında diyalog kurma tekniği** uygulanmaktadır.

D) **Davranış deneyi**, düşüncelerin gerçek yaşamda test edilmesini içerir; burada **bilişsel düzeyde listeleme ve tartışma** yapılmaktadır.

E) **İkili sandalye**, yine bu başlık altında yer alır ancak fiziksel olarak sandalyeler arasında geçiş gerektirir; burada ise **listeleme ve yazılı tartışma (zikzak yaklaşımı)** vardır.

Cevap: B

5. Psikolojik danışmanın Bahadır'a **iki ayrı sandalye vererek**, birini **akılcı inançları**, diğerini **akılcı olmayan inançları** temsil edecek şekilde kullanması ve danışanın bu sandalyeler arasında gidip gelerek düşüncelerini ifade etmesini sağlaması, akılcı duygusal davranışçı terapide **akılcı ve akılcı olmayan inançlar arasında diyalog** tekniğinin **ikili sandalye** uygulamasıdır. Bu teknikte amaç, danışanın iki farklı düşünceyi **doğrudan karşı karşıya getirerek tartışması**, akılcı olmayan inançlarını fark etmesi ve bunlara karşı **akılcı bir savunma geliştirmesidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Zikzak yaklaşımı**, akılcı ve akılcı olmayan inançların **listeleme ve yazılı tartışma** yoluyla karşılaştırılmasını içerir; burada ise **fiziksel sandalye kullanımı** vardır.

C) **Mantıksal çürütme**, danışanın inançlarını doğrudan kanıtlarla sorgulamasıdır; bu durumda ise **rol değiştirerek diyalog kurma** söz konusudur.

D) **Başkalarına öğretme**, danışanın öğrendiklerini başkalarına uygulamasını içerir; burada **kendi içsel düşünceleriyle çalışma** vardır.

E) **Ödev yoluyla düşünce farkındalığı**, seans dışı görevlerle düşünceleri analiz etmeyi içerir; burada **seans içinde deneyimsel bir teknik** uygulanmaktadır.

Cevap: B

6. Psikolojik danışmanın Meral'den, aklına gelen **akılcı olmayan düşünceler ortaya çıktığında**, bunları dengeleyecek **kısa ve mantıklı başa çıkma cümleleri söylemesini istemesi**, danışanın kendi iç konuşmasını düzenlemesine yönelik bir uygulamadır. Bu görev, bireyin anlık düşüncelerine müdahale ederek onları **daha gerçekçi ve işlevsel ifadelerle değiştirmesini** sağlar. Bu nedenle kullanılan teknik **kendi kendine söylenen başa çıkma cümleleridir**. Bu teknikte amaç, danışanın **-meli/-malı içeren katı düşünceler yerine esnek, destekleyici ve akılcı ifadeler geliştirmesi** ve bunları günlük yaşamda aktif şekilde kullanarak duygularını düzenleyebilmesidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bilişsel günlük tutma**, düşüncelerin yazılarak izlenmesini içerir; burada ise **anlık iç konuşmayı değiştirme** vardır.

C) **Zikzak yaklaşımı**, akılcı ve akılcı olmayan inançların listeleyip karşılaştırılmasıyla yürütülür; bu durumda **doğrudan karşılaştırma yapılmamaktadır**.

D) **Davranış deneyi**, düşüncelerin gerçek yaşamda test edilmesini içerir; burada **bilişsel düzeyde içsel ifade geliştirme** söz konusudur.

E) **Utancın üzerine gitme**, danışanın utandırıcı durumlara bilinçli olarak maruz kalmasını içerir; bu görevde böyle bir uygulama yoktur.

Cevap: B

7. Psikolojik danışmanın Kaya'dan **olası en iyi ve en kötü senaryoyu hayal etmesini**, bu süreçte ortaya çıkan **duygularını fark etmesini** ve ardından bu duyguları **daha sağlıklı ve yönetilebilir hâle getirmesini istemesi**, akılcı duygusal davranışçı terapide **imgeleme yoluyla duygusal düzenleme** içeren bir uygulamadır. Bu uygulama **akılcı-duygusal hayal kurma** tekniğidir. Bu teknikte amaç, danışanın zihinsel canlandırma yoluyla **yoğun olumsuz duygularını deneyimlemesi**, ardından bunları **akılcı düşüncelerle yeniden düzenleyerek daha işlevsel duygulara dönüştürmesidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Zikzak yaklaşımı**, akılcı ve akılcı olmayan inançların listeleme ve karşılaştırma yoluyla tartışılmasını içerir; burada ise **imgeleme süreci** vardır.

C) **Kendi kendine söylenen başa çıkma cümleleri**, bireyin kendine yönelik akılcı ifadeler geliştirmesini içerir; bu soruda ise **duygusal imgeleme** ön plandadır.

D) **Gerçek model olma**, danışmanın ya da başka birinin davranışlarıyla örnek olmasıdır; burada böyle bir gözlem yoktur.

E) **İkili sandalye**, akılcı ve akılcı olmayan inançların fiziksel olarak temsil edilerek tartışılmasını içerir; burada **zihinsel canlandırma** yapılmaktadır.

Cevap: B

8. Öncülde psikolojik danışman, Gökçen'den **rahatsız edici durumları yalnızca yaşamayı değil**, bu durumlara girmeden önce **zihinsel olarak canlandırmasını (hayal etmesini)**, bu süreçte ortaya çıkan **duygularını fark etmesini** ve ardından bu deneyimi değerlendirmesini istemektedir. Yani burada süreç, sadece davranışsal maruz kalma değil; öncesinde **duyguyu zihinde yaşama ve dönüştürme** basamağını da içermektedir. Bu durum, akılcı duygusal davranışçı terapide **akılcı-duygusal hayal kurma (betimleme)** tekniğini göstermektedir. Bu teknikte amaç, danışanın kendisini zorlayan bir durumu önce zihninde **en iyi ve en kötü senaryolarla canlandırması**, bu süreçte yaşadığı yoğun duyguları fark etmesi ve ardından bu duyguları **daha sağlıklı, yönetilebilir duygulara dönüştürmeyi öğrenmesidir**. Böylece birey, gerçek yaşamda karşılaştığı durumlara daha **hazırlıklı ve dengeli** tepkiler verebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendi kendine söylenen başa çıkma cümleleri**, içsel konuşmayı değiştirmeye yöneliktir; burada ise **imgeleme ve duygusal deneyimleme** vardır.

C) **Misyonerlik**, danışanın öğrendiklerini başkalarına uygulamasını içerir; bu örnekte **kendi yaşantısına yönelik zihinsel çalışma** vardır.

D) **Mizahı kullanma**, düşüncelerin abartılı yönünü fark ettirmeyi amaçlar; burada ise **duygusal imgeleme süreci** ön plandadır.

E) **Danışanın dilini değiştirme**, **-meli/-malı** ifadelerini dönüştürmeye yöneliktir; bu süreçte böyle bir dil çalışması yoktur.

Cevap: B

9. Psikolojik danışmanın Kaya'dan **öğretmenle görüşme sahnesini canlandırmasını istemesi**, danışanın kaçındığı durumu zihinsel olarak deneyimlemesini ve bu süreçte ortaya çıkan **düşüncelerini fark etmesini** sağlar. Bu uygulama, akılcı duygusal davranışçı terapide danışanın **akılcı olmayan inançlarını ortaya çıkarma ve sorgulama** amacına hizmet eder. Bu nedenle ulaşılmak istenen temel amaç, danışanın bu irrasyonel düşüncelerini **fark etmesi ve gözden geçirmesidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Duygusunda kalma**, bireyin yaşadığı duyguyu bastırmadan deneyimlemesine odaklanır ve **gestalt yaklaşımına** özgüdür; burada ise duyguya değil **düşünceyi fark etmeye** odaklanılmaktadır.

C) **Gevşeme teknikleri**, bireyin fizyolojik uyarılmışlığını azaltmaya yönelik uygulamalardır ve **davranışçı yaklaşıma** aittir; bu senaryoda böyle bir rahatlama çalışması yoktur.

D) **Geleceğe yönelik planlama becerileri**, problem çözme ve hedef belirleme süreçleriyle ilişkilidir; burada ise amaç **düşünceleri analiz etmektir**.

E) **Kendine başa çıkma cümleleri geliştirme**, bireyin kendine yönelik akılcı ifadeler üretmesini içerir; bu durumda ise öncelikle **düşüncelerin fark edilmesi ve sorgulanması** hedeflenmektedir.

Cevap: B

10. Psikolojik danışmanın **alışılmadık, abartılı ve hatta "tuhaf" davranışlar sergilemesi** (örneğin amuda kalkması) ve ardından "**Bu davranışlar beni aptal yapıyor mu?**" diye sorması, danışanın başkalarını **tek bir davranışa bakarak genelleme eğilimini** sorgulamasına yöneliktir. Bu müdahale ile danışanın "insanlar beni yargılar", "tuhaf görünürsem değersiz olurum" gibi **akılcı olmayan inançları** hedef alınır. Amaç, bireyin başkalarının değerlendirmelerine **aşırı anlam yüklediğini fark etmesi** ve bu düşünceleri sorgulamasıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Espri ve mizahın kullanımı**, düşüncelerin abartılı yönünü fark ettirmek için kullanılır; burada mizah unsuru olsa da temel amaç **sosyal yargıya verilen aşırı önemi sorgulatmaktır**.

B) **Sosyal etkileşim becerileri**, iletişim kurma ve davranış geliştirme ile ilgilidir; bu örnekte odak **bilişsel inançların sorgulanmasıdır**.

C) **Kaygıyı azaltma ve başa çıkma stratejileri**, genel bir sonuç olabilir; ancak burada spesifik hedef **başkalarının düşüncelerine yüklenen anlamı değiştirmektir**.

D) **Öfke ve tepki kontrolü**, duygusal düzenleme ile ilgilidir; bu senaryoda böyle bir vurgu yoktur.

Cevap: E

11. Asaf iş yerinde **kendini dışlanmış hissetmekte**, bu durum onun duygusal olarak yalnızlık yaşamasına yol açmaktadır. Psikolojik danışman ise bu süreci **akılcı duygusal davranışçı terapinin A-B-C-D modeliyle** ele almak istemektedir. Bu modelde danışanın yaşantısı sistemli biçimde analiz edilir; önce olay belirlenir, ardından bu olaya yüklenen anlamlar ve ortaya çıkan duygu-davranışlar incelenir. Bu modelde sürecin başlangıç noktası olan **(A) (harekete geçiren olaydır**. Yani danışanın yaşadığı duyguların hangi durumdan sonra ortaya çıktığını belirlemek gerekir. Asaf'ın yaşadığı "dışlanmışlık" duygusunu anlayabilmek için öncelikle **iş ortamında buna yol açan somut durumun** ortaya konması gerekir. Bu nedenle danışmanın ilk olarak buna odaklanması gerekir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Duygular, modelde **C (duygusal sonuçlardır)**; başlangıç değil, olay ve inançtan sonra ele alınır.

C) Düşünme biçimi, modelde **B (inançlardır)**; olay belirlenmeden buna geçilmesi model sırasına uygun değildir.

D) Diğer duygular da **C (duygusal sonuçlar)** kapsamında yer alır; ilk odak noktası değildir.

E) Davranışlar, **C (davranışsal sonuçlar)** içinde değerlendirilir; modelde önce olay belirlenmelidir.

Cevap: A

12. Soruda, **akılcı duygusal davranışçı terapiye** göre çalışan bir psikolojik danışmanın **hangi anlayışı benimsemediği** sorgulanmaktadır. Bu yaklaşımda danışan genellikle **kaygı, yetersizlik, değersizlik gibi duygular** yaşar ve bu duyguların kaynağı olarak **akılcı olmayan inançlar** ele alınır. Danışman ise süreci aktif biçimde yöneterek danışanın bu düşüncelerini fark etmesini, sorgulamasını ve daha işlevsel hâle getirmesini sağlar.

Bu çerçevede akılcı duygusal davranışçı terapide danışman; danışanın **mantıksız inançlarını fark ettirir**, **mantıklı düşünmeyi öğretir** ve bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının **sorumluluğunu üstlenmesini destekler**. Buna karşılık danışanın yaşam öyküsünü yeniden yazması ve hayat hikâyesindeki anlamları keşfetmesine yardımcı olunması, bu yaklaşımın değil **öyküsel yaklaşımın** temel anlayışıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın mantıksız inançlarını** fark edip değiştirmesine yardım etmek, yaklaşımın **temel amacıdır**.

B) **Düşünce, duygu ve davranışların** bireyin kontrolünde olduğu anlayışı, yaklaşımın **temel varsayımlarındandır**.

D) **Danışana sağlıklı ve mantıklı düşünce biçimlerini öğretmek,** danışmanın **aktif ve eğitici rolünü** yansıtır.

E) **Danışanın kendi sorumluluklarını fark etmesine dayalı süreç,** yaklaşımın **temel ilkelerindendir**.

Cevap: C

13. Serhat sunum yaparken "rezil olacağım" gibi düşünceler nedeniyle **kaygı yaşayan (birincil rahatsızlık)** bir danışandır. Ancak bununla kalmayıp, bu kaygıya yönelik "**Neden böyleyim, acizim galiba**" şeklinde kendini eleştirmekte ve bu duruma öfke duymaktadır. Yani kişi yalnızca bir sorun yaşamamakta, yaşadığı bu soruna karşı **ikinci bir duygusal tepki geliştirmektedir**. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bu durum **ikincil rahatsızlıktır**. İkincil rahatsızlıkta birey, sahip olduğu olumsuz duyguya (örneğin kaygıya) tekrar olumsuz bir değerlendirme ekler ve kendini bu duygu nedeniyle yargılar. Bu da sorunun şiddetini artırır ve döngüsel bir yapıya sokar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Aşırı genelleme sonucu gelişen temel inanç**, bireyin tek bir yaşantıdan geniş ve kalıcı sonuçlar çıkarmasıdır; örneğin "Bir sunumda hata yaptım, demek ki her zaman başarısızım." Ancak burada esas vurgu genellemeden çok, **duyguya verilen ikinci tepki** üzerinedir.

B) **İlk irrasyonel düşünce**, olayla ilgili ortaya çıkan ilk akılcı olmayan inançtır; "Rezil olacağım, insanlar benimle alay eder" ifadesi buna örnektir. Fakat soruda asıl dikkat çekilen nokta, bu düşünceye karşı geliştirilen **ikincil değerlendirmedir**.

C) **Kendisini koşulsuz olarak değersiz görme eğilimi**, bireyin kendini tümüyle olumsuz etiketlemesidir. Serhat'ın "acizim" demesi bu duruma yaklaşsa da, burada bu etiketleme **kaygı yaşadığı için ortaya çıkmaktadır**, yani ikincil bir süreçtir.

D) **Duygusal kaçınma**, bireyin kaygı yaratan durumdan uzak durmasıdır; örneğin sunumdan kaçınmak gibi. Ancak burada anlatılan durum kaçınma değil, **duyguya yönelik öfke ve kendini yargılama**dır.

Cevap: E

14. Soruda akılcı duygusal davranışçı terapinin **kuramsal öngörüleriyle örtüşmeyen** ifade sorulmaktadır. Bu yaklaşımda bireyin duygusal sorunlarının kaynağı **olaylar değil, bu olaylara yüklenen anlamlardır**; danışman ise aktif, öğretici ve yönlendirici bir rol üstlenerek danışanın **akılcı olmayan inançlarını sorgulamasını ve değiştirmesini** sağlar. Ayrıca süreçte **koşulsuz kendini kabul ve başkalarını kabul** önemli bir yer tutar. Buna karşılık psikolojik değişimin, danışanın **bilinç dışındaki bastırılmış çatışmaları içgörü yoluyla çözmesine dayanması**, akılcı duygusal davranışçı terapinin değil **psikanalitik yaklaşımın** temel varsayımıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bireyin duygusal rahatsızlıklarının inançlardan kaynaklandığı görüşü, yaklaşımın **temel ilkesidir**.

B) İrrasyonel inançların **mantıksal, ampirik ve pragmatik sorgulama** ile değiştirilmesi, terapinin temel müdahale biçimidir.

C) **Koşulsuz öz-kabul ve başkalarını kabul**, sağlıklı psikolojik işleyişin önemli bileşenlerindendir.

E) Danışmanın **aktif, yönlendirici ve eğitsel rolü**, yaklaşımın ayırt edici özelliklerinden biridir.

Cevap: D

15. Ulviye Hanım'ın yaşantısında süreç, eşinin eve gelip onunla ilgilenmemesiyle başlar. Bu durum, yani **eşin televizyon izlemesi**, problemi başlatan **somut olaydır**. Bu olaydan sonra Ulviye Hanım, "eşim benimle ilgilenmeli" ve "ilgilenmiyorsa bu benim değerli olmadığımı gösterir" şeklinde **akılcı olmayan bir inanç geliştirir**. Bu inancın sonucu olarak ise **kendini değersiz hissetme ve öfkelenme** gibi duygusal tepkiler ortaya çıkar. Son aşamada ise, yaşadığı bu duyguların eşinin davranışından çok kendi **inançlarından kaynaklandığını fark eder**.

Akılcı duygusal davranışçı terapide sıralama: A (harekete geçiren olay) → B (inanç) → C (duygu ve davranış) → D (farkındalık/tartışma) şeklindedir.

Buna göre:

I → A (eşin davranışı)

III → B (inanç)

II → C (duygu)

IV → D (farkındalık)

Bu nedenle doğru sıralama **I – III – II – IV** şeklindedir.

Cevap: B

1. Abe Lucas, dünyada adaletin sağlanması gerektiğine inanmakta ve bu doğrultuda **gerçekliği zorlayarak bir eyleme başvurmaktadır**. Yani "dünya adil olmalı, bu böyle gitmemeli" şeklinde **dış dünyaya yönelik bir zorunluluk yüklemektedir**. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre bu tür düşünceler, bireyin **dünyaya yönelik katı ve zorlayıcı beklentiler geliştirmesi** anlamına gelir ve **dünyaya dayatma** olarak adlandırılır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kendine dayatma**, bireyin kendisine yönelik "mükemmel olmalıyım" gibi zorunluluklar yüklemesidir; burada odak kendisi değil dünyadır.

B) **Başkalarına dayatma**, diğer insanların belirli şekilde davranması gerektiğine inanmayı içerir; burada vurgu tek tek kişilerden çok **düzenin kendisinedir**.

D) **Başkalarına ve dünyaya dayatma**, hem insanlara hem de dünyaya yönelik zorunluluk içerir; ancak bu durumda baskın vurgu **dünyanın adil olması gerektiği** üzerinedir.

E) **Kendine ve dünyaya dayatma**, bireyin hem kendisine hem dünyaya zorunluluk yüklemesidir; burada kendine yönelik bir zorunluluk yoktur.

Cevap: C

2. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre **akılcı inançlar**, esnek, gerçekçi, abartısız ve çözüm odaklıdır; bireyin olumsuz durumları tolere edebilmesini sağlar. **Akılcı olmayan inançlar** ise katı, genelleyici, felaketleştirici ve "-meli/-malı" türü zorunluluklar içerir. Buna göre:

I. **Aslı'nın** "Bu işi alamazsam hiçbir işe yaramıyorum." düşüncesi, tek bir durumu genelleyerek **kendini değersizleştirme** içerir; katı ve gerçekçi değildir.

II. **Elvan'ın** "Başarısızlık dünyanın sonu değil, çalışırsam düzeltebilirim." ifadesi, **esnek ve çözüm odaklı** bir değerlendirmedir; akılcıdır.

III. **Musa'nın** "Eleştirdiğine göre beni artık sevmiyor." düşüncesi, **zihin okuma ve genelleme** içerir; akılcı değildir.

IV. **Zeren'in** "İnsanlar bazen unutabilir…" ifadesi, **gerçekçi ve esnek** bir bakış açısıdır; akılcıdır.

V. Cankat'ın "Kesinlikle böyle olmamalı, buna dayanamam!" düşüncesi, **dayatma ve felaketleştirme** içerir; akılcı değildir.

Bu nedenle akılcı inançlar **II. ve IV. öncüllerdir.**

Cevap: B

3. **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma** göre **akılcı olmayan inançlar**, bireyin kendisine, başkalarına ya da dünyaya yönelik katı ve zorunluluk içeren beklentiler geliştirmesiyle ortaya çıkar. **Kendine dayatma**, bireyin kendisine yönelik "başarılı olmalıyım, hata yapmamalıyım, aksi halde değersizim" gibi katı yargılar geliştirmesidir.

Neil'in "Eğer babamın beklentilerini karşılamazsam değersiz ve başarısızım" düşüncesi, doğrudan **kendi değerini bir koşula bağlaması** ve kendisine yönelik **katı bir zorunluluk yüklemesi** anlamına gelir. Bu nedenle bu düşünce **kendine dayatmadır**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Başkalarına dayatma**, diğer insanların belirli şekilde davranması gerektiğine yönelik beklentidir.

C) **Dünyaya dayatma**, yaşamın adil ve istenildiği gibi olması gerektiğine inanmadır.

D) **Başkalarına ve dünyaya dayatma**, hem insanlara hem koşullara yönelik zorunluluk içerir.

E) **Kendine ve dünyaya dayatma**, hem kendine hem dış dünyaya yönelik katı beklentileri kapsar.

Cevap: A

4. **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma** göre **kendini koşulsuz kabul**, bireyin kendi değerini **başarıya, hatalara ya da başkalarının onayına bağlamadan**, güçlü ve zayıf yönleriyle birlikte kendini **insan olarak değerli görmesi** anlamına gelir. Bu anlayışta kişi, yaptığı bir davranış ile tüm benliğini eşitlemez. Buna göre:

I. Kişinin değerini başarı ve onaya bağlaması, koşulsuz kabulü değil **koşullu değer algısını** ifade eder.

II. "Hatalar insanın değerini ortadan kaldırmaz" ifadesi, kişinin davranışlarıyla benliğini ayırmasını içerir; **koşulsuz kendini kabul** ile uyumludur.

III. "Kendini güçlü ve zayıf yönleriyle değerli görmek" doğrudan **koşulsuz kendini kabul** anlayışını yansıtır.

IV. Başarısızlığı tüm kimliğe genellemek, **koşulsuz kabulün tam tersidir**.

V. Kişinin kendini tek bir davranışa indirgememesi, **koşulsuz kendini kabul** ile örtüşür.

Bu nedenle doğru ifadeler II., III. ve V. öncüllerdir.

Cevap: D

5. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma göre **sağlıksız kişilik özellikleri**, bireyin olaylara ilişkin **katı, mutlak ve değişmez inançlar geliştirmesi** ile ortaya çıkar. Bu tür inançlar genellikle "-meli/-malı" şeklinde ifade edilir ve bireyin duygusal olarak zorlanmasına yol açar. Sağlıklı birey ise esnek, gerçekçi ve tolere edici bir bakış açısına sahiptir. Bu nedenle olaylara ilişkin **mutlak ve katı inançlar geliştirmek**, sağlıksız kişilik özelliğidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Düşünce, duygu ve davranışları sorgulayabilmek, **esneklik** göstergesidir ve sağlıklıdır.

B) Kendini ve başkalarını koşulsuz kabul edebilmek, **psikolojik sağlıklılığın temelidir**.

C) Hatalardan ders çıkarabilmek, **işlevsel ve akılcı bir yaklaşımdır**.

E) Hayal kırıklıklarını tolere edebilmek, **yüksek engellenme toleransını** gösterir ve sağlıklıdır.

Cevap: D

6. **Akılcı duygusal davranışçı terapide** terapötik atmosfer, danışanın **akılcı olmayan inançlarını fark etmesini sağlamak**, bu inançları **aktif biçimde sorgulatmak** ve danışana **daha işlevsel düşünme yollarını öğretmek** üzerine kuruludur. Bu nedenle danışman pasif değil; **aktif, yönlendirici ve eğitsel** bir rol üstlenir, danışanla doğrudan çalışır ve düşünceleri tartışmaya açar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yansıtıcı ve pasif dinleme**, daha çok **birey merkezli yaklaşımın** özelliğidir.

C) **Bilinç dışı çatışmaları yorumlama**, **psikanalitik yaklaşımın** temelidir.

D) **Şimdi ve burada deneyimsel farkındalık**, **gestalt yaklaşımına** aittir.

E) **Koşulsuz kabul ve empatik atmosfer**, yine **birey merkezli yaklaşımın** temel özelliğidir.

Cevap: A

7. **Akılcı duygusal davranışçı terapide** psikolojik danışmanın temel amacı, danışanın **akılcı olmayan inançlarını fark etmesini sağlamak**, bu inançları **mantıksal, ampirik ve pragmatik yollarla sorgulamasına yardımcı olmak** ve bireyin **kendini ile başkalarını koşulsuz kabul ederek daha işlevsel düşünce ve davranışlar geliştirmesini sağlamaktır**. Buna göre:

I. Danışanın davranışlarını tamamen kontrol etmek ve kendi değer yargılarını uygulamak, yaklaşımın temel ilkelerine aykırıdır.

II. Danışanın irrasyonel inançlarını fark edip **mantıksal, ampirik ve pragmatik ölçütlerle sorgulamasını sağlamak**, yaklaşımın temel amacıdır.

III. Danışanın **kendini ve başkalarını koşulsuz kabul etmesine yardımcı olmak**, sağlıklı işleyiş için temel bir hedeftir.

IV. Bilinç dışı çatışmaları çözmek, **psikanalitik yaklaşıma** aittir.

V. Sadece duyguları ifade etmeye odaklanmak, **birey merkezli yaklaşıma** özgüdür.

Bu nedenle doğru ifadeler **II. ve III. öncüllerdir.**

Cevap: C

8. **Akılcı duygusal davranışçı terapide** kullanılan teknikler; **mantıksal, ampirik ve işlevsel sorgulama**, **akılcı-duygusal imgeleme**, **bibliyoterapi ve ev ödevleri** ile **utançla yüzleşme egzersizleri** gibi bilişsel ve davranışsal müdahaleleri içerir. Buna karşılık **boş sandalye ve bitmemiş işler çalışması**, akılcı duygusal davranışçı terapinin değil **gestalt yaklaşımının** temel tekniklerindendir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Mantıksal, ampirik ve işlevsel sorgulama**, danışanın akılcı olmayan inançlarını kanıt, mantık ve işlevsellik açısından değerlendirmesini sağlar.

B) **Akılcı-duygusal imgeleme**, bireyin olumsuz duygularını zihinsel canlandırma yoluyla daha sağlıklı hâle getirmesine yardımcı olur.

D) **Kitap okuma ve seans dışı ödevler**, danışanın öğrendiklerini günlük yaşamda uygulamasını ve farkındalık kazanmasını destekler.

E) **Utançla yüzleşme egzersizleri**, bireyin sosyal onay kaygısını azaltmak için utandırıcı durumlara bilinçli şekilde maruz kalmasını içerir.

Cevap: C

9. **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma** göre **akılcı olmayan inançlar**, bireyin kendisine, başkalarına ya da dünyaya yönelik katı ve zorunluluk içeren beklentiler geliştirmesiyle ortaya çıkar. Regina'nın "**herkes bana saygı göstermeli**" düşüncesi, doğrudan diğer insanlara yönelik bir zorunluluk içerir; yani başkalarının belirli şekilde davranması gerektiğine inanır. Bu nedenle bu düşünce **başkalarına dayatma**dır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendine dayatma**, bireyin kendisine yönelik katı beklentiler geliştirmesidir; burada odak başkalarıdır.

C) **Dünyaya dayatma**, yaşamın adil ve istenildiği gibi olması gerektiğine inanmayı içerir; burada vurgu insanlara yöneliktir.

D) **Başkalarına ve dünyaya dayatma**, hem insanlara hem koşullara yönelik zorunluluk içerir; burada esas vurgu **başkalarına yöneliktir**.

E) **Kendine ve dünyaya dayatma**, bireyin hem kendisine hem dünyaya yönelik katı beklentiler geliştirmesidir; burada kendine yönelik bir zorunluluk yoktur.

Cevap: B

10. Danışan, sunum sırasında bazı noktaları unutmasını "**ben tamamen yetersizim**" şeklinde genelleyerek yorumlamakta ve buradan "**işimi kaybedeceğim**" gibi **felaketleştirici** bir sonuca ulaşmaktadır. Psikolojik danışman ise "**bu seni tamamen yetersiz yapmaz**" diyerek bu genellemeyi zayıflatmakta ve ardından "**bu bir gelişim fırsatıdır, hatalar öğrenmeyi sağlar**" ifadesiyle durumu **daha işlevsel, daha gerçekçi ve daha esnek bir bakış açısıyla yeniden anlamlandırmaktadır**. Bu nedenle kullanılan teknik **yeni bir çerçeveye yerleştirmedir. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Davranışsal görevler verme**, danışanın seans dışında belirli davranışları uygulamasını içerir; burada böyle bir **uygulama ya da görev verme süreci yoktur**.

B) **Mantıksal çürütme**, danışanın düşüncesini **kanıt, mantık ve gerçeklik açısından tartışmayı** içerir; bu parçada ise **tartışmadan çok yeniden anlamlandırma** ön plandadır.

D) **Duygusal yeniden yapılandırma**, bireyin yaşadığı duyguları dönüştürmeye odaklanır; burada esas müdahale **bilişsel çerçevenin değiştirilmesidir**.

E) **Gevşeme ve rahatlama çalışmaları**, fizyolojik belirtileri azaltmaya yöneliktir; parçada **bedensel rahatlatmaya yönelik bir teknik kullanılmamıştır**.

Cevap: C

11. Göktuğ'un sosyal ortamlarda **sessiz kalması ve dikkat çekmekten kaçınması**, başkalarının değerlendirmesine yönelik kaygı yaşadığını düşündürmektedir. Psikolojik danışman ise ondan alışveriş ortamında **alışılmadık davranışlar sergilemesini** (farklı ürünleri rastgele almak, yüksek sesle şarkı söylemek gibi) istemektedir. Bu tür görevler, danışanın **başkalarının ne düşündüğüne dair abartılı kaygılarını test etmesini**, utanç duygusunu tolere etmesini ve bu duygunun aslında **katlanılabilir olduğunu deneyimlemesini** sağlar. Bu nedenle kullanılan teknik **utanmayla mücadele alıştırmalarıdır. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mantıksal çürütme**, düşüncelerin kanıt ve mantık yoluyla sorgulanmasını içerir; burada **davranışsal maruz bırakma** vardır.

C) **Mizahı kullanma**, düşüncelerin abartılı yönünü fark ettirmek için espri ve komiklikten yararlanmayı içerir; burada amaç **utançla yüzleşmedir**.

D) **Kendi kendine söylenen baş etme ifadeleri**, bireyin içsel konuşmasını değiştirmeye yöneliktir; bu parçada **davranışsal deneyim ön plandadır**.

E) **Rol oynama**, belirli bir durumu seans içinde canlandırmayı içerir; burada ise **gerçek yaşamda uygulanan görevler** vardır.

Cevap: B

12. **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma** göre akılcı olmayan inançlar; bireyin kendisine, başkalarına ve dünyaya yönelik **katı "-meli/-malı" türü beklentiler geliştirmesi** ile ortaya çıkar. Arthur'un "**Dünya adil olmalı** ve **insanlar bana saygı göstermeli**" düşüncesi hem **dünyaya yönelik bir zorunluluk** (dünya adil olmalı) hem de **başkalarına yönelik bir zorunluluk** (insanlar bana saygı göstermeli) içermektedir. Bu nedenle bu düşünce **başkalarına ve dünyaya dayatmadır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kendine dayatma**, bireyin kendisine yönelik katı beklentiler geliştirmesidir; burada odak kendisi değil dış dünyadır.

B) **Başkalarına dayatma**, yalnızca diğer insanların nasıl davranması gerektiğine odaklanır; burada ise dünya da kapsanmaktadır.

C) **Dünyaya dayatma**, yaşamın adil olması gerektiğine inanmayı içerir; ancak burada ayrıca insanlara yönelik beklenti de vardır.

E) **Kendine ve dünyaya dayatma**, hem kendine hem dünyaya yönelik zorunluluk içerir; burada kendine yönelik bir dayatma yoktur.

Cevap: D

13. **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma** göre **öz-ilgi**, bireyin kendi ihtiyaçlarını fark etmesi, kendi mutluluğunu gözetmesi ve bunu yaparken başkalarının haklarını da tamamen yok saymamasıdır. Yani birey ne kendini ihmal eder ne de yalnızca kendini merkeze alır; **denge kurar**. Bu doğrultuda, kişinin kendi ihtiyacını fark edip buna uygun davranması öz-ilgiye örnektir. Bu nedenle Selin'in, yoğun bir haftadan sonra dinlenmeye ihtiyacı olduğunu fark ederek etkinliğe gitmemesi **öz-ilgi davranışıdır**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmek, **öz-ilgi değil kendini ihmal etmedir**.

B) Yalnızca kendi isteklerini önemsemek, **bencilliktir** ve öz-ilgiden farklıdır.

D) Başkalarının beklentileri uğruna kendi sağlığını ihmal etmek, **sağlıksız fedakârlıktır**.

E) Başkalarının sürekli onayını beklemek, **akılcı olmayan bir inançtır**.

Cevap: C

14. İbrahim, sunum sırasında hata yaparsa arkadaşlarının kendisiyle alay edeceğini düşünerek **utanma ve kaygı** yaşamaktadır. Psikolojik danışman ise ondan **bilerek hata yapmasını**, kekelemesini ve bu sırada tepkilerini gözlemlemesini istemektedir. Bu uygulama, danışanın utandırıcı bulduğu durumlara **bilinçli olarak girmesini**, bu duygunun aslında **katlanılabilir olduğunu deneyimlemesini** ve başkalarının değerlendirmelerine yüklediği anlamı azaltmasını sağlar. Bu nedenle kullanılan teknik **utanca saldırı tekniğidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sosyal beceri eğitimi**, bireyin iletişim ve etkileşim becerilerini geliştirmeye yöneliktir.

C) **Maruz bırakma**, kaygı uyandıran duruma sistematik biçimde yaklaşmayı içerir; burada özel olarak **utançla yüzleşme** vardır.

D) **Bilişsel yeniden yapılandırma**, düşüncelerin değiştirilmesine odaklanır; burada **davranışsal deneyim** ön plandadır.

E) **Başarı pekiştirme**, olumlu davranışların güçlendirilmesini içerir; bu süreçte böyle bir uygulama yoktur.

Cevap: B

15. Lester iş yerinde stres yaşamakta ve patronunun beklentileri karşısında kendini değersiz hissetmektedir. Ancak **akılcı duygusal davranışçı kurama (ADDT)** göre bireyin yaşadığı duygusal sıkıntının temel kaynağı **olayın kendisi değil, o olaya yüklediği anlamdır**. Danışmanın Lester'a düşüncelerini gözlemlemesini ve olaylara yüklediği anlamı sorgulamasını önermesi de bu durumu göstermektedir. Bu nedenle Lester'ın yaşadığı sıkıntının temelinde "**mutlaka başarılı olmalıyım**" şeklindeki **katı ve zorlayıcı bir inanç** bulunmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Patronun sürekli eleştirmesi**, harekete geçiren olaydır; tek başına duygusal sıkıntının kaynağı değildir.

B) **İş yerinde yaşanan olaylar**, A basamağını oluşturur; belirleyici olan inançlardır.

C) **Orta yaş krizi**, ADDT'nin açıklama çerçevesine ait değildir.

D) **İşin monotonluğu**, çevresel bir durumdur; temel belirleyici değildir.

Cevap: E

1. **Bilişsel terapi** yaklaşımında psikolojik danışmanın temel amacı, danışanın duygusal sıkıntılarına ve işlevsel olmayan davranışlarına yol açan **otomatik düşünceleri**, ara inançları ve temel inançları fark etmesini sağlamak ve bu bilişleri daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle yeniden yapılandırmaktır. Beck'e göre bireyi rahatsız eden temel unsur olayın kendisi değil, olayların algılanma ve değerlendirilme biçimidir. Soruda yer alan **otomatik düşüncelerini fark etmesini ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve işlevsel biçimlere dönüştürmesini sağlamak** ifadesi bu yaklaşımın temel amacını doğrudan yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın çevresindeki sorunları değiştirmek**, bilişsel terapinin temel hedefi değildir. bilişsel terapi dış çevreyi doğrudan değiştirmekten çok danışanın çevresel olayları nasıl yorumladığı üzerinde durur.

B) **Danışanın davranışlarını pekiştirmek ve yeni davranışlar kazandırmak**, daha çok davranışçı yaklaşımın temel vurgusudur. bilişsel terapi davranışsal tekniklerden yararlansa da temel odağı bilişsel yeniden yapılandırmadır.

C) **Danışanın aile sistemindeki rollerini yeniden düzenlemek**, aile sistemleri terapilerinin temel müdahale alanıdır.

D) **Danışanın geçmiş yaşam öyküsünü yeniden yapılandırmak ve anlamlandırmak**, psikanalitik ve bazı öyküsel yaklaşımlarda daha belirgin olan bir hedeftir. bilişsel terapi ise daha çok mevcut düşünce örüntülerine odaklanır.

Cevap: E

2. **Bilişsel terapi** yaklaşımı; danışanın duygusal sorunlarına yol açan **olumsuz otomatik düşünceleri**, ara inançları ve temel inançları belirlemeyi, bu bilişlerin gerçekliğini test etmeyi ve daha işlevsel düşünce biçimleri geliştirmeyi amaçlayan; **yapılandırılmış**, **kısa süreli**, **aktif**, **direktif** ve kuram temelli bir yaklaşımdır. Aaron T. Beck'in bilişsel terapi modelinde temel odak, geçmiş yaşantıların ayrıntılı biçimde yeniden kurgulanması değil; bireyin mevcut düşünce örüntülerinin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamaktır. Soruda yer alan **danışanın geçmiş yaşantılarının detaylı şekilde analiz edilerek öyküsünün yeniden yapılandırılması** ifadesi, bireyin yaşam anlatısını yeniden anlamlandırmaya odaklanan **öyküsel terapi** yaklaşımına daha yakındır ve bilişsel terapinin temel özellikleri arasında yer almaz. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Olumsuz otomatik düşüncelerin fark ettirilmesi** ve bu düşüncelerin kanıtlar yoluyla test edilmesi, Beck'in bilişsel terapi modelinin temel müdahalelerindendir.

C) **Bilişsel ve davranışçı tekniklerin birlikte kullanılması**, bilişsel davranışçı yaklaşımın ayırt edici özelliklerinden biridir. Davranışsal deneyler, ev ödevleri ve aktivite planlamaları buna örnektir.

D) Terapötik sürecin **yapılandırılmış**, **kısa süreli** ve **kuram temelli** olması Beck tarafından tanımlanan bilişsel terapinin temel özellikleri arasındadır.

E) Psikolojik danışmanın **aktif ve direktif rol üstlenmesi**, oturumları yapılandırması ve danışana rehberlik etmesi bilişsel terapide beklenen bir özelliktir.

Cevap: A

3. **Bilişsel terapi** yaklaşımında temel müdahale hedefi, danışanın duygusal sıkıntılarına yol açan **otomatik düşünceleri** ve bu düşüncelerin altında yer alan **bilişsel çarpıtmaları** fark etmesini sağlamak ve bunları daha gerçekçi düşüncelerle yeniden yapılandırmaktır. Vakada Murat Bey'in **küçük hatalarını tüm performansına genellemesi aşırı genelleme**, olayların yalnızca olumsuz yönlerine odaklanması **seçici soyutlama (zihinsel süzgeç)** ve geçmişteki tek bir başarısız sunumu gelecekteki tüm sunumlara genellemesi yine bilişsel çarpıtma örüntüsünü göstermektedir. Bu nedenle oturumdaki temel müdahale hedefi, bu işlevsel olmayan düşünceleri fark edip yeniden yapılandırmaktır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilinç dışındaki bastırılmış anıları açığa çıkarma** ve katarsis sağlama, Sigmund Freud tarafından geliştirilen psikanalitik yaklaşımın temel hedefleriyle ilişkilidir.

B) **Koşullanma süreçlerini ortadan kaldırmak**, klasik davranışçı yaklaşımın temel müdahale mantığını yansıtır. Vakada temel sorun öğrenilmiş davranıştan çok çarpıtılmış düşüncelerdir.

D) **Varoluşsal kaygıları kabul ederek yaşama anlam kazandırmak**, varoluşçu terapi ve Viktor Frankl'ın logoterapi yaklaşımına daha yakındır.

E) **İçgüdüsel dürtüleri sosyal açıdan kabul edilebilir biçimlere yönlendirmek**, psikanalitik kuramda savunma mekanizmalarından **yüceltme (sublimasyon)** kavramını çağrıştırmaktadır.

Cevap: C

4. **Bilişsel terapi** yaklaşımına göre **otomatik düşünceler**, bireyin belirli bir durum karşısında zihninden hızlı, kendiliğinden ve çoğu zaman sorgulanmadan geçen; duygu ve davranışlarını doğrudan etkileyen düşüncelerdir. Vakada Asya'nın iş görüşmesi öncesinde **"Yine başarısız olacağım, kendimi ifade edemeyeceğim."** şeklinde anlık, olumsuz ve performans kaygısını artıran içsel konuşmalar yaptığı görülmektedir. Bu düşünceler belirli bir durum öncesinde ortaya çıkmakta ve kaygıyı beslemektedir. Bu nedenle bu ifadeler **otomatik düşünceye** örnektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Temel inanç**, bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında geliştirdiği daha derin, katı ve genellenmiş bilişlerdir. Örneğin "Ben yetersizim." gibi ifadeler temel inanç niteliği taşır. Vakadaki düşünceler ise duruma özgü ve anlıktır.

C) **Kendini gerçekleştirmeyi engelleyici inanç**, daha çok Carl Rogers'ın Birey Merkezli Yaklaşımı'ndaki koşullu değer algılarıyla ilişkilendirilebilecek bir ifadedir; Beck'in bilişsel terapi terminolojisinde temel kavram değildir.

D) **Savunma mekanizması**, Sigmund Freud'un Psikanalitik Kuramı'na ait bir kavramdır ve bilinç dışı kaygıyla baş etmeyi açıklar.

E) **Eylemsel önyargı**, bilişsel terapinin temel kavramları arasında yer almaz ve vakadaki durumla ilişkili değildir.

Cevap: B

5. **Bilişsel terapi** yaklaşımında danışanın kendisi, diğerleri ve dünyaya ilişkin **uyumsuz inançlarının hipotez olarak ele alınması**, bu inançların kanıtlar yoluyla test edilmesi, alternatif yorumların geliştirilmesi ve davranışsal deneylerle desteklenmesi süreci doğrudan **bilişsel yeniden yapılandırma** tekniğini ifade eder. Beck'e göre terapist ve danışan işbirliği içinde işlevsel olmayan düşüncelerin doğruluğunu sorgular, alternatif bilişler üretir ve bu yeni bilişleri davranışsal deneylerle test eder. Soruda verilen süreç bu müdahale mantığını doğrudan yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Maruz bırakma terapisi**, daha çok davranışçı yaklaşımda ve özellikle fobi ile kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılan bir tekniktir.

B) **Otomatik düşünce kayıtları**, danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesine yardımcı olan bir araçtır; ancak soruda anlatılan daha kapsamlı süreç doğrudan bilişsel yeniden yapılandırmadır.

C) **Sistematik duyarsızlaştırma**, Joseph Wolpe tarafından geliştirilen davranışçı bir tekniktir.

E) **Çözüm odaklı problem çözme**, soruda anlatılan inançların test edilmesi ve alternatif biliş geliştirme sürecini doğrudan karşılamamaktadır.

Cevap: D

6. **Bilişsel terapi** yaklaşımı; **yapılandırılmış**, kuram temelli, **aktif**, **direktif**, **sorun odaklı** ve genellikle **kısa süreli/zaman sınırlı** bir yaklaşımdır. Terapist danışanla iş birliği içinde çalışsa da süreci yapılandırır ve danışanın işlevsel olmayan düşüncelerine odaklanır. Buna göre:

I. Danışma sürecinin **yapılandırılmış olması** ve belirli bir kurama dayanması, bilişsel terapinin temel özellikleri arasındadır.

II. Danışanın davranışlarını gözlemleyip **pekiştirmeye odaklanmak**, klasik davranışçı yaklaşımın temel vurgusudur; bilişsel terapinin temel özelliği değildir.

III. Yaklaşımın **aktif olması** ve danışmanın sürece yön vermesi bilişsel terapinin ayırt edici özelliklerindendir.

IV. Danışma sürecinin **uzun süreli ve geçmişe odaklı olması**, daha çok psikanalitik yaklaşımı çağrıştırır. bilişsel terapi ağırlıklı olarak mevcut düşünce örüntülerine odaklanır.

V. Sorunlara doğrudan odaklanılması ve **zaman sınırlamasının bulunması**, bilişsel terapinin temel özellikleri arasında yer alır.

Bu nedenle doğru ifadeler **I, III ve V.** öncüllerdir.

Cevap: C

7. **Bilişsel terapi** kuramına göre birey çevreden sürekli bilgi toplar, bu bilgileri işleyerek **kendisi**, **diğerleri** ve **dünya** hakkında bilişsel yapılar geliştirir. Bu süreçte şemalar, temel inançlar ve ara inançlar oluşur; birey bu bilişsel yapılar doğrultusunda düşünür, hisseder ve davranır. Beck'e göre bireyin bazı içsel süreçleri farkındalık dışında olabilir ancak bunlar psikanalitik kuramdaki gibi ayrı bir bilinç dışı yapı olarak değerlendirilmez. Kişi bilinçli çabayla bu süreçlerin farkına varabilir ve değiştirebilir. Soruda yer alan **çevreden sürekli bilgi toplama**, **kendisi-diğerleri-dünya hakkında kuram geliştirme** ve **içsel süreçleri bilinçli biçimde fark edip değiştirebilme** vurgusu bilişsel terapinin insan doğası anlayışını doğrudan yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçsel potansiyellerini gerçekleştirme** ve deneyimleri aracılığıyla gelişme anlayışı Carl Rogers'ın **Birey Merkezli Terapi Kuramı'na aittir.**

B) **Erken çocuklukta gelişen temel motivasyonlar**, yaşam amaçları ve sosyal ilişkiler vurgusu Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nın görüşüdür.**

C) **İhtiyaçlarını karşılamak için bilinçli seçim yapma** ve kendini yönetme anlayışı William Glasser'ın **Gerçeklik Kuramı'na aittir.**

E) **Şimdiki çözümlere odaklanma** ve problemi kısa sürede çözme anlayışı **çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımının temel varsayımıdır.**

Cevap: D

8. **Bilişsel terapi** kuramında Beck'in tanımladığı **bilişsel üçlü**, depresif bireyin düşünce sisteminin üç temel alanda olumsuzlaşmasını ifade eder: **danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısı**, **yaşadığı deneyimleri olumsuz yorumlama eğilimi** ve **gelecekle ilgili olumsuz bakış**.

Danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısında birey kendisini kusurlu, yetersiz, değersiz ve sevilmeyen biri olarak algılar; hoş olmayan deneyimlerini kendi psikolojik, ahlaki ya da fiziksel kusurlarına bağlayabilir ve bu nedenle yoğun öz eleştiri geliştirebilir.

Yaşadığı deneyimleri olumsuz yorumlama eğiliminde birey dünyayı aşırı taleplerin olduğu ve hedeflerine ulaşmasını engelleyen güçlüklerle dolu bir yer olarak algılar.

Gelecekle ilgili olumsuz bakışta ise birey mevcut sıkıntılarının sürekli devam edeceğini düşünür ve geleceğe ilişkin umutsuz beklentiler geliştirir.

Soruda yer alan **olumlu deneyimlerini abartması ve kendini aşırı değerli görmesi** ifadesi Beck'in depresif bilişsel üçlü modeliyle çelişmektedir. Depresif birey olumlu yaşantıları büyütme eğiliminde değil; genellikle olumlu yaşantıları küçümseme ve olumsuz yaşantıları merkeze alma eğilimindedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kendisini yetersiz ve kusurlu görmesi**, danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısına karşılık gelir.

C) **Geleceğe dair karamsar beklentiler içinde olması**, gelecekle ilgili olumsuz bakışa karşılık gelir.

D) **Kendisini fazlaca eleştirme eğilimi**, danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısının bir sonucudur.

E) **Olumsuz deneyimlerini kişisel kusurlara atfetme eğilimi**, danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısına karşılık gelir.

Cevap: B

9. **Bilişsel terapi** kuramında **temel inançlar**, bireyin kendisi hakkında geliştirdiği en derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır. Beck'e göre bu inançlar sıklıkla **çaresizlik/yetersizlik**, **sevilmeme** ve **değersizlik** temalarında ortaya çıkar. Vakada Deniz'in **"Hiçbir zaman yeterince zeki değilim."** ve **"Diğer öğrenciler benden çok daha başarılı."** ifadeleri, kendisini akademik yeterlilik açısından eksik algıladığını göstermektedir. Ayrıca olumlu geri bildirimleri **"O sınav kolaydı."** ve **"Şanslıydım."** şeklinde açıklaması, başarılarını küçümseyerek yetersizlik şemasını sürdürdüğünü göstermektedir. Bu bilişsel örüntü Beck'in tanımladığı **çaresizlik/yetersizlik temalı temel inançlara** karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ben değersizim**, bireyin kendisini kötü, kabul edilemez veya değersiz biri olarak algılamasını ifade eder. Vakada temel vurgu değersizlikten çok yeterlilik algısı üzerinedir.

C) **Ben başarısızım**, daha çok belirli performans sonuçlarına ilişkin bir değerlendirme niteliği taşır. Vakada ise başarısızlığın altında daha derin bir yetersizlik şeması bulunmaktadır.

D) **Ben suçluyum**, ahlaki kusur ve suçluluk temalı temel inançlarla ilişkilidir. Soruda bu yönde bir ipucu bulunmamaktadır.

E) **Ben güçsüzüm**, kırılganlık ve dayanaksızlık temalarını ifade eder. Vakadaki bilişsel içerik akademik yetersizlik algısına odaklanmaktadır.

Cevap: B

10. **Bilişsel terapi** kuramında Beck'in tanımladığı **bilişsel üçlü**, bireyin **kendisi**, **yaşadığı deneyimler/dünya** ve **geleceği** hakkında geliştirdiği olumsuz bilişsel örüntülerden oluşur. Vakada Sema'nın **"Ne kadar çalışırsam çalışayım, hiçbir zaman istediğim puanı alamayacağım"** ve özellikle **"bu durumum asla değişmeyecek"** ifadeleri, mevcut başarısızlığın gelecekte de süreceğine yönelik umutsuz ve karamsar bir beklenti içerir. Beck'e göre bireyin yaşadığı güçlüklerin sürekli devam edeceğine inanması, bilişsel üçlünün **gelecekle ilgili olumsuz bakış** boyutunu ifade eder. Soruda baskın vurgu bu noktada olduğu için en uygun seçenek budur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın kendisiyle ilgili olumsuz temel inancı**, daha çok "Ben yetersizim.", "Ben değersizim." gibi derin ve koşulsuz bilişleri ifade eder. Vakada baskın tema geleceğe yönelik umutsuzluktur.

B) **Geçmiş deneyimlerini olumsuz değerlendirme** bilişsel üçlünün doğrudan bir boyutu değildir. Beck burada bireyin mevcut deneyimlerini/dünyayı olumsuz yorumlamasından söz eder.

D) **Sosyal çevresine yönelik olumsuz algılar**, bilişsel üçlünün temel bileşenleri arasında yer almaz. Arkadaşlarla yapılan karşılaştırma ikincil bir ifadedir.

E) **Kontrol algısının düşük olması**, öğrenilmiş çaresizlik gibi farklı kuramsal çerçevelerle ilişkilendirilebilir; bilişsel üçlünün doğrudan bileşeni değildir.

Cevap: C

11. **Bilişsel terapi** kuramında Beck'in tanımladığı **bilişsel üçlü**, depresif bireyin **kendisi**, **yaşadığı deneyimler/dünya** ve **geleceği** hakkında geliştirdiği olumsuz bilişsel örüntülerden oluşur. Soru kökünde özellikle bireyin dünyayı **"aşırı beklentiler koyan"** ve **"hedeflerine ulaşmasını engelleyen aşılması güç engellerle dolu bir yer"** olarak algılamasından söz edilmektedir. Bu ifade doğrudan Beck'in tanımladığı **yaşanan deneyimleri/dünyayı olumsuz yorumlama eğilimine** karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Ben yetersiz ve değersiz biriyim**, bilişsel üçlüde **danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısını** ifade eder.

C) **Geleceğim karanlık ve umutsuz**, bilişsel üçlüde **gelecekle ilgili olumsuz bakışı** yansıtır.

D) **Yaşadığım kötü deneyimler tamamen benim suçumdur**, danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısında görülen kendini kusurlarla açıklama eğilimine karşılık gelir.

E) **Kendimi sürekli eleştiriyorum ve kusurlarımı önemsiyorum**, yine danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısının bir göstergesidir.

Cevap: A

12. **Bilişsel terapi** kuramında Beck'in tanımladığı **bilişsel üçlü**, depresif bireyin **kendisi**, **yaşadığı deneyimler/dünya** ve **geleceği** hakkında geliştirdiği olumsuz bilişsel örüntülerden oluşur. Soruda özellikle **geleceğe yönelik olumsuz bakış** tanımlanmıştır. Beck'e göre bu boyutta birey mevcut sıkıntılarının hiç bitmeyeceğini düşünür, engellerin sürekli devam edeceğine inanır ve gelecekte üstleneceği görevlerde başarısız olacağını varsayar. **"Sorunlarım sonsuza dek devam edecek ve başarılı olamayacağım"** düşüncesi bu tanımı doğrudan karşılamaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Gelecekte karşılaşacağım zorlukları kişisel kusurlara bağlamak**, danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısıyla ilişkilidir; soru geleceğe yönelik beklentiyi sormaktadır.

C) **Geçmiş olumsuz deneyimleri değersizlik kanıtı olarak görmek**, danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısını yansıtır.

D) **Kendini kusurlu ve yetersiz hissetmek**, bilişsel üçlüde **danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısına** karşılık gelir.

E) **Şu anki deneyimlerin sürekli olumsuz olduğunu düşünmek**, daha çok **yaşadığı deneyimleri olumsuz yorumlama eğilimini** ifade eder; soru geleceğe odaklanmaktadır.

Cevap: B

13. **Bilişsel terapi** kuramında Beck'in tanımladığı **bilişsel üçlü**, bireyin **kendisi**, **yaşadığı deneyimler/dünya** ve **geleceği** hakkında geliştirdiği olumsuz bilişsel örüntülerden oluşur. **Danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısında** birey kendisini kusurlu, yetersiz ve değersiz görür; **yaşadığı deneyimleri olumsuz yorumlama eğiliminde** birey yaşadığı olayları başarısızlık ve engellenme üzerinden değerlendirir; **gelecekle ilgili olumsuz bakışta** ise mevcut sorunlarının sürekli devam edeceğine ve başarılı olamayacağına inanır. Burak'ın ifadeleri sırasıyla şöyledir:

I. **ifade: "Kendimde büyük eksiklikler var."** ifadesi Burak'ın kendisini yetersiz ve eksik algıladığını göstermektedir. Bu, **danışanın kendi hakkındaki olumsuz bakış açısına** karşılık gelir.

II. **ifade: "Genellikle sınavlarda istediğim sonucu alamıyorum ve bu da başarısız olduğumun kanıtı gibi geliyor."** ifadesi Burak'ın yaşadığı sınav deneyimlerini olumsuz yorumladığını göstermektedir. Bu, **yaşadığı deneyimleri olumsuz yorumlama eğilimine** karşılık gelir.

III. **ifade: "Bu durum hep böyle devam edecek. İyi bir sonuç almak benim için mümkün değil."** ifadesi geleceğe yönelik umutsuzluk ve karamsarlık içermektedir. Bu, **gelecekle ilgili olumsuz bakışa** karşılık gelir.

Cevap: D

14. **Bilişsel terapi** kuramında **temel inançlar**, bireyin geçmiş yaşantıları sonucunda geliştirdiği; **kendisi**, **diğerleri** ve **dünya** hakkındaki en derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır. Beck'e göre bu inançlar bireyin bilgiyi nasıl seçeceğini, düzenleyeceğini ve yorumlayacağını etkiler. Genellikle **koşulsuz**, **mutlak** ve **kesin** ifadeler biçimindedir. Ayrıca temel inançlar sıklıkla **çaresizlik**, **sevilmeme** ve **değersizlik** temalarında sınıflandırılır. Kurama göre tüm bireylerde hem olumlu hem de olumsuz temel inançlar bulunur; sağlıklı bireylerde olumlu temel inançlar daha etkin olabilir ancak **olumlu temel inançlar her zaman baskındır ve olumsuz temel inançlar nadiren görülür** şeklinde mutlak bir ifade kuramla örtüşmemektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Geçmiş yaşantılar sonucunda oluşması** ve bireyin kendisi, diğerleri ve dünya ile ilgili varsayımlar içermesi temel inançların özellikleri arasındadır.

B) **Kişisel ve çevresel bilgilerin nasıl düzenleneceğini belirlemesi**, temel inançların bilişsel işlevlerinden biridir.

D) **Koşulsuz, mutlak ve kesin ifadeler biçiminde olması**, temel inançların ayırt edici özelliklerindendir.

E) **Çaresizlik, sevilmeme ve değersizlik** Beck'in tanımladığı temel inanç kategorileridir.

Cevap: C

15. **Bilişsel terapi** kuramında **temel inançlar**, bireyin kendisiyle ilgili geliştirdiği derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır ve Beck'e göre sıklıkla **çaresizlik**, **sevilmeme** ve **değersizlik** temalarında ortaya çıkar. **Çaresizlik temalı temel inançlarda** birey kendisini güçsüz, başarısız, kontrolsüz, dayanıksız ya da sonuçları değiştiremeyen biri olarak algılar. Ayşema'nın **"Ne kadar çalışırsam çalışayım, sonucu değiştiremiyorum. Başarılı olamayacağım belli."** ifadesi, çabasının sonucu değiştirmeyeceğine inanması ve kontrol algısının düşüklüğü nedeniyle **çaresizlik temalı temel inancı** yansıtmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Değersizlik**, bireyin kendisini kötü, kabul edilemez veya değersiz biri olarak algılamasını ifade eder. Vakada bu yönde bir vurgu yoktur.

C) **Sevilmeme**, bireyin başkaları tarafından kabul edilmeyeceği veya reddedileceği düşüncesiyle ilişkilidir. Soruda akademik başarı teması ön plandadır.

D) **Kusurluluk**, daha çok bireyin kendisini bozuk, eksik veya hatalı biri olarak değerlendirmesiyle ilişkilidir. Soruda sonuçları değiştirememe vurgusu daha baskındır.

E) **Yetersizlik**, çaresizlik temasıyla ilişkili görünse de Beck'in sınıflamasında daha üst kategori **çaresizliktir**. Sorudaki "sonucu değiştiremiyorum" ifadesi doğrudan çaresizlik temasını göstermektedir.

Cevap: B

1. **Bilişsel terapi** kuramında **temel inançlar**, bireyin kendisi, diğerleri ve ilişkileri hakkında geliştirdiği derin ve mutlak bilişsel yapılardır. Beck'e göre temel inançlar özellikle **çaresizlik**, **sevilmeme** ve **değersizlik** temalarında yoğunlaşır. **Sevilmeme temalı temel inançlarda** birey kendisini sevilmeyen, önemsiz, reddedilecek ya da ilişkilere layık olmayan biri olarak algılar; sıklıkla **"İnsanlar beni gerçekten sevmez."**, **"Hep yalnız kalacağım."**, **"Her zaman reddedileceğim."** türünde düşünceler geliştirir. Aytül'ün **"Beni kimsenin gerçekten önemsemediğini düşünüyorum."** ve **"İnsanlar bana yakınlaşıyormuş gibi davransalar da bir gün mutlaka yüz çeviriyorlar."** ifadeleri, başkalarının sevgisine ve kabulüne layık olmadığına yönelik bilişsel örüntüyü göstermektedir. Bu durum **sevilmeme inancı** ile en yakından ilişkilidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Değersizlik inancı**, bireyin kendisini kötü, kusurlu, ahlaken eksik veya kabul edilemez biri olarak görmesiyle ilişkilidir. Vakada temel vurgu sevilmeme üzerinedir.

B) **Çaresizlik inancı**, bireyin güçsüz, yetersiz veya kontrolsüz olduğuna inanmasıyla ilgilidir. Soruda böyle bir tema yoktur.

C) **Onaylanmama inancı**, Beck'in temel inanç sınıflandırmasında temel kategori olarak yer almaz. Sorunun kuramsal çerçevesi sevilmeme temasına işaret etmektedir.

D) **Terk edilme inancı**, şema terapi literatüründe daha sık kullanılan bir kavramdır. Sorudaki temel bilişsel örüntü Beck'in **sevilmeme** kategorisiyle daha doğrudan örtüşmektedir.

Cevap: E

2. **Temel inançlar**, bireyin kendisiyle ilgili geliştirdiği en derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır. Beck'e göre bu inançlar çoğunlukla **çaresizlik**, **sevilmeme** ve **değersizlik** temalarında görülür. **Değersizlik temalı temel inançlarda** birey kendisini önemsiz, kabul edilemez, değersiz veya dikkate alınmaya layık olmayan biri olarak algılar. Kahraman'ın yöneticisinin rapora beklediği ilgiyi göstermemesi sonrasında **"Yaptığım şeyin bir önemi yok"** ve özellikle **"Kimse benim ortaya koyduklarımı dikkate almıyor"** şeklinde düşünmesi, yaptığı işin ve dolayısıyla kendisinin değersiz olduğu yönünde bir çıkarım yaptığını göstermektedir. Bu bilişsel örüntü **değersizlik inancına** karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kusurluluk inancı**, bireyin kendisini hatalı, bozuk veya eksik biri olarak algılamasını ifade eder. Vakada kusurlu olmaktan çok önemsenmeme ve değersiz hissetme teması vardır.

C) **Sevilmeme inancı**, bireyin başkaları tarafından sevilmeyeceğine veya reddedileceğine inanmasıyla ilişkilidir. Soruda sevgi ve kabul teması ön planda değildir.

D) **Terk edilme inancı**, yakın ilişkilerin sona ereceği düşüncesini içerir ve daha çok şema terapi literatüründe ele alınır. Vakada böyle bir ilişki örüntüsü bulunmamaktadır.

E) **Onaylanmama inancı**, Beck'in temel inanç sınıflandırmasında temel kategori olarak yer almaz. Sorudaki örüntü doğrudan değersizlik temasını göstermektedir.

Cevap: B

3. **Temel inançlar**, Beck'e göre bireyin kendisi, diğerleri ve yaşam olayları hakkında geliştirdiği derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır. Bu inançlar sıklıkla **çaresizlik**, **sevilmeme** ve **değersizlik** temalarında görülür. Soruda her ifade ayrı ayrı bu temalarla eşleştirilmelidir:

I. **ifade: "Ne kadar uğraşsam da sorunlar çözülmüyor, her şey aynı kalıyor ve ben bunu değiştirebileceğimi düşünmüyorum."** ifadesi kontrol kaybı, etkisizlik ve sonucu değiştirememe algısı içermektedir. Bu, **çaresizlik** inancına karşılık gelir.

II. **ifade: "Kendimi çok yalnız hissediyorum, sanki kimse gerçekten yanımda değil."** ifadesi bireyin destek görmediğini ve ilişkilerde yalnız kaldığını düşündüğünü göstermektedir. Bu, **sevilmeme** inancına karşılık gelir.

III. **ifade: "Sanki çabalarım hiç fark edilmiyor ve önemsizim."** ifadesi bireyin kendisini değersiz ve önemsiz algıladığını göstermektedir. Bu, **değersizlik** inancına karşılık gelir.

IV. **ifade: "Sanırım beni sevmiyorlar ya da istemiyorlar burada olmamı."** ifadesi reddedilme ve kabul görmeme düşüncesi içerdiği için **sevilmeme** inancına karşılık gelir.

V. **ifade: "İyileşme olmayacakmış gibi geliyor, bu durumun devam edeceğini düşünüyorum."** ifadesi sorunların değişmeyeceğine yönelik umutsuzluk içerdiği için **çaresizlik** inancına karşılık gelir.

Sıralama **Çaresizlik – Sevilmeme – Değersizlik – Sevilmeme – Çaresizlik** şeklindedir.

Cevap: E

4. **Ara inançlar**, Beck'in bilişsel modelinde temel inançlardan türeyen; bireyin kendisi, diğerleri ve yaşam olaylarıyla ilgili geliştirdiği **kurallar**, **tutumlar** ve **varsayımlardır**. Bu inançlar çoğunlukla **"Eğer… o zaman…"**, **"-meli/-malı"** ya da katı kurallar biçiminde ortaya çıkar ve bireyin duygu ile davranışlarını doğrudan etkiler. Temel inançlara göre daha yüzeyde yer alırlar ancak yine de temel inançlarla bağlantılıdırlar ve çoğu zaman geçmiş yaşantılar sonucunda şekillenirler. Soruda yer alan **geçmiş yaşantılarından bağımsızdırlar** ifadesi kuramsal bilgiyle çelişmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Koşullu ve katı yapıya sahip olmaları**, ara inançların temel özelliklerindendir.

B) **Davranış ve duygusal tepkileri doğrudan etkilemeleri**, ara inançların önemli işlevlerinden biridir.

C) **"Eğer… o zaman…" şeklinde ifade edilmeleri**, ara inançların tipik görünümüdür.

D) **Temel inançlara kıyasla daha yüzeysel olmaları**, bilişsel yapı hiyerarşisinde doğru bir bilgidir.

Cevap: E

5. **Otomatik düşünceler**, belirli bir durum karşısında zihinden hızlı, kendiliğinden ve çoğu zaman sorgulanmadan geçen; duygu ve davranışları etkileyen düşüncelerdir. Beck'e göre olumsuz otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış, işlevsiz ve kaygı/depresyonu sürdüren içerikler taşır. **"İnsanlar bana hep mesafeli davranıyor"** ifadesi zihin okuma veya aşırı genelleme, **"Ne yaparsam yapayım başarılı olamam"** çaresizlik ve aşırı genelleme, **"Herkes benim hatalarımı fark eder"** zihin okuma ve **"Yakında kötü bir haber alacağım"** falcılık örneği olabilir. Buna karşılık **"Bazen işler planladığım gibi gitmeyebilir"** ifadesi daha gerçekçi, esnek ve işlevsel bir değerlendirmedir; çarpıtılmış olumsuz otomatik düşünce niteliği taşımaz. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İnsanlar bana hep mesafeli davranıyor**, genelleyici ve kanıta dayanmayan olumsuz bir otomatik düşünce olabilir.

B) **Ne yaparsam yapayım başarılı olamam**, çaresizlik ve aşırı genelleme içeren olumsuz otomatik düşüncedir.

C) **Herkes benim hatalarımı fark eder**, zihin okuma içeren olumsuz otomatik düşüncedir.

D) **Yakında kötü bir haber alacağım**, geleceğe ilişkin felaketleştirme/falcılık örneğidir.

Cevap: E

6. **Otomatik düşünceler**, belirli bir olay sonrasında hızla ortaya çıkan ve çoğu zaman bilişsel çarpıtmalar içeren düşüncelerdir. Beck'e göre olumsuz otomatik düşünceler üç şekilde görülebilir: **nesnel kanıtlara ters düşen çarpıtılmış düşünceler**, doğruluk payı olsa da sonucun çarpıtıldığı düşünceler ve doğru fakat işlevsel olmayan düşünceler. Esma yalnızca **tek bir sınavdan düşük not almıştır**, ancak buradan hareketle **"üniversite hayatım boyunca başarılı olamayacağım"** ve **"asla istediğim seviyeye gelemem"** sonucuna ulaşmaktadır. Tek bir olumsuz deneyimi tüm akademik geleceğine genellemesi hem **aşırı genelleme** içermekte hem de mevcut nesnel kanıtlarla desteklenmemektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sonucu abartma ve kanıtları tek taraflı yorumlama** ifadesi kısmen çarpıtma içerse de sorudaki temel hata tek bir olaydan tüm geleceğe yönelik kesin sonuç çıkarmasıdır.

C) **Ara inançlar**, genellikle "Eğer… o zaman…" veya katı kurallar biçimindedir. Sorudaki ifade anlık otomatik düşünce niteliğindedir.

D) **Gerçek duruma uygun ama olumsuz duyguları tetikleyen düşünce** değildir; çünkü mevcut veriler tüm üniversite hayatı hakkında böyle kesin bir sonuca izin vermez.

E) Düşünce **duruma uygun ve işlevsel** değildir; aksine bilişsel çarpıtma içermektedir.

Cevap: A

7. **Otomatik düşünceler**, Beck'e göre bazen doğrudan nesnel gerçeklikle çelişebilir, bazen ise olayın bir kısmı doğru olsa bile birey bu durumdan çarpıtılmış sonuçlar çıkarabilir. Burada Selma'nın sunum sırasında birkaç kez duraksaması ve hocasının yüzünde ciddi bir ifade görmesi **gerçek bir durumdur**. Ancak bu sınırlı gözlemden hareketle **"Hocam sunumumu beğenmedi"** ve daha da ileri giderek **"İleride hiçbir konuda bana referans olmayacak"** sonucuna ulaşması, mevcut durumdan aşırı ve çarpıtılmış çıkarımlar yaptığını göstermektedir. Yani başlangıçtaki gözlem doğru olabilir; fakat ulaşılan sonuç gerçekliği aşmaktadır. Bu nedenle bu düşünce **doğru olabilen ancak çıkarılan sonucun çarpıtıldığı düşünceye** örnektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Mevcut nesnel kanıtlara ters düşen çarpıtılmış düşünce**, tamamen kanıtsız veya açık biçimde gerçeklikle çelişen düşünceleri ifade eder. Burada başlangıçta gerçek bir gözlem bulunmaktadır.

B) **Doğru ve işlevsel düşünce** değildir; çünkü ulaşılan sonuç aşırı yorum içermektedir.

C) **Olumluyu görmezden gelme**, olumlu geri bildirimleri küçümseme durumudur. Soruda bu örüntü yoktur.

D) **Aşırı genelleme** unsuru kısmen görülse de sorunun asıl vurgusu doğru olabilecek bir gözlemden çarpıtılmış sonuç üretmesidir.

Cevap: E

8. **Otomatik düşünceler**, Beck'e göre yalnızca açık biçimde çarpıtılmış düşüncelerden oluşmaz. Bazı otomatik düşünceler **nesnel kanıtlara ters düşebilir**, bazıları **doğru olabilecek bir durumdan çarpıtılmış sonuç çıkarabilir**, bazıları ise **gerçekçi olsa bile işlevsel değildir**. Kaynakta verilen klasik örneklerden biri de **"Bu ödevi bitirmem çok zaman alacak."** ifadesidir ve bu düşünce **doğru ancak işlevsel olmayan düşünce** olarak tanımlanır. Soruda öğrencinin **"Bu projeyi tamamlamam gerçekten çok uzun zaman alacak"** düşüncesi gerçeklik payı taşıyabilir; ancak bu düşünceyi **"o yüzden başlamamın bir anlamı yok"** sonucuna bağlaması erteleme davranışını sürdürmektedir. Düşünce gerçekçi olabilir fakat işlevsel değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Mevcut nesnel kanıtlara ters düşen düşünceler**, açık biçimde gerçeklikle çelişir. Soruda projenin zaman alması gerçekten mümkün olabilir.

B) **Doğru olabilen ancak çıkarılan sonucun çarpıtıldığı düşünceler** seçeneği yakın görünse de kaynakta bu örneğin doğrudan **doğru ancak işlevsel olmayan düşünce** kategorisine benzer olduğu görülmektedir.

C) **Kendi yeterliliğini tamamen reddetme** soruda temel tema değildir. Öğrenci daha çok görevin uzun süreceğini düşünüp kaçınmaktadır.

E) Düşünce tamamen işlevsel değildir; çünkü öğrenciyi kaçınma ve ertelemeye götürmektedir.

Cevap: D

9. **Otomatik düşünceler**, belirli bir durumun hemen öncesinde ya da sırasında zihinden hızlı, kendiliğinden ve çoğu zaman sorgulanmadan geçen; duygu ve davranışları doğrudan etkileyen düşüncelerdir. Beck'in bilişsel modelinde bu düşünceler özellikle yoğun kaygı anlarında daha görünür hale gelir. Soruda psikolojik danışman öğrenciden **sınava girmeden hemen önce aklından geçen düşünceleri** paylaşmasını istemektedir; yani amaç kaygıyı artıran işlevsel olmayan otomatik düşünceyi yakalamaktır. **"Bu sınavı kazanamazsam bir daha asla toparlanamam."** ifadesi felaketleştirme, aşırı genelleme ve geleceğe yönelik olumsuz çıkarım içeren tipik bir olumsuz otomatik düşüncedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Her sınavı kazanmak mümkün olmayabilir**, daha gerçekçi ve esnek bir değerlendirmedir; işlevsel olmayan otomatik düşünce niteliği taşımaz.

C) **Daha iyi hazırlanırsam performansımı yükseltebilirim**, problem çözmeye dönük işlevsel bir düşüncedir.

D) **Hayat sadece sınav sonuçlarından ibaret değildir**, bilişsel yeniden yapılandırma sonrası geliştirilebilecek daha dengeli bir düşüncedir.

E) **Sınav zor olsa da elimden geleni yapabilirim**, kaygıyı azaltabilecek gerçekçi ve işlevsel bir düşüncedir.

Cevap: B

10. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları gerçekçi biçimde değerlendirmek yerine sistematik düşünme hataları yapmasına neden olur. Berk, yalnızca **tek bir deneme sınavındaki düşük puanı** temel alarak düşünceyi giderek daha yıkıcı sonuçlara taşımaktadır: **"Gerçek sınavda kesin yapamayacağım, üniversiteye giremeyeceğim, hayatım mahvolacak."** Berk'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirmedir**. **Felaketleştirme**, yaşanan bir olayın olası sonuçlarını olduğundan çok daha ağır, yıkıcı ve geri döndürülemez biçimde değerlendirerek en kötü senaryoyu kaçınılmaz gibi algılamaktır. Beck'in bilişsel modelinde bu çarpıtma, bireyin küçük ya da orta düzey bir olumsuzluğu yaşamının tamamına yayılmış büyük bir felaket gibi yorumlamasıyla ortaya çıkar. Berk'in tek bir deneme sonucundan doğrudan **"hayatım mahvolacak"** sonucuna ulaşması bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Zihin okuma:** Berk'in kullandığı bilişsel çarpıtma **zihin okuma değildir**. **Zihin okuma**, kişinin yeterli kanıt olmadan başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğini varsaymasıdır. Örneğin: **"Öğretmen yüzünü astı, kesin başarısız olduğumu düşünüyor."** Soruda böyle bir çıkarım bulunmamaktadır.

C) **Etiketleme:** Berk'in kullandığı bilişsel çarpıtma **etiketleme değildir**. **Etiketleme**, bireyin kendisine veya başkalarına genellenmiş olumsuz sıfatlar yüklemesidir. Örneğin: **"Bu sınav kötü geçti, ben aptalım."** Berk kendisini doğrudan etiketlememektedir.

D) **Kontrol yanılsaması:** Berk'in kullandığı bilişsel çarpıtma **kontrol yanılsaması değildir**. **Kontrol yanılsaması**, kişinin olayların sonuçlarından ya da başkalarının duygularından kendisini aşırı derecede sorumlu tutmasıdır. Örneğin: **"Arkadaşım mutsuzsa bunun sebebi benim."** Soruda böyle bir örüntü yoktur.

E) **Siyah-beyaz düşünme:** Berk'in kullandığı bilişsel çarpıtma **siyah-beyaz düşünme değildir**. **Siyah-beyaz düşünme**, olayları iki uçta değerlendirmektir. Örneğin: **"Ya sınavı kazanırım ya tamamen başarısız olurum."** Berk'in temel düşünme hatası olayın sonucunu katastrofik biçimde büyütmesidir.

Cevap: A

11. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin olayları gerçekçi biçimde değerlendirmek yerine sistematik düşünme hataları yapmasına neden olur. Deniz, sınıfta yanlış cevap verdikten sonra arkadaşlarının yüz ifadelerini fark etmekte ve yeterli kanıt olmadan "Kesin benimle dalga geçiyorlar. Aptal olduğumu düşünüyorlardır." sonucuna ulaşmaktadır. Deniz'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma zihin okumadır. Zihin okuma, bireyin yeterli kanıt olmadan ya da aksini gösteren veriler olmasına rağmen başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğini varsaymasıdır. Beck'in bilişsel modelinde bu durum keyfi çıkarımın alt türlerinden biri olarak değerlendirilir. Deniz'in arkadaşlarının gerçekten ne düşündüğünü test etmeden bunu gerçek kabul etmesi bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. Doğru cevap B seçeneğidir.

A) Olumluyu görmezden gelme: Deniz'in kullandığı bilişsel çarpıtma olumluyu görmezden gelme değildir. Bu çarpıtmada birey olumlu yaşantıları küçümser veya geçersiz sayar. Örneğin: "Sınavdan yüksek aldım ama sınav zaten kolaydı." Soruda böyle bir durum yoktur.

C) Kişiselleştirme: Deniz'in kullandığı bilişsel çarpıtma kişiselleştirme değildir. Kişiselleştirme, bireyin yeterli kanıt olmadan olayları kendisiyle ilişkilendirmesi veya olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasıdır. Örneğin: "Arkadaşım üzgünse kesin ben bir hata yaptım." Soruda temel hata başkalarının düşüncelerini varsaymaktır.

D) Filtreleme: Deniz'in kullandığı bilişsel çarpıtma filtreleme değildir. Filtreleme (seçici soyutlama), bireyin olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanıp diğer yönleri göz ardı etmesidir. Örneğin: "Sunumum çok beğenildi ama bir kişi eleştirdi; demek ki çok kötüydüm."

E) Felaketleştirme: Deniz'in kullandığı bilişsel çarpıtma felaketleştirme değildir. Felaketleştirme, olayın sonuçlarını olduğundan çok daha yıkıcı değerlendirmektir. Örneğin: "Bu sınav kötü geçti, hayatım mahvoldu." Soruda böyle bir katastrofik sonuç çıkarımı bulunmamaktadır.

Cevap: B

12. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları gerçekçi biçimde değerlendirmek yerine sistematik düşünme hataları yapmasına neden olur. Selin dönem boyunca **tüm derslerinden yüksek not almasına rağmen**, yalnızca bir dersteki görece düşük nota odaklanmakta ve diğer tüm olumlu akademik başarılarını değersizleştirmektedir. **"Ne önemi var ki?"** ifadesi olumlu başarılarını küçümsediğini, **"Demek ki yeterince zeki değilim."** ifadesi ise olumlu verileri geçersiz sayarak olumsuz sonuca ulaştığını göstermektedir. Selin'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **olumluyu geçersiz kılmadır**. Bu çarpıtmada birey kendi başarılarını, olumlu özelliklerini veya olumlu yaşantılarını önemsizleştirir; bunları geçici, değersiz ya da anlamsız görür. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Aşırı genelleme: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. **Aşırı genelleme**, tek bir olaydan hareketle geniş ve kalıcı bir genel kural üretmektir. Örneğin: **"Bir sınavdan düşük aldım, hiçbir zaman başarılı olamayacağım."**

B) Etiketleme: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **etiketleme değildir**. **Etiketleme**, bireyin kendisine genellenmiş olumsuz sıfat yüklemesidir. Örneğin: **"Ben aptalım."** Soruda bu ifade kısmen çağrışım yapsa da baskın örüntü olumlu başarıları değersizleştirmesidir.

D) Siyah-beyaz düşünme: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **siyah-beyaz düşünme değildir**. Bu çarpıtmada olaylar iki uçta değerlendirilir. Örneğin: **"Mükemmel değilsem tamamen başarısızım."**

E) Kişiselleştirme: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesi veya olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasıdır. Örneğin: **"Arkadaşım üzgünse bunun sebebi benim."**

Cevap: C

13. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları nesnel verilerle değerlendirmek yerine hızlı ve hatalı çıkarımlar yapmasına neden olabilir. Melis, yöneticisinin kendisiyle göz göze gelmemesini doğrudan **"Beni artık sevmiyor."** şeklinde yorumlamaktadır. Oysa yöneticinin gerçekten ne düşündüğüne ilişkin elinde yeterli bir kanıt yoktur ve daha sonra bunun yöneticinin yoğunluğundan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Melis'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **zihin okumadır**. **Zihin okuma**, bireyin yeterli kanıt olmadan başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü ya da hissettiğini bildiğini varsaymasıdır. Melis'in yöneticisinin zihninden geçenleri gerçekmiş gibi kabul etmesi bu çarpıtmayı göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Felaketleştirme: Melis'in kullandığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirme değildir**. **Felaketleştirme**, bir olayın sonuçlarını olduğundan çok daha yıkıcı değerlendirmektir. Örneğin: **"Sunum kötü geçti, kariyerim bitti."**

C) Aşırı genelleme: Melis'in kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. **Aşırı genelleme**, tek bir olaydan geniş ve kalıcı sonuçlar çıkarmaktır. Örneğin: **"Bu görüşme kötü geçti, hiçbir işte başarılı olamam."**

D) Olmalı düşünceleri: Melis'in kullandığı bilişsel çarpıtma **olmalı düşünceleri değildir**. Bu çarpıtmada birey kendisi, diğerleri veya dünya için katı kurallar koyar. Örneğin: **"Herkes bana saygılı davranmalı."**

E) Kişiselleştirme: Melis'in kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin ilgisiz olayları kendisiyle ilişkilendirmesi veya olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasıdır. Soruda temel hata başkasının zihnini okuduğunu varsaymasıdır.

Cevap: B

14. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin bir olayı bütün yönleriyle değerlendirmek yerine belirli ayrıntılara odaklanarak hatalı sonuçlara ulaşmasına neden olabilir. Serkan, öğretmeninden hem **olumlu geri bildirimler** hem de **yapıcı eleştiriler** almasına rağmen yalnızca eleştirilen birkaç noktaya odaklanmakta ve olumlu kısımları göz ardı etmektedir. **"Sunumum tamamen berbattı"** düşüncesine ulaşmasının temel nedeni, olayın bütününe bakmak yerine yalnızca olumsuz ayrıntıları seçmesidir. Serkan'ın bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlamadır**. **Seçici soyutlama (zihinsel süzgeç/filtreleme)**, bireyin olayın tek bir olumsuz ayrıntısına odaklanıp diğer önemli ve olumlu verileri göz ardı ederek genel bir sonuca ulaşmasıdır. Serkan'ın yalnızca eleştirilen kısımları düşünmesi bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Olmalı düşüncesi:** Serkan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **olmalı düşüncesi değildir**. Bu çarpıtmada birey kendisi veya başkaları için katı kurallar koyar. Örneğin: **"Sunum yaparken hiç hata yapmamalıyım."**

B) **Kişiselleştirme:** Serkan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin olayları gereksiz biçimde kendisine yüklemesidir. Örneğin: **"Öğretmen mutsuz görünüyorsa sebebi benim."**

C) **Zihin okuma:** Serkan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **zihin okuma değildir**. **Zihin okuma**, bireyin başkalarının ne düşündüğünü bildiğini varsaymasıdır. Soruda böyle bir durum yoktur.

E) **Aşırı genelleme:** Serkan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. **Aşırı genelleme**, bir ya da iki olaydan geniş ve kalıcı sonuçlar çıkarmaktır. Soruda temel hata olumsuz ayrıntıya odaklanmaktır.

Cevap: D

15. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayların nedenlerini hatalı biçimde yorumlamasına yol açabilir. Merve, etkinlikte bazı kişilerin geç kalmasını doğrudan kendi davranışıyla ilişkilendirmekte ve **"Eğer ben daha iyi planlasaydım kimse geç kalmazdı"** sonucuna ulaşmaktadır. Oysa etkinliğe geç kalan kişilerin bireysel sorumlulukları veya farklı dış etkenler de olabilir. Merve'nin bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirmedir**. **Kişiselleştirme**, bireyin yeterli kanıt olmadan kendisiyle ilgisi olmayan ya da çok az ilgili olan olayları kendisine atfetmesi ve olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasıdır. Merve'nin tüm aksaklığın sorumluluğunu kendisine yüklemesi bu çarpıtmayı göstermektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kutuplaşmış düşünce:** Merve'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **kutuplaşmış düşünce değildir**. Bu çarpıtmada birey olayları iki uçta değerlendirir. Örneğin: **"Etkinlik mükemmel olmadıysa tamamen başarısızdır."**

B) **Meli-malı düşüncesi:** Merve'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **meli-malı düşüncesi değildir**. Bu çarpıtmada birey katı kurallar geliştirir. Örneğin: **"Herkes zamanında gelmeliydi."**

C) **Seçici soyutlama:** Merve'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanır.

D) **Abartma:** Merve'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **abartma değildir**. **Abartma**, olayın önemini olduğundan fazla değerlendirmektir. Sorudaki temel hata sorumluluğu kendine yüklemesidir.

Cevap: E

1. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları esnek biçimde değerlendirmek yerine katı ve uç noktalarda yorumlamasına neden olabilir. Selin'in **"Eğer bütün ödevlerimi eksiksiz yapmazsam, kesinlikle başarısız olurum."** düşüncesinde başarı yalnızca iki uçta ele alınmaktadır: ya tüm ödevler eksiksiz yapılacaktır ya da tamamen başarısız olunacaktır. Aradaki kısmi başarı, telafi etme ya da hatalardan öğrenme olasılığı yok sayılmaktadır. Selin'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **kutuplaşmış düşüncedir**. **Kutuplaşmış düşünce (ya hep ya hiç düşünme)**, bireyin olayları siyah-beyaz biçimde değerlendirmesi ve ara olasılıkları görmezden gelmesidir. **"Ya mükemmel olmalıyım ya tamamen başarısızım"** mantığı bu çarpıtmanın temel özelliğidir. Selin'in düşüncesi bu örüntüyü açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

   A) Kişiselleştirme: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesidir. Örneğin: **"Arkadaşım mutsuzsa kesin benim yüzümden."**

   C) Olmalı (meli-malı) düşünceleri: Bu seçenek güçlü bir çeldiricidir çünkü düşüncede katı bir standart vardır. Ancak sorunun baskın yönü kendine kural koymaktan çok sonucu iki uçta değerlendirmesidir. **Olmalı düşüncelerinde** daha tipik ifade: **"Her zaman mükemmel olmalıyım."**

   D) Felaketleştirme: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirme değildir**. **Felaketleştirme**, olayın sonuçlarını olduğundan çok daha yıkıcı değerlendirmektir. Örneğin: **"Bu sınav kötü geçerse hayatım mahvolur."**

   E) Seçici soyutlama: Selin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanır. Örneğin: **"Sunumum beğenildi ama bir kişi eleştirdi; demek ki çok kötüydüm."**

Cevap: B

2. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında katı kurallar geliştirmesine neden olabilir. Hakan'ın **"Hata yapmamalıyım."**, **"Her zaman başarılı olmalıyım."** ve **"Amirlerim beni her zaman takdir etmelidir."** ifadeleri doğrudan katı gereklilik cümleleri içermektedir. Birey burada hem kendisine hem de başkalarına yönelik değişmez kurallar koymaktadır. Hakan'ın bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **olmalı ifadeleri/dayatmalardır**. **Olmalı ifadeleri**, bireyin kendisi, diğer insanlar veya yaşamın nasıl olması gerektiğine ilişkin katı kurallar geliştirmesi ve bu kurallar gerçekleşmediğinde yoğun stres, öfke veya hayal kırıklığı yaşamasıdır. Hakan'ın yaşadığı baskının temel nedeni bu katı beklentilerdir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) Kişiselleştirme: Hakan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesidir. Örneğin: **"İş yerinde ortam gerginse kesin benim yüzümden."**

   B) Kutuplaşmış düşünce: Hakan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **kutuplaşmış düşünce değildir**. **Kutuplaşmış düşünce**, olayları iki uçta değerlendirmektir. Örneğin: **"Ya mükemmel çalışırım ya tamamen başarısız olurum."**

   D) Abartma: Hakan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **abartma değildir**. **Abartma**, olayın önemini olduğundan fazla değerlendirmektir. Örneğin: **"Bu hata kariyerimi bitirir."**

   E) Seçici soyutlama: Hakan'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. **Seçici soyutlama**, olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanmaktır. Örneğin: **"Yöneticim birçok şeyi beğendi ama bir eleştiri yaptı; demek ki çok kötüyüm."**

Cevap: C

3. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin duygularını doğrudan gerçekliğin kanıtı gibi yorumlamasına neden olabilir. Soruda kritik ifade **"Emine, son zamanlarda iş yerinde kendisini sürekli değersiz ve yetersiz hissediyordu."** cümlesidir. Ardından amirinden açık bir eleştiri gelmemesine rağmen yalnızca bu duygusuna dayanarak **"Amirim beni sevmediğini düşünüyorum"** sonucuna ulaşmaktadır. Emine'nin bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **duygusal çıkarsamadır**. **Duygusal çıkarsama**, bireyin tersine kanıtlar olsa bile yalnızca hissettiği duyguyu gerçek kabul etmesi; **"Böyle hissediyorum, öyleyse bu doğrudur."** biçiminde düşünmesidir. Emine'nin değersizlik hissini, amirinin onu sevmediğinin kanıtı olarak yorumlaması bu çarpıtmayı göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

   B) **Kişiselleştirme:** Emine'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesidir. Örneğin: **"Toplantı kötü geçtiyse bunun sebebi benim."**

   C) **Seçici soyutlama:** Emine'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca olumsuz bir ayrıntısına odaklanır. Örneğin: **"Bir kişi eleştirdi, demek ki herkes memnun değil."**

   D) **Kutuplaşmış düşünce:** Emine'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **kutuplaşmış düşünce değildir**. Bu çarpıtmada olaylar iki uçta değerlendirilir. Örneğin: **"Ya çok başarılıyım ya tamamen başarısızım."**

   E) **Meli-malı ifadesi:** Emine'nin kullandığı bilişsel çarpıtma **meli-malı ifadesi değildir**. Bu çarpıtmada birey katı kurallar geliştirir. Örneğin: **"Amirim bana her zaman ilgi göstermeli."**

Cevap: A

4. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin tek bir olaydan hareketle kendisi hakkında genellenmiş ve olumsuz kimlik yargıları geliştirmesine neden olabilir. Ayaz, yalnızca **bir sınavdan düşük not aldıktan sonra** bunu geçici bir performans düşüklüğü olarak değerlendirmek yerine kendisini **"başarısız, tembel ve yetersiz biri"** olarak tanımlamaktadır. Ayaz'ın bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **yanlış etiketlemedir**. **Etiketleme/yanlış etiketleme**, bireyin belirli bir davranışı ya da olayı temel alarak kendisine veya başkalarına genellenmiş, olumsuz ve ağır sıfatlar yüklemesidir. Literatürde bu çarpıtma, aşırı genellemenin daha uç bir biçimi olarak değerlendirilir. Ayaz'ın tek bir sınav sonucundan tüm kimliğini olumsuz sıfatlarla tanımlaması bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) **Kişiselleştirme:** Ayaz'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. **Kişiselleştirme**, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesidir. Örneğin: **"Öğretmen sinirliyse kesin benim yüzümden."**

   B) **Seçici soyutlama:** Ayaz'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanır. Örneğin: **"Sınavım genel olarak iyi geçti ama bir soruyu yanlış yaptım, demek ki çok kötüyüm."**

   D) **Abartma:** Ayaz'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **abartma değildir**. **Abartma**, olayın önemini olduğundan fazla değerlendirmektir. Örneğin: **"Bu sınav kötü geçti, geleceğim mahvoldu."**

   E) **Duygusal çıkarsama:** Ayaz'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **duygusal çıkarsama değildir**. Bu çarpıtmada birey yalnızca hislerine dayanarak sonuca ulaşır. Örneğin: **"Kendimi başarısız hissediyorum, demek ki gerçekten başarısızım."** Soruda temel vurgu kendine olumsuz etiketler yapıştırmasıdır.

Cevap: C

5. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayların nedenleri ve sonuçları üzerindeki etkisini gerçekçi olmayan biçimde değerlendirmesine yol açabilir. Arda, makinelerin bakımından teknik ekip sorumlu olmasına ve kayıtlar vardiyalar arasında anlamlı bir fark göstermemesine rağmen **"Ben başında durduğum sürece makine kolay kolay bozulmaz."** düşüncesine sahiptir. Arda'nın bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **kontrol yanılsamasıdır**. **Kontrol yanılsaması**, bireyin gerçekte kendi kontrol alanında olmayan olayları kontrol edebildiğine inanması ya da çevresindeki sonuçlar üzerinde abartılı bir etkisi olduğunu düşünmesidir. Arda'nın teknik arızaları kendi varlığıyla ilişkilendirmesi bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Felaketleştirme: Arda'nın kullandığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirme değildir**. **Felaketleştirme**, bir olayın sonuçlarını olduğundan çok daha yıkıcı değerlendirmektir. Örneğin: **"Makine bozulursa tüm kariyerim biter."**

B) Seçici dikkat: Arda'nın kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici dikkat değildir**. **Seçici dikkat/ seçici soyutlama**, olayın yalnızca belirli bir ayrıntısına odaklanıp diğer verileri göz ardı etmektir. Soruda temel hata kontrol algısıyla ilgilidir.

C) Keyfi çıkarsama: Arda'nın kullandığı bilişsel çarpıtma **keyfi çıkarsama değildir**. **Keyfi çıkarsama**, yeterli kanıt olmadan sonuca ulaşmaktır. Arda'nın düşüncesinde bu unsur bulunsa da asıl vurgu olayları kontrol ettiğine inanmasıdır.

E) Aşırı genelleme: Arda'nın kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. **Aşırı genelleme**, tek bir olaydan geniş genellemeler yapmaktır. Soruda temel problem bu değildir.

Cevap: D

6. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yaşadığı sorunların nedenlerini hatalı biçimde değerlendirmesine yol açabilir. Fatma, iş yerindeki tüm stres ve mutsuzluğunun nedenini tamamen dış kaynaklara yüklemekte ve "Yaşadığım tüm sorunların sebebi iş arkadaşlarım ve amirim." şeklinde düşünmektedir. Ayrıca kendi davranışlarını gözden geçirmek ya da değişim sorumluluğu almak yerine tüm sorumluluğu başkalarına atfetmektedir. Fatma'nın bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma suçlamadır. Suçlama, bireyin olumsuz duygularının veya yaşadığı problemlerin sorumluluğunu tamamen başka insanlara yüklemesi ve kendi değişim sorumluluğunu üstlenmemesidir. Bu çarpıtma, kişinin problem çözme becerisini zayıflatabilir çünkü odağı tamamen dış faktörlere yöneltir. Doğru cevap B seçeneğidir.

A) Kişiselleştirme: Fatma'nın kullandığı bilişsel çarpıtma kişiselleştirme değildir. Kişiselleştirme, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesidir. Örneğin: "Toplantı kötü geçtiyse bunun sebebi benim." Burada tam tersi şekilde sorumluluk dışarıya yüklenmektedir.

C) Seçici soyutlama: Fatma'nın kullandığı bilişsel çarpıtma seçici soyutlama değildir. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanır. Örneğin: "İşte birçok şey iyi gidiyor ama bir eleştiri aldım, demek ki her şey kötü."

D) Olmalı ifadeleri / dayatmalar: Fatma'nın kullandığı bilişsel çarpıtma olmalı ifadeleri değildir. Bu çarpıtmada birey katı kurallar geliştirir. Örneğin: "Amirim bana her zaman adil davranmalı."

E) Duygusal çıkarsama: Fatma'nın kullandığı bilişsel çarpıtma duygusal çıkarsama değildir. Bu çarpıtmada birey yalnızca hislerine dayanarak sonuca ulaşır. Örneğin: "Kendimi yetersiz hissediyorum, demek ki gerçekten yetersizim."

Cevap: B

7. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin kendisini gerçekçi olmayan ölçütlerle değerlendirmesine neden olabilir. Mehmet, kendi performansının iyi olduğunu bilmesine rağmen bunu dikkate almamakta ve yalnızca çalışma arkadaşının başarısına odaklanarak **"O benden çok daha başarılı, ben asla onun seviyesine gelemem."** sonucuna ulaşmaktadır. Mehmet'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **haksız kıyaslamadır**. **Haksız kıyaslama**, bireyin kendisini gerçekçi olmayan biçimde başkalarıyla karşılaştırması, özellikle kendisinden daha başarılı görülen kişilere odaklanarak kendi yeterliliklerini küçümsemesidir. Bu çarpıtmada birey kendi gelişimini, koşullarını ve güçlü yönlerini göz ardı eder. Mehmet'in yalnızca arkadaşının başarısını referans alması bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Abartma:** Mehmet'in kullandığı bilişsel çarpıtma **abartma değildir**. **Abartma**, olayın önemini olduğundan fazla değerlendirmektir. Örneğin: **"Bu terfiyi alamadıysam kariyerim bitti."**

C) **Seçici soyutlama:** Mehmet'in kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca belirli bir olumsuz ayrıntısına odaklanır. Soruda temel vurgu sosyal karşılaştırmadır.

D) **Olmalı ifadeleri / dayatmalar:** Mehmet'in kullandığı bilişsel çarpıtma **olmalı ifadeleri değildir**. Bu çarpıtmada birey katı kurallar geliştirir. Örneğin: **"Ben de mutlaka terfi almalıydım."**

E) **Yanlış etiketleme:** Mehmet'in kullandığı bilişsel çarpıtma **yanlış etiketleme değildir**. Bu çarpıtmada birey kendisine genellenmiş olumsuz sıfatlar yükler. Örneğin: **"Ben başarısız biriyim."** Soruda temel örüntü kıyaslamadır.

Cevap: A

8. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin mevcut duruma odaklanmak yerine geçmişte yaşanan olaylara takılı kalmasına ve bu düşünceleri sürekli zihninde tekrar etmesine neden olabilir. Orkun Bey, eşiyle yaşadığı tartışmalardan sonra olayları günlerce zihninde yeniden canlandırmakta, eşinin sonradan kurduğu olumlu ilişki çabalarını dikkate almak yerine geçmiş tartışmalara odaklanmaktadır. Ayrıca **"Geçmişte yaptığım hatalar bugünkü sorunların ana nedeni"** şeklinde düşünerek geçmişteki olaylar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Orkun Bey'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **pişmanlık eğilimidir**. **Pişmanlık eğilimi**, bireyin şu anda yapabileceği yapıcı adımlara odaklanmak yerine geçmişte yaptığı davranışları tekrar tekrar düşünmesi, "keşke" temelli zihinsel uğraşlara saplanması ve geçmişe takılı kalmasıdır. Orkun Bey'in düşünce örüntüsü bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Felaketleştirme:** Orkun Bey'in kullandığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirme değildir**. **Felaketleştirme**, olayın sonuçlarını olduğundan çok daha yıkıcı değerlendirmektir. Örneğin: **"Bu tartışma olduysa evliliğim kesin bitecek."**

B) **Zihinsel filtre:** Orkun Bey'in kullandığı bilişsel çarpıtma **zihinsel filtre değildir**. **Zihinsel filtre**, olayın yalnızca olumsuz yönüne odaklanmaktır. Soruda asıl vurgu geçmişe saplanmadır.

D) **Aşırı genelleme:** Orkun Bey'in kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. Bu çarpıtmada birey tek bir olaydan geniş genellemeler yapar. Soruda temel örüntü bu değildir.

E) **Haksız kıyaslama:** Orkun Bey'in kullandığı bilişsel çarpıtma **haksız kıyaslama değildir**. Bu çarpıtmada birey kendisini başkalarıyla gerçekçi olmayan biçimde karşılaştırır. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: C

9. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin henüz gerçekleşmemiş olaylarla ilgili sürekli olumsuz olasılıklar üretmesine neden olabilir. Berkant'ın düşüncelerinde dikkat çeken temel nokta sürekli **"Ya tekrar nefes darlığı yaşarsam?"**, **"Ya yine uyuyamazsam?"**, **"Ya yeniden hastaneye gitmek zorunda kalırsam?"** şeklinde ardışık olasılık soruları üretmesidir. Üstelik çevresinden güven verici geri bildirim almasına rağmen yeni ihtimaller üretmeye devam etmektedir. Berkant'ın bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **ya olursa düşüncesidir**. **Ya olursa** çarpıtmasında birey bir olayın gerçekleşme ihtimali üzerine sürekli sorular üretir ve aldığı yanıtlardan tatmin olmaz. Bu durum özellikle kaygı problemlerinde sık görülür ve belirsizliği tolere etmeyi zorlaştırır. Berkant'ın düşünce örüntüsü bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Felaketleştirme:** Berkant'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirme değildir**. **Felaketleştirme**, olayın sonucunu doğrudan en kötü senaryoya taşımaktır. Örneğin: **"Kaygım artarsa hayatım tamamen mahvolur."**

B) **Zihinsel filtre:** Berkant'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **zihinsel filtre değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca olumsuz ayrıntısına odaklanır. Soruda temel örüntü olasılık üretmektir.

C) **Pişmanlık eğilimi:** Berkant'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **pişmanlık eğilimi değildir**. Bu çarpıtmada birey geçmişte yaptığı davranışlara takılı kalır. Örneğin: **"Keşke o gün farklı davransaydım."**

E) **Aşırı genelleme:** Berkant'ın kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. Bu çarpıtmada birey tek bir olaydan geniş sonuçlar çıkarır. Soruda temel vurgu sürekli olasılık soruları üretmesidir.

Cevap: D

10. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları nesnel biçimde değerlendirmek yerine belirli düşünme hataları yapmasına neden olur. Soruda Esin aslında seminerin içeriğini faydalı bulmaktadır; yani ortada tamamen olumsuz bir deneyim yoktur. Ancak tüm dikkatini konuşmacının **ses tonunun monoton olmasına** yöneltmekte ve ardından **"Anlattıkları değildi mesele, sesi çok sıkıcıydı, bütün seminer boşa gitti."** şeklinde kapsamlı bir değerlendirme yapmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta yalnızca olumsuz ayrıntıya odaklanması değil, bu ayrıntıyı merkeze alarak seminerin tamamını **iyi-kötü**, **değerli-değersiz** biçiminde yargılamasıdır. Esin'in bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **yargılamaya odaklanmadır**. **Yargılamaya odaklanma**, bireyin olayları anlamaya, tanımlamaya veya çok boyutlu değerlendirmeye çalışmak yerine onları katı değer yargılarıyla değerlendirmesidir. Kişi olayın olumlu ve olumsuz yönlerini birlikte ele almak yerine tek bir ölçüte göre tüm durumu değersizleştirebilir. Esin'in faydalı içerikleri yok sayarak tüm semineri "boşa gitti" şeklinde değerlendirmesi bu çarpıtmayı açık biçimde göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Zihinsel filtre:** Esin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **zihinsel filtre değildir**. **Zihinsel filtre**, bireyin olayın tek bir olumsuz ayrıntısına odaklanıp diğer verileri göz ardı etmesidir. Bu seçenek güçlü bir çeldiricidir çünkü Esin gerçekten monoton ses tonuna odaklanmaktadır. Ancak soruda asıl belirleyici unsur, bu ayrıntıyı kullanarak seminerin tamamını değersiz ilan etmesidir.

B) **Felaketleştirme:** Esin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **felaketleştirme değildir**. **Felaketleştirme**, olayın sonuçlarını olduğundan çok daha yıkıcı değerlendirmektir. Örneğin: **"Bu seminer kötü geçti, kariyerim için büyük bir kayıp oldu."** Soruda böyle bir katastrofik sonuç çıkarımı yoktur.

D) **Haksız kıyaslama:** Esin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **haksız kıyaslama değildir**. **Haksız kıyaslama**, bireyin kendisini ya da bir durumu başka kişi veya durumlarla gerçekçi olmayan biçimde karşılaştırmasıdır. Soruda böyle bir karşılaştırma bulunmamaktadır.

E) **Aşırı genelleme:** Esin'in kullandığı bilişsel çarpıtma **aşırı genelleme değildir**. **Aşırı genelleme**, bir ya da iki olaydan geniş ve kalıcı genel kurallar çıkarmaktır. Örneğin: **"Bu seminer sıkıcı geçti, demek ki bütün seminerler anlamsız."** Soruda böyle bir genelleme yoktur.

Cevap: C

11. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları esnek ve çok boyutlu değerlendirmek yerine katı ve uç noktalarda yorumlamasına neden olabilir. **Ya hep ya hiç düşünme (kutuplaşmış düşünce)**, olayları yalnızca iki uçta değerlendirme eğilimidir; birey için ara olasılıklar yoktur. Bir durum ya tamamen başarıdır ya da tamamen başarısızlıktır. Ali'nin **"Birinci olamadığıma göre başarısızım demektir."** düşüncesinde de başarı yalnızca birincilikle eş tutulmakta, ikinci olmanın önemli bir başarı olabileceği tamamen yok sayılmaktadır. Ali'nin bu düşünce biçimi **ya hep ya hiç düşünmeye örnektir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **"Bu tamamen şans, aslında başarısızım."** ifadesi **olumluyu geçersiz kılmaya** örnektir. Kerem yüksek not almasına rağmen olumlu sonucu küçümsemekte ve başarısını değersizleştirmektedir.

C) **"Kesinlikle kötü bir şoför."** ifadesi **etiketleme/yanlış etiketlemeye** örnektir. Selin, tek bir davranıştan hareketle kişiye genellenmiş olumsuz bir sıfat yüklemektedir.

D) **"Beni asla önemsemiyor."** ifadesi **aşırı genellemeye** örnektir. Baran, arkadaşının tek bir davranışından hareketle ilişkiye dair geniş ve kalıcı bir sonuç çıkarmaktadır.

E) **"Onlar beni sadece motive etmek istiyor, gerçekte iyi değilim."** ifadesi **olumluyu geçersiz kılmaya** örnektir. Ayşe aldığı olumlu geri bildirimleri gerçek başarı göstergesi olarak kabul etmemektedir.

Cevap: A

12. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yaşadığı tek bir olaydan geniş ve kalıcı sonuçlar çıkarmasına neden olabilir. Aşırı genelleme, bir ya da iki olumsuz yaşantıyı temel alarak bunu tüm benzer durumlara hatta bazen ilgisiz alanlara yaymaktır. Bu çarpıtmada birey sıklıkla "asla, hiçbir zaman, her zaman" gibi genelleyici ifadeler kullanır. "Bu sınavdan düşük not aldım, artık hiçbir sınavda başarılı olamayacağım." ifadesi tek bir sınav sonucunu gelecekteki tüm sınav performansına yaymaktadır. Bu nedenle bu ifade aşırı genellemeye örnektir. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) "Arkadaşım beni aramadı, demek ki beni artık sevmiyor." ifadesi zihin okumaya örnektir. Kişi arkadaşının davranışını yeterli kanıt olmadan onun duygularına ilişkin kesin bir sonuca bağlamaktadır. Arkadaşın meşgul olması, telefonu görmemesi gibi alternatif açıklamalar göz ardı edilmektedir.

B) "Toplantıda hata yaptım, herkes bunu fark etti ve beni küçümsüyor." ifadesi zihin okumaya örnektir. Kişi başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğini varsaymaktadır. Ayrıca küçük bir hatayı sosyal değerlendirme tehdidine dönüştürmektedir.

C) "Bugün çok kötü hissediyorum, demek ki hayatım tamamen kötüye gidiyor." ifadesi duygusal çıkarsamaya örnektir. Kişi yalnızca o anki duygusunu gerçekliğin kanıtı olarak kabul etmektedir. "Kötü hissediyorum, o halde hayatım kötü gidiyor." mantığı vardır.

E) "Ödevimi yapamadım ama diğer konularda başarılı olabilirim." ifadesi bilişsel çarpıtma örneği değildir. Kişi tek bir başarısızlığı genellememekte, daha dengeli ve gerçekçi bir değerlendirme yapmaktadır.

Cevap: D

13. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayları yeterli kanıt olmadan yorumlamasına neden olabilir. **Zihin okuma**, kişinin karşısındaki insanların ne düşündüğünü ya da ne hissettiğini kanıt olmadan bildiğini varsaymasıdır. Birey, gerçekliği test etmeden karşı tarafın zihninden geçenleri gerçek kabul eder. **"Arkadaşım bana mesaj atmadı, kesin bana sinirlendi."** ifadesinde kişi arkadaşının mesaj atmama davranışını doğrudan onun duygusu-

na bağlamakta ve karşı tarafın zihinsel durumuna ilişkin kanıtsız çıkarım yapmaktadır. Bu nedenle bu ifade **zihin okumaya örnektir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **"Bir kere hata yaptım, bundan sonra her işimde başarısız olacağım."** ifadesi **aşırı genellemeye** örnektir. Kişi tek bir olumsuz deneyimi gelecekteki tüm performans alanlarına yaymaktadır.

C) **"Bugün sunum yaparken hata yaptım, kesin her şey berbat olacak."** ifadesi **felaketleştirmeye** örnektir. Kişi yaşanan olayı olduğundan çok daha yıkıcı sonuçlara taşımaktadır.

D) **"Sınavdan düşük not alınca, hayatımın tamamen berbat olduğunu düşündüm."** ifadesi **felaketleştirmeye** örnektir. Tek bir olumsuz olay tüm yaşamın kötüleşeceği biçiminde yorumlanmaktadır.

E) **"Bugün çok kötü hissediyorum, hiçbir şeyi doğru yapamayacağım."** ifadesi **duygusal çıkarsamaya** örnektir. Kişi yalnızca hislerine dayanarak genellenmiş bir sonuca ulaşmaktadır.

Cevap: B

14. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin olayların nedenlerini hatalı biçimde kendisiyle ilişkilendirmesine yol açabilir. **Kişiselleştirme**, bireyin yeterli kanıt olmadan kendisiyle ilgisi olmayan ya da çok az ilgili olan olayları kendisine atfetmesi ve olumsuz sonuçlardan kendisini sorumlu tutmasıdır. **"Projede bir hata oldu, kesin benim yüzümden başarısız olduk."** ifadesinde kişi, projedeki aksaklığın tüm sorumluluğunu doğrudan kendisine yüklemektedir. Oysa projede başka ekip üyeleri, teknik sorunlar veya farklı etkenler de rol oynamış olabilir. Bu nedenle bu ifade **kişiselleştirmeye örnektir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **"Bugün kötü hissediyorum, bu yüzden hiçbir şeyi doğru yapamayacağım."** ifadesi **duygusal çıkarsamaya** örnektir. Kişi yalnızca hissettiği duyguyu gerçekliğin kanıtı olarak kabul etmektedir.

B) **"Patronumun yüz ifadesinden işimi beğenmediğini anladım."** ifadesi **zihin okumaya** örnektir. Kişi yeterli kanıt olmadan patronunun ne düşündüğünü bildiğini varsaymaktadır.

C) **"Arkadaşım bugün bana mesaj atmadı, kesin bana kırıldı."** ifadesi **zihin okumaya** örnektir. Kişi arkadaşının davranışını doğrudan onun duygusuna bağlamaktadır.

D) **"Sınavda düşük not aldım, bundan sonra hep başarısız olacağım."** ifadesi **aşırı genellemeye** örnektir. Kişi tek bir başarısızlığı tüm geleceğine yaymaktadır.

Cevap: E

15. I. **"Vizede başarısız oldum finale çalışsam da başaramayacağım."** ifadesi **falcılığa** örnektir. Kişi henüz gerçekleşmemiş bir geleceğe ilişkin olumsuz sonucu kesinmiş gibi tahmin etmektedir.

II. **"Eşimi sinirlendirdim, benim sinirli biri olduğumu düşünüyor."** ifadesi **akıl okumaya (zihin okuma)** örnektir. Kişi eşinin ne düşündüğünü yeterli kanıt olmadan bildiğini varsaymaktadır.

III. **"Bugün kötü başladı her şey kötü gidecek."** ifadesi **aşırı genellemeye** örnektir. Kişi günün başındaki tek bir olumsuz olaydan hareketle günün tamamına ilişkin geniş bir genelleme yapmaktadır.

IV. **"Kendime saygı duyabilmek için başkalarının gözünde mükemmel olmalıyım."** ifadesi **meli-malı düşüncesine (olmalı ifadelerine)** örnektir. Kişi kendisine yönelik katı ve gerçekçi olmayan kurallar oluşturmaktadır.

Bu öncüller arasında **etiketlemeye** örnek olan bir ifade bulunmamaktadır. **Etiketleme**, bireyin kendisine veya başkalarına genellenmiş olumsuz sıfatlar yüklemesidir. Örneğin: **"Ben başarısız biriyim."** Öncüllerde yer almayan bilişsel çarpıtma **etiketlemedir**.

Cevap: E

1. **Bilişsel terapi yaklaşımında psikolojik işlevsellik**, yalnızca belirtilerin varlığı ya da yokluğu üzerinden açıklanmaz; bireyin bilgiyi nasıl işlediği, olayları nasıl anlamlandırdığı ve gerçekliği nasıl yapılandırdığı temel belirleyiciler arasındadır. Soruda danışman, sağlığın yalnızca bedensel iyilik hali olmadığını; bireyin **bilgiyi işleme süreciyle** ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca **"çok fazla çarpıtılmış düşünceye sahip olmamak"**, **"fonksiyonsuzluğun tek bir nedene indirgenememesi"** ve özellikle **"asıl problemin bireyin gerçekliği nasıl yapılandırdığıyla ilgili olması"** ifadeleri doğrudan bilişsel modele işaret etmektedir. Bu açıklamalar, çarpıtılmış düşüncelerin altında daha derin bilişsel yapılar olan şemalar ve inanç sistemlerinin bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle danışmanın odaklandığı temel nokta **çarpıtılmış düşüncelerin hatalı şemalar ve bunlara ilişkin inançlardan kaynaklandığıdır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

   A) **Psikolojik sağlamlığın stresle baş etme becerileriyle sınırlı olmadığı:** Soruda stresle baş etme becerileri temel vurgu değildir. Asıl vurgu bilişsel yapılandırma süreçleridir.

   C) **Sağlığın biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarının birbirinden bağımsız işlediği:** Soruda tam tersine çok boyutlu bir bakış açısı bulunmaktadır. Bu alanların bağımsız olduğu savunulmamaktadır.

   D) **Fonksiyonsuzluk durumunun yalnızca çevresel faktörlerden kaynaklandığı:** Soruda fonksiyonsuzluğun tek bir nedene indirgenemeyeceği açıkça belirtilmektedir. Bu nedenle yalnızca çevresel faktör vurgusu yanlıştır.

   E) **Gerçeklik algısının doğuştan sabit ve değiştirilemez olduğu:** Bilişsel terapi, düşünce yapılarının fark edilip yeniden yapılandırılabileceğini savunur. Bu ifade yaklaşımın temel varsayımlarına aykırıdır.

Cevap: B

2. **Bilişsel terapi**, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde çoğu zaman olayların kendisinden çok, bu olayların nasıl yorumlandığının bulunduğunu savunur. Bu yaklaşımın temel hedefi; bireyin **çarpıtılmış düşüncelerini, hatalı bilgi işleme süreçlerini ve işlevsiz bilişlerini fark etmesini sağlamak**, ardından bunları daha gerçekçi ve işlevsel düşünce biçimleriyle değiştirmektir. Bununla birlikte bireyin yaşadığı sorunlara daha uyumlu çözümler üretebilmesi de amaçlanır. Bu nedenle bilişsel terapinin temel amacı **yanlış bilgi işlemelerini değiştirip, uyumlu problem çözme becerilerini geliştirmektir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) **Bastırılmış duyguları bilinç düzeyine çıkararak rahatlama sağlamak:** Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşımı** çağrıştırır. Bilinç dışı çatışmaların fark edilmesi burada temel hedeftir.

   B) **Davranışları ödül ve ceza yoluyla yeniden düzenlemek:** Bu ifade **davranışçı yaklaşımın** temel müdahale mantığına uygundur. Pekiştirme ve ceza süreçleri ön plandadır.

   D) **Sosyal becerileri uygulamalı yöntemlerle kazandırmak:** Bu ifade daha çok **sosyal beceri eğitimi** ve bazı davranışçı müdahalelerle ilişkilidir. Bilişsel terapinin temel amacı bu değildir.

   E) **Anlık stres tepkilerini azaltmaya yönelik gevşeme sağlamak:** Gevşeme teknikleri bazı durumlarda kullanılabilir; ancak bilişsel terapinin temel amacı yalnızca fizyolojik rahatlama sağlamak değildir.

Cevap: C

3. **Bilişsel terapide psikolojik danışman**, pasif bir dinleyici değildir; süreci yapılandıran, danışana psikoeğitim veren, düşünce-duygu-davranış ilişkisini fark ettiren ve zamanla danışanın kendi kendisinin terapisti olmasını hedefleyen aktif bir rol üstlenir. Soruda danışmanın süreci **yapılandırması**, belirli aşamalara ayırması, **sorular yöneltmesi**, **ödev vermesi**, düşünce-duygu ilişkisini fark ettirmesi ve ilk oturumlarda kaygının doğası hakkında bilgi vermesi öğretici/yapılandırıcı rolü göstermektedir. Süreç ilerledikçe Asuman'dan daha fazla sorumluluk beklemesi ise işbirlikçi yapıyı ve danı-

şanın özerkliğini destekleme amacını yansıtır. Bu nedenle burada terapistin rolü **hem öğretici hem yapılandırıcı hem de işbirlikçidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Terapistin süreci tamamen danışanın yönlendirmesine bırakması:** Bu ifade bilişsel terapiye uygun değildir. Bilişsel terapide süreç yapılandırılmıştır ve terapist aktif rol alır.

B) **Terapistin yalnızca duygusal destek sağlayan bir dinleyici olması:** Bu ifade daha çok pasif danışman rolünü çağrıştırır. Bilişsel terapide terapist yalnızca dinleyici değildir.

C) **Terapistin otoriter biçimde tüm kararları vermesi:** Bilişsel terapide terapist aktif olsa da otoriter değildir. Süreç işbirliğine dayanır.

D) **Terapistin yalnızca geçmiş yaşantılara odaklanması:** Bilişsel terapi ağırlıklı olarak mevcut düşünce örüntülerine ve güncel problemlere odaklanır.

Cevap: E

4. **Bilişsel terapide danışan**, pasif biçimde yönlendirilen biri değil; sürece aktif katılan, düşüncelerini sorgulayan, ödevlerini uygulayan ve zamanla kendi sorunlarını çözme becerisi geliştiren aktif bir katılımcıdır. Soruda Melih'in **düşünce süreçlerini değerlendirmesi**, **ödevleri düzenli tamamlaması** ve süreç ilerledikçe **daha fazla sorumluluk üstlenmesi**, bilişsel terapideki **işbirlikçi ampirizm** anlayışını doğrudan yansıtmaktadır. Terapist ve danışan birlikte düşünceleri test eder, danışan aktif biçimde sürece katılır ve zamanla kendi kendisinin terapisti olmayı öğrenir. Bu nedenle Melih'in tutumu, **danışanın terapistle eşit düzeyde ve aktif bir işbirliği içinde sürece katıldığının göstergesidir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın koşullandırma yoluyla davranışlarının değiştirilmesine açık olması:** Bu ifade daha çok davranışçı yaklaşımın öğrenme ilkelerini çağrıştırmaktadır.

C) **Danışanın içsel deneyimlerini keşfetmesi ve burada rehberin öncelikli olduğu yaklaşım:** Bu ifade bilişsel terapinin temel yapısını yansıtmaz. Soruda bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif katılım ön plandadır.

D) **Danışanın duygusal boşalım ve destekle rahatlaması beklentisi:** Bu ifade bilişsel terapinin temel hedefi değildir. Süreç yalnızca duygusal rahatlama üzerine kurulmaz.

E) **Danışanın geçmiş çocukluk deneyimlerinin yorumlanmasına pasif biçimde katılması:** Bu ifade daha çok psikanalitik yönelimleri çağrıştırır. Bilişsel terapide danışan pasif değildir.

Cevap: A

5. **Bilişsel terapide danışan–danışman ilişkisi**, terapötik değişim için önemlidir; ancak tek başına yeterli görülmez. Beck'e göre iyi bir terapötik ilişki değişim için gerekli bir zemin oluşturur fakat asıl değişim, danışanın işlevsiz düşüncelerini fark etmesi, bunları test etmesi ve yeniden yapılandırmasıyla gerçekleşir. Soruda psikolojik danışmanın yalnızca güven ilişkisine vurgu yapmaması, danışanın **inanç ve tutumlarının duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini anlamasına rehberlik edeceğini belirtmesi**, ayrıca süreci aktif biçimde yönlendirmesi bilişsel terapinin temel özelliklerini yansıtmaktadır. Danışanın da sürece etkin katılım göstermesi beklendiği için burada danışan-danışman ilişkisi **aktif, yapılandırılmış ve işbirlikçi bir ilişkiyi** ifade etmektedir. Bu nedenle doğru seçenek, psikolojik danışmanın aktif rehberlik sağladığı ve danışanın da sürece etkin katıldığı seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Psikolojik danışman yalnızca destekleyici bir dinleyici olarak rol alır, danışanın değişimi kendiliğinden gerçekleşir.** Bu ifade daha çok pasif terapist rolünü çağrıştırır. Bilişsel terapide terapist yalnızca dinleyen değil, aktif müdahalelerde bulunan kişidir.

B) **Danışan ve danışman arasında kurulacak ilişki, terapinin başarısı için hem gerekli hem de yeterlidir.** Terapötik ilişki önemlidir ancak bilişsel terapide tek başına yeterli değildir. Bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri de sürecin temel parçasıdır.

D) **Psikolojik danışman süreci tamamen kontrol eder; danışanın aktif katılımı gerekmez.** Bilişsel terapi otoriter değil, işbirlikçi bir yaklaşımdır. Danışanın aktif katılımı beklenir.

E) Danışanın duygusal boşalımı, danışmanın tek hedefidir ve ilişki bunun sağlanmasına hizmet eder. Bu ifade bilişsel terapinin temel amacıyla örtüşmez. Amaç yalnızca duygusal boşalma değil, düşünce sistemlerini yeniden yapılandırmaktır.

Cevap: C

6. **Bilişsel davranışçı terapide psikolojik danışman**, danışanın otomatik düşüncelerini ve bu düşüncelerin altında yer alan bilişsel çarpıtmaları fark etmesine yardımcı olur. Soruda danışan, sunumun genelini yalnızca **bir kişinin kendisini dinlememesi** üzerinden değerlendirmekte ve **"Bu yüzden tüm sunum berbat geçti."** sonucuna ulaşmaktadır. Bu düşünce, olayın tek bir olumsuz ayrıntısına odaklanarak genelleme yapmayı içeren **seçici soyutlama/zihinsel filtre** örüntüsünü göstermektedir. Psikolojik danışman ise **"Sunumunun tamamını sadece bir kişinin tepkisiyle mi değerlendiriyorsun?"** diyerek danışanın düşünce hatasını görünür hale getirmekte ve bunu birlikte incelemeyi önermektedir. Bu müdahale doğrudan danışanın bilişsel çarpıtmasını fark ettirmeye yöneliktir. Bu nedenle psikolojik danışmanın kullandığı teknik **bilişsel çarpıtma fark ettirmedir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Sönmeye tabi tutma: Bu teknik davranışçı yaklaşımda pekiştirilmeyen davranışın zamanla azalmasına dayanır. Soruda böyle bir davranışsal müdahale yoktur.

C) Şimdi ve burada: Bu ifade daha çok gestalt yaklaşımında kullanılan farkındalık odaklı müdahaleleri çağrıştırır. Soruda bilişsel sorgulama vardır.

D) Duygusal akıl yürütme: Bu bir teknik değil, bilişsel çarpıtma türüdür. Psikolojik danışman bunu uygulamamaktadır.

E) Varsayılan hedefi sorgulama: Soruda danışanın temel yaşam hedefleri ya da ara inançları sorgulanmamaktadır; doğrudan düşünce hatası ele alınmaktadır.

Cevap: B

7. **Beck'in bilişsel üçlüsü**, bireyin depresif düşünce yapısında üç temel olumsuz bilişsel örüntüden oluşur: **kendisiyle ilgili olumsuz bakış**, **yaşantıları/dünyayı olumsuz yorumlama eğilimi** ve **geleceğe yönelik karamsar bakış**. Soruda hangi ifadelerin **kendilik bileşenini** yansıttığı sorulmaktadır. Kendilik bileşeninde birey kendisini kusurlu, yetersiz, değersiz, eksik veya başarısız biri olarak görür.

I. **"Çevremdeki insanlar sürekli benden bir şeyler bekliyor ve ben onları asla tatmin edemiyorum."** ifadesi ağırlıklı olarak kişinin çevresiyle ilişkilerini ve dış beklentileri yorumlamasını içerir. Kendilik boyutuna doğrudan karşılık gelmez.

II. **"Gelecekte başıma kötü şeyler gelmesinden çok korkuyorum, hiçbir şeyin iyiye gideceğine dair umudum yok."** ifadesi **geleceğe yönelik olumsuz bakışı** yansıtır.

III. **"Benim düşüncelerim ve hislerim diğer insanlarınkinden çok farklı, bu yüzden onlarla bağ kuramıyorum."** ifadesi bireyin kendisini diğerlerinden farklı ve ilişki kuramayacak biri olarak değerlendirmesini içerir. Bu, **kendilikle ilgili olumsuz bakışa** yakındır.

IV. **"Ne kadar çabalasam da sonunda her şeyi berbat edeceğime eminim."** ifadesi bireyin kendisini yetersiz ve başarısız biri olarak değerlendirdiğini göstermektedir. Bu da **kendilik bileşenine** karşılık gelir.

V. **"Dünya çok adaletsiz bir yer ve iyi insanların başına sürekli kötü şeyler geliyor."** ifadesi dünyayı/yaşantıları olumsuz yorumlama eğilimini gösterir.

Bu nedenle kendilik bileşenini yansıtan ifadeler **III ve IV'tür.**

Cevap: C

8. **Temel inançlar**, bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında geliştirdiği derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır. Soruda Ediz'in haberlerde şiddet olaylarını gördükten sonra **dışarı çıkmaktan çekinmesi**, sürekli çevreyi kontrol etmesi, yabancılara güvenmemesi ve özellikle **"Her an kötü bir şey olabilir"**, **"Kimseye güvenilmez"** düşüncelerine sahip olması dikkat çekmektedir. Bu düşünceler doğrudan bireyin **dünya ve diğer insanlar hakkındaki tehdit algısını** göstermektedir. Ediz'in düşünce örüntüsünün altında yatan temel inanç **dünyanın güvenilmez ve tehlikelerle dolu olduğu** inancıdır. Bu nedenle doğru seçenek **A seçeneğidir.**

B) **"Kendi başıma bir şeyleri başaramam."** ifadesi **çaresizlik/yetersizlik temelli bir kendilik inancını** yansıtır. Soruda temel problem güvenlik algısıyla ilgilidir.

C) **"Eğer yeterince çabalarsam her şeyin üstesinden gelebilirim."** ifadesi işlevsiz değil, görece olumlu ve uyumlu bir inançtır. Sorudaki tabloyla uyuşmaz.

D) **"Sevilmek için her zaman başkalarını memnun etmeliyim."** ifadesi **onay ihtiyacı ve sevilmeme temalı ara/temel inançları** çağrıştırır. Soruda kişiler arası onay teması yoktur.

E) **"Gelecekte mutlu olmam mümkün değil."** ifadesi daha çok **geleceğe yönelik karamsar bilişsel üçlü bileşenini** yansıtır. Soruda baskın tema dünyanın tehlikeli algılanmasıdır.

Cevap: A

9. **Temel inançlar**, bireyin kendisi, diğerleri ve dünya hakkında geliştirdiği derin, katı ve genellenmiş bilişsel yapılardır. Soruda Emine'nin sürekli yüksek not almak için aşırı çaba göstermesi, dinlenmeye zaman ayıramaması ve özellikle **"Eğer sürekli çalışmazsam başarısız olurum"**, **"Ancak çok çalışırsam değerli olurum"** düşüncelerine sahip olması dikkat çekmektedir. Başarısız olduğunda yoğun **değersizlik** hissetmesi de bu bilişsel yapıyı desteklemektedir. Burada bireyin değeri, koşulsuz olarak kendisinden değil; sürekli performans göstermesine ve üretken olmasına bağlanmaktadır. Emine'nin olası temel inancı **değerli olmak için sürekli üretken olmak gerekir** biçimindedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **"Hata yapmak kişisel bir eksikliktir."** ifadesi güçlü bir çeldiricidir çünkü mükemmeliyetçilik teması vardır. Ancak soruda baskın vurgu hata yapmaktan çok kişinin değerini sürekli başarıya bağlamasıdır.

B) **"Gelecek hayal kırıklıklarıyla dolu olacaktır."** ifadesi geleceğe yönelik karamsar beklentiyi yansıtır. Soruda bu tema baskın değildir.

C) **"İnsanlar bana yakınlaşmaktan çekiniyor."** ifadesi kişiler arası ilişki ve sevilmeme temalı inançlarla ilgilidir. Soruda böyle bir vurgu yoktur.

D) **"Hayatta her zaman bir mücadele vardır."** ifadesi dünyaya ilişkin genel bir inançtır; sorudaki temel problem kişinin özdeğerini başarıya bağlamasıdır.

Cevap: E

10. **Bilişsel çarpıtmalar**, bireyin tek bir olumsuz yaşantıdan geniş, kalıcı ve genellenmiş sonuçlar çıkarmasına neden olabilir. Fatmanur yalnızca **ilk iş görüşmesinden aldığı olumsuz geri bildirimi** temel alarak **"Ben hiçbir işi beceremeyeceğim"**, **"Bütün iş görüşmeleri böyle geçecek"** ve **"Asla iyi bir iş bulamayacağım"** şeklinde düşünmektedir. Burada tek bir deneyimden hareketle gelecekteki tüm benzer durumlara ilişkin kapsamlı ve kalıcı sonuçlar çıkarılmaktadır. Fatmanur'un bu düşünce biçimiyle ulaştığı bilişsel çarpıtma **aşırı genellemedir**. **Aşırı genelleme**, bir ya da birkaç olumsuz olayı temel alarak bunu tüm geleceğe ve benzer yaşantılara yaymaktır. Sorudaki **"bütün"**, **"asla"**, **"hiçbir"** ifadeleri bu çarpıtmanın tipik göstergeleridir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Zihin okuma:** Fatmanur'un kullandığı bilişsel çarpıtma **zihin okuma değildir**. Zihin okumada birey başkalarının ne düşündüğünü bildiğini varsayar. Örneğin: **"İşveren kesin beni yetersiz buldu."**

C) **Seçici soyutlama:** Fatmanur'un kullandığı bilişsel çarpıtma **seçici soyutlama değildir**. Bu çarpıtmada birey olayın yalnızca belirli olumsuz ayrıntısına odaklanır. Soruda temel hata tek olaydan geniş sonuç çıkarmaktır.

D) **Kişiselleştirme:** Fatmanur'un kullandığı bilişsel çarpıtma **kişiselleştirme değildir**. Kişiselleştirme, bireyin ilgisiz olayları kendisine yüklemesidir.

E) **Etiketleme:** Fatmanur'un kullandığı bilişsel çarpıtma **etiketleme değildir**. **"Ben hiçbir işi beceremeyeceğim"** ifadesi etiketlemeyi çağrıştırsa da baskın örüntü tek deneyimi tüm geleceğe genellemesidir.

Cevap: B

11. **Bilişsel terapide psikolojik danışman**, danışanın otomatik düşüncelerini doğrudan yanlışlayarak değil; danışanın bu düşüncelerin doğruluğunu kendi sorgulaması için rehberlik ederek çalışır. Alican **"Bu sunum kesinlikle kötü geçecek"** ve **"Ne zaman sunum yapsam her şey berbat oluyor"** diyerek aşırı genelleme ve olumsuz gelecek beklentisi içeren düşünceler ortaya koymaktadır. Psikolojik danışman ise **"Geçmişteki tüm sunumlarının gerçekten berbat geçtiğine dair spesifik örnekler var mı?"** ve **"Bu konunun zor olması, sunumun kesin kötü geçeceği anlamına mı geliyor?"** sorularıyla Alican'ın düşüncelerinin kanıtlarını incelemesini, alternatif açıklamalar üretmesini ve düşüncesinin mantıksal tutarlılığını değerlendirmesini sağlamaktadır. Bu müdahale **sokratik sorgulamadır**. **Sokratik sorgulama**, bilişsel terapide danışanın otomatik düşüncelerini kanıtlar, alternatif yorumlar ve gerçeklik testi üzerinden değerlendirmesine yardımcı olan soru temelli bir tekniktir. Terapist doğrudan cevap vermez; danışanın kendi düşünce hatasını fark etmesini sağlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yorumlama:** Bu teknikte terapist danışanın davranışlarının altında yatan anlamları daha doğrudan açıklar. Soruda terapist açıklama yapmamakta, soru sormaktadır.

B) **Yüzleştirme:** Yüzleştirme, danışanın çelişkilerini daha doğrudan fark ettirmeyi içerir. Soruda daha keşfedici ve yapılandırılmış soru süreci vardır.

C) **Aktarımın analizi:** Bu teknik psikanalitik yaklaşımda danışanın terapiste yönelik duygularını incelemeye dayanır. Soruyla ilişkili değildir.

E) **Paradoksal müdahale:** Bu teknik danışana bazen semptomu sürdürmesini önerebilir ve daha çok stratejik/sistemik yaklaşımlarda görülür. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: D

12. **Bilişsel terapi sürecinde müdahale aşaması**, danışanın otomatik düşüncelerinin fark edilmesi, bilişsel çarpıtmaların ele alınması, ara inançların ve temel inançların yeniden yapılandırılması ve danışana yeni baş etme becerileri kazandırılmasıyla karakterizedir. Soruda psikolojik danışmanın danışanın sıkıntı yaşadığı anlarda aklından geçen düşünceleri fark ettirmesi, bunları daha işlevsel düşüncelerle değiştirmek için teknikler kullanması, derin varsayımları ve genel yaşam inançlarını incelemesi dikkat çekmektedir. Ayrıca danışanın gelecekte benzer durumlarla baş edebilmesi için kalıcı beceriler geliştirmeye odaklanması da aktif terapötik müdahaleleri göstermektedir. Bu süreç artık problemi tanıma ya da hedef belirleme değil, doğrudan tekniklerin uygulanarak değişimin sağlandığı aşamadır. Bu nedenle psikolojik danışmanın yaptığı çalışmalar **müdahaleleri belirleme ve uygulama aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İlişki kurma ve kaynaşma:** Bu aşamada temel amaç terapötik ilişki oluşturmak ve güven geliştirmektir. Soruda bunun ötesine geçilmiştir.

B) **Problemi araştırma ve değerlendirme:** Bu aşamada sorun tanımlanır ve bilgi toplanır. Soruda aktif yeniden yapılandırma teknikleri kullanılmaktadır.

C) **Hedef belirleme:** Bu aşamada danışma hedefleri netleştirilir. Soruda hedef belirlemeden ziyade uygulama vardır.

E) **Sonlandırma ve izleme:** Bu aşama sürecin son kısmıdır. Soruda aktif terapi müdahaleleri devam etmektedir.

Cevap: D

13. **Bilişsel terapinin ilk oturumlarında**, danışanın problemi ayrıntılı biçimde değerlendirilir, yaşam öyküsü ve mevcut işlevselliği incelenir, terapiye yönelik motivasyonu ve tutumu ele alınır. Aynı zamanda terapist danışanla **güvene dayalı bir ilişki kurmaya çalışır**, terapi sürecinin nasıl işleyeceği hakkında bilgi verir ve danışanın sürece aktif katılımını destekleyen işbirlikçi bir zemin oluşturur. Soruda danışanın **yaşam öyküsünün değerlendirilmesi**, **mevcut yaşam biçiminin incelenmesi**, **tedaviye yönelik tutumunun ele alınması**, **terapinin nasıl işleyeceğinin açıklanması** ve danışanın umut hissetmeye başlaması doğrudan ilk aşamadaki değerlendirme ve terapötik işbirliği oluşturma sürecini göstermektedir. Bu nedenle bu oturum **değerlendirme ve işbirliği geliştirme aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Otomatik düşüncelerin belirlenmesi:** Bu aşamada danışanın belirli durumlarda aklından geçen otomatik düşünceler ayrıntılı biçimde çalışılır. Soruda henüz bu noktaya geçilmemiştir.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu aşamada işlevsiz düşünceler aktif olarak değiştirilmeye çalışılır. Soruda daha çok başlangıç değerlendirmesi vardır.

C) **Ev ödevlerinin verilmesi:** Ev ödevleri ilerleyen oturumlarda sık kullanılsa da sorunun temel odağı bu değildir.

E) **Temel inançların değiştirilmesi:** Bu daha erin ve ileri müdahale aşamalarında ele alınır. Soruda ilk görüşme özellikleri anlatılmaktadır.

Cevap: D

14. **Bilişsel-davranışçı terapide direnç**, danışanın değişim sürecinde önerilen müdahaleleri bilinçli ya da bilinç dışı biçimde engellemesiyle ortaya çıkabilir. Soruda İrem'e kaygıyla baş etmesi için çeşitli teknikler önerilmesine rağmen onun bu teknikleri uygulamaktan kaçındığı görülmektedir. Buradaki belirleyici ifade **"Eğer bu teknikleri uygularsam ve başarısız olursam ne kadar yetersiz bir çalışan olduğum ortaya çıkacak"** cümlesidir. Bu ifade, İrem'in zaten kendisini **yetersiz biri olarak değerlendirdiğini** ve başarısız olma ihtimalinin bu olumsuz benlik algısını daha görünür hale getireceğinden kaçındığını göstermektedir. Bu nedenle İrem değişim fırsatını kullanmak yerine mevcut benlik algısını korumayı tercih etmektedir.

Bu durum **öz tutarlılık direncidir**. **Öz tutarlılık direnci**, bireyin sahip olduğu mevcut benlik şemaları olumsuz olsa bile bunları koruma eğilimidir. Kişi değişim ihtimali yerine bildiği olumsuz benlik algısına tutunabilir çünkü bu yapı onun için tanıdıktır. İrem'in teknikleri uygulamaktan kaçınması bu direnç biçimini açıkça göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Şematik direnç:** Bu seçenek daha genel bir ifadedir. Soruda özellikle mevcut benlik algısını koruma eğilimi daha belirgindir.

C) **Onaylanma direnci:** Bu direnç türünde birey başkalarının onayını kaybetmekten korkar. Soruda asıl vurgu kendi yetersizlik algısının doğrulanmasıdır.

D) **Ahlaki direnç:** Bu dirençte birey değişimi ahlaki açıdan yanlış görür. Soruda böyle bir tema yoktur.

E) **Kendini sabote etme:** Davranış yüzeyde buna benzese de temel mekanizma mevcut benlik algısını koruma olduğundan daha uygun seçenek öz tutarlılık direncidir.

Cevap: B

15. **Bilişsel-davranışçı terapide direnç**, çoğu zaman danışanın işlevsiz inançlarını tehdit eden değişim girişimlerine karşı ortaya çıkar. Soruda Gökhan Bey'e iletişim ve problem çözme teknikleri önerilmesine rağmen bu teknikleri uygulamakta isteksiz olduğu belirtilmektedir. Kritik ifade ise **"Bunu denesem iyi olacak ama başarısız olursam kendimi yetersiz hissedeceğim, en iyisi hiç denememeliyim"** cümlesidir. Bu ifade, Gökhan Bey'in başarısızlık ihtimalinden çok, başarısızlığın mevcut olumsuz benlik algısını doğrulamasından kaçındığını göstermektedir. Kişi değişim girişiminde bulunursa mevcut **"yetersizim"** algısıyla yüzleşeceğini düşündüğü için hiç denememeyi tercih etmektedir. Böylece mevcut olumsuz şemasını korumaktadır.

Bu nedenle Gökhan Bey'in tutumu, **mevcut olumsuz inançlarını korumak ve değişime karşı içsel direnç göstermek için davranışlarıyla eski düşüncelerini haklı çıkarma çabası** ile açıklanır. Bu ifade bilişsel-davranışçı terapideki **öz tutarlılık direncini** karşılamaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Geçmiş ilişkilerinden edindiği duygusal şemaları psikolojik danışmana aktarmakta...** Bu ifade daha çok **aktarım** kavramını çağrıştırır ve psikodinamik yaklaşımla ilişkilidir.

C) **Şimdi ve burada anlayışına uygun farkındalık gerektiren deneyimlerden kaçınmakta...** Bu ifade daha çok **gestalt yaklaşımına** özgüdür.

D) **Bilinç dışı çatışmalardan korunmak için kaygısını bastırmakta...** Bu ifade psikanalitik savunma mekanizmaları mantığını yansıtır.

E) **Ahlaki veya kültürel değerleri nedeniyle terapötik önerileri reddetmekte...** Soruda böyle bir ahlaki/kültürel çatışma bulunmamaktadır.

Cevap: A

1. **Bilişsel-davranışçı terapide direnç**, yalnızca ödev yapmama ya da teknikleri reddetme biçiminde ortaya çıkmaz; bazen danışanın sahip olduğu köklü şemalar terapötik ilişkiyi de olumsuz biçimde filtreleyebilir. Soruda İbrahim Bey'in dikkat çeken özelliği yalnızca teknikleri uygulamamak istememesi değildir. Asıl belirleyici nokta, psikolojik danışmana karşı sürekli **şüpheci ve olumsuz bir tutum sergilemesi** ve **"Psikolojik danışman bana yardım etmek istemiyor, ne derse boş"** şeklinde yorumlar yapmasıdır.

   Bu ifade, danışanın terapisti de kendi mevcut şemaları üzerinden yorumladığını göstermektedir. Muhtemelen **güvensizlik, değersizlik, reddedilme ya da olumsuz beklenti** içeren şemalar terapötik sürece yansımaktadır. Danışan, yeni deneyimi objektif değerlendirmek yerine mevcut bilişsel şemaları doğrultusunda terapötik ilişkiyi çarpıtmaktadır. Bu durum **şematik dirençtir**. **Şematik direnç**, bireyin köklü bilişsel şemalarının değişime direnmesi ve yeni bilgileri bu şemalara göre çarpıtmasıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

   A) **Öz tutarlılık direnci:** Bu dirençte birey mevcut benlik algısını korumak için değişimden kaçınır. Soruda temel vurgu başarısız olma korkusu değil, terapiste yönelik şüpheci şema örüntüsüdür.

   B) **Onaylanma direnci:** Bu dirençte birey başkalarının onayını kaybetme korkusuyla hareket eder. Soruda böyle bir tema yoktur.

   C) **Ahlaki direnç:** Bu direnç türünde birey terapötik önerileri ahlaki veya kültürel nedenlerle reddeder. Soruda bu yoktur.

   D) **Kendini sabote etme:** Yüzeyde teknikleri uygulamama davranışı olsa da asıl mekanizma şematik filtrelemedir.

   Cevap: E

2. **Bilişsel-davranışçı terapide direnç**, bazen danışanın işlevsiz düşüncelerini sürdürmesine hizmet eden ahlaki veya değer temelli inançlardan kaynaklanabilir. Soruda Meryem'in temizlik davranışlarını azaltmaya yönelik teknikler önerilmesine rağmen bunları reddettiği belirtilmektedir. Burada belirleyici ifade **"Temizlik imandan gelir"** düşüncesidir. Meryem, davranışını yalnızca kaygıyı azaltan bir alışkanlık olarak değil, aynı zamanda **ahlaki açıdan doğru bir davranış** olarak görmektedir. Ayrıca değişmesi durumunda kendi değerlerine aykırı hareket edeceğini düşünmektedir.

   Bu nedenle direnç, başarısızlık korkusundan ya da benlik algısını koruma çabasından değil; davranışın ahlaki açıdan doğru olduğuna inanılmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum **ahlaki dirençtir**. **Ahlaki direnç**, bireyin değişimi kendi ahlaki, dini ya da değer sistemiyle çelişkili görmesi nedeniyle terapötik müdahalelere direnç göstermesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) **Öz tutarlılık direnci:** Bu dirençte birey değişirse mevcut benlik algısının zarar göreceğini düşünür. Örneğin **"Bu tekniği denersem ve başarısız olursam ne kadar yetersiz olduğum ortaya çıkar."** Soruda böyle bir yetersizlik korkusu yoktur.

   B) **Şematik direnç:** Bu dirençte bireyin köklü şemaları yeni bilgiyi çarpıtır. Örneğin **"Kimseye güvenilmez"** şemasına sahip biri terapistin önerilerini samimi bulmayabilir. Meryem'in problemi terapiste güvensizlik değil, davranışını ahlaki olarak haklı görmesidir.

   C) **Onaylanma direnci:** Bu dirençte birey değişirse başkalarının sevgisini, onayını veya kabulünü kaybetmekten korkar. Örneğin **"Eğer böyle davranmazsam insanlar beni kötü biri sanır."** Soruda bu tema yer almamaktadır.

   E) **Kendini sabote etme:** Bu durumda birey değişim fırsatlarını davranışsal olarak baltalar; örneğin ödevleri sürekli unutabilir, seanslara gelmeyebilir ya da uygulamaları sürekli erteleyebilir. Soruda direnç davranışsal sabotajdan çok değer temelli gerekçelendirmedir.

   Cevap: D

3. **Bilişsel-davranışçı terapide direnç**, bazen danışanın değişim için gerekli sorumluluğu almaktan kaçınması ve sorunlarını tamamen dış faktörlere bağlaması şeklinde ortaya çıkabilir. Soruda Sema'ya sorumluluk almasını destekleyen öneriler sunulmasına ve olumsuz düşüncelerini fark etmesine yardımcı olacak teknikler verilmesine rağmen onun sürekli **"Benim başıma hep kötü şeyler geliyor, elimden bir şey gelmiyor"** şeklinde konuştuğu görülmektedir. Ayrıca önerilen stratejileri uygulamaktan kaçınmaktadır.

   Burada Sema kendisini değişim üzerinde etkisi olmayan pasif bir mağdur gibi konumlandırmakta ve bu düşünce biçimi davranışsal olarak süreci sabote etmesine yol açmaktadır. Kişi **"Ben zaten değiştiremem"** düşüncesiyle aktif adım atmaktan kaçınmaktadır. Bu durum **kurban rolü ve kendini sabote etme** örüntüsünü yansıtır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

   B) **Öz tutarlılık direnci:** Bu dirençte birey değişimin mevcut benlik algısını tehdit edeceğini düşünür. Örneğin **"Denersem başarısız olurum ve yetersiz olduğum ortaya çıkar."** Soruda böyle bir benlik tehdidi vurgulanmamaktadır.

   C) **Şematik direnç:** Bu dirençte bireyin köklü şemaları terapötik süreci çarpıtır. Örneğin terapiste güvenmeme ya da önerileri otomatik olarak reddetme gibi örüntüler görülebilir. Soruda daha çok pasif mağdur rolü ön plandadır.

   D) **Onaylanma direnci:** Bu dirençte birey başkalarının sevgisini veya onayını kaybetmekten korkar. Soruda böyle bir tema bulunmamaktadır.

   E) **Ahlaki direnç:** Bu dirençte birey değişimi kendi değer sistemiyle çelişkili görür. Soruda ahlaki bir gerekçelendirme yoktur.

Cevap: A

4. **Bilişsel-davranışçı terapide**, danışanın otomatik düşüncelerini fark etmesi, bu düşüncelerin gerçekliğini test etmesi ve daha işlevsel alternatif düşünceler geliştirmesi önemli bir müdahale alanıdır. Soruda danışman, Akın'ın topluluk önünde konuşurken aklına gelen **olumsuz ve gerçekçi olmayan düşünceleri incelemesini istemekte**, ardından bu düşüncelerin doğruluğunu sorgulamasına yardımcı olacak sorular yöneltmektedir. Burada danışman doğrudan kaygı uyandıran ortama maruz bırakma yapmamakta; düşüncelerin mantığını, kanıtlarını ve alternatiflerini ele almaktadır. Bu süreç **bilişsel tartışmadır**. **Bilişsel tartışma**, işlevsiz düşüncelerin kanıtlar, mantık ve alternatif bakış açıları üzerinden sorgulanarak yeniden yapılandırılmasını amaçlayan bilişsel müdahaledir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) **Bedensel duyumlara yönelik korkuya ilişkin maruz bırakma:** Bu teknikte kişi çarpıntı, nefes darlığı gibi bedensel duyumları deneyimleyerek korkularını azaltmaya çalışır. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

   B) **Öneri verme:** Terapist burada yalnızca tavsiye sunmamaktadır; yapılandırılmış bilişsel sorgulama yapmaktadır.

   D) **Aşamalı maruz bırakma:** Bu teknikte danışan korku uyandıran durumlarla kademeli biçimde yüzleştirilir. Soruda zihinsel içerik üzerinde çalışılmaktadır.

   E) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Bu teknikte gevşeme ile korku uyaranı aşamalı biçimde eşleştirilir. Soruda buna ilişkin bir süreç yoktur.

Cevap: C

5. Bilişsel terapide psikolojik danışman, danışanın yüzeyde ifade ettiği duygu ya da davranıştan hareket ederek altta yatan otomatik düşünceleri ve temel inançları soru-cevap yöntemiyle ortaya çıkarmaya çalışabilir. Soruda Mehmet başlangıçta yalnızca "Eşime öfke duyuyorum, onunla konuşmak istemiyorum." demektedir. Psikolojik danışman ise doğrudan çözüm önerisi vermemekte; adım adım sorular sorarak Mehmet'in düşünce zincirini açmaktadır:

"Diyelim ki onunla konuştun, ne olur?"

"Eleştirirse ne hissedersin?"

"Peki bu gerçekten doğru mu?"

Bu süreçte danışman, Mehmet'in otomatik düşüncelerini ve sonunda ulaştığı "değersizim" inancını sorgulatmaktadır. Bu teknik sokratik sorgulamadır. Sokratik sorgulama, danışanın düşüncelerinin doğruluğunu kanıtlar, alternatif açıklamalar ve mantıksal tutarlılık açısından değerlendirmesini sağlayan soru temelli bilişsel terapi tekniğidir. Doğru cevap C seçeneğidir.

A) Davranışı daha az çekici kılma: Bu teknik daha çok davranışçı terapiye aittir. İstenmeyen davranışı rahatsız edici sonuçlarla eşleştirerek azaltmayı amaçlar. Örneğin sigarayı kötü bir tatla ilişkilendirme. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

B) Duygunda kal: Bu teknik daha çok gestalt terapi ile ilişkilidir. Danışanın yaşadığı duyguyu bastırmadan deneyimlemesi ve farkındalık geliştirmesi amaçlanır. Soruda duygu deneyimletme değil, bilişsel sorgulama vardır.

D) Bilişsel prova: Bu teknik bilişsel-davranışçı terapide kişinin gelecekte yaşayacağı bir durumu zihinsel olarak prova etmesini içerir. Örneğin eşiyle yapacağı konuşmayı zihninde canlandırması istenebilir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

E) Maruz bırakma: Bu teknik daha çok davranışçı terapi ve kaygı bozukluklarında kullanılır. Kişi korktuğu durumla kontrollü biçimde yüzleştirilir. Soruda Mehmet eşiyle yüzleştirilmiyor; düşünceleri sorgulanıyor.

Cevap: C

6. **Bilişsel-davranışçı terapide bazı teknikler otomatik düşüncelerin doğruluğunu sorgular, bazı teknikler ise bu düşüncelerin altında yer alan daha derin ara inançlara ve temel inançlara ulaşmayı amaçlar.** Soruda danışman Ayşe'nin yüzeyde ifade ettiği **"Yöneticim beni eleştiriyor"** düşüncesiyle yetinmemektedir. Bunun ardından **"Eğer yöneticin seni eleştirirse ne olur?"** sorusunu sorarak bu düşüncenin Ayşe için ne anlama geldiğini açmaya çalışmaktadır. Ayşe'nin verdiği **"Yeterince iyi bir çalışan olmadığımı düşüneceğim ve herkes benim hakkımda olumsuz düşünecek"** yanıtı, yüzey düşüncenin altında daha derin bir **yetersizlik ve onaylanmama inancına** işaret etmektedir. Soruda özellikle danışmanın bu temel inanç ve varsayımları keşfetmek için peş peşe sorular sormaya devam ettiği belirtilmiştir.

Bu süreç **derine inme tekniğidir**. **Derine inme tekniğinde**, terapist danışanın ilk otomatik düşüncesinden hareket eder ve **"Bu olursa ne olur?"**, **"Bu senin için ne anlama gelir?"**, **"En kötü ne olur?"** gibi ardışık sorularla danışanın ara inançlarına ve sonunda temel inançlarına ulaşır. Amaç düşüncenin doğruluğunu tartışmak değil, düşüncenin altında yatan temel bilişsel yapıyı ortaya çıkarmaktır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknikte işlevsiz düşünceler daha gerçekçi düşüncelerle değiştirilir. Soruda henüz değiştirme aşamasına geçilmemiştir.

C) Bilişsel prova: Bu teknik bireyin gelecekte yaşayacağı bir durumu zihinsel olarak canlandırıp prova etmesini içerir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

D) Sokratik sorgulama: Bu seçenek güçlü bir çeldiricidir çünkü burada da sorular vardır. Ancak sokratik sorgulamada temel amaç düşüncenin kanıtlarını test etmektir. Soruda ise daha derindeki inancı keşfetme amacı baskındır.

E) Sistematik duyarsızlaştırma: Bu teknik davranışçı yaklaşımda gevşeme ve korku uyaranına aşamalı maruz kalmayı içerir. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

Cevap: B

7. Beck'e göre **bilişsel üçlü**; bireyin **kendisine**, **yaşantılarına** ve **geleceğine** ilişkin geliştirdiği olumsuz düşünceleri ifade eder. Bu nedenle öncüller tek tek değerlendirildiğinde:

I. "Ben değersizim ve hiçbir işe yaramam." ifadesi bireyin kendisini yetersiz ve değersiz algıladığını göstermektedir. Bu, **kendisine yönelik olumsuz bakış açısını** yansıtır.

II. "Hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor, her şey sürekli kötüye gidiyor." ifadesi bireyin yaşadığı olayları genel olarak olumsuz değerlendirdiğini göstermektedir. Bu, **yaşantılarını olumsuz yorumlama eğilimine** karşılık gelir.

III. "Gelecekte başarılı olamayacağım ve her şey daha da kötüleşecek." ifadesi ise geleceğe ilişkin umutsuz ve karamsar beklentileri göstermektedir. Bu da **geleceğe yönelik olumsuz bakış açısını** yansıtır.

Dolayısıyla sıralama **Kendisi – Deneyimleri – Geleceği** şeklindedir.

Cevap: A

8. Soruda Derya'nın arkadaşlarının düzenlediği sosyal etkinliğe katılmak istemediği, ancak katılması gerektiğini düşündüğü belirtilmektedir. Psikolojik danışman ise Derya'dan **etkinlik sırasında neler olabileceğini zihninden geçirmesini**, aklına gelebilecek düşünceleri fark etmesini ve bu süreçte hislerini değerlendirmesini istemektedir. Yani danışan henüz yaşanmamış bir sosyal durumu önceden zihinsel olarak canlandırmaktadır. Bu oturumda kullanılan teknik **bilişsel prova**dır. **Bilişsel prova**, bireyin gelecekte karşılaşacağı bir durumu önceden zihinsel olarak canlandırması, o sırada aklına gelebilecek otomatik düşünceleri fark etmesi ve olası tepkilerini değerlendirmesi amacıyla kullanılan bilişsel-davranışçı tekniktir. Özellikle sosyal kaygı, performans kaygısı ve kaçınma davranışlarında sık kullanılır. Soruda da Derya'nın sosyal etkinlik öncesinde olası senaryoları zihinsel olarak gözden geçirmesi istendiği için doğru seçenek budur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sokratik sorgulama:** Bu teknikte danışanın düşüncelerinin kanıtları sorgulanır. Örneğin "Bunu hangi kanıta dayanarak düşünüyorsun?" gibi sorular sorulur. Soruda temel vurgu zihinsel canlandırmadır.

C) **Derine inme tekniği:** Bu teknikte otomatik düşüncelerden hareket edilerek daha derindeki temel inançlara ulaşılır. Soruda böyle bir süreç bulunmamaktadır.

D) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu teknikte işlevsiz düşünceler daha gerçekçi düşüncelerle değiştirilir. Soruda henüz temel amaç düşünceyi değiştirmek değil, durumu zihinsel olarak prova etmektir.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Bu teknikte gevşeme egzersizleri ile korku uyaranına aşamalı biçimde maruz kalma birlikte kullanılır. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

Cevap: A

9. **Aşamalı görevler oluşturma tekniğinin temel amacı**, danışanın gözünde zor, karmaşık ya da ulaşılamaz görünen bir hedefi daha küçük, somut ve yönetilebilir basamaklara ayırmaktır. Böylece danışan her adımı tamamladıkça başarı yaşantısı elde eder, öz yeterlik algısı artar ve kaçınma davranışı azalır. Bu teknik özellikle depresyon, erteleme davranışı ve motivasyon kaybı yaşayan danışanlarda sık kullanılır. Bu nedenle doğru seçenek, hedefi küçük adımlara bölerek başarı deneyimini artırmayı ifade eden seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bilinç dışı çatışmaları açığa çıkarmak daha çok **psikodinamik yaklaşımın** odağıdır.

C) Geçmiş yaşantıların ayrıntılı incelenmesi ve duygusal yükün azaltılması bu tekniğin amacı değildir.

D) Bu teknik yalnızca bilişsel yeniden yapılandırmaya dayanmaz; davranışsal uygulama içerir.

E) Yalnızca zihinsel canlandırma yapılması **bilişsel prova** tekniğini çağrıştırır. Aşamalı görevlerde gerçek yaşam adımları vardır.

Cevap: B

10. Soruda Cem'in grup projelerinde başarısız olacağı düşüncesi nedeniyle projelere katılmaktan kaçındığı belirtilmektedir. Psikolojik danışman, Cem'in bu olumsuz düşüncelerini fark etmesini sağlamış, bu düşüncelerin doğruluğunu sorgulamasına yardımcı olmuş ve daha gerçekçi, işlevsel alternatif düşünceler geliştirmesini desteklemiştir. Ayrıca bu süreci pekiştirmek amacıyla ev ödevleri vermiştir.

Bu oturumda kullanılan teknik bilişsel yeniden yapılandırmadır. Bilişsel yeniden yapılandırma, danışanın işlevsiz otomatik düşüncelerini belirlemesi, bu düşüncelerin gerçekliğini değerlendirmesi ve bunların yerine daha dengeli ve işlevsel düşünceler geliştirmesi amacıyla kullanılan temel bilişsel-davranışçı tekniklerden biridir. Soruda düşünceyi fark etme, sorgulama ve alternatif düşünce geliştirme basamaklarının birlikte verilmesi bu tekniği göstermektedir. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) Sokratik sorgulama: Bu teknikte terapist yapılandırılmış sorularla danışanın düşüncelerinin kanıtlarını sorgulatır. Soruda süreç yalnızca sorgulamayla sınırlı değildir; alternatif düşünce üretme aşamasına geçilmiştir.

B) Derine inme tekniği: Bu teknikte terapist otomatik düşüncelerden hareket ederek daha derindeki temel inançlara ulaşmaya çalışır. Soruda temel inanç keşfi yoktur.

C) Bilişsel prova: Bu teknik bireyin gelecekte yaşayacağı bir durumu zihinsel olarak önceden canlandırmasını içerir. Soruda böyle bir zihinsel prova bulunmamaktadır.

E) Sistematik duyarsızlaştırma: Bu teknik gevşeme egzersizleriyle birlikte korku uyaranına aşamalı biçimde maruz kalmayı içerir. Soruda böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: D

11. Soruda danışanın sosyal etkinliğe katılmadan önce **"mutlaka hata yapacağım ve herkes bana gülecek"** şeklinde felaket beklentisi yaşadığı görülmektedir. Psikolojik danışman ise danışanın korktuğu durumu ayrıntılı biçimde düşünmesini istemekte, özellikle **"en olumsuz ne olabilir?"** sorusuna odaklanmakta ve ardından bu olumsuz durum gerçekleşirse bunun nasıl yönetilebileceğini değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Sürecin sonunda danışanın kaygısının azalması da bu müdahalenin etkisini göstermektedir.

Bu oturumda kullanılan teknik **en kötü senaryo tekniğidir**. En kötü senaryo tekniğinde danışan, zihnindeki belirsiz felaket beklentisini somutlaştırır; en kötü ihtimali açıkça ifade eder ve bu durum gerçekleşse bile bununla baş edip edemeyeceğini değerlendirir. Böylece abartılmış tehdit algısı azalır ve durum daha yönetilebilir görünmeye başlar. Soruda tam olarak bu süreç yürütüldüğü için doğru seçenek budur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Sokratik sorgulama: Bu teknikte danışanın düşüncelerinin kanıtları ve mantıksal tutarlılığı sorgulanır. Soruda temel vurgu en kötü ihtimali yapılandırılmış biçimde ele almaktır.

B) Derine inme tekniği: Bu teknikte otomatik düşüncelerden hareketle daha derindeki temel inançlara ulaşılır. Soruda temel inanç keşfi yapılmamaktadır.

C) Bilişsel prova: Bu teknik gelecekte yaşanacak bir durumun zihinsel olarak önceden canlandırılmasını içerir. Soruda yalnızca olayı zihinde canlandırma değil, en kötü sonucu değerlendirme süreci vardır.

D) Sistematik duyarsızlaştırma: Bu teknik gevşeme ile korku uyaranına aşamalı biçimde maruz bırakmayı içerir. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

Cevap: E

12. Soruda danışanın topluluk önünde konuşmaya ilişkin kaygısı ele alınmaktadır. Psikolojik danışman, danışanın ilk otomatik düşüncesi olan **"İnsanlar söylediklerimi beğenmez"** ifadesiyle yetinmemekte; **"Peki beğenmezlerse ne olur?"** ve **"Bu senin için ne anlama gelir?"** sorularıyla düşüncenin altında yer alan daha derin anlamı ortaya çıkarmaktadır. Sürecin sonunda danışanın **"İnsanların gözünde değersiz biri olurum"** ifadesine ulaşılması, otomatik düşünceden temel inanca doğru ilerlenildiğini göstermektedir.

Bu oturumda kullanılan teknik **derine inme tekniğidir**. Derine inme tekniği, danışanın yüzeyde ifade ettiği otomatik düşüncelerin altında yer alan **ara inançları ve temel inançları ortaya çıkarmayı amaçlayan** bir bilişsel-davranışçı tekniktir. Psikolojik danışman genellikle **"Bu olursa ne olur?"**, **"Bu senin için ne anlama gelir?"** gibi ardışık sorular kullanarak danışanın daha derindeki bilişsel yapısına ulaşır. Soruda da danışan başlangıçta yalnızca başkalarının kendisini beğenmeyeceğini düşünürken, süreç sonunda **"değersizim"** temel inancına ulaşmıştır. Bu nedenle doğru seçenek budur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Davranışı daha az çekici kılma: Bu teknik davranışçı terapide istenmeyen davranışı azaltmak amacıyla davranışı rahatsız edici sonuçlarla eşleştirmeyi içerir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

C) ABC tekniği: Bu teknik akılcı duygusal davranışçı terapide olay, inanç ve sonuç ilişkisini analiz etmeye yöneliktir. Soruda bu yapı bulunmamaktadır.

D) Bilişsel prova: Bu teknik bireyin gelecekte yaşayacağı bir durumu zihinsel olarak önceden canlandırmasını içerir. Soruda zihinsel prova yoktur.

E) Duygunda kal: Bu teknik daha çok gestalt terapide danışanın duygusunu yoğun biçimde deneyimlemesine yöneliktir. Soruda bilişsel teknik kullanılmaktadır.

Cevap: A

13. Bilişsel terapide **ev ödevleri**, danışanın seans içinde öğrendiği becerileri günlük yaşamda uygulamasını sağlamak, otomatik düşüncelerini fark etmek, bilişsel çarpıtmalarını test etmek ve problem çözme becerilerini geliştirmek amacıyla kullanılır. Amaç, değişimin yalnızca terapi odasında kalmaması ve danışanın gerçek yaşam deneyimleri üzerinden yeni beceriler kazanmasıdır. Bu nedenle **"danışanın yaşamındaki anlam arayışını derinleştirerek varoluşsal farkındalığını artırmak"** bilişsel terapide ev ödevlerinin amacı değildir. Bu ifade daha çok **varoluşçu yaklaşımın** insanın yaşam anlamı, özgürlük, sorumluluk ve varoluşsal farkındalık temalarıyla ilişkilidir. Bilişsel terapinin ev ödevleri bu amaca hizmet etmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanın otomatik düşüncelerini belirleyerek bunları gerçekçi düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olmak: Düşünce kayıtları ve otomatik düşünce formları bunun için sık kullanılan ev ödevleridir.

B) Danışanın günlük yaşamında sorun çözme ve baş etme becerilerini geliştirmek: Ev ödevleri danışanın günlük yaşam becerilerini geliştirmede önemli rol oynar.

D) Danışanın bilişsel çarpıtmaları günlük yaşam bağlamında test etmesine fırsat vermek: Davranış deneyleri ve düşünce kayıtları bu amaçla kullanılabilir.

E) Danışanın terapi sürecinde öğrendiklerini seans dışında uygulayarak değişim sürecini hızlandırmak: Ev ödevlerinin temel işlevlerinden biri budur.

Cevap: C

14. Soruda Ahmet'in topluluk önünde konuşma kaygısını azaltmak ve konuşma becerisini geliştirmek amacıyla **aşamalı görevler oluşturma tekniğine uygun bir uygulama** sorulmaktadır. Aşamalı görevler oluşturmada danışanın gözünde zor görünen hedef, bir anda gerçekleştirilmez; daha küçük, yönetilebilir ve giderek zorlaşan adımlara bölünür. Böylece danışan her basamakta başarı deneyimi yaşar, öz güveni artar ve kaçınma davranışı azalır.

Bu durumda **önce evde ayna karşısında kısa konuşma yapma, ardından yakın arkadaşlara konuşma, küçük grup, orta büyüklükte grup ve son olarak sınıf önünde konuşma** şeklindeki ilerleme tam olarak bu tekniğe uygundur. Hedef davranış küçük basamaklara ayrılmış ve kademeli ilerleme sağlanmıştır. Bu nedenle doğru seçenek **D seçeneğidir.**

A) Ahmet'e topluluk önünde konuşma korkusuyla ilgili olumsuz düşüncelerini yazdırmak: Bu daha çok otomatik düşünceleri belirleme ve bilişsel çalışma ile ilgilidir; aşamalı görev oluşturma değildir.

B) Kaygı yaşadığı durumları fark etmesini sağlamak ve kaygı düzeyini ölçmek: Bu durum değerlendirme sürecine daha uygundur ancak doğrudan aşamalı görev uygulaması değildir.

C) Hiç denememesi ve yalnızca zihinsel prova yapması: Bu yaklaşım kaçınmayı sürdürür. Ayrıca bu durum bilişsel provayı çağrıştırır.

E) Doğrudan tüm sınıf önünde rol oynama yaptırmak: Bu seçenek danışanı bir anda zorlayıcı duruma sokmaktadır. Aşamalı görevlerin mantığı kademeli ilerlemedir.

Cevap: D

15. Soruda Kerem'in önce otomatik düşüncelerini fark ettiği, ardından bu düşünceleri sorguladığı ve yeniden yapılandırdığı belirtilmektedir. Son oturumda ise kaygısını daha iyi yönetebildiğini ifade etmektedir. Bu noktada danışman artık yalnızca farkındalık oluşturma ya da geçmiş süreci değerlendirme aşamasında değildir; danışanın öğrendiklerini gelecekte davranışa dönüştürmesini ve somut adımlar planlamasını hedeflemektedir. Bu bağlamda **"Bu farkındalıkla sınavlara hazırlanırken hangi adımları atmayı planlıyorsun?"** ifadesi danışanı doğrudan davranış planı oluşturmaya yönlendirmektedir. Bu, bilişsel terapide **eylem aşamasına geçmeyi** en iyi yansıtan tepkidir. Danışan öğrendiği bilişsel becerileri gerçek yaşamda nasıl kullanacağını planlamaktadır. Bu nedenle doğru seçenek **A seçeneğidir.**

B) Sınav kaygını yönetebildiğinde kendini nasıl hissediyorsun?: Bu soru duygusal farkındalığı artırabilir ancak doğrudan eylem planı oluşturmaz.

C) Oturum sürecinde öğrendiklerin sana ne kazandırdı?: Sürecin değerlendirilmesine yöneliktir, eylem planı içermez.

D) Oturumlar sırasında hangi otomatik düşüncelerini fark ettin?: Bu daha erken aşamalarda kullanılan farkındalık sorusudur.

E) Kaygının azalması günlük hayatını nasıl etkiledi?: Sonuç değerlendirmesine yöneliktir ancak doğrudan davranış planlaması değildir.

Cevap: A

1. Bilişsel-davranışçı terapide danışanın problemi değerlendirilirken genellikle **mevcut durum düşünceleri**, **problemli davranışlar** ve **tetikleyici unsurlar** ayrı ayrı ele alınır. **Mevcut durum düşünceleri**, bireyin olayları nasıl yorumladığını gösteren otomatik düşüncelerdir. **Problemli davranışlar**, kişinin işlevselliğini bozan davranış örüntüleridir. **Tetikleyici unsurlar** ise kaygıyı ya da problemi ortaya çıkaran durum, olay veya koşullardır.

I. "Sınavlarda mutlaka en yüksek notu almam gerekir, yoksa başarısız olurum." ifadesi Deniz'in sınav durumunu nasıl yorumladığını göstermektedir. Burada katı bir başarı standardı ve işlevsiz düşünce vardır. Bu nedenle bu ifade **mevcut durum düşüncesine** örnektir.

II. "Ders çalışmayı erteliyorum ve sık sık sosyal medyada vakit geçiriyorum." ifadesi doğrudan Deniz'in sergilediği işlevsiz davranışları anlatmaktadır. Bu nedenle bu ifade **problemli davranışlara** örnektir.

III. "Sınav tarihinin yaklaşması kaygımı artırıyor." ifadesi kaygıyı artıran dışsal durumu ifade etmektedir. Bu nedenle bu ifade **tetikleyici unsurlara** örnektir.

Sıralama **Mevcut durum düşüncesi – Problemli davranışlar – Tetikleyici unsurlar** şeklindedir.

Cevap: C

2. Soruda Selma'nın kendini sürekli yorgun ve isteksiz hissettiği, ders çalışma, arkadaşlarıyla buluşma ve hobileriyle ilgilenme gibi etkinliklerden uzaklaştığı belirtilmektedir. Ayrıca gününü çoğunlukla uyuyarak veya televizyon izleyerek geçirdiği ifade edilmektedir. Psikolojik danışmanın Selma'dan **günlük aktivitelerini ve bu aktivitelerden aldığı keyfi değerlendirmesini istemesi**, danışanın hangi etkinliklerin kendisine haz verdiğini belirlemeye yönelik bir müdahaledir. Bu oturumda kullanılan teknik **zevk terapisidir**. Zevk terapisinde danışandan günlük etkinliklerini kaydetmesi ve bu etkinliklerden aldığı haz ya da doyum düzeyini değerlendirmesi istenir. Amaç, özellikle depresif belirtiler gösteren danışanlarda pasifliği azaltmak, keyif veren etkinlikleri artırmak ve danışanın yeniden aktif yaşama katılımını desteklemektir. Soruda günlük aktivitelerin ve bu aktivitelerden alınan keyfin değerlendirilmesi doğrudan bu tekniği göstermektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Maruz bırakma:** Kaygı yaratan durumlarla kontrollü biçimde yüzleştirmeyi içerir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** İşlevsiz düşüncelerin daha gerçekçi düşüncelerle değiştirilmesini hedefler. Soruda düşünce içeriğiyle çalışma yoktur.

C) **Düşünce kaydı:** Otomatik düşüncelerin yazılması ve değerlendirilmesine yöneliktir. Soruda düşünce değil, etkinlik ve haz düzeyi takip edilmektedir.

D) **Gevşeme egzersizi:** Fizyolojik kaygı belirtilerini azaltmaya yöneliktir. Soruda böyle bir müdahale yer almamaktadır.

Cevap: E

3. Soruda Mert'in sosyal kaygı ve sınıfta söz alma konusunda güçlük yaşadığı belirtilmektedir. Psikolojik danışman, Mert'ten daha önce sınıfta söz aldığı ya da almaya çalıştığı bir durumu gözlerini kapatarak yeniden canlandırmasını istemektedir. Bu canlandırma sırasında Mert'in yaşadığı duygular ve bu duygularla bağlantılı düşünceler üzerinde çalışılması, danışanın yaşantıyı zihinsel olarak tekrar deneyimlemesine dayanmaktadır. Bu oturumda kullanılan teknik **zihinde canlandırmadır**. Zihinde canlandırma tekniğinde danışandan geçmişte yaşadığı ya da gelecekte yaşayabileceği bir durumu zihinsel olarak ayrıntılı biçimde hayal etmesi istenir. Amaç, o durumla ilişkili duygu, düşünce ve tepkileri daha net fark etmek ve bunlar üzerinde terapötik çalışma yürütmektir. Soruda gerçek yaşamda doğrudan yüzleştirme yapılmamakta, durum zihinsel olarak yeniden yaşatılmaktadır. Bu nedenle **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Maruz bırakma:** Danışanın kaygı uyandıran durumla gerçek yaşamda ya da doğrudan yüzleşmesini içerir. Soruda zihinsel canlandırma vardır.

C) **Davranışsal deney:** Danışanın inançlarını test etmek amacıyla gerçek yaşamda davranış denemeleri yapmasını içerir. Soruda böyle bir test süreci yoktur.

D) **Düşünce kaydı:** Otomatik düşüncelerin yazılı olarak kaydedilmesini içerir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

E) **Gevşeme egzersizi:** Fiziksel kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik tekniklerdir. Soruda bu yer almamaktadır.

Cevap: B

4. Soruda Elif'in sınav kaygısı yaşadığı ve bu süreçte kendisini yetersiz hissettiği belirtilmektedir. Psikolojik danışman, Elif'in kaygı yaşadığı anlarda aklından geçen düşünceleri fark etmesini ve bu düşünceler üzerinde bir sonraki oturumda çalışmayı amaçlamaktadır. Bu nedenle Elif'ten seanslar arasında aklına gelen düşünceleri **yazılı olarak kaydetmesi** istenmektedir. Bu oturumda kullanılan teknik **düşünce kaydıdır**. Düşünce kaydı tekniğinde danışan, belirli olaylar karşısında aklına gelen otomatik düşünceleri, bu düşüncelere eşlik eden duyguları ve bazen davranışlarını kayıt altına alır. Amaç, otomatik düşünceleri somutlaştırmak ve terapi sürecinde bu düşünceler üzerinde sistematik biçimde çalışmaktır. Soruda yazılı kayıt tutma vurgusu doğrudan bu tekniği göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışsal deney:** Danışanın inançlarını gerçek yaşamda test etmesine dayanır. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

C) **Zihinde canlandırma:** Geçmiş ya da gelecekteki bir durumu zihinsel olarak hayal etmeyi içerir. Soruda böyle bir süreç yoktur.

D) **Maruz bırakma:** Kaygı uyandıran durumla doğrudan yüzleşmeyi içerir. Soruda böyle bir müdahale yer almamaktadır.

E) **Gevşeme egzersizi:** Fizyolojik kaygı belirtilerini azaltmaya yöneliktir. Soruda bu kullanılmamaktadır.

Cevap: A

5. **Aşağıya ok tekniğinin temel amacı**, danışanın yüzeyde ifade ettiği otomatik düşüncelerin altında yer alan daha derin ara inançları ve temel inançları ortaya çıkarmaktır. Bu teknikte psikolojik danışman genellikle **"Bu olursa ne olur?"**, **"Bu senin için ne anlama gelir?"**, **"Bunun en kötü sonucu ne olur?"** gibi ardışık sorular sorarak danışanın temel bilişsel şemalarına ulaşmaya çalışır. Amaç, yalnızca yüzey düşünceyi fark etmek değil, o düşüncenin altında yer alan çekirdek inancı belirlemektir. Bu nedenle doğru seçenek, danışanın otomatik düşüncelerinin altında yatan temel inançları ortaya çıkarmayı ifade eden seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın kaygı uyandıran durumlara maruz kalmasını sağlamak:** Bu seçenek maruz bırakma tekniğini ifade etmektedir.

B) **Danışanın gevşeme ve rahatlama becerilerini geliştirmek:** Bu seçenek gevşeme egzersizleriyle ilişkilidir.

C) **Danışanın davranışlarını sistematik olarak duyarsızlaştırmak:** Bu seçenek sistematik duyarsızlaştırma tekniğini ifade eder.

D) **Danışanın günlük yaşam aktivitelerini planlamasına yardımcı olmak:** Bu seçenek aktivite planlama ya da aşamalı görevler oluşturma tekniklerini çağrıştırmaktadır.

Cevap: E

6. Bilişsel-davranışçı terapide danışanın yaşadığı problem değerlendirilirken **mevcut durum düşünceleri**, **problemli davranışlar** ve **tetikleyici unsurlar** ayrı ayrı incelenir. Mevcut durum düşünceleri, bireyin olayları nasıl yorumladığını gösteren otomatik düşüncelerdir. Problemli davranışlar, kişinin işlevselliğini bozan davranış örüntüleridir. Tetikleyici unsurlar ise kaygıyı veya problemi ortaya çıkaran durum ya da olaylardır.

I. "Düğün günü her şey kusursuz olmalı, aksi takdirde başarısız olurum." ifadesi Asu'nun olaya ilişkin katı ve işlevsiz düşüncesini göstermektedir. Bu nedenle bu ifade **mevcut durum düşüncesine** örnektir.

II. "Düğün hazırlıklarını sürekli erteliyorum ve detaylar üzerinde fazla zaman harcıyorum." ifadesi doğrudan davranış örüntüsünü anlatmaktadır. Bu nedenle bu ifade **problemli davranışlara** örnektir.

III. "Düğün tarihinin yaklaşması kaygımı artırıyor." ifadesi kaygıyı artıran durumu göstermektedir. Bu nedenle bu ifade **tetikleyici unsurlara** örnektir.

Sıralama **Mevcut durum düşüncesi – Problemli davranışlar – Tetikleyici unsurlar** şeklindedir.

Cevap: A

7. Soruda Mert'in iş görüşmeleri öncesinde yaşadığı kaygı, kendisini yetersiz hissetmesi, otomatik düşünceleri, duygusal tepkileri ve kaçınma davranışları arasındaki ilişkinin bir tablo üzerinde gösterildiği belirtilmektedir. Ayrıca bu tablonun **müdahale planını belirlemek amacıyla** oluşturulduğu vurgulanmaktadır. Bu durum, danışanın problemini sürdüren bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin sistematik biçimde analiz edilmesini ifade eder. Bu süreç **vaka formülasyonu** ile ilgilidir. Vaka formülasyonu, danışanın yaşadığı problemi ortaya çıkaran ve sürdüren düşünce, duygu, davranış ve tetikleyici unsurlar arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla oluşturulan bilişsel haritadır. Terapistin hangi müdahaleleri uygulayacağını planlamasında yol gösterici olur. Soruda oluşturulan tablo doğrudan bu amacı taşıdığı için **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın çocukluk deneyimlerini çözümleme: Bu daha çok psikodinamik yaklaşımla ilişkilidir. Soruda böyle bir vurgu yoktur.

B) Danışanın savunma mekanizmalarını belirleme: Bu da psikodinamik yaklaşım kavramıdır ve soruyla uyumlu değildir.

C) Danışanın davranışsal deneylerini planlama: Davranışsal deneyler ayrı bir tekniktir; soruda daha kapsamlı bir değerlendirme tablosu anlatılmaktadır.

E) Danışanın gevşeme tekniklerini öğretme: Soruda gevşeme becerileriyle ilgili bir içerik yoktur.

Cevap: D

8. Soruda Zeynep'in **"Her zaman en iyisini yapmalıyım, aksi takdirde başarısız olurum"** şeklinde katı ve işlevsiz bir düşünce geliştirdiği, bu düşüncenin de kaygı ve erteleme davranışına yol açtığı belirtilmektedir. Psikolojik danışman ise **"Kanıt nedir?"**, **"Alternatif bir açıklama var mı?"**, **"En kötü ya da en iyi ne olabilir?"** ve **"Bir arkadaşın aynı durumda olsaydı ona ne derdin?"** gibi sorular sorarak Zeynep'in düşüncelerini sorgulamasını sağlamaktadır. Bu sorular, danışanın otomatik düşüncelerini fark etmesine ve bu düşünceleri daha gerçekçi biçimde yeniden değerlendirmesine yöneliktir. Bu müdahalenin temel amacı **danışanın otomatik düşüncelerini fark etmesini ve daha işlevsel düşünceler geliştirmesini sağlamaktır.** Bu süreç bilişsel terapide otomatik düşüncelerin sorgulanması ve yeniden yapılandırılması sürecini yansıtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın ortak bilinç dışında yer alan gölge arketipiyle yüzleşip personasını desteklemek: Bu ifade Jung'un **Analitik Psikoloji Kuramı'**na aittir. Soruyla ilişkili değildir.

C) Danışanın savunma mekanizmalarını ortaya çıkarmak: Savunma mekanizmaları daha çok **psikanalitik yaklaşımın** kavramları arasındadır.

D) Danışanın bilinç dışı çatışmalarını çözmek: Bu da **psikanalitik yaklaşımın** temel amaçlarından biridir.

E) Danışanın duygularını ifade etmesini kolaylaştırmak: Bu daha çok duygu odaklı veya danışan merkezli süreçleri çağrıştırır. Soruda bilişsel sorgulama vardır.

Cevap: B

9. Beck'e göre **bilişsel üçlü**; bireyin **kendisine**, **yaşantılarına** ve **geleceğine** ilişkin geliştirdiği olumsuz düşünceleri ifade eder.

I. Elif, önündeki sorunların hiç bitmeyeceğini ve durumunun daha da kötüleşeceğini düşünmektedir. Bu düşünce Elif'in geleceğe yönelik umutsuz ve karamsar beklentilerini göstermektedir. Bu nedenle **gelecekle ilgili beklentilere** karşılık gelir.

II. Elif, kendisini yetersiz ve başarılı olamayacak biri olarak görmektedir. Bu durum Elif'in kendisine yönelik olumsuz bakış açısını göstermektedir. Bu nedenle **kendisi** boyutuna karşılık gelir.

III Elif, okuldaki başarısızlıklarını sürekli engeller ve zorluklarla açıklamaktadır. Bu durum Elif'in yaşadığı olayları ve deneyimlerini olumsuz değerlendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle **deneyimleri** boyutuna karşılık gelir.

Dolayısıyla Elif'in düşünceleri **gelecekle ilgili beklentileri, kendisi ve deneyimleri** şeklindedir.

Cevap: E

10. Soruda psikolojik danışmanın danışana, görüşmeler arasında yaşanan önemli olayları ve bu olayların etkilerini sorduğu görülmektedir. Danışanın hafta içinde yaşadığı önemli yaşam olaylarını değerlendirmek, bilişsel davranışçı terapi oturum yapısında **yaşam olaylarının sorgulanması** aşamasına karşılık gelir. Amaç, seanslar arasında yaşanan önemli gelişmelerin danışanı nasıl etkilediğini anlamaktır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Duygu durum kontrolü: Bu aşamada danışanın o an nasıl hissettiği değerlendirilir ve genellikle "Bugün nasılsınız?" gibi sorular sorulur.

C) Önceki oturumla bağlantı kurma: Bu aşamada bir önceki oturumla ilgili eksik kalan noktalar veya sonradan oluşan sorular ele alınır.

D) Gündem belirleme: Oturumda hangi konuların ele alınacağının planlandığı aşamadır.

E) Ödev kontrolü: Bir önceki oturumda verilen ödevlerin değerlendirilmesini içerir.

Cevap: B

11. Ara inançlar; bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya ile ilgili geliştirdiği **kurallar, varsayımlar ve tutumlardır.** Genellikle "eğer... ise...", "meli-malı", "yapmalıyım" biçiminde ortaya çıkar ve otomatik düşüncelerin oluşmasına zemin hazırlar. Sorudaki **"Eğer insanları memnun etmezsem beni sevmezler"** ifadesi koşullu bir varsayım içermektedir ve bireyin kişiler arası ilişkilerine dair geliştirdiği ara inancı göstermektedir. Bu nedenle doğru seçenek budur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Ben değersiz bir insanım: Bu ifade koşullu bir kural değil, bireyin kendisine ilişkin daha katı ve genellenmiş değerlendirmesidir. Bu nedenle **temel inanç** örneğidir.

C) Sunum sırasında bir kişi telefonuyla ilgilendi, demek ki sunumum çok kötü geçti: Bu ifade belirli bir duruma verilen anlık bilişsel yorumdur. Bu nedenle **otomatik düşünce** örneğidir.

D) Gelecekte hiçbir zaman mutlu olamayacağım: Bu ifade Beck'in bilişsel üçlüsündeki geleceğe yönelik olumsuz beklentiyi yansıtır; ara inançtan çok otomatik düşünce niteliğindedir.

E) Bugün sınavım var ve saat 10.00'da başlayacak: Bu ifade nesnel bilgi içermektedir, işlevsiz biliş örneği değildir.

Cevap: A

12. Bilişsel terapide psikolojik danışman aktif, yapılandırıcı, öğretici ve işbirlikçi bir role sahiptir. Danışanın düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi fark etmesine yardımcı olur; otomatik düşünceleri belirlemeye ve yeniden yapılandırmaya çalışır; problem çözme becerilerini geliştirmesini destekler ve danışanın sürece aktif katılımını teşvik eder. **"Danışanın geçmişteki bilinç dışı çatışmalarını yorumlayarak çözmesini sağlamak"** ise bilişsel terapinin temel görevlerinden biri değildir. Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşımın** odağındadır. Psikanalitik yaklaşım bilinç dışı çatışmalar, bastırılmış yaşantılar ve geçmiş yaşantıların yorumlanmasına odaklanırken; bilişsel terapi daha çok mevcut düşünce örüntülerine ve bunların değiştirilmesine odaklanır. Bu nedenle **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın düşünce, duygu ve davranışları arasındaki bağlantıyı fark etmesine yardımcı olmak:** bilişsel terapinin temel amaçlarından biridir.

C) **Danışanın otomatik düşüncelerini belirlemeye ve yeniden yapılandırmaya çalışmak:** bilişsel terapinin temel müdahalelerindendir.

D) **Danışanı problem çözme ve başa çıkma stratejileri geliştirmeye teşvik etmek:** danışanın işlevselliğini artırmaya yönelik önemli görevlerden biridir.

E) **Terapötik sürece danışanın aktif katılımını sağlamak:** bilişsel terapide danışan aktif bir katılımcıdır.

Cevap: B

13. Soruda Metin'in iş yerindeki toplantılarda kendini ifade etmekte zorlandığı ve sunum sırasında ne söyleyeceğini unutma kaygısı yaşadığı belirtilmektedir. Psikolojik danışman ise Metin ile birlikte toplantı senaryolarını gözden geçirmekte, gelebilecek soruları ve olası yanıtları birlikte değerlendirmekte ve sunum sırasında farklı davranış biçimlerini zihinsel olarak canlandırmasını sağlamaktadır. Burada danışan, gelecekte karşılaşacağı durumu önceden zihinsel olarak prova etmektedir. Bu oturumda kullanılan teknik **bilişsel provadır**. Bilişsel prova tekniğinde danışan, gelecekte karşılaşabileceği bir durumu zihinsel olarak önceden canlandırır; olası tepkilerini düşünür ve baş etme yollarını zihinsel düzeyde çalışır. Amaç, belirsizliği azaltmak ve danışanın kaygı yaratan durum karşısında kendisini daha hazırlıklı hissetmesini sağlamaktır. Soruda toplantı senaryolarının önceden zihinsel olarak çalışılması bu tekniği göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Maruz bırakma:** Danışanın kaygı yaratan durumla doğrudan yüzleşmesini içerir. Soruda gerçek yaşamda doğrudan maruz kalma yoktur.

C) **Düşünce kaydı:** Otomatik düşüncelerin yazılı olarak kayıt altına alınmasını içerir. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

D) **Davranış biçimlendirme:** davranış terapisinde hedef davranışın küçük adımlarla pekiştirilmesini içerir. Soruda zihinsel hazırlık vardır.

E) **Gevşeme egzersizleri:** Fizyolojik kaygı belirtilerini azaltmaya yöneliktir. Soruda bu teknik kullanılmamaktadır.

Cevap: B

14. Soruda Erol'un yöneticisinin eleştirisinden sonra kendisini yetersiz hissettiği ve hata yapacağına ilişkin kaygılar yaşadığı belirtilmektedir. Psikolojik danışman ise Erol'un otomatik düşünceleriyle yetinmemekte; **"Eğer bu doğruysa bu senin için ne anlama geliyor?"** şeklinde ardışık sorular sorarak her düşüncenin altında yer alan daha derin inançları ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Sürecin sonunda Erol'un temel inançlarını fark etmesine yardımcı olunması da bunu göstermektedir. Bu oturumda kullanılan teknik **aşağıya ok tekniğidir**. Aşağıya ok tekniğinde psikolojik danışman, danışanın yüzeydeki otomatik düşüncelerinden başlayarak **ara inançlara ve temel inançlara ulaşmayı** amaçlar. Genellikle "Bu olursa ne olur?", "Bu senin için ne anlama gelir?" gibi sorular kullanılır. Soruda doğrudan bu soru kalıbı yer aldığı için doğru seçenek budur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Düşünce kaydı:** Otomatik düşüncelerin yazılı olarak kayıt altına alınmasını içerir. Soruda yazılı kayıt yoktur.

B) **Maruz bırakma:** Kaygı yaratan durumla doğrudan yüzleşmeyi içerir. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

D) **Davranış biçimlendirme:** davranış terapisinde hedef davranışın küçük adımlarla pekiştirilmesine dayanır. Soruda bilişsel inanç keşfi vardır.

E) **Gevşeme egzersizleri:** Fizyolojik kaygı belirtilerini azaltmaya yöneliktir. Soruda bu teknik kullanılmamaktadır.

Cevap: C

15. Soruda Şenol'un arkadaş ortamlarında sessiz kaldığı ve **"Eğer konuşurken bir hata yaparsam herkes benimle alay edecek"** şeklinde bir düşünce geliştirdiği belirtilmektedir. Ayrıca bu düşüncenin, Şenol'un temel inancı olan **"Ben değersizim"** ile anlık otomatik düşünceleri arasında köprü görevi gördüğü özellikle vurgulanmaktadır. Bu ifade dikkat edilirse koşullu bir varsayım içermektedir ve **"eğer... olursa..."** biçimindedir. Bu düşünce **ara inançtır**. Ara inançlar; bireyin kendisi, diğer insanlar ve dünya ile ilgili geliştirdiği kurallar, varsayımlar ve tutumlardır. Genellikle **"Eğer... ise..."**, **"meli-malı"**, ya da katı kurallar biçiminde ortaya çıkar ve temel inançlarla otomatik düşünceler arasında aracılık eder. Sorudaki ifade bu yapıya doğrudan uymaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Otomatik düşünce:** Belirli bir durum karşısında anlık ve hızlı biçimde ortaya çıkan düşüncelerdir. Soruda verilen ifade daha derindeki varsayımı temsil etmektedir.

C) **Temel inanç:** Bireyin kendisine ilişkin en derindeki katı inançlarıdır. Soruda temel inanç zaten **"Ben değersizim"** olarak verilmiştir.

D) **Bilişsel çarpıtma:** Düşünme hatalarını ifade eder. Soruda esas olarak biliş düzeyi sorulmaktadır.

E) **Davranış biçimlendirme:** davranış terapisine ait bir tekniktir; düşünce türü değildir.

Cevap: A

1. Soruda psikolojik danışmanın danışanın geçmiş yaşantılarına ayrıntılı biçimde gitmek yerine **"şu anda ne yapıyorsun?", "bu davranışların seni istediğin ilişkiye götürüyor mu?", "daha farklı neler yapabilirsin?"** sorularını yöneltmesi, **gerçeklik terapisinin WDEP sistemi** ile doğrudan ilişkilidir. Bu sistemde danışanın ne istediği belirlenir (**Wants**), mevcut davranışları ele alınır (**Doing**), bu davranışların işe yarayıp yaramadığı değerlendirilir (**Evaluation**) ve yeni bir plan oluşturulur (**Planning**). Gerçeklik terapisinin temel amacı, danışanın geçmişi analiz etmesi değil; mevcut davranışlarının sorumluluğunu alarak daha etkili seçimler yapmasını sağlamaktır. Soruda danışman da danışanın aile ilişkilerindeki mevcut davranışlarını değerlendirmesine yardımcı olmakta ve daha işlevsel seçimler geliştirmesini amaçlamaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmiş yaşantılarını yeniden yapılandırmasına yardımcı olmak:** Geçmiş yaşantıların ayrıntılı biçimde ele alınması gerçeklik terapisinin temel odağı değildir.

B) **Danışanın bilinç dışı çatışmalarını fark etmesini sağlamak:** Bilinç dışı çatışmaların incelenmesi **psikanalitik yaklaşımın** temel çalışma alanlarından biridir. Soruda böyle bir müdahale bulunmamaktadır.

D) **Danışanın çocukluk anılarındaki doyurulmamış ihtiyaçlarını keşfetmesine yardım etmek:** Soruda çocukluk yaşantılarının analizi değil, mevcut davranışlar ve ilişkiler ele alınmaktadır.

E) **Danışanın aile içindeki rollerini psiko-eğitim yoluyla yeniden düzenlemek:** Soruda aile sistemine yönelik yapılandırılmış bir eğitim süreci yer almamaktadır.

Cevap: C

2. Soruda Glasser'in **Gerçeklik Kuramı'nın temel özellikleri** sorgulanmaktadır. Gerçeklik terapisi; bireyin seçimlerinin sorumluluğunu almasına, temel ihtiyaçlarını etkili yollarla karşılamasına, mevcut davranışlarını değerlendirmesine ve daha işlevsel seçimler yapmasına odaklanır. Ayrıca **başarılı kimlik** geliştirmek de kuramın temel hedefleri arasında yer alır. Buna göre:

I. **Danışanın temel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olmak terapinin temel amacıdır:** Gerçeklik terapisinde bireyin hayatta kalma, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarını sorumlu ve doyum sağlayıcı yollarla karşılaması amaçlanır. Bu ifade kuramla uyumludur.

II. **Danışanın sorunlarını anlamak için yaşam öyküsü yeniden kurgulanır ve alternatif hikâyeler oluşturulur:** Bu ifade gerçeklik terapisine değil, **öyküsel terapiye** aittir. Bu yaklaşımda baskın problem öyküsü yeniden yapılandırılır ve alternatif hikâyeler geliştirilir.

III. **Danışanın irrasyonel inançları belirlenerek, bu inançların mantıksal sorgulaması yapılır.** Bu ifade **akılcı duygusal davranışçı terapiye (ADDT)** özgüdür. Gerçeklik terapisinde temel vurgu irrasyonel inançların tartışılmasından çok seçimler ve sorumluluk üzerinedir.

IV. **Başarılı kimlik geliştirmek kuramın temel hedeflerinden biridir.** Glasser'e göre bireyin ihtiyaçlarını uygun yollarla karşılaması, sorumluluk alması ve doyum sağlayan ilişkiler kurması başarılı kimlik geliştirmesiyle ilişkilidir. Bu ifade kuramla uyumludur.

Birinci ve dördüncü öncülde verilen ifadeler gerçeklik terapisinin özelliklerine uygundur.

Cevap: B

3. Soruda gerçeklik kuramına göre **psikolojik sağlamlığın ve değişimin temelinde yer alan temel kavram** sorulmaktadır. Glasser'e göre bireyler davranışlarını kendileri seçer ve yaşamlarında değiştirebilecekleri temel alan kendi davranışlarıdır. Kuramda sağlıklı işleyiş; bireyin seçimlerinin farkına varması, davranışlarının sonuçlarını değerlendirmesi ve ihtiyaçlarını başkalarına zarar vermeden karşılayabilecek şekilde **sorumluluk alması** ile ilişkilidir. Bu nedenle bireyin kendi davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi kuramın merkezinde yer alır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Geçmiş travmalarla yüzleşme:** Bu ifade daha çok geçmiş yaşantıların çalışıldığı travma odaklı ya da içgörü yönelimli yaklaşımlarla ilişkilidir. gerçeklik kuramı geçmişten çok şimdiye odaklanır.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu kavram bilişsel davranışçı terapilerde kullanılan temel müdahalelerden biridir. gerçeklik kuramının temel odağı değildir.

C) **Duygusal ifade özgürlüğü:** Duyguların ifade edilmesi bazı hümanistik yaklaşımlarda daha merkezi bir yere sahiptir. gerçeklik kuramında asıl vurgu davranış ve seçimler üzerinedir.

E) **Toplumsal destek arayışı:** Sosyal destek önemli olsa da gerçeklik kuramında psikolojik değişimin temel kavramı olarak ele alınmaz.

Cevap: D

4. **Gerçeklik terapisinde** bireyin yaşadığı sorunların temelinde çoğu zaman doyum vermeyen ilişkiler ve etkisiz seçimler yer alır. Mualla'nın sürekli eşinin beklentilerine göre hareket etmesi, kendi istek ve ihtiyaçlarını tanımlamakta zorlanması ve bunun sonucunda öfke biriktirmesi; ilişkide kendi davranışlarını yeterince değerlendiremediğini göstermektedir. Glasser'e göre değişimin başlangıç noktası, bireyin mevcut davranışlarının farkına varması ve **kendi seçimlerinin sorumluluğunu almasıdır.** Psikolojik danışmanın öncelikle danışanın ilişkide yaptığı seçimleri fark etmesine ve daha işlevsel seçimler geliştirmesine yardımcı olması beklenir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın duygularını serbestçe ifade etmesini sağlamak:** Duyguların yoğun biçimde ifade edilmesi bazı birey merkezli yaklaşımlarda daha merkezi bir yere sahiptir. Gerçeklik terapisinde temel vurgu **davranış, seçim ve sorumluluk** üzerinedir.

C) **Danışanın temel sevgi ve ait olma ihtiyacını gidermek:** Sevgi ve ait olma ihtiyacı gerçeklik terapisinde önemli bir ihtiyaçtır; ancak terapist bu ihtiyacı doğrudan karşılamaz. Öncelikle danışanın bu ihtiyacı karşılarken yaptığı etkisiz seçimleri fark etmesi gerekir.

D) **Danışanın çocukluk dönemi ilişki örüntülerini analiz etmek:** Bu ifade daha çok geçmiş yaşantıları merkeze alan **psikanalitik ve Adleryen yaklaşımlarla** ilişkilidir. Gerçeklik terapisi geçmiş analizinden çok mevcut seçimlere odaklanır.

E) **Danışanın düşüncelerindeki bilişsel çarpıtmaları fark etmesini sağlamak:** Bu müdahale **bilişsel davranışçı terapiye** özgüdür. Soruda vurgulanan temel mesele düşünce hatalarından çok ilişkide yapılan seçimlerdir.

Cevap: A

5. **Gerçeklik terapisinde** danışma süreci; danışanın mevcut davranışlarına odaklanma, ne istediğini belirleme, davranışlarını değerlendirme ve daha etkili seçimler yapabilmesi için plan geliştirme basamakları üzerine kuruludur. Glasser, geçmiş yaşantıların ayrıntılı biçimde analiz edilmesini işlevsel görmez; çünkü terapi sürecinde asıl önemli olan bireyin **şimdiki davranışlarını** fark etmesi ve değiştirebilmesidir. Bu nedenle geçmişteki yaşantıları ayrıntılı biçimde çözümlemeye odaklanan yaklaşım, gerçeklik terapisinin temel özellikleri arasında yer almaz. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın mevcut davranışlarına odaklanmak:** Gerçeklik terapisinin temel özelliklerinden biridir. Danışanın şu an ne yaptığı üzerinde durulur.

B) **Değerlendirme yaparak danışanın isteklerini ve algılarını anlamaya çalışmak:** Danışanın ne istediğini anlamak ve mevcut davranışlarını değerlendirmek gerçeklik terapisinin temel süreçleri arasındadır.

D) **Danışanın daha iyi seçimler yapmasına yardımcı olmak için planlar geliştirmek:** Plan yapma, gerçeklik terapisinin temel basamaklarından biridir.

E) **Danışanla işbirlikçi ve destekleyici bir ilişki kurmak:** Terapötik ilişki gerçeklik terapisinde oldukça önemlidir.

Cevap: C

6. Glasser'in **beş temel ihtiyacı** arasında sevme ve ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve hayatta kalma yer alır. Soruda öğrencilerin davranış örüntülerinin hangi ihtiyacı yansıttığı verilmiştir. Buna göre:

I. **Ayşenur'un** sürekli aynı arkadaş grubuyla vakit geçirmek istemesi, onlarla bağını korumaya çalışması ve grubun parçası olma isteği **sevme ve ait olma ihtiyacını** yansıtmaktadır. Bu ihtiyaç; yakın ilişkiler kurma, kabul görme ve bir gruba ait hissetme ile ilgilidir.

II. **Mert'in** sınıfta liderlik rolü üstlenmesi, sınıf temsilciliğine aday olması ve arkadaşlarını etkilemeye çalışması **güç ihtiyacını** yansıtmaktadır. Güç ihtiyacı; etkili olma, tanınma, başarı elde etme ve başkaları üzerinde etki kurma isteğiyle ilişkilidir.

III. **Duygu'nun** tek başına hareket etmeyi tercih etmesi, grup çalışmalarında bağımsız kalmak istemesi ve kendi kararlarını özgürce alma konusunda ısrarcı olması **özgürlük ihtiyacını** yansıtmaktadır. Bu ihtiyaç bağımsızlık, seçim yapabilme ve kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma isteğini içerir.

Buna göre sıralama **sevme ve ait olma – güç – özgürlük** ihtiyaçları şeklindedir.

Cevap: B

7. **Gerçeklik terapisinde** bireyin kontrol edebileceği tek davranış kendi davranışıdır ve Glasser'in seçim kuramına göre tüm toplam davranışlar bir **seçimin sonucudur.** Bu nedenle danışman, danışanın geçmişte ne yaşadığından çok şu anda ne yaptığına ve hangi davranışlarını değiştirebileceğine odaklanır. Soruda yer alan **"Şu anda ne yapıyorsun?"** ve **"Şu anda hangi davranışını kontrol edebilirsin?"** soruları, danışanın kendi davranışlarının sorumluluğunu fark etmesini ve daha işlevsel seçimler yapmasını sağlamaya yöneliktir. Bu anlayış doğrudan seçim kuramının temel ilkeleriyle örtüşmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Geçmiş travmaların ve bilinç dışı çatışmaların bireyin mevcut davranışlarını derinden etkilediği inancı:** Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir. Gerçeklik terapisi geçmiş analizine odaklanmaz.

C) **Bireyin düşünce süreçlerini ve inanç sistemlerini değiştirerek duygusal iyileşme sağlanabileceği varsayımı:** Bu yaklaşım **bilişsel** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

D) **Bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelini ortaya çıkararak daha anlamlı bir yaşam sürebileceği görüşü:** Bu ifade daha çok **birey merkezli terapi**nin anlayışını yansıtır.

E) **Bireyin çevresel uyarıcılara ve pekiştireçlere verdiği tepkilerin davranışlarını şekillendirdiği anlayışı:** Bu ifade **davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: A

8. **Gerçeklik terapisinde** danışanın mevcut davranışlarının kendisini istediği yaşama götürüp götürmediğini fark etmesi önemli bir basamaktır. Glasser'in WDEP sisteminde danışanın ne istediği belirlendikten sonra mevcut davranışlarının bu hedeflere hizmet edip etmediği değerlendirilir. Psikolojik danışmanın **"Okulu bırakmak seni uzun vadede neye yaklaştırır, neye uzaklaştırır?"** sorusu, danışanın seçtiği davranışın sonuçlarını görmesini ve bu davranışın hedefleriyle ilişkisini değerlendirmesini amaçlamaktadır. Bu nedenle burada odaklanan süreç **davranışın hedeflerle ilişkilendirilmesidir. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Savunma mekanizmalarının çözülmesi:** Savunma mekanizmaları daha çok **psikanalitik yaklaşımın** çalışma alanıdır.

B) **Yaşam senaryosunun yeniden yazılması:** Bu ifade daha çok **transaksiyonel analiz** yaklaşımındaki yaşam senaryosu kavramıyla ilişkilidir.

C) **Bilinç dışı çatışmaların çözümü:** Bilinç dışı çatışmaların ele alınması **psikanalitik yaklaşımın** temel özelliklerindendir.

E) **Çarpıtılmış düşüncelerin yeniden yapılandırılması:** Bu müdahale **bilişsel terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: D

9. **Gerçeklik terapisinde** bireyin yaptığı tüm davranışların bir **seçimin sonucu** olduğu kabul edilir ve danışanın bu seçimlerin sonuçlarını değerlendirmesi beklenir. Başak Hanım'ın eşine tepki vermemeyi tercih ettiğini söylemesi üzerine psikolojik danışmanın **"Bu karar seni istediğin şeye yaklaştırıyor mu?"** sorusunu yöneltmesi, danışanın seçtiği davranışın sonuçlarını fark etmesini sağlamaya yöneliktir. Bu müdahale, Glasser'in bireyin davranışlarını seçtiği ve bu seçimlerin sorumluluğunu alması gerektiği anlayışını yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Şartlı kabullenmenin gerekliliği:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel ilkeleri arasında yer almaz. Ayrıca kabul kavramı bu şekilde ele alınmaz.

B) **Geçmişin yeniden yapılandırılması:** Geçmiş yaşantıların yeniden yapılandırılması gerçeklik terapisinin odağında değildir.

C) **Sorumluluğun reddedilmesi:** Gerçeklik terapisi tam tersine bireyin sorumluluk almasını vurgular.

D) **İçsel ihtiyaçların bastırılması:** Gerçeklik terapisinde ihtiyaçlar bastırılmaz; bireyin ihtiyaçlarını uygun yollarla karşılaması hedeflenir.

Cevap: E

10. **Gerçeklik terapisinde** psikolojik danışman sıkça soru sorma tekniğini kullanır ve bu sorular genellikle danışanın ne istediğini belirlemeye, mevcut davranışlarını değerlendirmesine, davranışlarının sonuçlarını fark etmesine ve uygulanabilir planlar oluşturmasına yöneliktir. **"Hayatında daha çok neye sahip olmak isterdin?"**, **"Bu davranışın uzun vadeli sonuçları neler olabilir?"** ve **"Bu planı uygularken karşına çıkabilecek olası engeller nelerdir?"** gibi sorular bu yaklaşımın WDEP mantığıyla uyumludur. Buna karşın **"Bu durumun senin bilinç dışındaki hangi bastırılmış arzularını tetiklediğini düşünüyorsun?"** sorusu bilinç dışı süreçleri ve bastırılmış dürtüleri anlamaya yöneliktir. Bu vurgu **psikanalitik yaklaşımın** temel anlayışıyla ilişkilidir ve gerçeklik terapisinin soru yapısına uygun değildir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Hayatında daha çok neye sahip olmak isterdin?:** Bu soru danışanın isteklerini belirlemeye yöneliktir ve gerçeklik terapisinde kullanılabilir.

C) **Bu davranışın uzun vadeli sonuçları neler olabilir?:** Bu soru davranışın değerlendirilmesine hizmet eder.

D) **Bu planı uygularken karşına çıkabilecek olası engeller nelerdir?:** Plan yapma süreciyle ilişkilidir.

E) **Bu konuda sana kim destek olabilir?:** Danışanın ilişkisel kaynaklarını fark etmesine yardımcı olabilir ve süreçle uyumludur.

Cevap: A

11. **Gerçeklik terapisinde** danışanın değişim sürecini yapılandırmak için sıklıkla kullanılan sistemlerden biri **WDEP modelidir.** Bu model; danışanın ne istediğini belirleme (**Wants**), şu anda ne yaptığını fark etme (**Doing**), davranışlarını değerlendirme (**Evaluation**) ve yeni bir plan oluşturma (**Planning**) basamaklarından oluşur. Soruda verilen **"Ne istiyorsun?", "Şu anda ne yapıyorsun?", "Bu seni istediğin şeye yaklaştırıyor mu?" ve "Daha iyi bir plan yapabilir miyiz?"** soruları doğrudan bu dört basamağı yansıtmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **ABC modeli:** Bu model **akılcı duygusal davranışçı terapiye** aittir ve olay-inanç-sonuç ilişkisini açıklar.

C) **Sokratik sorgulama:** Bu teknik **bilişsel terapi** içinde kullanılan sorgulama yöntemlerinden biridir ancak sorudaki yapı sistematik olarak WDEP modeline aittir.

D) **Eklektik model:** Belirli tekniklerin farklı kuramlardan bir araya getirilmesini ifade eder. Soruda böyle bir durum yoktur.

E) **Bilişsel çarpıtma analizi:** Bu yaklaşım bilişsel terapiyle ilişkilidir ve sorudaki süreçle örtüşmez.

Cevap: B

12. **Gerçeklik terapisinde** psikolojik problemlerin temelinde çoğu zaman bireyin ihtiyaçlarını etkili yollarla karşılayamaması, doyum vermeyen ilişkiler yaşaması ve buna bağlı olarak **başarısız kimlik** geliştirmesi yer alır. Demet'in hayatını sürekli başkalarının beklentilerine göre şekillendirmesi, kendi isteklerini tanımlayamaması, içsel doyum yaşamaması, sahicilikten uzak ilişkiler kurması ve ilk kez **"Ben ne istiyorum?"** sorusunu düşünmeye başlaması; kendi seçimlerini yapamadığını ve işlevsel bir kimlik geliştiremediğini göstermektedir. Sorudaki temel vurgu yalnızca ait olma ya da güç ihtiyacına değil, daha geniş biçimde bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu alamaması sonucunda **başarılı kimlik geliştirememesine** yönelmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Demet'in, dış kontrol psikolojisini içselleştirmesi ve benlik saygısının düşmesi:** Dış kontrol psikolojisi kavramı Glasser'de yer alsa da sorunun merkezinde benlik saygısından çok kimlik gelişimi ve yaşam seçimleri bulunmaktadır.

B) **Demet'in, ait olma ihtiyacının yeterince karşılanamaması:** Demet yalnızlaştığını ifade etse de sorunun temelinde yalnızca ait olma ihtiyacı yer almamaktadır.

D) **Demet'in, güç ihtiyacını yeterince elde edememesi:** Güç ihtiyacı tek başına vakadaki tüm belirtileri açıklamakta yetersiz kalmaktadır.

E) **Demet'in, davranışsal sisteminde amaçlı davranışlar oluşturamaması:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel kavramsallaştırmalarından biri değildir ve sorudaki ana problemi tam karşılamamaktadır.

Cevap: C

13. **Gerçeklik terapisinde** psikolojik danışman bazen danışanın kullandığı dili anlamasına yardımcı olmak, soyut farkındalıkları somutlaştırmak ve danışanın durumu farklı bir bakış açısından görmesini sağlamak için **metafor** tekniğini kullanır. Soruda psikolojik danışmanın **"bir arabadasın, direksiyon sende mi?"** benzetmesini kullanması, Buse'nin yaşamındaki kontrol algısını somut bir metafor üzerinden değerlendirmesine yöneliktir. Amaç, danışanın sürekli dış etkenleri suçlamak yerine kendi seçimlerinin sorumluluğunu fark etmesini sağlamaktır. Bu müdahale doğrudan **metafor** tekniğini yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme:** Yüzleştirme, danışanın söyledikleri ile yaptıkları arasındaki **çelişkileri**, sorumluluk almaktan kaçınan davranışlarını, mazeretlerini ya da işlevsiz seçimlerini doğrudan fark ettirmeyi amaçlayan bir tekniktir. Özellikle "mazeret yok" basamağında danışanın sorumluluktan kaçtığı noktalar açık biçimde ortaya konur. Soruda ise doğrudan çelişki gösterme değil, benzetme yoluyla farkındalık oluşturma vardır.

B) Davranışsal planlama: Plan yapma süreci danışanın yeni davranış adımları oluşturmasını içerir. Soruda henüz böyle bir aşama yoktur.

C) Yeniden çerçeveleme: Yeniden çerçeveleme, danışanın yaşadığı duruma farklı bir anlam yüklemesini sağlamaya yöneliktir; ancak burada temel unsur açık biçimde benzetme kullanımıdır.

E) İçerik yansıtması: Bu teknik danışanın söylediklerini yeniden ifade etmeyi içerir. Soruda böyle bir müdahale bulunmamaktadır.

Cevap: D

14. **Gerçeklik terapisinde** danışanın geçmiş yaşantılarından çok **şimdiki davranışlarına** odaklanılır. Glasser'e göre birey değişim yaratabilmek için öncelikle şu anda ne yaptığını fark etmeli ve bu davranışların kendisini istediği yaşama götürüp götürmediğini değerlendirmelidir. **"Şu anda ne yapıyorsun?"** sorusu da danışanın mevcut davranışlarını görünür hâle getirmeyi, bu davranışların sonuçlarını değerlendirmesini ve daha işlevsel seçimler yapmasını teşvik eder. Bu nedenle **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmişteki davranış örüntülerini anlamasına yardımcı olmak: Gerçeklik terapisi geçmiş davranış analizinden çok mevcut davranışlara odaklanır.

C) Danışanın duygusal deneyimlerini derinlemesine keşfetmesini sağlamak: Duygular tamamen göz ardı edilmese de gerçeklik terapisinde temel vurgu duygu keşfinden çok davranış değerlendirmesidir.

D) Danışanın gelecekteki olası davranışlarını tahmin etmek: Gerçeklik terapisinin temel amacı geleceği tahmin etmek değildir.

E) Danışanın bilinç dışı motivasyonlarını ortaya çıkarmak: Bu vurgu daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

Cevap: B

15. **Gerçeklik terapisinde** danışanın değişim sürecini engelleyen mazeretler kabul edilmez. Glasser'in terapi sürecindeki **"mazeret yok"** basamağında psikolojik danışman, danışanın hedeflerine ulaşamamasını sürekli dış etkenlerle açıklamasına izin vermez; bunun yerine danışanın kendi seçimlerini fark etmesini ve farklı davranış alternatiflerini değerlendirmesini sağlar. Buradaki amaç danışanı suçlamak değil, **kendi davranışlarının sorumluluğunu alarak değişim için harekete geçmesini teşvik etmektir.** Bu nedenle **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın suçluluk veya utanç duyguları hissetmesine neden olmak: Gerçeklik terapisinin amacı danışanı suçlu hissettirmek değildir.

B) Danışanın geçmişteki başarısızlıklarını hatırlatarak motivasyonunu artırmak: Gerçeklik terapisi geçmiş başarısızlık analizine odaklanmaz.

C) Danışanın dışsal faktörlerin etkisini küçümsemek ve bireysel kontrolü abartmak: Kuram bireysel sorumluluğu vurgular; ancak dış koşulları tamamen yok sayma amacı taşımaz.

E) Danışanın savunma mekanizmalarını kırarak daha gerçekçi bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olmak: Savunma mekanizmaları kavramı daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

Cevap: D

1. **Gerçeklik terapisinde** danışanın hedeflerine ulaşamadığında sunduğu bahanelerin kabul edilmemesi önemli bir ilkedir. Glasser'in terapi sürecindeki **"mazeret yok"** basamağında psikolojik danışman, danışanın neden yapamadığına odaklanmak yerine farklı seçimlerin mümkün olup olmadığını sorgulatır. Soruda danışanın hava koşulları ve misafirleri gerekçe göstermesi üzerine danışmanın alternatif davranış seçeneklerini hatırlatması, danışanın mazeretlerinin farkına varmasını ve **kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını** sağlamaya yöneliktir. Bu nedenle **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) **Danışanın duygusal tepkilerini anlamak ve empati kurmak:** Danışman anlayışlı bir dil kullansa da temel amaç duygusal keşif değildir.

   B) **Danışanın geçmiş deneyimlerinin mevcut davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmak:** Gerçeklik terapisi geçmiş yaşantı analizine odaklanmaz.

   D) **Danışana farklı baş etme stratejileri öğretmek:** Alternatif davranış önerileri bulunsa da temel vurgu beceri öğretiminden çok sorumluluk alma üzerinedir.

   E) **Danışanın bilişsel çarpıtmalarını ve irrasyonel düşüncelerini tespit etmek:** Bu yaklaşım daha çok **bilişsel** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: C

2. **Gerçeklik terapisinde** psikolojik danışman; danışanın ne istediğini belirlemeye, mevcut davranışlarını değerlendirmesine, karşılanmayan ihtiyaçlarını fark etmesine ve yeni seçimler yapmasına yönelik sorular sorar. **"İstediğin hayata ulaşmak için bugün ne yapabilirsin?"**, **"Bu ilişkinizde hangi ihtiyaçlarınız karşılanmıyor?"**, **"Bu planın başarılı olma olasılığı sence nedir?"** ve **"Bu konuda farklı bir seçim yapmanın sonuçları neler olabilirdi?"** soruları; seçim, ihtiyaç, değerlendirme ve plan yapma süreçleriyle uyumludur. Buna karşın **"Bu durumla ilgili hissettiğin ilk anıyı hatırlıyor musun?"** sorusu geçmiş yaşantıları ve erken deneyimleri incelemeye yöneliktir. Bu vurgu gerçeklik terapisinin mevcut davranış odaklı yapısıyla örtüşmez. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

   A) **İstediğin hayata ulaşmak için bugün ne yapabilirsin?:** Bu soru danışanın mevcut davranışlarına ve plan geliştirmesine yöneliktir.

   B) **Bu ilişkinizde hangi ihtiyaçlarınız karşılanmıyor?:** Gerçeklik terapisindeki temel ihtiyaçlar anlayışıyla uyumludur.

   C) **Bu planın başarılı olma olasılığı sence nedir?:** Planın uygulanabilirliğini değerlendirmeye yöneliktir.

   D) **Bu konuda farklı bir seçim yapmanın sonuçları neler olabilirdi?:** Seçimlerin sonuçlarını değerlendirme anlayışıyla uyumludur.

Cevap: E

3. **Gerçeklik terapisinde** etkili bir eylem planı; danışanın ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan, **gerçekçi, açık, net, uygulanabilir, ölçülebilir ve hemen başlatılabilir** özellikler taşımalıdır. Glasser'in plan yapma basamağında amaç soyut farkındalık oluşturmak değil, danışanın davranış değişikliğini somut adımlara dönüştürmesini sağlamaktır. Buna karşın **"danışanın yaşamının anlamını ve varoluşsal sorumluluklarını sorgulamasına odaklanmak"** daha çok **varoluşçu terapi** anlayışını yansıtır ve gerçeklik terapisindeki plan yapma ilkeleriyle örtüşmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

   A) **Plan, danışanın ulaşmak istediği hedefleri açık, net ve belirgin biçimde tanımlamalıdır:** Bu ifade gerçeklik terapisindeki etkili plan anlayışıyla uyumludur. Planın ne yapılacağını açık biçimde göstermesi beklenir.

   B) **Plan, hemen uygulanabilir ve günlük yaşamda uygulanabilir olmalıdır:** Bu ifade gerçeklik terapisine uygundur. Glasser planın ertelenmeyen ve gerçek yaşamda uygulanabilen nitelikte olmasını vurgular.

   D) **Plan, danışanın davranışında değişiklik yaratacak ve sürekli alışkanlık kazandırabilecek nitelikte olmalıdır:** Bu ifade de gerçeklik terapisindeki plan yapma anlayışını yansıtır. Planın davranış değişikliği oluşturması beklenir.

   E) **Plan, danışanın ilerlemesini ölçmeye olanak tanıyacak şekilde yapılandırılmalıdır:** Bu ifade gerçeklik terapisine uygundur çünkü planın ölçülebilir olması önemli özelliklerden biridir.

Cevap: C

4. **Gerçeklik terapisinde** plan yapma süreci oluşturulan planın kusursuz biçimde işlemesini garanti etmez. Danışan planı uygularken başarısız olduğunda terapistin görevi danışanı suçlamak, mazeretleri kabul etmek ya da yalnızca duygusal rahatlatma sağlamak değildir. Glasser'in **"mazeret yok"** ve **"asla vazgeçme"** ilkeleri doğrultusunda danışanın başarısızlığını gerçekçi biçimde değerlendirmesi, neyin işe yaramadığını fark etmesi ve daha işlevsel bir plan geliştirmesi amaçlanır. Bu nedenle başarısızlıkların objektif biçimde değerlendirilmesi, çıkarılan derslerin belirlenmesi ve planın yeniden düzenlenmesi en uygun yaklaşımdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın başarısızlıklarının altında yatan nedenleri:** Bu ifade tek başına eksiktir. Gerçeklik terapisinde yalnızca neden analizi yapılmaz; çözüm ve yeni plan oluşturma da gerekir.

B) **Danışanın yaşadığı hayal kırıklığını ve olumsuz duyguları anlamaya çalışmak ve destekleyici olmak:** Destekleyici ilişki önemli olsa da bu yaklaşım tek başına gerçeklik terapisinin aktif problem çözme anlayışını yansıtmaz.

C) **Danışanın başarısızlıkları için sunduğu mazeretleri kabul etmek ve durumu hafifletmeye çalışmak:** Bu ifade gerçeklik terapisine uygun değildir. Kuramda mazeretlerin kabul edilmemesi vurgulanır.

E) **Danışanı başarısızlığından dolayı eleştirmek ve daha fazla çaba göstermesi konusunda motive etmek:** Gerçeklik terapisinde ceza ve suçlama yaklaşımı benimsenmez. Bu ifade kuramın **"ceza yok"** ilkesine aykırıdır.

Cevap: D

5. **Gerçeklik terapisinde** oluşturulan etkili planların danışanın kontrolünde olması, gerçekçi ve uygulanabilir olması, danışanın ihtiyaçları ve istekleriyle uyum göstermesi, açık biçimde yapılandırılması ve değerlendirilebilir nitelik taşıması beklenir. Planların hemen başlatılabilir olması önemlidir; ancak **"kısa vadeli ve hemen sonuç verecek adımlardan oluşması"** gerçeklik terapisinin plan ilkeleri arasında yer almaz. Glasser için önemli olan planın hızlı sonuç üretmesi değil, sürdürülebilir, uygulanabilir ve davranış değişikliği oluşturabilecek nitelikte olmasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın kontrolünde olan eylemleri içermesi:** Bu ifade gerçeklik terapisinin seçim ve sorumluluk anlayışıyla uyumludur.

C) **Uygulanabilir ve gerçekçi olması:** Bu ifade etkili planın temel özelliklerinden biridir.

D) **Danışanın değerleri ve istekleriyle uyumlu olması:** Planın danışanın ihtiyaç ve isteklerini karşılamaya hizmet etmesi gerçeklik terapisine uygundur.

E) **Belirli bir zaman çizelgesi ve değerlendirme kriterleri içermesi:** Planın açık, net ve ölçülebilir olması gerektiği için bu ifade gerçeklik terapisinin plan anlayışıyla uyumludur.

Cevap: B

6. **Gerçeklik terapisinde** danışan oluşturduğu planı uygularken zaman zaman başarısız olabilir. Glasser'in terapi sürecindeki **"asla vazgeçme"** ilkesi, bu tür aksaklıklarda danışanın süreci tamamen bırakmasını önlemeyi amaçlar. Buradaki temel vurgu; değişimin bazen tekrar denemeyi gerektirdiğini, danışanın sorumluluktan kaçmak yerine yeni seçimler yaparak sürece devam etmesi gerektiğini fark ettirmektir. **"Danışanın değişimin zaman alıcı ve sabır gerektiren bir süreç olduğunu anlamasına yardımcı olmak ve sorumluluk almaktan kaçınmamasını teşvik etmek"** ifadesi bu ilkeyi en doğru biçimde yansıtmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın mükemmeliyetçi hedeflere ulaşması için motivasyonunu yüksek tutmak:** Gerçeklik terapisi mükemmeliyetçi hedefleri değil, gerçekçi ve uygulanabilir planları destekler.

B) **Danışanın geçmişteki başarısızlıklarından ders çıkarmasını sağlamak:** Geçmişten öğrenme tamamen dışlanmasa da kuramın temel odağı geçmiş analizinden çok mevcut davranış ve yeni seçimlerdir.

D) **Danışanın dışsal engellerle başa çıkmak için daha dirençli olmasını sağlamak:** Dışsal engellerle baş etme önemli olabilir; ancak bu ifade "asla vazgeçme" ilkesinin temel anlamını tam karşılamamaktadır.

E) **Danışanın danışmana olan bağımlılığını artırmak ve terapi sürecine bağlılığını güçlendirmek:** Gerçeklik terapisi danışan bağımlılığı oluşturmayı değil, bireysel sorumluluğu artırmayı hedefler.

Cevap: C

7. **Gerçeklik terapisinde** danışanın geçmiş yaşantıları ya da dışsal koşulları sürekli gerekçe göstermesi, çoğu zaman değişim sürecini erteleyen bir durum olarak görülür. Glasser'e göre birey geçmişi değiştiremez; ancak mevcut davranışlarını değiştirebilir. Bu nedenle terapist, danışanın sürekli dış faktörlere odaklanmasını değil, kendi seçimlerini fark etmesini ve sorumluluk almasını teşvik eder. Çünkü mazeretler çoğu zaman danışanın değişim için adım atmasını geciktirir. **"Mazeretlerin danışanın sorumluluk almasını engellediğine ve değişimi geciktirdiğine inanmaları"** ifadesi bu anlayışı en doğru biçimde açıklamaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmişin değiştirilemez olduğuna inanmaları:** Bu ifade kısmen doğrudur; ancak tek başına sorunun temel mantığını açıklamakta yetersizdir. Asıl vurgu sorumluluk alma ve değişime yönelmedir.

C) **Bireyin yaşadığı zorlukların tamamen kendi kontrolü altında olduğuna inanmaları:** Gerçeklik terapisi bireyin her şeyi kontrol edebildiğini savunmaz; yalnızca kendi davranışlarını kontrol edebileceğini vurgular.

D) **Dışsal faktörlerin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde hiçbir etkisinin olmadığına inanmaları:** Bu ifade kuramı aşırı genelleştirmektedir ve doğru değildir.

E) **Danışanın savunma mekanizmalarını kırmak istemeleri:** Savunma mekanizmaları kavramı daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

Cevap: B

8. **Gerçeklik terapisinde başarılı kimlik**, bireyin temel ihtiyaçlarını sorumlu yollarla karşılayabilmesi, etkili seçimler yapabilmesi, doyum verici ilişkiler kurabilmesi ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesiyle ilişkilidir. Glasser'e göre başarılı kimlik geliştiren birey hem kendi ihtiyaçlarını karşılar hem de bunu başkalarına zarar vermeden yapar. Buna karşın **"içsel çatışmaların çözümü için bilinç dışı süreçleri fark etmeye odaklanma"** ifadesi gerçeklik terapisinin başarılı kimlik anlayışına ait değildir. Bu vurgu daha çok **psikanalitik yaklaşımın** bilinç dışı süreçlere yönelik anlayışını yansıtır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sorumluluk üstlenerek ihtiyaçlarını hem kendine hem de çevresine zarar vermeden karşılayabilme:** Bu ifade gerçeklik terapisindeki sorumluluk tanımıyla doğrudan uyumludur.

B) **Gerçekçi seçimler yaparak sevme ve sevilme kapasitesini geliştirme:** Bu ifade gerçeklik terapisinin ihtiyaçları etkili yollarla karşılama anlayışına uygundur.

D) **Yakın, sevgi dolu ve güven temelli ilişkiler kurabilme:** Glasser, doyum verici ilişkileri psikolojik sağlıklılık açısından oldukça önemli görür. Bu ifade kuramla uyumludur.

E) **İçsel doyum ve mutluluğu, sorumluluk bilinciyle sürdürme:** Bu ifade başarılı kimlik geliştiren bireyin özellikleriyle örtüşmektedir.

Cevap: C

9. **Gerçeklik terapisinde** etkili bir plan danışman tarafından dayatılan bir yapı değil; danışanın aktif katılımıyla oluşturulan, onun ihtiyaçlarıyla uyumlu, gerçekçi, uygulanabilir ve somut adımlar içeren bir plandır. Glasser'e göre planın küçük, ulaşılabilir adımlardan oluşması, belirli bir zaman çerçevesine sahip olması ve danışanın gerçekten uygulayabileceği nitelikte olması önemlidir. Buna karşın **"danışman tarafından detaylı bir şekilde hazırlanmış olması"** gerçeklik terapisinin plan anlayışıyla örtüşmez. Plan danışman merkezli değil, danışanın sorumluluk aldığı işbirlikçi bir süreçte oluşturulur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın istekleri ve değerleriyle uyumlu olması:** Bu ifade gerçeklik terapisinin ihtiyaç ve istek odaklı yapısıyla uyumludur.

C) **Küçük, ulaşılabilir ve somut adımlardan oluşması:** Bu ifade etkili planın temel özelliklerinden biridir.

D) **Uygulanabilir ve gerçekçi olması:** Bu ifade gerçeklik terapisindeki plan yapma anlayışını yansıtır.

E) **Belirli bir zaman çerçevesi içermesi:** Planın açık, net ve uygulanabilir olması için zaman boyutunun belirlenmesi gerçeklik terapisine uygundur.

Cevap: A

10. **Gerçeklik terapisinin temel amacı**, bireyin yaşamındaki temel ihtiyaçlarını daha etkili ve sorumlu yollarla karşılamasına yardımcı olmak, daha doyum verici ilişkiler kurmasını sağlamak ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu üstlenerek daha işlevsel bir yaşam sürmesine destek olmaktır. Glasser'e göre psikolojik problemlerin temelinde çoğu zaman doyum vermeyen ilişkiler ve ihtiyaçların etkili biçimde karşılanamaması yer alır. Bu nedenle **"bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını daha etkili ve sorumlu yollarla karşılamasına yardımcı olarak daha doyumlu ilişkiler kurmasını ve mutlu bir yaşam sürmesini sağlamak"** ifadesi kuramın amacını en doğru biçimde yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bireyin bilinç dışı çatışmalarını çözümleyerek daha sağlıklı bir ruhsal yapıya ulaşmasını sağlamak:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** temel amacına daha yakındır.

B) **Bireyin olumsuz düşünce kalıplarını ve irrasyonel inançlarını tespit ederek daha gerçekçi düşünmesine yardımcı olmak:** Bu vurgu **bilişsel terapi** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

C) **Bireyin geçmiş travmatik deneyimlerinin etkilerini azaltarak duygusal iyileşmesini desteklemek:** Bu ifade travma odaklı yaklaşımları çağrıştırmaktadır ve gerçeklik terapisinin temel amacı değildir.

E) **Bireyin varoluşsal kaygılarını anlamasına ve hayata anlam katmasına yardımcı olarak otantik bir yaşam sürmesini desteklemek:** Bu ifade **varoluşçu terapi** anlayışını yansıtmaktadır.

Cevap: D

11. Betül'ün arkadaş ilişkilerinde tekrar eden hayal kırıklıkları yaşaması, kendisini değersiz ve sevilmeye layık olmayan biri olarak görmesi, başladığı işleri sürdürememesi, başarı konusunda kendine güvenmemesi ve hızlı biçimde vazgeçme davranışı göstermesi; temel ihtiyaçlarını etkili yollarla karşılayamadığını ve yaşamında işlevsiz seçim örüntülerinin tekrar ettiğini göstermektedir. Bu durum **başarısız kimlik** kavramıyla açıklanır. Gerçeklik kuramında başarısız kimlik; bireyin sorumluluk almaktan uzaklaşması, doyum verici ilişkiler kuramaması, ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılayamaması ve kendisini yetersiz algılamasıyla ilişkilidir. Betül'ün hem ilişkisel hem akademik alanda benzer işlevsiz örüntüler göstermesi bu kavramla doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Uyum bozucu davranış örüntüsü:** Bu ifade gerçeklik kuramının temel kavramlarından biri değildir ve vakayı açıklamada yetersizdir.

B) **Bilişsel yetersizlik:** Soruda bilişsel kapasite eksikliğine ilişkin bir bulgu yer almamaktadır.

C) **Sosyal fobi:** Betül'ün temel problemi sosyal ortamlardan korkması değil, ilişkilerde tekrar eden olumsuz örüntüler yaşamasıdır.

D) **Öğrenilmiş kayıtsızlık:** Vazgeçme davranışı bu kavramı çağrıştırsa da gerçeklik kuramı açısından temel açıklayıcı kavram değildir.

Cevap: E

12. **Gerçeklik terapisinde** danışanın duygusundan çok, bu duygu karşısında seçtiği **davranışlara** ve bu davranışların sonuçlarına odaklanılır. Danışan öfkelendiğinde kontrolünü kaybettiğini ve sonrasında pişman olduğu davranışlar sergilediğini belirtmektedir. Bu noktada gerçeklik terapisini benimseyen danışman öncelikle danışanın mevcut davranış örüntüsünü fark etmesini ve bu davranışların sonuçlarını değerlendirmesini sağlamaya çalışır. **"Haksızlığa uğradığını düşündüğünde genellikle nasıl tepkiler veriyorsun ve bu tepkilerinin sonuçları neler oluyor?"** sorusu doğrudan bu amaca hizmet etmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bu öfke duygusunun altında yatan çözülmemiş geçmiş travmalar olabilir mi?:** Bu ifade geçmiş yaşantılara odaklanır ve daha çok **psikanalitik yaklaşım** ya da travma odaklı yaklaşımları çağrıştırır.

C) **Sinirlendiğinde vücudunda ne gibi değişiklikler hissediyorsun?:** Bu soru fizyolojik farkındalığa yöneliktir ancak gerçeklik terapisinin ilk odağı davranış değerlendirmesidir.

D) **Belki de öfkeni daha yapıcı yollarla ifade etmenin yollarını araştırabiliriz:** Bu ifade daha çok müdahale aşamasına ilişkindir. Öncelikle mevcut davranış değerlendirilmelidir.

E) **Kontrol kaybı yaşadığın anlarda ne tür düşünceler aklından geçiyor?:** Bu vurgu daha çok **bilişsel terapi** yaklaşımını çağrıştırmaktadır.

Cevap: B

13. **Gerçeklik terapisinde** değişim süreci danışanın öncelikle **ne istediğini fark etmesiyle** başlar. WDEP sisteminin ilk basamağı olan **"Wants (Ne istiyorsun?)"** aşamasında danışanın hedeflerini, ihtiyaçlarını ve yaşamında neyi değiştirmek istediğini netleştirmesi amaçlanır. Danışan açık biçimde **"Ne istediğimi tam olarak bilmiyorum."** diyerek bu alanda belirsizlik yaşadığını ifade etmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanın ilk olarak danışanın somut isteklerini ve değişim hedeflerini netleştirmeye yönelmesi en uygun müdahaledir. **"Şu anda hayatında değiştirmek istediğin somut şeyler nelerdir ve bu değişiklikler senin için neden önemli?"** sorusu bu sürece en uygundur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bu "hiçbir şey gelmiyor" duygusunun altında yatan temel inançların neler olabilir?:** Bu ifade daha çok **bilişsel terapi** yaklaşımını yansıtır.

B) **Bu bataklık metaforu senin için ne anlama geliyor ve bu duyguyu ne zamandır yaşıyorsun?:** Metafor ifadesi dikkat çekici olsa da burada öncelikli ihtiyaç danışanın ne istediğini netleştirmektir.

D) **Belki de bu çaresizlik duygusu, bastırılmış öfke veya üzüntüden kaynaklanıyordur:** Bu yorum erken ve spekülatiftir; ayrıca gerçeklik terapisinin temel odağı değildir.

E) **Bu bataklıktan çıkmak için daha önce denediğin ve işe yaramayan yöntemler nelerdi?:** Bu soru daha sonraki değerlendirme aşamalarında kullanılabilir; ancak ilk adım danışanın isteklerini netleştirmektir.

Cevap: C

14. **Seçim kuramında** bireyin mevcut ilişkilerinde ihtiyaçlarını nasıl karşıladığı, yaptığı seçimlerin sonuçları ve daha işlevsel davranışlar geliştirebilmesi temel odak noktalarıdır. Glasser; geçmiş travmaların ayrıntılı analizine ya da bilişsel çarpıtmaların tanımlanmasına değil, bireyin şu anki ilişkilerine ve daha etkili seçimler yapmasına vurgu yapar. Buna göre:

I. **Danışanın geçmişteki travmatik ilişkilerini detaylı bir şekilde incelemek:** Bu ifade seçim kuramına uygun değildir. Geçmişin ayrıntılı analizi daha çok **psikanalitik yaklaşım** veya travma odaklı yaklaşımlarla ilişkilidir.

II. **Danışanın şu anki ilişkilerinde hangi ihtiyaçlarının karşılanmadığını belirlemek:** Gerçeklik terapisinde bireyin mevcut ilişkileri ve karşılanmayan temel ihtiyaçları önemli bir odaktır. Bu ifade seçim kuramıyla uyumludur.

III. **Danışanın olumsuz düşünce kalıplarını ve otomatik tepkilerini tanımlamak:** Bu ifade daha çok **bilişsel terapi** yaklaşımını yansıtır. Seçim kuramının temel odağı değildir.

IV. **Danışanın arzu ettiği değişiklikleri gerçekleştirmek için ulaşılabilir ve somut adımlar belirlemek:** Bu ifade gerçeklik terapisindeki plan yapma basamağıyla doğrudan uyumludur.

İkinci ve dördüncü öncülde verilen ifadeler seçim kuramı anlayışına uygundur.

Cevap: E

15. **Seçim kuramına göre** bireyin doğrudan kontrol edebileceği tek kişi kendisidir. Glasser'in temel aksiyomlarından biri, başkalarının davranışlarını kontrol etmeye çalışmanın çoğu zaman çatışma ve hayal kırıklığı yarattığını; buna karşılık bireyin kendi seçimlerine odaklanmasının daha işlevsel olduğunu vurgular. Can'ın arkadaşlarının davranışlarını değiştiremediği için öfke yaşaması, kontrol alanını yanlış yere yönelttiğini göstermektedir. Bu nedenle Can'ın öğrenmesi gereken temel ilke, **kendi davranışlarını ve seçimlerini kontrol edebileceği, ancak başkalarını değiştiremeyeceğidir. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Başkalarının davranışlarını kontrol etmek mümkündür, yeter ki doğru stratejiler kullanılsın:** Bu ifade seçim kuramının temel anlayışına aykırıdır.

C) **Duygularımız olaylardan kaynaklanır, onları değiştirmek için olayları değiştirmeliyiz:** Seçim kuramı olaylardan çok bireyin seçimlerine odaklanır.

D) **Geçmişte yaşanan haksızlıklar, bugünkü davranışlarımızı belirler:** Gerçeklik terapisi geçmiş belirlenimciliğini temel almaz.

E) **Ödül ve ceza sistemleri, davranışlarımızı belirlemede her zaman en güçlü motivasyondur:** Bu ifade daha çok **davranışçı terapi** anlayışını çağrıştırır ve gerçeklik terapisinin **ceza yok** anlayışıyla da örtüşmez.

Cevap: B

1. **Gerçeklik terapisinde** psikolojik danışmanın temel görevleri; danışanla güçlü bir terapötik ilişki kurmak, danışanın kendi davranışlarını değerlendirmesine yardımcı olmak, seçim kuramının ilkelerini öğretmek, daha etkili seçimler yapmasına rehberlik etmek ve uygulanabilir planlar oluşturmasına destek olmaktır. Ayrıca danışanın sorumluluk alması sürecin önemli parçalarından biridir. Buna karşın **"danışanın yaşadığı sorunları çözmek için istisna durumlarını belirleyip bunları artırmaya odaklanmak"** gerçeklik terapisine ait değildir. Bu ifade daha çok **çözüm odaklı kısa süreli terapi** yaklaşımının temel müdahalelerinden biridir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) **Danışanla güvene dayalı, etkili bir terapötik ilişki kurmak:** Bu ifade gerçeklik terapisindeki danışman görevleriyle uyumludur.

   B) **Danışanın kendi davranışlarını değerlendirmesine rehberlik etmek:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel görevlerinden biridir.

   C) **Danışana seçim kuramının ilkelerini öğreterek daha etkili seçimler yapmasına yardım etmek:** Bu ifade doğrudan Glasser'in yaklaşımıyla uyumludur.

   E) **Danışanın başarabileceği planlar yapmasına ve sorumluluk almasına yardımcı olmak:** Bu ifade gerçeklik terapisinin plan yapma ve sorumluluk anlayışını yansıtır.

Cevap: D

2. **Gerçeklik kuramında** bireyin temel ihtiyaçlarını fark etmesi, mevcut davranışlarını değerlendirmesi ve geçmiş yerine şu anki seçimlerine odaklanması önemli hedefler arasındadır. Özellikle okul ortamında öğrencilerin **ait olma, eğlence, özgürlük ve güç** gibi ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılamaları uyum sürecini destekler. Ayrıca Glasser, geçmiş başarısızlıklara takılı kalmak yerine bireyin şu anki seçimlerine odaklanmayı vurgular. Buna göre:

   I. **Öğrencilerin arkadaşlarıyla güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurma, kendilerini ifade etme ve oyun ile eğlenme gibi temel ihtiyaçlarını fark etmelerini sağlama:** Bu ifade gerçeklik kuramındaki temel ihtiyaç anlayışıyla uyumludur.

   II. **Öğrencilerin geçmiş başarısızlıklarından çok şu anda yaptıkları seçimler ve davranışlar üzerinde odaklanmaları:** Bu ifade gerçeklik kuramının mevcut davranış odaklı yapısını yansıtır.

   III. **Öğrencilere, davranışlarını yönlendiren bilinç dışı travmatik yaşantılarını fark etmelerine yardımcı olma:** Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşımın** anlayışını yansıtır ve gerçeklik kuramına uygun değildir.

I. ve II. öncülde verilen kazanımlar gerçeklik kuramına uygundur.

Cevap: C

3. **Gerçeklik terapisinde** danışan-danışman ilişkisi oldukça önemlidir; danışman empatik, samimi ve destekleyici bir ilişki kurmaya çalışır. Danışanın kalite dünyasında olumlu bir yer edinmek, sevgi ve ait olma ihtiyacını desteklemek, mevcut davranışlara odaklanmak ve daha etkili seçimler geliştirmesine yardımcı olmak terapinin temel özellikleri arasındadır. Ayrıca bu yaklaşım genellikle **kısa süreli** ve aktif bir terapi modeli olarak ele alınır. Buna karşın **"terapi, danışanın geçmiş yaşantılarını detaylı şekilde analiz ederek sorunların kaynağını ortaya çıkarmaya odaklanır"** ifadesi gerçeklik terapisine uygun değildir. Bu vurgu daha çok geçmiş analizine önem veren yaklaşımları yansıtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

   A) **Danışan-danışman ilişkisi terapötik sürecin temelini oluşturur ve kaliteli iletişim için danışman empati kurmalıdır:** Bu ifade gerçeklik terapisinin terapötik ilişki anlayışıyla uyumludur.

   C) **Danışman, danışanın kalite dünyasında bir görüntü olmayı amaçlar ve danışanın sevgi ve ait olma ihtiyacını doyurmasına rehberlik eder:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel özellikleriyle uyumludur.

   D) **Gerçeklik Terapisi, düşünce ve davranışlara odaklanan aktif bir terapi yaklaşımıdır ve tamamen şimdiki zamana odaklanır:** Bu ifade kuramın temel yapısını doğru yansıtır.

   E) **Terapinin süresi genellikle kısadır; çoğu danışan için 10 seans yeterli olabilir:** Bu ifade gerçeklik terapisinin kısa süreli yapısıyla uyumludur.

Cevap: B

4. **Gerçeklik terapisinde** danışanın geçmiş yaşantılarından çok **şimdiki davranışlarına**, mevcut seçimlerine ve bu seçimlerin sonuçlarına odaklanılır. Sorudaki psikolojik danışman ise danışanın mevcut işlevselliğini değerlendirmek yerine sürekli geçmiş hatalara dönmekte ve bugünkü problemin çözümünü geçmişin ayrıntılı analizine bağlamaktadır. Bu durum Glasser'in mevcut davranış odaklı yaklaşımıyla açık biçimde çelişmektedir. Sorudaki temel aykırılık, danışanın geçmiş yaşantılarına yoğunlaşılıp mevcut davranışların göz ardı edilmesidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın şimdiki davranışına aşırı vurgu yapması:** Soruda tam tersine şimdiki davranışlara yeterince odaklanılmamaktadır. Bu ifade vakayla uyumlu değildir.

C) **Danışanın ihtiyaç doyumuna ulaşmasına rehberlik etmemesi:** Soruda ihtiyaçlar ele alınmasa da temel yanlışlık doğrudan bu nokta değildir.

D) **Danışanın davranışlarını seçme özgürlüğünü desteklememesi:** Bu ifade dolaylı olarak tartışılabilir; ancak vakadaki en belirgin hata geçmişe aşırı odaklanmadır.

E) **Danışanın problemlerini kişiler arası ilişkiler bağlamında değerlendirmemesi:** Gerçeklik terapisinde ilişkiler önemlidir; ancak sorudaki temel aykırılık bu değildir.

Cevap: A

5. **Gerçeklik kuramına göre** bireyin davranışlarının temelinde, doğuştan gelen **temel ihtiyaçlarını karşılama** isteği yer alır. Glasser; hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere beş temel ihtiyacın bireyin seçimlerini yönlendirdiğini belirtir. Soruda geçen **"kendini önemli hissetme, güçlü olma ve bağlantıda olma"** ifadeleri de doğrudan bu ihtiyaçlara işaret etmektedir. Birey yaptığı seçimlerle hem bu ihtiyaçlarını doyurmaya hem de yaşamı üzerinde kontrol sağlamaya çalışır. Bu nedenle **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Duygularını fark edip düzenlemek:** Duygular önemli olsa da gerçeklik kuramında temel motivasyon kaynağı olarak ele alınmaz.

C) **Yaşam öyküsünü yeniden kurgulamak:** Bu ifade daha çok **öyküsel terapi** ile ilişkilidir.

D) **Koşulsuz kabul ve empatik anlayışla kendini gerçekleştirmek:** Bu vurgu daha çok **birey merkezli terapi** anlayışını yansıtır.

E) **Mantıkdışı inançlarını değiştirmek:** Bu ifade **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: B

6. **Gerçeklik terapisinde** bireyin kontrol edebileceği tek şey kendi davranışlarıdır; başkalarının davranışlarını kontrol etmeye çalışmak ise çoğu zaman çatışma ve hayal kırıklığını artırır. Elif'in temel odağı arkadaşlarını değiştirmek ve onları kendi fikirlerini dinlemeye zorlamaktır. Oysa seçim kuramına göre danışmanın Elif'in dikkatini başkalarını kontrol etme çabasından çıkarıp **kendi seçimleri ve kontrol alanına** yönlendirmesi gerekir. **"Bizler hissettiğimiz öfke ve üzüntü de dâhil her şeyi kendimiz seçiyoruz. Ancak yalnızca kendi davranışlarımızı seçebiliriz ve kontrol edebiliriz."** ifadesi bu anlayışı en iyi yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Arkadaşlarının senin fikirlerini dikkate almamasından dolayı sinirlendiğini söylüyorsun. Bunun seni rahatsız ettiğini ifade ediyorsun:** Bu tepki daha çok **birey merkezli terapi**deki duygu yansıtma becerisini çağrıştırır.

B) **Öfkelendiğini söylüyorsun, ama olaylar değil senin olaylar hakkındaki düşüncelerin duygularını yaratır...:** Bu ifade **akılcı duygusal davranışçı terapi** anlayışını yansıtır.

C) **Hadi seni rahatsız eden bu durumu canlandıralım...:** Boş sandalye tekniği daha çok **gestalt terapi** ile ilişkilidir.

D) **Geçmişte benzer durumları yaşadığında kendini rahatsız eden kimler vardı?:** Bu ifade geçmiş yaşantılara odaklanmaktadır ve gerçeklik terapisinin temel yaklaşımı değildir.

Cevap: E

7. **Seçim kuramı**, Glasser'in bireyin davranışlarını açıklamak için geliştirdiği temel çerçevedir ve 10 aksiyoma dayanır. Bu aksiyomlar özetle; bireyin yalnızca **kendi davranışlarını kontrol edebileceğini**, diğer insanlardan yalnızca bilgi alıp verebileceğini, uzun süreli psikolojik problemlerin büyük ölçüde ilişki problemleriyle bağlantılı olduğunu, davranışların **beş temel ihtiyacı** karşılamaya yönelik olduğunu ve tüm davranışların bir **seçimin sonucu** olduğunu vurgular. Buna göre:

I. **Her birey kendi davranışlarından sorumludur:** Bu ifade Glasser'in aksiyomlarında birebir bu cümleyle yer almasa da, **"davranışlarını kontrol edebildiğimiz tek kişi kendimizizdir"** ve **"tüm davranışlar bir seçimin sonucudur"** aksiyomlarının doğal sonucudur. Bu nedenle seçim kuramının temel anlayışıyla uyumludur.

II. **İnsan davranışları olaylar ve geçmiş yaşantılar tarafından belirlenir:** Bu ifade seçim kuramına uygun değildir. Glasser, geçmiş yaşantıların davranışları mutlak biçimde belirlediğini savunmaz; bireyin mevcut seçimlerine odaklanır.

III. **İnsanların temel motivasyonu ihtiyaçlarını karşılamaktır:** Bu ifade seçim kuramıyla doğrudan uyumludur. Bireyin davranışlarının temel motivasyonu ihtiyaç doyumudur.

IV. **İnsanlar başkalarının davranışlarını değiştiremez, yalnızca kendi seçimlerini kontrol edebilir:** Bu ifade seçim kuramının temel aksiyomlarından biriyle doğrudan örtüşmektedir.

V. **Bireyin davranışları bilinç dışı arketipleri ve kolektif bilinçten etkilenerek şekillenir:** Bu ifade seçim kuramına ait değildir. **kolektif bilinç dışı** ve **arketipler** kavramları **Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'na** aittir.

II. ve V. öncülde verilen ifadeler seçim kuramının aksiyomları arasında yer almaz.

Cevap: D

8. **Gerçeklik kuramında** psikolojik problemlerin temelinde çoğu zaman bireyin yaşamındaki önemli kişilerle **doyum verici ilişkiler kuramaması** yer alır. Glasser'in seçim kuramındaki temel aksiyomlardan biri, **uzun süreli psikolojik problemlerin temelde ilişki problemi olduğu** anlayışıdır. Birey sevme ve ait olma ihtiyacını sağlıklı biçimde karşılayamadığında yalnızlık, mutsuzluk ve işlevsiz davranış örüntüleri geliştirebilir. Bu nedenle **"Psikolojik sorunlar, bireyin yaşamındaki en az bir kişiyle doyurucu ve başarılı ilişki kuramamasından kaynaklanır."** ifadesi gerçeklik kuramının problem anlayışını en doğru biçimde yansıtmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bireyin yaşadığı problemlerin çoğu yanlış öğrenmelerin sonucudur:** Bu ifade daha çok **davranışçı terapi** anlayışıyla ilişkilidir.

C) **Birey, geçmişte yaşadığı ve halen zihninde yüklü olarak tuttuğu öyküler nedeniyle problemler yaşar:** Bu vurgu **öyküsel terapi** yaklaşımını yansıtır.

D) **Sorunlar, bireyin varoluşsal anlam arayışında yaşadığı belirsizlik ve kayıplardan kaynaklanır:** Bu ifade **varoluşçu terapi** anlayışıyla ilişkilidir.

E) **Psikolojik problemler, bireyin bilinç dışı çatışmalarının ve bastırılmış duygularının bir sonucudur:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** temel problem anlayışını yansıtır.

Cevap: A

9. **Gerçeklik terapisinde** insan doğası ne tamamen iyi ne de tamamen kötü olarak ele alınır. Glasser, insanın seçim yapan bir varlık olduğunu ve bu seçimlerin sonucunda **işlevsel ya da işlevsel olmayan davranışlar** sergileyebileceğini savunur. Ayrıca insanın fedakâr, bağışlayıcı ve sevecen olabileceği gibi; zaman zaman bencil, yanıltıcı ya da kendini merkeze alan davranışlar da gösterebileceğini belirtir. Bu nedenle insanın **"her zaman tamamen iyi ve bencil olmayan varlıklar"** olduğu görüşü gerçeklik terapisinin insan doğası anlayışıyla örtüşmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) İnsanlar seçimleri sonucunda işlevsel veya işlevsel olmayan davranışlar gösterirler: Bu ifade gerçeklik terapisinin seçim temelli insan anlayışıyla uyumludur.

B) İnsan doğası fedakâr, bağışlayıcı ve sevecen olabileceği gibi, kandırıcı da olabilir: Bu ifade Glasser'in insan doğasına ilişkin dengeli yaklaşımını yansıtır.

D) İnsanlar bencil, kendini düşünen, keyfine düşkün ve büyüklük taslayıcı olabilirler: Bu ifade gerçeklik terapisinin insan doğasına ilişkin görüşleriyle uyumludur.

E) İnsanların davranışlarını kendilerinin seçtiğine inanılır; bu seçimler işlevsel ya da işlevsel olmayan sonuçlar doğurabilir: Bu ifade doğrudan seçim kuramı anlayışıyla uyumludur.

Cevap: C

10. **Gerçeklik kuramında** bireyin davranışlarını yönlendiren beş temel ihtiyaç; **hayatta kalma, sevme ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence** ihtiyaçlarıdır. **Hayatta kalma ihtiyacı**, bireyin yaşamını sürdürmesine yönelik en temel biyolojik gereksinimleri kapsar. Yeme, içme, barınma, güvenliğini sağlama ve hastalıklara karşı kendini koruma gibi davranışlar bu ihtiyaç kapsamında değerlendirilir. Bu nedenle **"Yeme, içme ve hastalıklara direnme davranışları"** ifadesi hayatta kalma ihtiyacına doğrudan örnektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Arkadaşlık kurma ve bir gruba ait olma isteği: Bu ifade **sevme ve ait olma ihtiyacını** yansıtır.

B) Başarı elde etme ve takdir görme çabaları: Bu ifade **güç ihtiyacı** ile ilişkilidir.

C) Özgür olma, seçim yapma ve bağımsız davranma arzusu: Bu ifade **özgürlük ihtiyacını** yansıtır.

E) Eğlence, oyun oynama ve keyif alma yönelimi: Bu ifade **eğlence ihtiyacı** ile ilişkilidir.

Cevap: D

11. **Gerçeklik kuramında** bireyin davranışlarını yönlendiren beş temel ihtiyaç vardır. **Hayatta kalma ihtiyacı** yeme, içme, barınma ve güvenlik gibi biyolojik gereksinimleri içerir. **Sevme ve ait olma ihtiyacı** yakın ilişkiler kurma, kabul görme ve bir gruba ait hissetme ile ilgilidir. **Güç ihtiyacı** başarılı olma, yetkin hissetme, tanınma ve etkili olma isteğini ifade eder. **Özgürlük ihtiyacı** bağımsız hareket etme ve kendi seçimlerini yapabilme arzusunu içerir. **Eğlence ihtiyacı** keyif alma, oyun oynama ve yaşamdan haz duyma ile ilişkilidir. Buna göre:

I. Ahmet sınıfta liderlik yapmayı ve grup içinde etkili olmayı çok önemsiyor, başarısına ve yetkinliğine odaklanıyor: Bu durum **güç ihtiyacını** yansıtmaktadır. Çünkü liderlik, başarı ve etkili olma isteği ön plandadır.

II. Sedef ders seçimlerinde kendi kararlarını verebilmek, bağımsız hareket edebilmek ve kendine göre seçimler yapabilmek istiyor: Bu durum **özgürlük ihtiyacını** yansıtmaktadır. Çünkü bağımsızlık ve seçim yapma isteği belirgindir.

Cevap: A

12. Soruda Elif'in arkadaşlarıyla sosyal etkinliklere katılmaktan keyif alması ve ilişkilerini güçlendirmeye önem vermesi, baskın olarak **sevme ve ait olma ihtiyacını** göstermektedir. Can'ın ise sosyal etkinlikler yerine derslerinde başarılı olmaya ve yüksek not almaya odaklanması, baskın olarak **güç ihtiyacını** yansıtmaktadır. İlişkide yaşanan çatışmanın temel nedeni, Elif'in ilişki kurma ve birlikte olma beklentisinin Can'ın başarı ve yeterlilik odaklı tercihleriyle örtüşmemesidir. Bu nedenle **Elif'in ait olma ihtiyacı ile Can'ın güç ihtiyacı** arasındaki farklılık ilişkiyi zorlamaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Can'ın özgürlük ihtiyacının, Elif'in özgürlük ihtiyacından baskın olması:** Soruda Can'ın bağımsızlık arayışından çok başarı odaklı davranışı vurgulanmaktadır.

B) **Elif'in güç ihtiyacını, Can'ın ait olma ihtiyacından daha baskın şekilde karşılamak istemesi:** Sorudaki ihtiyaç eşleşmesi hatalıdır.

C) **Elif'in ait olma ihtiyacı ile Can'ın ait olma ihtiyacının uyuşmaması:** Can'ın temel motivasyonu ait olma değil, başarıdır.

E) **Elif'in eğlence ihtiyacının, Can'ın özgürlük ihtiyacından daha baskın olması:** Sorudaki davranış örüntüleri bu ihtiyaçları göstermemektedir.

Cevap: D

13. **Gerçeklik kuramında fotoğraf albümü (kalite dünyası/fotoğraf albümü kavramı)**, bireyin zihninde tuttuğu ve kendisi için değerli olan kişi, nesne, inanç, deneyim ve hedeflere ilişkin imgelerden oluşur. Bu zihinsel resimler bireyin neyi istediğini, hangi ilişkileri anlamlı bulduğunu ve hangi seçimlere yöneleceğini etkiler. Başka bir ifadeyle birey davranışlarını çoğu zaman bu zihinsel imgelerde yer alan şeylere ulaşmak ya da onları korumak için gerçekleştirir. Soruda danışanın kendisi için değerli kişiler ve önemli anılar üzerinden açıklama yapılması bu kavrama işaret etmektedir. Bu nedenle **"Bireyin yaşamında değer verdiği kişiler, sahip olmak istediği şeyler ve arzuladığı deneyimlerin zihinsel temsillerinden oluşan bireyin seçimlerini ve davranışlarını yönlendiren temel yapı"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimler ve travmaların birikimini gösteren zihinsel kayıtlardır:** Fotoğraf albümü yalnızca olumsuz yaşantılardan oluşmaz; bireyin değer verdiği olumlu hedef ve ilişki imgelerini de içerir.

C) **Bireyin bilinç dışı çatışmaları, bastırılmış duyguları ve geçmiş yaşantılarından kaynaklanan yoğun zihinsel süreçleri somutlaştıran yapıdır:** Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşımın** kavramsallaştırmalarını çağrıştırır.

D) **Bireyin çevresinden aldığı ödüller, cezalar ve sosyal uyum beklentilerinin birikimi ile oluşan zihinsel kayıtlardır:** Bu vurgu daha çok **davranışçı terapi** anlayışına yakındır.

E) **Bireyin günlük yaşamda rastgele karşılaştığı kişiler ve tesadüfi olaylarla ilgili zihinsel notlar:** Fotoğraf albümü rastgele deneyimlerden değil, birey için anlam taşıyan imgelerden oluşur.

Cevap: B

14. **Gerçeklik kuramında** bireyin psikolojik iyi oluşu; temel ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılaması, doyum verici ilişkiler kurabilmesi ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu alabilmesiyle ilişkilidir. Soruda Alper'in yıllar sonra hâlâ Ada'yı unutamaması, yaptığı seçimden dolayı mutsuz olması ve zihninde onunla ilgili imgeleri sürdürmesi; doyum verici bir ilişkiyi kaybettiğini ve yaptığı seçimlerin onu istediği yaşama götürmediğini göstermektedir. Bu durum yalnızca belirli bir ihtiyacın karşılanmamasından çok, bireyin ilişkilerinde etkili seçimler yapamaması sonucunda **başarılı kimlik geliştirememesi** ile ilişkilidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Güç ihtiyacını yeterince karşılayamamıştır:** Soruda başarı, statü ya da etkili olma teması vurgulanmamaktadır.

C) **Eğlence ihtiyacını doyuramamıştır:** Eğlence ihtiyacı sorunun merkezinde değildir.

D) **Özgürlük ihtiyacını karşılamakta sorunlar yaşamıştır:** Alper'in temel problemi bağımsızlık değil, ilişkisel seçimlerinin sonuçlarıdır.

E) **Hayatta kalma ihtiyacını karşılamada başarısız olmuştur:** Soruda biyolojik ihtiyaçlarla ilgili bir durum yoktur.

Cevap: B

15. **Gerçeklik kuramında kalite dünyası**, bireyin zihninde yer alan ve onun için anlam taşıyan kişi, nesne, deneyim, değer, hedef ve inançlardan oluşan özel bir iç dünyadır. Bu yapı bireyin ne istediğini belirler ve yaptığı seçimleri büyük ölçüde yönlendirir. Birey çoğu zaman davranışlarını, bu zihinsel dünyada yer alan şeylere ulaşmak, onları korumak ya da onlara yaklaşmak için gerçekleştirir. Soruda Aycan'ın **değer verdiği kişiler, sahip olmak istediği şeyler ve arzuladığı deneyimler** üzerinden değerlendirilmesi doğrudan bu kavrama işaret etmektedir. Bu nedenle **"Bireyin yaşamında değer verdiği kişiler, sahip olmak istediği şeyler, arzuladığı deneyimler ve yaşamını yönlendiren düşünce ve inançlardan oluşan, ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik zihinsel sistem"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bireyin geçmişte yaşadığı deneyimlerin ve karşılaştığı olumsuz durumların tümünün zihninde birikmiş kayıtları...:** Kalite dünyası yalnızca olumsuz yaşantılardan oluşmaz.

B) **Bireyin bilinç dışında yer alan çatışmalar, bastırılmış duygular...:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** kavramsallaştırmalarına yakındır.

C) **Bireyin çevresinden aldığı ödüller, cezalar ve sosyal geri bildirimler sonucunda oluşmuş...:** Bu vurgu daha çok **davranışçı terapi** anlayışını çağrıştırır.

D) **Bireyin günlük yaşamında karşılaştığı kişiler, olaylar ve rastgele deneyimlerle ilgili kısa süreli gözlemleri...:** Kalite dünyası rastgele deneyimlerden oluşmaz; birey için anlamlı unsurları içerir.

Cevap: E

1. Derya'nın değer verdiği kişilerle vakit geçirdiğinde kendisini nasıl hissettiğini anlatması, bu kişilerle yaşadığı deneyimlerin onun davranış seçimlerini nasıl etkilediğini belirtmesi ve psikolojik danışmanın özellikle **"yaşamak istediğin dünya"** ile bu seçimler arasındaki ilişkiye odaklanması; Derya'nın zihninde önemli yer tutan kişi ve deneyimlerin davranışlarını nasıl yönlendirdiğini anlamaya yönelik bir değerlendirmedir. Bu durum **fotoğraf albümü** kavramını işaret etmektedir. **Gerçeklik kuramında fotoğraf albümü**, bireyin zihninde yer alan ve kendisi için değer taşıyan kişiler, deneyimler, nesneler, inançlar ve yaşamak istediği durumlara ilişkin zihinsel imgeler bütünüdür. Birey çoğu zaman davranışlarını bu zihinsel resimlere ulaşmak, onları korumak ya da yeniden oluşturmak amacıyla seçer. Sorudaki vurgu doğrudan bu yapıya yöneldiği için **doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Günlük alışkanlıkları:** Sorunun odağı günlük rutin davranışlar değildir.

B) **Gelecek hedefleri:** Gelecek planlarından çok mevcut zihinsel imgeler ele alınmaktadır.

D) **Sosyal becerileri:** Sosyal yeterlilik değerlendirilmemektedir.

E) **Akademik başarı motivasyonu:** Soruda akademik başarıyla ilgili bir vurgu bulunmamaktadır.

Cevap: C

2. **Gerçeklik kuramında toplam davranış**, dört temel bileşenden oluşur. **Davranış**, bireyin doğrudan gözlenebilen eylemlerini ifade eder. **Düşünce**, bireyin zihninden geçen yorumlar, değerlendirmeler ve bilişsel süreçlerdir. **Duygu**, bireyin yaşadığı duygusal tepkileri kapsar. **Fizyoloji** ise kalp çarpıntısı, terleme, kas gerginliği gibi bedensel tepkileri ifade eder. Glasser'e göre birey bu dört bileşeni aynı anda yaşar ve özellikle **davranış** ile **düşünce** bileşenleri üzerinde daha fazla doğrudan kontrol sağlayabilir. Soruda psikolojik danışman Emre'nin toplam davranışını bu çerçevede analiz etmektedir. Buna göre:

I. **Ders çalışırken sık sık telefonuna bakması:** Bu durum doğrudan gözlenebilen bir eylem olduğu için **davranış** bileşenidir.

II. **Düşündüğü konuların kafasını meşgul etmesi:** Bu ifade bireyin zihinsel süreçlerini anlattığı için **düşünce** bileşenidir.

III. **Kendini gergin ve kaygılı hissetmesi:** Bu durum **duygu** bileşenine karşılık gelir.

IV. **Kalbinin hızlı atması ve ellerinin terlemesi:** Bu ifade bedensel tepkileri içerdiği için **fizyoloji** bileşenidir.

Sıralama **davranış – düşünce – duygu – fizyoloji** şeklindedir.

Cevap: A

3. **Gerçeklik terapisinde semptomlar**, çoğu zaman bireyin geçmiş yaşantılarından çok mevcut ilişkilerinde yaşadığı yalnızlık, başarısızlık ve ihtiyaç doyumsuzluğu ile ilişkilendirilir. Bu nedenle Glasser, bireyin semptomlarını dış faktörlere yüklemek yerine kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesini vurgular. Buradaki **sorumluluk** kavramı, bireyin ihtiyaçlarını karşılarken bunu yalnızca kendisi için değil, başkalarına zarar vermeden ve onların haklarını yok saymadan gerçekleştirebilmesidir. Yani birey kendi gereksinimlerini karşılarken başkalarının gereksinimlerini de dikkate almalıdır. Bu nedenle **"Bireyin kendi gereksinimlerini karşılarken, başkalarının gereksinimlerini ihmal etmeden davranabilme yeteneği"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bireyin toplumsal eşitsizlikler ve güç ilişkileri çerçevesinde kendi sorunlarının kaynağını anlamaya çalışması...:** Bu ifade daha çok eleştirel/toplumsal yaklaşımları çağrıştırmaktadır.

B) **Bireyin çocuklukta edindiği üstünlük ve yetersizlik duygularına bağlı olarak davranışlarını şekillendirmesi...:** Bu vurgu daha çok **Adleryen yaklaşım** ile ilişkilidir.

C) **Bireyin varoluşsal kaygılarını ve anlam arayışını göz önünde bulundurarak...:** Bu ifade **varoluşçu terapi** anlayışını yansıtır.

E) **Bireyin gözlenen davranışlarını çevresel uyarıcılar ve ödül-ceza sistemlerine göre şekillendirmesi:** Bu ifade **davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: D

4. Cemal'in arkadaş ilişkilerinde sürekli hayal kırıklığı yaşaması ve akademik alanda istediği başarıya ulaşamaması; temel ihtiyaçlarını etkili biçimde karşılamakta zorlandığını göstermektedir. Soruda psikolojik danışmanın özellikle **"seçimler yapma sorumluluğunu üstlenmenin önemini"** vurgulaması, problemin kaynağının dış koşullardan çok bireyin gerçekle nasıl baş ettiği ve seçimlerine nasıl yaklaştığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu durum **başarısız kimlik** kavramına işaret eder. **Gerçeklik kuramında başarısız kimlik**, bireyin gerçekle yüzleşmekten kaçınması, ihtiyaçlarını etkili yollarla karşılayamaması ve yaptığı seçimlerin sorumluluğunu üstlenmemesi sonucunda gelişir. Bu nedenle **"Bireyin gerçekle yüzleşmek yerine gerçeği inkâr etmesi ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmemesi"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bireyin çocuklukta edindiği üstünlük ve yetersizlik duygularına bağlı olarak davranışlarını şekillendirmesi:** Bu ifade **Adleryen yaklaşım** ile ilişkilidir.

B) **Bireyin çevresel ödül ve ceza sistemlerine aşırı bağımlı olarak davranması:** Bu vurgu daha çok **davranışçı terapi** anlayışını çağrıştırır.

D) **Bireyin varoluşsal kaygı ve anlam arayışını yeterince dikkate almadan seçimler yapması:** Bu ifade **varoluşçu terapi** ile ilişkilidir.

E) **Bireyin toplumsal eşitsizlikler ve güç ilişkilerini temel alarak kendi sorunlarını çözmeye çalışması:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel açıklama modeli değildir.

Cevap: C

5. Tan'ın derslerine yeterince çalışmaması ve arkadaşlarıyla sık sık tartışması, mevcut davranışlarının kendi hedeflerine ve ihtiyaçlarına ne kadar hizmet ettiğinin sorgulanmasını gerektirmektedir. Soruda psikolojik danışmanın özellikle Tan'ın **şu anda yaptığı davranışların etkilerini sorgulayan sorular** yönelttiği belirtilmiştir. Bu vurgu, gerçeklik terapisindeki **değerlendirme** basamağına işaret eder. Bu aşamada danışman, danışanın mevcut davranışlarının kendisini istediği yaşama götürüp götürmediğini sorgulatır. **Gerçeklik terapisinde değerlendirme sürecinde** danışana sıklıkla davranışlarının kazanç ve kayıplarını sorgulatan sorular yöneltilir. Bu nedenle **"Bu davranışını sürdürmek sana ne kazandırıyor ve ne kaybettiriyor? Bu davranışın seni hedeflerine ulaştırıyor mu?"** sorusu doğru seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Geçmişteki deneyimlerin ve çocukluk anıların bu davranışını nasıl şekillendirdiğini anlatır mısın?:** Bu ifade geçmiş odaklıdır ve daha çok **psikanalitik yaklaşım** ya da geçmiş yaşantı odaklı kuramları çağrıştırır.

B) **Kendini gerçekleştirme ve özgürleşme yolunda bu davranışın sana nasıl yardımcı oluyor?:** Bu vurgu daha çok **birey merkezli terapi** ve hümanistik anlayışlarla ilişkilidir.

C) **Toplumsal cinsiyet rollerinin ve sosyal beklentilerin bu davranışını etkilemiş olabilir mi?:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel soru yapısını yansıtmaz.

D) **Bu davranışın senin bilinç dışı çatışmalarını ve bastırılmış duygularını yansıtıyor olabilir mi?:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** kavramsallaştırmasına uygundur.

Cevap: E

6. Soruda psikolojik danışmanın özellikle **geçmişte depresyona yol açan olayları ayrıntılı biçimde sorgulamaması**, bunun yerine Selinay'ın **şu anda neler yaptığına**, günlük alışkanlıklarına, sürdürdüğü davranışlara ve bu davranışların sonuçlarına odaklanması oldukça belirleyici bir ipucudur. Ayrıca danışmanın Selinay'ın kendi seçimlerini değerlendirmesine rehberlik etmesi, doğrudan gerçeklik terapisindeki **şimdiki davranışlara odaklanma**, **değerlendirme** ve **sorumluluk alma** anlayışını yansıtmaktadır. **Gerçeklik kuramında temel amaç**, danışanın mevcut davranışlarını fark etmesini sağlamak, bu davranışların ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmesine yardımcı olmak ve daha işlevsel seçimler yapmasına rehberlik etmektir. Bu nedenle **"Danışanın şu anda yaptığı davranışları fark etmesini sağlayarak, kendi seçimlerini değerlendirmesi ve sorumluluk alması yoluyla davranışlarını daha etkili biçimde yönlendirmesine rehberlik etmek"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimlerin ve duyguların kökenini ayrıntılı biçimde inceleyerek semptomları anlamasına yardımcı olmak:** Bu ifade geçmiş odaklıdır ve gerçeklik terapisinin temel yaklaşımıyla örtüşmez.

C) **Danışanın çevresel ödül ve ceza sistemlerine uygun davranışlar geliştirmesini sağlayarak istenen sonuçlara ulaşmasına odaklanmak:** Bu vurgu daha çok **davranışçı terapi** anlayışını çağrıştırır.

D) **Danışanın bastırılmış ve bilinç dışı çatışmalarını ortaya çıkararak semptomları üzerinde düşünmesini sağlamak:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** anlayışına uygundur.

E) **Danışanın sosyal ilişkilerdeki çatışmalarını analiz ederek geçmişteki hatalarını anlamlandırmasına yardımcı olmak:** Soruda geçmiş analizinden özellikle uzak durulduğu belirtilmiştir.

Cevap: B

7. Soruda bireyin **kendi ihtiyaçlarını karşılarken başkalarının ihtiyaçlarını da gözetmesi**, ilişkilerinde başarılı olması ve buna karşılık sorumsuz seçimler sonucunda yalnızlık, başarısız ilişkiler ve doyumsuzluk yaşaması vurgulanmaktadır. Bu durum, bireyin yaptığı seçimler doğrultusunda geliştirdiği kimlik yapısına işaret eder. **Gerçeklik kuramında başarılı kimlik**, bireyin ihtiyaçlarını sorumlu yollarla karşılaması, doyum verici ilişkiler kurması ve etkili seçimler yapmasıyla ilişkilidir. **Başarısız kimlik** ise bireyin sorumluluk almaması, ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılayamaması ve bunun sonucunda yalnızlık ile doyumsuzluk yaşamasıyla ilişkilidir. Bu nedenle verilen ifade **başarılı – başarısız kimlik** kavramını açıklamaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Toplam davranış:** Bu kavram bireyin davranışlarını oluşturan **davranış, düşünce, duygu ve fizyoloji** bileşenlerini ifade eder. Soruda bu dört bileşen değil, kimlik ve sorumluluk vurgulanmaktadır.

C) **Fotoğraf albümü:** Bu kavram bireyin zihninde yer alan değer verdiği kişiler, deneyimler, nesneler ve yaşamak istediği durumlara ilişkin zihinsel imgeleri ifade eder. Soruda bu yapıdan söz edilmemektedir.

D) **Kendini gerçekleştirme:** Bu kavram bireyin potansiyelini ortaya çıkarma ve en iyi hâline ulaşma sürecini ifade eder. Daha çok **birey merkezli terapi** ile ilişkilidir.

E) **Psikososyal moratoryum:** Bu kavram **Erikson'un psikososyal gelişim kuramında** kimlik gelişimi sürecinde bireyin farklı rolleri denediği geçici keşif dönemini ifade eder.

Cevap: A

8. Soruda psikolojik danışmanın Busenaz için **basit ve uygulanabilir bir plan hazırladığı**, plan sürecinde onun **sorumluluk almasını sağladığı** ve plan başarısız olduğunda bahaneler yerine yeni stratejiler geliştirdiği belirtilmiştir. Bu ipuçları doğrudan gerçeklik terapisindeki **plan yapma**, **mazeret yok** ve **asla vazgeçme** ilkelerini yansıtmaktadır. **Gerçeklik terapisinde etkili plan**, basit, gerçekçi, uygulanabilir, danışanın kontrolünde olan ve ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan bir yapıda olmalıdır. Buna karşılık geçmiş yaşantıların ayrıntılı analizine dayalı plan oluşturmak gerçeklik terapisinin anlayışıyla örtüşmez. Bu nedenle **"Danışanın geçmişteki olumsuz deneyimlerinin detaylı analizine odaklanması ve planın buna göre şekillendirilmesi"** ifadesi etkili plan özelliği değildir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Basit ve uygulanabilir adımlar içermesi ve danışanın planın uygulanmasında sorumluluk almasını sağlayacak şekilde düzenlenmesi: Bu ifade gerçeklik terapisindeki etkili plan anlayışıyla uyumludur.

C) Planın başarısız olması durumunda yeni ve daha etkili stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıması: Bu ifade **asla vazgeçme ilkesi** ile uyumludur.

D) Danışanın kendi seçimlerini değerlendirmesi ve davranışlarını plan doğrultusunda yönlendirmesini desteklemesi: Bu ifade gerçeklik terapisinin seçim ve sorumluluk anlayışını yansıtır.

E) Planın danışanın temel ihtiyaçlarını karşılamaya ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olacak şekilde yapılandırılması: Bu ifade gerçeklik terapisinin temel amaçlarıyla uyumludur.

Cevap: B

9. Soruda psikolojik danışmanın Emine ile birlikte bir eylem planı oluşturduğu ve daha sonra planın uygulanmasını değerlendirdiği görülmektedir. Emine planı uygulayamamasını "zamanım yetmedi" ve "arkadaşlarım dikkatimi dağıttı" şeklinde açıklayarak mazeret üretmektedir. Psikolojik danışmanın "beni ilgilendiren bu davranışın ne zaman ve nasıl gerçekleşeceğidir" şeklindeki tepkisi, danışanın bahanelerine odaklanmak yerine davranışın gerçekleştirilmesine ve sorumluluk almasına vurgu yapmaktadır. Bu durum gerçeklik terapisindeki mazeret yok ilkesini yansıtır. Bu ilkeye göre danışan, davranışlarını dış etkenlerle açıklamak yerine kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmelidir. Bu nedenle Doğru cevap A seçeneğidir.

B) Emine'nin bilinç dışı çatışmalarını ve bastırılmış duygularını ortaya çıkarma: Bu ifade psikanalitik yaklaşım ile ilişkilidir.

C) Emine'nin geçmiş deneyimlerini analiz ederek sorunların kökenini bulma: Gerçeklik terapisi geçmiş analizine odaklanmaz.

D) Emine'nin kişilik özelliklerini ve aile dinamiklerini detaylı biçimde inceleme: Soruda böyle bir vurgu bulunmamaktadır.

E) Emine'nin toplumsal cinsiyet rollerine uyum sağlamasını değerlendirme: Soruyla ilişkili değildir.

Cevap: A

10. Soruda danışanın üzerinde uzlaşılan plana uymadığı, çeşitli gerekçeler sunduğu ve psikolojik danışmanın buna **katı yaptırımlarla karşılık vermediği** özellikle vurgulanmıştır. Bunun yerine danışanın bu davranışın kendi yaşamındaki etkilerini görmesine fırsat tanınmaktadır. Bu durum gerçeklik terapisindeki **"ceza yok"** ilkesine işaret eder. Glasser'e göre ceza, kalıcı davranış değişimi oluşturmaz ve çoğu zaman ilişkiyi zedeler. Bunun yerine danışanın yaptığı seçimlerin **doğal sonuçlarını fark etmesi**, sorumluluk alması ve daha işlevsel seçimler geliştirmesi amaçlanır. Bu nedenle **"Cezanın öğrenmede kalıcı bir değişim sağlamaması, doğal sonuçların öğrenmede daha etkili olması"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş yaşantılarının bugünkü davranışlara etkisini fark etmesi: Bu ifade gerçeklik terapisinin temel odağı değildir.

B) Bilinç dışındaki çatışmaların açığa çıkarılarak davranış değişiminin sağlanması: Bu yaklaşım **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

D) Danışanın koşulsuz kabul ile benlik saygısını artırması: Bu vurgu daha çok **birey merkezli terapi** ile ilişkilidir.

E) Danışanın irrasyonel inançlarını sorgulayarak değiştirmesi: Bu ifade **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: C

11. Danışan **"Hiç kimseyle konuşamıyorum, bu utanç verici."** diyerek davranışını olumsuz ve katı bir biçimde tanımlamaktadır. Psikolojik danışman ise bu davranışı doğrudan eleştirmek yerine **"başkalarıyla iletişim kurarken dikkatli olmayı tercih ediyorsun; bu, kendini koruma amacı taşıyor"** diyerek durumu farklı ve daha işlevsel bir bakış açısından yeniden anlamlandırmaktadır. Ardından değişimin mümkün olduğunu vurgulayarak danışanın sosyal ortamda adım adım ilerleyebileceğini belirtmektedir. Bu müdahale, danışanın davranışına farklı bir anlam yükleyerek durumu daha yapıcı şekilde görmesini sağlamaktadır. Bu durum **olumlu yeniden çerçeveleme** tekniğini yansıtır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Öz değerlendirme yaptırma:** Bu teknikte danışana genellikle **"Bu davranış seni istediğin yere götürüyor mu?"** gibi değerlendirme soruları yöneltilir. Soruda böyle bir durum yoktur.

B) **Plan oluşturma:** Plan oluşturma aşamasında somut davranış adımları belirlenir. Soruda henüz yapılandırılmış bir plan yoktur.

D) **Davranışın değerlendirilmesi:** Bu süreçte davranışın sonuçları sorgulanır. Soruda davranış sonucu değerlendirilmemektedir.

E) **Mazeret kabul etmeme:** Danışanın bahaneleriyle yüzleştirilmesi söz konusu değildir.

Cevap: C

12. Soruda psikolojik danışmanın toplam davranışın dört bileşenini açıklarken bunları bir **otomobilin tekerleklerine benzetmesi** belirleyici ipucudur. Gerçeklik terapisinde **metafor tekniği**, soyut kavramları danışanın daha kolay anlayabileceği somut örnekler, benzetmeler ya da semboller üzerinden açıklamak amacıyla kullanılır. Böylece danışan karmaşık görünen bir kavramı daha anlaşılır ve akılda kalıcı şekilde kavrayabilir. Burada düşünce, davranış, duygu ve fizyoloji bileşenlerinin otomobil metaforuyla anlatılması da bu amaca hizmet etmektedir. Bu nedenle kullanılan teknik **metafor kullanma**dır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Olumlu yeniden çerçeveleme:** Danışanın yaşadığı duruma farklı ve daha işlevsel bir anlam yüklenmesini içerir. Soruda böyle bir durum yoktur.

C) **Doğrudan yüzleştirme:** Danışanın çelişkilerini veya mazeretlerini fark ettirmeye yöneliktir.

D) **Öz değerlendirme:** Danışanın davranışlarının sonuçlarını sorgulamasını içerir.

E) **Plan yapma:** Davranış değişikliği için somut adımlar oluşturmayı ifade eder.

Cevap: B

13. Soruda psikolojik danışmanın öğrenciye **benzer temaları işleyen bir hikâye kitabı önermesi**, kitabı okumasını istemesi ve karakterlerin seçimleriyle kendi seçimlerini karşılaştırmasını sağlaması temel ipucudur. Ayrıca öğrencinin bu süreçte **sorumluluk alma konusunda farkındalık geliştirmesi** amaçlanmaktadır. Bu durum doğrudan **bibliyoterapi** tekniğini göstermektedir. **Gerçeklik terapisinde bibliyoterapi**, danışanın yaşadığı probleme benzer içerikler taşıyan kitap, hikâye, biyografi veya yazılı materyaller kullanılarak danışanın kendi yaşamına ilişkin farkındalık kazanmasını amaçlayan bir tekniktir. Danışan, karakterlerin seçimlerini ve bu seçimlerin sonuçlarını değerlendirerek kendi seçimlerini yeniden gözden geçirebilir. Bu nedenle **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Metafor kullanma:** Gerçeklik terapisinde kullanılan tekniklerden biridir. Soyut kavramların benzetmeler yoluyla daha anlaşılır hâle getirilmesini ifade eder. Soruda benzetme değil, yazılı materyal kullanımı vardır.

B) **Utancın üzerine gitme:** Daha çok **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir. Danışanın utanç yaratan durumlarla bilinçli biçimde yüzleşmesini amaçlar. Soruda böyle bir yüzleştirme bulunmamaktadır.

C) **İmgeleme:** Danışanın zihninde olayları, kişileri veya sahneleri canlandırmasını içerir ve farklı kuramlarda kullanılabilir. Soruda zihinsel canlandırma yoktur.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Daha çok **bilişsel terapi** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** süreçlerinde kullanılan, işlevsiz düşüncelerin sorgulanarak yeniden düzenlenmesini amaçlayan bir tekniktir. Soruda temel odak düşünceyi yeniden yapılandırmak değil, kitap aracılığıyla farkındalık geliştirmektir.

Cevap: D

14. Soruda danışmanın öğrenciye **kendi ergenlik döneminde yaşadığı yalnızlık deneyiminden** ve bu süreçte nasıl sorumluluk aldığından söz etmesi temel ipucudur. Ayrıca bu paylaşımın amacı, öğrencinin danışmana daha yakın hissetmesi ve kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenme konusunda cesaretlenmesidir. Bu durum gerçeklik terapisinde kullanılan **kendini açma** tekniğini göstermektedir. Bu teknikte danışman, terapötik sürece hizmet edecek ölçüde kişisel yaşantılarından paylaşım yaparak danışanla daha samimi, güvene dayalı ve gerçek bir ilişki kurmayı amaçlar. Glasser'e göre etkili değişimin temelinde güçlü bir terapötik ilişki bulunduğu için burada danışmanın temel amacı **danışanın güvenini kazanmak ve ilişkiyi güçlendirmektir.** Bu nedenle **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Danışanın geçmiş yaşantılarını daha iyi hatırlamasını sağlamak: Soruda öğrencinin geçmiş anılarını ayrıntılı biçimde hatırlatmaya yönelik bir müdahale yoktur.

C) Danışanın içgüdüsel çatışmalarını ortaya çıkarmak: Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir. Bilinç dışı çatışmaların analizini içerir.

D) Danışanın bilişsel çarpıtmalarını yeniden yapılandırmak: Bu teknik daha çok **bilişsel terapi** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** süreçlerinde kullanılır. İşlevsiz düşünceleri değiştirmeyi amaçlar.

E) Danışanın özgür çağrışım yapmasına yardımcı olmak: Özgür çağrışım, danışanın aklına gelenleri sansürlemeden ifade etmesini amaçlayan ve daha çok **psikanalitik yaklaşımda** kullanılan temel bir tekniktir.

Cevap: A

15. **Gerçeklik terapisinde yüzleştirme**, danışanı suçlamak ya da sert biçimde eleştirmek anlamına gelmez. Bu teknik; danışanın söyledikleri ile yaptıkları arasındaki tutarsızlıkları, sürekli ürettiği mazeretleri ve sorumluluktan kaçınan davranışlarını fark etmesini sağlamak amacıyla kullanılır. Glasser'in **"mazeret yok"** anlayışıyla bağlantılı olarak danışanın dışsal gerekçelere sığınmak yerine kendi seçimlerinin sonuçlarını görmesi ve değişim için sorumluluk üstlenmesi hedeflenir. Bu nedenle **"Danışanın getirdiği mazeretleri ortadan kaldırarak sorumluluk almasını desteklemek"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş yaşantılarını ayrıntılı biçimde analiz etmesini sağlamak: Bu ifade geçmiş odaklıdır ve gerçeklik terapisinin temel anlayışıyla örtüşmez.

B) Danışanın bilinç dışı çatışmalarını ortaya çıkarmak: Bu durum daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

C) Danışanın kendi değerlerini keşfetmesine yardımcı olmak: Bu vurgu daha çok **varoluşçu terapi** süreçlerinde görülebilir ancak yüzleştirmenin temel amacı bu değildir.

D) Danışanın duygularını serbestçe ifade etmesine fırsat vermek: Bu ifade daha çok **birey merkezli terapi** ve bazı yaşantısal yaklaşımlarla ilişkilidir.

Cevap: E

1. **Gerçeklik terapisinde mizah**, danışanın problemini küçümsemek ya da duygularını geçersizleştirmek için kullanılmaz. Mizah; danışanın katı düşünme biçimlerini yumuşatmak, olaylara farklı açıdan bakabilmesini sağlamak ve özellikle abartılı, işlevsiz ya da gerçekçi olmayan beklentilerini fark ettirmek amacıyla kullanılır. Böylece danışan probleme daha esnek bakabilir ve daha işlevsel seçimler geliştirebilir. Bu nedenle **"Danışanı gerçek dışı beklentilerden uzaklaştırmak"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) Danışanın sorunlarını küçümseyerek etkisini azaltmak: Gerçeklik terapisinde mizah danışanı küçümsemek için kullanılmaz; bu terapötik ilişkiye zarar verir.

   B) Danışanın duygusunda kalmasını sağlamak: Gerçeklik terapisi yalnızca duyguda kalmaya değil, davranış ve seçimlere odaklanır.

   C) Danışanın ait olma ihtiyacını karşılamak: Ait olma ihtiyacı temel ihtiyaçlardan biridir ancak mizah tekniğinin temel amacı bu değildir.

   E) Danışanın probleminin dışsallaştırılmasını sağlamak: Bu ifade daha çok **öyküsel terapi** ile ilişkilidir. Problemin kişiden ayrıştırılması amaçlanır.

Cevap: D

2. **Gerçeklik kuramı,** Glasser'in **Seçim Kuramı'na** dayanan ve bireyin kendi davranışlarının sorumluluğunu almasını vurgulayan bir yaklaşımdır. Kuramın temel aksiyomları arasında bireyin yalnızca kendi davranışlarını kontrol edebilmesi, başkalarından yalnızca bilgi alıp verebilmesi ve uzun süreli psikolojik problemlerin büyük ölçüde ilişki problemleriyle bağlantılı olması yer alır. Bu nedenle öncüller bu çerçevede değerlendirilmelidir:

   I. Davranışlarını kontrol edebildiğimiz tek kişi kendimizdir: Bu ifade gerçeklik kuramının temel aksiyomlarından biridir.

   II. Başkalarına verebileceğimiz veya onlardan alabileceğimiz tek şey bilgidir: Bu ifade de Glasser'in temel aksiyomları arasında yer alır.

   III. Danışanın bilinç dışı çatışmaları fark etmesi, içgörü kazanmasıyla sorunlarının çözümleneceği kabul edilir: Bu ifade gerçeklik kuramına ait değildir. Daha çok psikanalitik yaklaşımın anlayışını yansıtır.

   IV. Tüm uzun süreli psikolojik problemler ilişki problemlerinden kaynaklanır: Bu ifade gerçeklik kuramının temel varsayımlarından biridir.

   V. Danışanın koşulsuz kabul, empati ve içtenlik ortamında kendini gerçekleştirme eğiliminin desteklenmesi esastır: Bu ifade gerçeklik kuramına ait değildir. Daha çok birey merkezli terapi anlayışını yansıtır.

   III. ve V. öncülde verilen ifadeler gerçeklik kuramının temel özellikleri arasında yer almaz.

Cevap: C

3. Soruda psikolojik danışmanın özellikle **"şu anda neler yapıyorsun?"**, **"bu davranışların sana istediklerini getiriyor mu?"** ve **"yaptıkların seni istediğin yere götürüyor mu?"** sorularını yöneltmesi oldukça belirleyici ipuçlarıdır. Danışman, danışanın geçmişine, bilinç dışına ya da irrasyonel düşüncelerine odaklanmamaktadır. Bunun yerine danışanın mevcut davranışlarını fark etmesini ve bu davranışların sonuçlarını değerlendirmesini sağlamaya çalışmaktadır. Bu durum gerçeklik terapisindeki **şimdiki davranışlara odaklanma** ve **öz değerlendirme** anlayışını yansıtır. Danışanın mevcut davranışlarının problemini çözmek yerine ilişkilerini daha da kötüleştirdiğini fark etmesi amaçlanmaktadır. Bu nedenle **"Danışanın şimdiki davranışlarının sorun çözmedeki rolü"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) Danışanın çocukluk yaşantılarının mevcut ilişkilerine etkisi: Bu ifade geçmiş odaklıdır ve daha çok **psikanalitik yaklaşım** veya geçmiş yaşantı temelli yaklaşımları çağrıştırır.

   B) Danışanın irrasyonel inançlarını sorgulaması: Bu vurgu daha çok **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

   C) Danışanın bastırılmış duygularını fark etmesi: Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşım** ve bazı yaşantısal yaklaşımlarla ilişkilidir.

E) **Danışanın özgürleşme sürecinde koşulsuz kabul yaşaması:** Bu vurgu daha çok **birey merkezli terapi** anlayışını yansıtır.

Cevap: D

4. Psikolojik danışmanın özellikle **"senin için daha iyi olması adına nasıl bir şeyin gerçekleşmesini isterdin?"** sorusunu yöneltmesi belirleyici ipucudur. Danışman burada danışanın mevcut davranışlarını henüz değerlendirmemekte, plan oluşturmamakta ve geçmiş yaşantıları incelememektedir. Öncelikle danışanın ilişkisinde ne istediğini, nasıl bir değişim arzuladığını ve hedefinin ne olduğunu netleştirmeye çalışmaktadır. Danışanın **"ailemle daha sakin ve anlaşılır iletişim kurmak istiyorum"** şeklindeki ifadesi de bu süreci göstermektedir. Bu durum gerçeklik terapisindeki WDEP modelinin **W (Want / İstekler)** basamağına karşılık gelir. Bu aşamada danışanın istekleri, ihtiyaçları ve hedefleri belirlenir. Bu nedenle **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Davranışların değerlendirilmesi:** Bu aşamada danışana genellikle **"Şu an ne yapıyorsun?"** veya **"Bu davranış seni istediğin yere götürüyor mu?"** gibi sorular yöneltilir. Soruda bu yoktur.

C) **Plan geliştirme ve uygulama:** Bu aşamada somut davranış adımları oluşturulur. Soruda henüz plan yapılmamaktadır.

D) **Geçmiş yaşantıların çözümlenmesi:** Bu ifade gerçeklik terapisinin temel odağı değildir.

E) **Danışanın irrasyonel inançlarının tartışılması:** Bu yaklaşım daha çok **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: B

5. Psikolojik danışman ilk olarak danışanın mevcut davranışını sorgulatarak **"bu yöntem istediğin yakın ilişkileri kurmana yardımcı oluyor mu?"** sorusuyla bir değerlendirme yaptırmaktadır. Danışan bu davranışın kendisini yalnızlaştırdığını fark ettikten sonra süreç yeni bir aşamaya geçmektedir. Danışmanın **"birlikte yeni bir yol belirleyelim"**, **"duygularını daha sakin ifade etmeyi deneyebilir misin?"** ve **"küçük ve uygulanabilir bir adım atmaya ne dersin?"** ifadeleri artık danışanla birlikte somut, uygulanabilir ve davranış değişikliğine yönelik bir plan oluşturulduğunu göstermektedir. Danışanın bunu bir arkadaşında denemeyi planlaması da eyleme geçme boyutunu ortaya koymaktadır. Bu durum gerçeklik terapisindeki **plan oluşturma ve eyleme geçme** aşamasını yansıtır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **İhtiyaçların fark edilmesi:** Bu aşamada danışanın ne istediği ve hangi ihtiyaçlarının karşılanmadığı belirlenir. Burada odak daha ileriki aşamadadır.

B) **Davranışların değerlendirilmesi:** Diyaloğun başında kısa süreli olarak bu unsur vardır; ancak görüşmenin ağırlık noktası değerlendirme değil, yeni davranış planı oluşturmaktır.

D) **Geçmiş yaşantıların incelenmesi:** Gerçeklik terapisi temel olarak geçmiş analizine odaklanmaz.

E) **İrrasyonel inançların tartışılması:** Bu yaklaşım daha çok **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: C

6. **Gerçeklik kuramında** bireyin davranışlarını yönlendiren beş temel ihtiyaç vardır. **Hayatta kalma ihtiyacı** güvenlik ve temel biyolojik gereksinimlerle ilgilidir. **Sevme ve ait olma ihtiyacı** yakın ilişkiler kurma, kabul görme ve bir gruba ait hissetmeyi içerir. **Güç ihtiyacı** başarı, yeterlilik ve etkili olma isteğini ifade eder. **Özgürlük ihtiyacı** bireyin bağımsız hareket etme ve kendi kararlarını verebilme arzusunu içerir. **Eğlence ihtiyacı** ise keyif alma, oyun oynama ve hoş vakit geçirme ile ilişkilidir. Buna göre:

I. **Asena, sınıfta sürekli arkadaşlarının yanına oturmakta, teneffüslerde onlarla vakit geçirmek için çaba göstermektedir:** Bu davranış **ait olma ihtiyacını** yansıtır. Çünkü yakın ilişki kurma ve gruba dahil olma isteği ön plandadır.

II. **Kürşat, ailesinin sıkı kurallarına rağmen kendi kararlarını almakta ve çoğu zaman dışarı çıkacağı saatleri kendisi belirlemektedir:** Bu durum **özgürlük ihtiyacını** göstermektedir. Çünkü bağımsız hareket etme ve kendi seçimlerini yapma isteği baskındır.

III. **Tolga ders aralarında arkadaşlarını güldürmek için espriler yapmakta ve çeşitli oyunlar organize etmektedir:** Bu davranış **eğlence ihtiyacını** yansıtır. Çünkü keyif alma ve eğlenme ön plandadır.

Sıralama **ait olma – özgürlük – eğlence** ihtiyacı şeklindedir.

Cevap: B

7. Travis Bickle'ın film boyunca **yalnızlık yaşaması**, insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaması, iş ve sosyal yaşamında sürekli başarısız olması, öfke geliştirmesi ve sonunda toplumdan daha fazla uzaklaşması oldukça belirleyici ipuçlarıdır. Glasser'e göre psikolojik problemlerin önemli bir kısmı bireyin **sevme ve ait olma ihtiyacını** sağlıklı biçimde karşılayamaması ve etkili seçimler yapamamasıyla ilişkilidir. Travis'in kurduğu ilişkiler doyum verici değildir ve yaptığı seçimler onu daha işlevsel bir yaşama değil, daha fazla yalnızlığa ve dışlanmaya götürmektedir. Bu durum **başarısız kimlik** kavramını göstermektedir. **Gerçeklik kuramında başarısız kimlik**, bireyin ihtiyaçlarını sorumlu ve etkili yollarla karşılayamaması, doyum verici ilişkiler kuramaması ve işlevsiz seçimler sonucunda yalnızlık, başarısızlık ve mutsuzluk yaşaması durumudur. Bu nedenle **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilinç dışı çatışmalar:** Bu kavram daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir ve Travis'in durumunu gerçeklik terapisi açısından açıklamaz.

C) **Gölge:** Bu kavram **Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'na** aittir ve bireyin bastırdığı karanlık yönlerini ifade eder.

D) **Varoluş kaygısı:** Bu kavram daha çok **varoluşçu terapi** ile ilişkilidir ve yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük gibi temaları içerir.

E) **Gerçeklik kaygısı:** Bu kavram **Freud'un kaygı türleri** arasında yer alır ve dış dünyanın tehditlerine verilen tepkiyi ifade eder.

Cevap: A

8. Erdinç'in yaşadığı **baş ağrıları**, **uyku problemleri**, sosyal ilişkilerde sürekli çatışma yaşaması ve danışmanın özellikle semptomların geçmişten değil **günlük yaşamındaki zorluklar** ile **ilişkilerindeki aksaklıklardan** kaynaklandığını vurgulaması oldukça belirleyici ipuçlarıdır. Ayrıca danışmanın Erdinç'in semptomlarını kabul etmesini, sorunlarla yüzleşmesini ve başkalarına sağlıklı biçimde katılma sorumluluğunu öğrenmesini amaçlaması da Glasser'in semptom anlayışıyla doğrudan örtüşmektedir. **Gerçeklik terapisine göre semptomlar**, çoğu zaman bireyin şu andaki yalnızlık, başarısız ilişkiler ve ihtiyaç doyumsuzluğu deneyimleriyle ilişkilidir. Birey sağlıklı ilişkiler kuramadığında ve sorumluluk almaktan kaçındığında çeşitli semptomlar geliştirebilir. Bu nedenle **"şimdiki yalnızlık ve başarısızlık deneyimleri"** doğru seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmiş travmalar ve bilinç dışı çatışmalar:** Bu açıklama daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

C) **Akılcı olmayan inançlar ve hatalı düşünce kalıpları:** Bu vurgu daha çok **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

D) **Kişilik özellikleri ve genetik yatkınlık:** Soruda biyolojik ya da kişilik temelli bir açıklama yapılmamaktadır.

E) **Otomatik düşünceler:** Bu kavram daha çok **bilişsel terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: B

9. **Başarılı kimlik**, gerçeklik kuramında bireyin ihtiyaçlarını sorumlu ve etkili yollarla karşılayabilmesi, doyum verici ilişkiler kurabilmesi ve yaşamında işlevsel seçimler yapabilmesiyle ilişkilidir. Glasser'e göre başarılı kimlik geliştiren birey; özellikle **sevme ve ait olma ihtiyacını** sağlıklı biçimde karşılayabilir, ilişkilerinden doyum alır, sorumluluk üstlenir ve yaşamında psikolojik sağlıklılık gösterir. Soruda da başarılı kimliğin **"sağlıklılık ve gelişme gücü"** ile karakterize olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle **"Bireyin temel ihtiyaçlarını karşılaması, ilişkilerinden doyum alması ve yaşamında sağlıklı bir gelişim göstermesi"** ifadesi başarılı kimliği en doğru biçimde tanımlar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bireyin geçmiş travmalarını çözmesi ve bilinç dışı çatışmalarını anlaması:** Bu vurgu daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

B) **Bireyin bilinçli ve bilinç dışı yönlerini bütünleştirerek kendi bireysel potansiyelini gerçekleştirmesi:** Bu ifade daha çok **Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'nı** ve bireyleşme sürecini çağrıştırmaktadır.

C) **Bireyin mantıksız inançlarını değiştirmesi ve olumsuz duygularını yönetebilmesi:** Bu ifade daha çok **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

D) **Bireyin yaşam hikâyesini yeniden yapılandırarak kendi anlam dünyasını oluşturması:** Bu vurgu daha çok **öyküsel terapi** anlayışını yansıtır.

Cevap: E

10. Yücel'in süreç boyunca farklı çözüm yolları denemesi, bazı denemelerin başarısız olması ve buna rağmen psikolojik danışmanın onu yeniden çözüm üretmeye teşvik etmesi oldukça belirleyici ipucudur. Danışman her başarısız girişimden sonra süreci sonlandırmamakta, danışanın pes etmesine izin vermemekte ve problemler çözülebilene kadar onu yeni yollar denemeye yönlendirmektedir. Bu durum gerçeklik terapisinin sekiz basamağından biri olan **asla vazgeçme ilkesi**ni yansıtır. Bu ilkeye göre danışman, danışanın değişim sürecinde karşılaştığı başarısızlıklara rağmen süreci sürdürür ve danışanın sorumluluk alarak yeni çözüm yolları geliştirmesini destekler. Bu nedenle **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Başarısız kimlik:** Bu kavram bireyin ihtiyaçlarını sağlıklı yollarla karşılayamaması, doyum verici ilişkiler kuramaması ve işlevsiz seçimler yapmasıyla ilgilidir. Soruda temel vurgu bu değildir.

C) **Kalite dünyası:** Bireyin zihnindeki ideal kişi, ilişki, deneyim ve hedef imgelerini ifade eder. Soruda bu kavram vurgulanmamaktadır.

D) **Toplam davranış:** Bu kavram **davranış, düşünce, duygu ve fizyoloji** bileşenlerinden oluşur. Sorudaki temel vurgu bu değildir.

E) **Sorumluluk bilinci:** Sorunun sonunda bu unsur dolaylı olarak bulunsa da asıl belirleyici nokta danışmanın başarısızlıklara rağmen süreci sürdürmesi ve pes etmemesidir.

Cevap: A

11. **Seçim kuramı**, bireyin davranışlarını büyük ölçüde kendi seçimleri doğrultusunda gerçekleştirdiğini ve yalnızca **kendi davranışlarını kontrol edebileceğini** savunur. Glasser'e göre birey psikolojik sorunlar yaşasa bile tüm davranışlar bir seçimin sonucudur ve birey bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenmelidir. Kuram, bireyi tamamen geçmişin, bilinç dışının ya da dış olayların pasif bir ürünü olarak görmez. Bu nedenle **"Her birey, psikolojik sorunları olsa bile kendi davranışlarından sorumludur."** ifadesi seçim kuramının anlayışıyla uyumludur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Psikolojik sorunları olan bireyler davranışlarından sorumlu tutulamaz:** Bu ifade seçim kuramının sorumluluk anlayışıyla çelişir.

C) **Davranışlar çoğunlukla geçmiş yaşantılar ve travmalar tarafından belirlenir:** Bu vurgu daha çok geçmiş belirlenimciliğini savunan yaklaşımları çağrıştırır ve seçim kuramına uygun değildir.

D) **Duygular olaylardan kaynaklanır ve bu yüzden kontrol edilemez:** Seçim kuramı duyguları dolaylı olarak seçilen toplam davranışın bir parçası olarak ele alır; bu ifade kuramla örtüşmez.

E) Bireyin davranışları bilinç dışı süreçler tarafından yönlendirilir; kontrol sınırlıdır: Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

Cevap: A

12. Nazlı'nın **"Onları seviyorum ama sürekli kavga ediyoruz"** ifadesi, aslında **sevme ve ait olma ihtiyacını** karşılamak istediğini; ancak kullandığı davranışların bu ihtiyacı karşılamadığını göstermektedir. Psikolojik danışmanın özellikle **"Şu anda neler yapıyorsun?"**, **"Bu davranışların seni istediğin sonuca götürüyor mu?"** ve **"Farklı olarak neler yapabilirsin?"** sorularını yöneltmesi oldukça belirleyici ipuçlarıdır. Bu sorular gerçeklik terapisindeki **öz değerlendirme** sürecini yansıtır. Danışanın mevcut davranışlarının ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını fark etmesi ve daha işlevsel seçimler geliştirmesi amaçlanmaktadır. Bu nedenle **"Danışanın davranışlarının ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığını değerlendirmesine yardımcı olmak"** ifadesi doğru seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş yaşantılarındaki bilinç dışı çatışmaları fark etmesini sağlamak: Bu ifade daha çok **psikanalitik yaklaşım** ile ilişkilidir.

C) Danışanın koşulsuz kabul yoluyla benlik saygısını artırmak: Bu vurgu daha çok **birey merkezli terapi** anlayışını yansıtır.

D) Danışanın çocukluk dönemindeki doyurulmamış gereksinimlerini keşfetmesini sağlamak: Gerçeklik terapisi geçmiş analizine odaklanmaz.

E) Danışanın düşünce hatalarını yeniden yapılandırarak daha gerçekçi bilişler geliştirmesine yardım etmek: Bu ifade daha çok **bilişsel terapi** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

Cevap: B

13. Simay sürekli **"beni kimse anlamıyor"** diyerek problemin sorumluluğunu büyük ölçüde dışarıya yüklemektedir. Psikolojik danışman ise bu anlatıyı doğrudan kabul etmek yerine Simay'ın kendi davranışlarının ilişkilere etkisini görmesini sağlamaya çalışmaktadır. Özellikle **"sen onları anlamaya çalıştığında ne değişiyor?"**, **"senin davranışların onların sana yaklaşımını etkiliyor olabilir mi?"** ve **"seçimlerinin sorumluluğunu aldığında farklı sonuçlar görebileceğini düşünüyor musun?"** soruları; danışanın söylediği şeylerle davranışlarının sonuçları arasındaki tutarsızlığı fark ettirmeye yöneliktir. Bu durum gerçeklik terapisindeki **yüzleştirme** tekniğini göstermektedir. **Yüzleştirme**, danışanın mazeretlerini, dışsallaştırmalarını ve işlevsiz seçimlerini fark ederek sorumluluk almasını desteklemek amacıyla kullanılır. Bu nedenle **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Yeniden çerçeveleme: Danışanın yaşadığı duruma farklı ve daha işlevsel bir anlam kazandırmayı amaçlar. Soruda temel vurgu çelişkiyi fark ettirmektir.

B) İçerik yansıtması: Danışanın söylediği ifadelerin benzer biçimde geri yansıtılmasını içerir. Burada daha aktif bir sorgulama vardır.

D) Otomatik düşünceleri sorgulama: Bu teknik daha çok **bilişsel terapi** yaklaşımında kullanılır ve düşünce hatalarını sorgulamaya odaklanır.

E) İmgeleme: Danışanın zihinsel canlandırma yapmasını içerir. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

Cevap: C

14. Berat'ın **"hep başkaları yüzünden mutsuzum"** ve **"benim kaderim bu"** ifadeleri, yaşamındaki kontrolü tamamen dış faktörlere yüklediğini göstermektedir. Psikolojik danışman ise **araba-direksiyon metaforu** kullanarak Berat'ın dikkatini başkalarını kontrol etme çabasından çıkarıp kendi seçimlerine yöneltmektedir. **Gerçeklik terapisinde metafor tekniği**, soyut bir kavramı danışanın daha kolay anlayabileceği somut bir benzetme üzerinden açıklamak amacıyla kullanılır. Burada direksiyon metaforu; bireyin yaşamındaki yönü belirleyen kişinin kendisi olduğunu, değişimin ancak kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesiyle mümkün olacağını vurgulamaktadır. Bu nedenle psikolojik danışmanın temel amacı **danışanın yaşam sorumluluğunu fark etmesini sağlamaktır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın içsel motivasyonunu arttırmak:** Motivasyon dolaylı olarak etkilenebilir; ancak metaforun temel amacı bu değildir.

B) **Danışanın geçmiş deneyimlerini ayrıntılı incelemek:** Gerçeklik terapisi geçmiş analizine odaklanmaz.

C) **Danışanın bilişsel çarpıtmalarını belirlemek:** Bu vurgu daha çok **bilişsel terapi** ve **akılcı duygusal davranışçı terapi** ile ilişkilidir.

E) **Danışanın duygularını boşaltmasına olanak tanımak:** Bu durum daha çok katarsis odaklı yaşantısal müdahaleleri çağrıştırır.

Cevap: D

15. Melis'in planı ilk bakışta kararlı görünse de **"Her gün 10 saat çalışacağım"** ve **"bir daha sosyal medyaya hiç girmeyeceğim"** ifadeleri oldukça katı, abartılı ve sürdürülebilirliği düşük hedeflerdir. Gerçeklik terapisinde etkili planlar; **basit, somut, gerçekçi, ulaşılabilir ve uygulanabilir** olmalıdır. Danışanın başarabileceği küçük adımlar içermesi beklenir. Melis'in planı ise aşırı idealize edilmiş olduğu için başarısız olma ihtimalini artırmaktadır. Bu nedenle temel eksiklik, planın **basit ve uygulanabilir olmamasıdır. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Planın danışanın geçmiş yaşantılarına odaklanması:** Melis'in planında geçmişe odaklanma yoktur.

C) **Planın danışanın duygularını boşaltmasına olanak tanımaması:** Gerçeklik terapisinde plan oluşturmanın temel amacı duygu boşalımı değildir.

D) **Planın danışanın bilişsel çarpıtmalarını sürdürmesi:** Bu vurgu daha çok **bilişsel terapi** ile ilişkilidir. Sorunun temel problemi planın yapısıdır.

E) **Planın danışmanın yönlendirmesiyle hazırlanmış olması:** Gerçeklik terapisinde danışman plan sürecine rehberlik edebilir. Buradaki temel sorun bu değildir.

Cevap: A

1. Soruda belirleyici ipucu, psikolojik danışmanın Merve'den **"günlük iş hayatındaki küçük başarılarını"** ve **"sorun yaşamadığı anları"** fark etmesini istemesidir. Bu ifade, **çözüm odaklı kısa süreli terapinin** temel kavramlarından biri olan **istisnalar (nadir durumlar)** tekniğine doğrudan işaret etmektedir. Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'e göre danışanın problemi sürekli ve değişmez değildir; problemin daha az yaşandığı ya da hiç ortaya çıkmadığı zamanlar, danışanın sahip olduğu güçlü yönleri ve işlevsel baş etme becerilerini ortaya koyar. Soruda Merve'nin bir projeyi zamanında tamamladığını ve iş arkadaşlarından olumlu geri bildirim aldığını belirtmesi, "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum" biçimindeki genelleyici düşüncesinin mutlak olmadığını göstermektedir. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide bu aşamada terapistin temel amacı,** danışanın zaten işe yarayan davranışlarını görünür hâle getirmek ve bunları yeniden kullanmasını desteklemektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Merve'nin olumsuz düşüncelerini sorgulayıp mantıksal olarak çürütmek: Bu müdahale bilişsel terapi ve akılcı duygusal davranış terapi yaklaşımında kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma mantığını yansıtır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi, düşünce hatalarını tartışmaktan çok çözüm üreten davranış örüntülerine odaklanır.

C) Danışmanın, gelecek hafta için küçük ve ulaşılabilir hedefler belirlemesine rehberlik etmesi: Küçük ve ulaşılabilir hedefler çözüm odaklı kısa süreli terapide önemli olmakla birlikte soruda henüz istisnaların keşfedildiği aşama anlatılmaktadır. Öncelikli adım, mevcut işe yarayan davranışların nasıl ortaya çıktığını anlamaktır.

D) Merve'ye, stresli durumlarla başa çıkabilmek için yeni teknikler öğretmek: Bu seçenek daha çok psikoeğitim temelli veya beceri öğretimine dayalı yaklaşımları çağrıştırmaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi danışanı eksik becerilere sahip biri olarak değil, kaynak sahibi biri olarak görür.

E) Danışmanın, Merve'yi geçmişteki başarısızlıklarıyla yüzleştirmesi: Bu yaklaşım çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel varsayımlarına aykırıdır. Kuram geçmiş başarısızlıkların ayrıntılı analizine değil, çözüme, güçlü yönlere ve geleceğe odaklanır.

Cevap: A

2. Doruk Bey'in son dönemde sınıf yönetiminde zorlanması, öğrencilerin dikkatini toplamakta güçlük yaşaması ve performansının düştüğünü düşünmesi başlangıçta problem odaklı bir tablo gibi görünmektedir. Ancak seans sırasında bazı derslerde öğrencilerle etkileşim oyunları düzenlediğinde sınıfın daha düzenli olduğunu fark etmesi kritik ipucudur. Bu durum, **çözüm odaklı kısa süreli terapinin** temel kavramlarından biri olan **istisnalar (nadir durumlar)** yaklaşımını yansıtmaktadır. Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg'e göre problem her zaman aynı yoğunlukta yaşanmaz; problemin daha az ortaya çıktığı anlar, danışanın zaten sahip olduğu etkili çözüm örüntülerini gösterir. Doruk Bey'in oyun temelli etkileşim kurduğunda sınıf düzeninin arttığını fark etmesi, işe yarayan bir yöntemi zaten kullandığını göstermektedir. Bu aşamada terapistin görevi yeni çözümler öğretmek değil, mevcut işe yarayan davranışları görünür hale getirerek bunların tekrarını desteklemektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Doruk Bey'in sınıf yönetimiyle ilgili olumsuz düşüncelerini sorgulamak: Bu müdahale bilişsel terapi ve akılcı duygusal davranış terapi yaklaşımındaki bilişsel yeniden yapılandırma mantığını yansıtır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi düşünce içeriğini tartışmaktan çok işe yarayan davranışlara odaklanır.

C) Doruk Bey'e sınıf yönetimi için detaylı bir strateji listesi vermek: Bu seçenek danışmanın uzman gibi hazır çözüm sunmasını içerir. Oysa çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanın kendi kaynaklarını keşfetmesi esastır.

D) Doruk Bey'in başarısız derslerini hatırlatmak ve çözüm üretmesini istemek: Bu yaklaşım problemi ayrıntılı biçimde analiz etmeye yöneliktir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi ise başarısız örüntülerden çok istisnalara yoğunlaşır.

E) Doruk Bey'i öğrencilerle bireysel olarak ilgilenmeye yönlendirmek: Bu seçenek doğrudan öneri verme içerir ve soruda vurgulanan istisna mantığıyla örtüşmemektedir.

Cevap: A

3. Danışanın bazı günler problemi tamamen hissetmediğini belirtmesi ve bu günlerde iş arkadaşlarıyla kısa toplantılar yaptığında motivasyonunun yükseldiğini fark etmesi, çözüm odaklı kısa süreli terapide **istisnaların keşfedildiğini** göstermektedir. Danışan burada problemin sürekli olmadığını ve belirli davranışların sorunun şiddetini azalttığını fark etmektedir. De Shazer ve Berg'in yaklaşımında terapist bu noktada problemi neden yaşadığını analiz etmeye dönmez; tam tersine danışanın işe yarayan davranışlarını görünür hâle getirir ve bunların nasıl sürdürülebileceğine odaklanır. Danışanın iş arkadaşlarıyla kurduğu kısa toplantılar, mevcut kaynaklarını etkili biçimde kullandığını göstermektedir. Bu nedenle terapistin en uygun sonraki müdahalesi, bu olumlu stratejileri güçlendirmek ve tekrarını desteklemektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışana olumsuz hislerini detaylı analiz ettirmek:** Bu seçenek problemin kökenine ve olumsuz duyguların ayrıntılı incelenmesine yönelmektedir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi ise problem analizini derinleştirmek yerine işe yarayan çözümlere odaklanır.

B) **Danışana, arkadaş ilişkilerinin sorunla doğrudan ilgisi olmadığını göstermek:** Bu müdahale danışanın keşfettiği işlevsel örüntüyü değersizleştirmektedir. Oysa çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanın fark ettiği etkili stratejiler oldukça önemlidir.

C) **Danışanı geçmişteki başarısızlıklarla yüzleştirmek:** Bu yaklaşım çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel mantığına aykırıdır. Kuram geçmiş başarısızlıklardan çok mevcut kaynaklara yönelir.

D) **Danışana yeni görevler vermek ve performansını denetlemek:** Çözüm odaklı kısa süreli terapide ev ödevi verilebilir; ancak burada öncelikli adım danışanın keşfettiği işe yarayan stratejileri pekiştirmektir. Denetleyici bir yaklaşım da kuramın işbirlikçi yapısıyla uyumlu değildir.

Cevap: E

4. **Mucize soru, çözüm odaklı kısa süreli terapinin en ayırt edici tekniklerinden biridir** ve danışanın problemi ayrıntılı biçimde analiz etmesinden çok **problemin ortadan kalktığı geleceği zihinsel olarak canlandırmasını** amaçlar. De Shazer'ın geliştirdiği bu teknikte danışana genellikle "Bu gece bir mucize gerçekleşse ve seni buraya getiren problem çözümlense, sabah uyandığında bunun ilk işareti ne olurdu?" biçiminde sorular yöneltilir. Bu teknik sayesinde danışan yalnızca problemin yokluğunu düşünmez; aynı zamanda çözüm gerçekleştiğinde hayatında hangi somut değişimlerin olacağını fark eder. Böylece belirsiz şikâyetler daha açık, ulaşılabilir ve davranışsal hedeflere dönüşür. Soruda bu mantığı en doğru yansıtan seçenek, danışanın gelecekte sorun olmadığı bir durumu hayal ederek hedeflerini netleştirmesini ifade eden seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmişteki olumsuz davranışlarını analiz etmesini sağlamak:** Bu seçenek problemin geçmiş kökenlerini incelemeye yöneliktir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi geçmiş analizinden çok gelecek odaklıdır.

B) **Danışana varoluş mücadelesini hatırlatmak:** Bu seçenek varoluşçu terapi kavramlarını çağrıştırmaktadır. Mucize soru tekniğiyle ilişkili değildir.

D) **Danışanın olumsuz duygularını mantıksal olarak çürütmek:** Bu müdahale bilişsel terapi ve akılcı duygusal davranış terapi yaklaşımındaki bilişsel yeniden yapılandırmaya daha yakındır.

E) **Danışanın sosyal çevresini değiştirmeye yönlendirmek:** Çözüm odaklı kısa süreli terapide terapist danışana doğrudan yaşam düzenlemesi önermez; danışanın kendi çözüm hedeflerini oluşturmasına yardımcı olur.

Cevap: C

5. **Çözüm odaklı kısa süreli danışma** yaklaşımı, danışanın **güçlü yönlerine**, sahip olduğu **kaynaklara** ve **çözüm üretme kapasitesine** odaklanan işbirlikçi bir modeldir. Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg, danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğunu; terapistin ise çözüm sürecini kolaylaştıran kişi olduğunu vurgular. Bu yaklaşımda terapötik amaçlar danışan için **anlamlı**, **somut**, **ulaşılabilir** ve danışanın kendi belirlediği hedefler olmalıdır. Terapist hedef dayatan kişi değildir; danışanın neyin değişmesini istediğini keşfetmesine yardımcı olur. Ayrıca kuram, sistemin bir parçasındaki **küçük değişimlerin daha büyük değişimleri tetikleyebileceğini** savunur ve problemin nedenlerinden çok **olumlu geleceğe** odaklanır. Bu nedenle terapötik hedefleri danışmanın belirlediğini söyleyen ifade, yaklaşımın temel felsefesiyle çelişmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanların güçlü yönleri ve kaynakları üzerinde durulur:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli danışmanın temel varsayımlarından biridir. Danışanın eksikliklerinden çok sahip olduğu **kaynaklara**, güçlü yönlere ve işe yarayan davranışlara odaklanılır.

C) **Danışman bilmeyen konumunu korur:** Bu ifade kuramla uyumludur. Terapist danışanın yaşamına ilişkin mutlak uzman rolü üstlenmez; danışanın deneyimlerini keşfeden ve çözüm sürecini kolaylaştıran bir pozisyondadır.

D) **Ufak değişimlerin daha büyük değişimleri tetikleyeceği varsayılır:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli danışmanın temel varsayımlarından biridir. Kurama göre sistemin bir bölümünde ortaya çıkan **küçük değişimler**, diğer alanlarda daha büyük dönüşümleri başlatabilir.

E) **Olumlu geleceğe odaklanılır:** Özellikle **mucize soru**, hedef belirleme ve çözüm konuşmaları sürecinde danışanın gelecekte görmek istediği değişimlere odaklanılır.

Cevap: B

6. Danışanın bazı toplantılarda stres yaşadığını belirtmesine rağmen, **"sunumu önceden hazırlayıp ekip arkadaşlarıyla prova yaptığında sunumun sorunsuz geçtiğini"** fark etmesi oldukça kritik bir ipucudur. Bu durum, çözüm odaklı kısa süreli terapide **istisnalar (nadir durumlar)** ve **işe yarayan çözüm örüntülerinin keşfi** ile doğrudan ilişkilidir. Danışan burada problemin sürekli olmadığını fark etmekte ve hangi davranışlarının olumlu sonuç ürettiğini açık biçimde tanımlamaktadır. Ayrıca danışmanın "hangi stratejilerin işe yaradığını fark ettiniz?" sorusu da danışanın mevcut kaynaklarını görünür kılmaya yöneliktir. Bu aşamada terapistin en uygun müdahalesi, danışanın keşfettiği **ön hazırlık yapma** ve **destek alma** gibi işlevsel stratejileri pekiştirmek ve bunların gelecekte tekrar kullanılmasını desteklemektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın geçmişteki başarısız sunumlarını ayrıntılı olarak tartışmak:** Bu seçenek problemin kökenine ve başarısız deneyimlere yoğunlaşmaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi ise başarısızlık analizinden çok **işe yarayan istisnalara** odaklanır.

C) **Danışana tamamen kendi başına çözüm üretmesini önermek:** Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanın kaynaklarına güvenilir; ancak terapist tamamen pasif değildir. İşbirlikçi şekilde danışanın etkili stratejilerini fark etmesine yardımcı olur.

D) **Danışanın ekip desteğini gereksiz bulmasını sağlamak:** Soruda ekip desteğinin danışan açısından işlevsel olduğu görülmektedir. Bu desteği değersizleştirmek, danışanın keşfettiği etkili çözüm yolunu zayıflatır.

E) **Danışana yeni sunum teknikleri öğretmek:** Bu seçenek daha çok beceri eğitimi veya psikoeğitim yaklaşımını çağrıştırmaktadır. Soruda danışan zaten işe yarayan bir çözüm stratejisi keşfetmiştir.

Cevap: A

7. Danışmanın danışana **"0-10 arasında bu sorunu yönetme konusunda kendinizi ne kadar başarılı hissediyorsunuz?"** sorusunu yöneltmesi, **çözüm odaklı kısa süreli terapide kullanılan derecelendirme sorularına** doğrudan örnektir. De Shazer ve Berg'e göre bu teknik, danışanın mevcut durumunu somutlaştırmak, değişimin hangi aşamasında olduğunu fark ettirmek ve ilerlemeyi daha görünür hâle getirmek için kullanılır. Terapist yalnızca danışanın mevcut puanını öğrenmekle yetinmez; genellikle "Seni bir puan daha yukarı taşıyacak şey ne olurdu?" gibi sorularla danışanın küçük ama ulaşılabilir adımlar belirlemesine yardımcı olur. Böylece değişim süreci daha yönetilebilir ve ölçülebilir hale gelir. Bu nedenle bu tekniğin temel amacı, danışanın değişim sürecini değerlendirmek ve küçük ilerlemeleri fark ettirmektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın başarısızlıklarını vurgulama:** Çözüm odaklı kısa süreli terapi danışanın eksikliklerini ve başarısızlıklarını merkeze almaz. Daha çok mevcut ilerlemeyi ve güçlü yönleri görünür kılmaya çalışır.

B) **Danışana yeni amaçlar belirlemesini öğretmek:** Derecelendirme soruları hedef belirleme sürecine katkı sağlayabilir; ancak temel amacı doğrudan hedef öğretmek değil, **mevcut değişim düzeyini değerlendirmektir.**

C) **Danışanı geçmişteki olumsuz deneyimlerle yüzleştirmek:** Bu seçenek çözüm odaklı kısa süreli terapinin gelecek ve çözüm odaklı yapısıyla çelişmektedir.

D) **Danışana istisna durumlarını göstermek:** İstisna soruları farklı bir tekniktir ve problemin yaşanmadığı anları keşfetmeye yöneliktir. Burada kullanılan teknik **derecelendirme sorusudur.**

Cevap: E

8. Zeynep Hanım'ın **iş teslim tarihlerini yetiştirememe**, **müşteri taleplerini karşılayamama** ve buna bağlı **kaygı ile tükenmişlik yaşaması** başlangıçta danışanın getirdiği şikâyetin ortaya konduğu süreci göstermektedir. Ardından danışmanın, sorunun hangi durumlarda daha az ortaya çıktığını sordurması ve Zeynep'in bazı projelerde **erken planlama yapma** ile **iş arkadaşlarından destek alma** davranışlarının işe yaradığını fark etmesi, çözüm odaklı kısa süreli terapideki **istisnaların keşfi** aşamasına işaret etmektedir. De Shazer ve Berg'in yaklaşımında önce danışanın problemi tanımlanır, ardından problemin daha az yaşandığı veya hiç yaşanmadığı anlar araştırılarak mevcut kaynaklar görünür hale getirilir. Soruda danışmanın tam olarak bu iki süreci yürüttüğü görülmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın olumsuz inançlarını çürütme ve yeni davranış öğretme:** Bu seçenek daha çok **bilişsel terapi** ve beceri öğretimine dayalı yaklaşımları çağrıştırmaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi düşünce çürütmeye odaklanmaz.

B) **Danışanın geçmiş hatalarını analiz etme ve sonuç çıkarma:** Çözüm odaklı kısa süreli terapi geçmiş başarısızlık analizine yoğunlaşmaz; daha çok **işe yarayan istisnalara** odaklanır.

D) **Danışanın davranışına yol açan yanlış koşullanmalarını gösterme:** Bu seçenek **davranışçı terapi** yaklaşımına daha yakındır ve sorudaki müdahale süreciyle ilişkili değildir.

E) **Danışana sadece gözlem yapmasını istemek:** Çözüm odaklı kısa süreli terapide gözlem görevleri verilebilir; ancak soruda çok daha açık biçimde **sorun tanımlama** ve **istisna keşfi** süreçleri yer almaktadır.

Cevap: C

9. Ayşenur'un **yoğun kaygı**, **motivasyon düşüklüğü**, **işe yarayan küçük adımları fark etme**, **kendini daha motive hissettiği durumları keşfetme** ve gelecekte kaygısını daha iyi yönettiği bir günü hayal etmesi; çözüm odaklı danışmanın temel varsayımlarını oldukça açık biçimde yansıtmaktadır. Bu yaklaşımda danışanla **iş birliğine dayalı ilişki kurulur**, danışanın **güçlü yönleri ve kaynakları** keşfedilir, **küçük değişimlerin büyük değişimleri tetikleyebileceği** kabul edilir ve özellikle **geleceğe yönelik umut verici hedefler** oluşturulur. Soruda danışmanın kullandığı müdahaleler de **istisna soruları** ve **mucize soru mantığıyla** uyumludur. Buna karşılık geçmişteki başarısızlık nedenlerini ayrıntılı biçimde analiz etmek, çözüm odaklı danışmanın problem analizinden uzak duran temel felsemesiyle çelişmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanla iş birliğine dayalı bir ortaklık kurmak: Bu ifade çözüm odaklı danışmanın temel özelliklerinden biridir. Terapist uzman otorite rolünden çok **iş birlikçi bir kolaylaştırıcı** rol üstlenir.

B) Küçük değişimlerin büyük değişimlere yol açabileceğini kabul etmek: Bu ifade çözüm odaklı danışmanın temel varsayımlarından biridir. Kurama göre sistemin bir alanındaki **küçük değişimler**, diğer alanlarda daha büyük değişimleri başlatabilir.

D) Danışanın gelecek için umut verici bir vizyon geliştirmesine yardımcı olmak: Bu durum özellikle **mucize soru tekniğinin** temel amaçlarından biridir. Danışanın çözüm gerçekleştiğinde hayatının nasıl olacağını hayal etmesi sağlanır.

E) Danışmanın bilmeyen konumunda kalarak danışanın güçlü yönlerini ortaya çıkarmak: Bu ifade kuramın temel danışman rolünü yansıtır. Danışman, danışanın yaşamının uzmanı gibi davranmaz; danışanın kaynaklarını keşfetmesine yardımcı olur.

Cevap: C

10. Çözüm odaklı kısa süreli terapide ilk oturumdan sonraki oturumlarda kullanılan **ÇAPB** tekniği; **"Çıkar, Açıkla, Pekiştir, Başla"** adımlarını ifade eder. Bu süreçte terapist öncelikle danışanın geçen oturumdan bu yana **iyi giden durumları ortaya çıkarır (çıkar)**, ardından bu olumlu değişimlerin nasıl gerçekleştiğini ayrıntılandırır (**açıkla**), danışanın işe yarayan davranışlarını güçlendirir (**pekiştir**) ve yeni başarı alanlarını keşfederek süreci yeniden başlatır (**başla**). Bu yapı, **çözüm odaklı kısa süreli terapinin** temel felsefesi olan danışanın **güçlü yönlerine**, **kaynaklarına** ve **işe yarayan çözüm örüntülerine** odaklanma anlayışını yansıtır. Dolayısıyla bu tekniğin temel amacı danışanın güçlü yanlarını görünür hâle getirmek ve bunları pekiştirmektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş hatalarını analiz etmek: Bu seçenek çözüm odaklı kısa süreli terapinin problem geçmişini ayrıntılı incelemeyen yapısıyla çelişmektedir. Kuram, geçmiş başarısızlıklardan çok mevcut çözümlere odaklanır.

B) Danışana tamamen yeni davranışlar öğretmek: Çözüm odaklı kısa süreli terapide terapist genellikle danışana dışarıdan yeni beceriler öğretmez; danışanın zaten sahip olduğu etkili davranışları görünür hâle getirir.

C) Danışanın olumsuz düşüncelerini mantıksal olarak çürütmek: Bu seçenek **bilişsel terapide kullanılan bilişsel yeniden yapılandırma sürecini** ifade etmektedir. ÇAPB tekniğiyle ilişkili değildir.

E) Danışanın soruna yol açan otomatik düşüncelerini görmesini sağlamak: Bu seçenek de **Beck'in bilişsel terapisindeki otomatik düşünce analizi** ile ilgilidir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide temel odak otomatik düşünceler değil, çözümdür.

Cevap: D

11. Çözüm odaklı kısa süreli terapi, Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg tarafından geliştirilen; danışanın **problemlerine**, geçmiş yaşantılarındaki hatalara ya da patolojik açıklamalara değil, **çözümlerine**, **güçlü yönlerine**, **istisna durumlarına** ve gelecekte oluşturabileceği olumlu değişimlere odaklanan bir yaklaşımdır. Bu kuramda danışanın problemi her zaman aynı yoğunlukta yaşamadığı kabul edilir, **küçük değişimlerin büyük değişimleri tetikleyebileceği** varsayılır ve danışanın sahip olduğu kaynaklar görünür hale getirilmeye çalışılır. **Buna göre;**

I. **Danışanın küçük başarıları ve istisna durumları fark ettirilir:** Bu ifade **doğrudur.** Çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel tekniklerinden biri **istisna sorularıdır.** Danışanın problemin daha az yaşandığı anlar keşfedilerek işe yarayan davranış örüntüleri ortaya çıkarılır.

II. **Geçmişteki hatalar detaylı analiz edilir:** Bu ifade **yanlıştır.** Çözüm odaklı kısa süreli terapi geçmiş başarısızlıkların nedenlerini ayrıntılı biçimde incelemez. Odağını **şimdiye**, **çözüme** ve **geleceğe** yöneltir.

III. **Ev ödevleri danışanın olumlu davranışları fark etmesini pekiştirir:** Bu ifade **doğrudur.** Kuramda verilen **ev ödevleri**, danışanın işe yarayan davranışlarını sürdürmesine, olumlu değişimleri gözlemlemesine ve tekrar etmesine yardımcı olur.

IV. **Mantıksal çürütme teknikleri kullanılır:** Bu ifade **yanlıştır. Mantıksal çürütme**, akılcı duygusal davranış terapide kullanılan temel bilişsel müdahalelerden biridir. Çözüm odaklı kısa süreli terapinin tekniği değildir.

V. **Mucize soru gelecekteki olumlu durumu fark ettirmeye yöneliktir:** Bu ifade **doğrudur. Mucize soru tekniği**, danışanın problemin çözüldüğü geleceği hayal etmesini ve somut hedefler oluşturmasını sağlar.

Doğru ifadeler **I., III. ve V. öncüllerdir.**

Cevap: C

12. Ali'nin **yurtta arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorlanması**, onun temel şikâyetidir. Soruda psikolojik danışmanın **çözüm odaklı kısa süreli terapi** yaklaşımıyla çalıştığı belirtilmiştir. Bu yaklaşımda danışman, problemin nedenlerini uzun uzun incelemek yerine danışanın problemi daha az yaşadığı anları yani **istisna durumlarını** araştırır. Amaç, danışanın hâlihazırda işe yarayan davranışlarını fark etmesini ve bunları yeniden kullanabilmesini sağlamaktır. Ali'ye arkadaşlarıyla daha rahat hissettiği anları ve o sırada nelerin farklı olduğunu sormak, doğrudan bu yaklaşımın mantığını yansıtmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Çocuklukta arkadaş edinme deneyimlerin nasıldı?:** Bu ifade geçmiş yaşantıları incelemeye yöneliktir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi **geçmiş problem analizine** odaklanmaz.

B) **Peki, şu anda yan odanda kalan arkadaşının yerine kendini koysan sana nasıl yaklaşırdı?:** Bu ifade daha çok **gestalt terapide kullanılan rol değiştirme tekniğini** çağrıştırmaktadır.

C) **Arkadaşlarınla hiç daha rahat hissettiğin bir an oldu mu? O sırada neler farklıydı?:** Bu ifade doğrudan **istisna sorusudur.** Danışanın problemi daha az yaşadığı anları keşfetmeyi amaçlar.

D) **İletişim sorunlarının kaynağında hangi yanlış düşüncelerin olduğunu düşünüyorsun?:** Bu ifade **bilişsel terapide kullanılan otomatik düşünce analizini** yansıtmaktadır.

E) **Arkadaşlarınla yaşadığın çatışmaları ayrıntılı biçimde anlatır mısın?:** Bu seçenek problemi ayrıntılı analiz etmeye yöneliktir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi ise **çözüme** odaklanır.

Cevap: C

13. Zeynep Hanım'ın **öğrencilerle ilişkilerinde güçlük yaşaması**, **motivasyon kaybı** ve **kaygı belirtileri göstermesi** onun terapiye getirdiği temel sorunlardır. Ancak soruda belirleyici nokta, Zeynep'in danışmanla **iş birliği yapmaya hazır olduğunu**, terapiye **aktif katılmayı kabul ettiğini** ve önerileri uygulamaya istekli olduğunu belirtmesidir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **müşteri (gönüllü) tipi danışan**, terapiye kendi isteğiyle gelen, değişim için sorumluluk almaya hazır olan ve çözüm sürecinde aktif rol üstlenen danışandır. Zeynep'in özellikleri bu tanımla doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Şikâyetçi:** Şikâyetçi danışan problemi tanımlar ancak çözümün kendi dışında, genellikle başka insanların değişimine bağlı olduğunu düşünür. Soruda böyle bir durum yoktur.

C) **Misafir:** Misafir danışan genellikle kendi isteği dışında terapiye gelir ve ortada bir problem olduğunu kabul etmeyebilir. Zeynep bu profile uymamaktadır.

D) **Dirençli:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapide kullanılan temel danışan tiplerinden biri değildir.

E) **Pasif:** Bu seçenek de kuramın tanımladığı danışan kategorileri arasında yer almaz.

Cevap: A

14. Murat Bey'in **yoğun iş temposu** ve **artan sorumluluklar nedeniyle kaygı yaşaması** temel problem durumunu göstermektedir. Danışmanın, kaygının şiddetini **"0'dan 10'a kadar bir ölçekle değerlendirmesini"** istemesi ise sorudaki en kritik ipucudur. Bu uygulama, **çözüm odaklı kısa süreli terapide** kullanılan **derecelendirme sorularını** ifade eder. Derecelendirme soruları; danışanın mevcut durumunu somutlaştırmak, değişim düzeyini görünür hale getirmek ve küçük ilerlemeleri fark ettirmek amacıyla kullanılır. Devamında danışmanın "hangi durumlarda bu kaygı seviyesini düşürebildiniz?" sorusu da danışanın ilerleme alanlarını fark etmesini desteklemektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mucize sorusu:** Bu teknik danışanın problemin çözüldüğü geleceği hayal etmesini sağlayarak hedef oluşturmayı amaçlar. Soruda böyle bir gelecek projeksiyonu yoktur.

B) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknik doğrudan kullanılmıştır. Danışandan kaygısını **0-10 arasında puanlaması** istenmiştir.

C) **İstisna sorusu:** Sorunun daha az yaşandığı anları araştırır. İkinci soru kısmen istisna mantığını çağrıştırsa da temel teknik, ölçek kullanımı nedeniyle **derecelendirme sorusudur.**

D) **Kabus (karabasan) sorusu:** Bu teknik problemin daha kötü hale geldiği varsayımsal bir durumu sorgular. Soruda böyle bir içerik bulunmamaktadır.

E) **Ev ödevi:** Soruda danışana oturum dışında yapılacak herhangi bir görev verilmemektedir.

Cevap: B

15. Ahmet Bey'in **iş yerinde sürekli eleştiri alması** ve buna bağlı **kaygı yaşaması** terapiye getirdiği temel problemdir. Ancak soruda belirleyici nokta, Ahmet Bey'in terapiden beklentisinin yalnızca problemlerini paylaşmak olduğunu belirtmesi ve danışmanın önerilerini uygulamakta **isteksiz davranmasıdır.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **şikâyetçi danışan**, problemini ayrıntılı biçimde anlatan ancak çözüm üretme konusunda aktif sorumluluk almayan, değişimin çoğu zaman kendi dışındaki koşullara bağlı olduğunu düşünen danışan tipidir. Ahmet Bey de sorununu ifade etmekte fakat çözüm sürecine aktif katılım göstermemektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Müşteri (Gönüllü):** Bu danışan tipi değişim için sorumluluk almaya hazırdır ve çözüm sürecine aktif katılır. Ahmet Bey bu profile uymamaktadır.

B) **Misafir:** Misafir danışan genellikle kendi isteği dışında terapiye gelir ve çoğu zaman ortada bir problem olduğunu kabul etmez. Soruda Ahmet Bey problemi kabul etmektedir.

C) **Aktif çözümcü:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapide tanımlanan temel danışan tiplerinden biri değildir.

D) **Dirençli:** Bu kavram bazı terapi yaklaşımlarında kullanılabilse de çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel danışan sınıflandırmaları arasında yer almaz.

Cevap: E

1. Özgür'ün danışmaya **kendi isteğiyle gelmemesi**, terapi sürecine yönelik motivasyon göstermemesi ve en önemlisi ortada kendisine ait bir problem olduğunu düşünmemesi sorudaki temel ipuçlarıdır. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **misafir danışan**, genellikle aile, okul, eş ya da başka bir otorite figürünün yönlendirmesiyle terapiye gelen; değişim ihtiyacını kendisi tanımlamayan ve çoğu zaman problemi başka kişilerle ilişkilendiren danışan tipidir. Özgür'ün **"Benim değiştirmek istediğim bir şey yok"** ifadesi bu danışan tipini doğrudan yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Müşteri (Gönüllü): Bu danışan tipi kendi isteğiyle yardım arar ve değişim için aktif sorumluluk almaya hazırdır. Özgür bu profile uymamaktadır.

B) Şikâyetçi: Şikâyetçi danışan problemi kabul eder ancak çözüm sürecinde aktif rol almakta isteksiz olabilir. Özgür ise başlangıçta problem olduğunu bile kabul etmemektedir.

C) Dirençli: Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel danışan sınıflandırmaları arasında yer almaz.

E) Kararsız: Bu seçenek kuramın tanımladığı temel danışan tiplerinden biri değildir.

Cevap: D

2. **Derecelendirme sorusunun temel amacı**, danışanın mevcut durumunu **somutlaştırmak**, problemin şiddetini fark ettirmek ve terapi sürecindeki **küçük ilerlemeleri görünür hale getirmektir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide** danışana sıklıkla "0 ile 10 arasında kendini nerede görüyorsun?" şeklinde sorular yöneltilir. Ardından terapist, danışanın bulunduğu noktadan bir adım ileriye gitmesini sağlayacak küçük ve ulaşılabilir değişimleri keşfetmesine yardımcı olur. Böylece danışan değişimin ani değil, **küçük adımlarla ilerleyen bir süreç** olduğunu fark eder. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Danışanın geçmiş hatalarını detaylı analiz ettirmek: Çözüm odaklı kısa süreli terapi geçmiş başarısızlıkların ayrıntılı analizine odaklanmaz.

C) Danışana tamamen yeni beceriler öğretmek: Bu yaklaşım danışana dışarıdan beceri öğretmekten çok, mevcut kaynaklarını fark ettirmeye odaklanır.

D) Danışanın kaygısını yok saymak: Derecelendirme soruları danışanın yaşadığı problemi yok saymaz; aksine problemi daha somut hale getirir.

E) Danışanı diğer danışanlarla kıyaslamak: Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışan bireysel olarak değerlendirilir, başka danışanlarla karşılaştırılmaz.

Cevap: A

3. Danışmanın danışana **"Bu hafta hangi olumlu deneyimleri yaşadınız?"** sorusunu yöneltmesi, son oturumdan bu yana danışanın hayatında **iyi giden durumları** ve olumlu değişimleri ortaya çıkarmaya çalıştığını göstermektedir. Danışanın sunum sırasında sakin kaldığını ve görevlerini zamanında tamamladığını belirtmesi de bu olumlu deneyimlerin somut örnekleridir. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide** kullanılan **ÇAPB tekniğinde**, danışanın yaşadığı olumlu değişimleri ilk olarak görünür hale getiren basamak **Çıkar** adımıdır. Danışmanın ardından bu başarıların etkilerini ayrıntılı incelemek istemesi bir sonraki aşamaya geçileceğini gösterse de soruda anlatılan mevcut süreç, olumlu deneyimlerin ortaya çıkarıldığı aşamadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Açıkla: Bu basamakta olumlu değişimlerin nasıl gerçekleştiği ve danışanın yaşamındaki etkileri ayrıntılı biçimde incelenir. Soruda henüz bu aşamaya yeni geçileceği belirtilmektedir.

C) Pekiştir: Bu adım danışanın işe yarayan davranışlarını güçlendirmeyi ifade eder. Soruda henüz bu aşama yoktur.

D) Başla: Bu basamak yeni başarı alanlarını keşfederek süreci yeniden başlatmayı ifade eder.

E) Analiz: Bu seçenek çözüm odaklı kısa süreli terapide ÇAPB tekniğinin bir basamağı değildir.

Cevap: A

4. Danışanın **sürekli kaygılı hissettiğini**, ders çalışırken odaklanamadığını belirtmesi temel problem durumunu göstermektedir. Psikolojik danışmanın ise **"Eğer bu gece bir mucize gerçekleşse ve yarın sabah kaygıların artık hayatının bir parçası olmasa…"** şeklindeki ifadesi sorudaki en kritik ipucudur. Bu soru biçimi, **çözüm odaklı kısa süreli terapinin** en bilinen tekniklerinden biri olan **mucize soruyu** doğrudan yansıtır. Bu teknikte danışandan problemin çözüldüğü bir geleceği hayal etmesi istenir ve böylece danışanın ulaşmak istediği hedefler daha somut hale gelir. Danışanın "daha rahat hissederdim" ve "derslerime daha kolay odaklanırdım" ifadeleri de gelecekte görmek istediği değişimleri tanımladığını göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İstisnai sorular:** Bu teknik danışanın problemi daha az yaşadığı zamanları araştırır. Soruda problemin tamamen ortadan kalktığı varsayımsal gelecek sorgulanmaktadır.

C) **Hedef belirleme:** Mucize soru hedef belirlemeye katkı sağlayabilir; ancak soruda kullanılan doğrudan teknik **mucize sorudur.**

D) **İşleyen çözüm yollarını uygulama:** Bu ilke danışanın hâlihazırda işe yarayan davranışlarını sürdürmesine odaklanır. Soruda böyle bir durum yoktur.

E) **Dereceleme sorusu:** Bu teknikte danışandan genellikle problemi **0-10 arasında puanlaması** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanımı bulunmamaktadır.

Cevap: B

5. Danışanın **"Kaygımı azaltmak ve iş yerinde daha verimli olmak istiyorum"** ifadesi, problemi kabul ettiğini ve değişim ihtiyacını fark ettiğini göstermektedir. Daha kritik ipucu ise **"önerilerinizi uygulamaya hazırım"** ifadesidir. Bu ifade, danışanın çözüm sürecinde aktif rol almaya istekli olduğunu ve değişim için sorumluluk üstlenmeye hazır olduğunu göstermektedir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **müşteri (gönüllü) danışan**, terapiye istekli şekilde katılan, hedeflerini tanımlayabilen ve çözüm sürecinde aktif iş birliği kuran danışan tipidir. Sorudaki danışan bu özellikleri doğrudan taşımaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Şikâyetçi:** Şikâyetçi danışan problemi tanımlar ancak çözüm üretme sürecinde aktif sorumluluk almakta isteksiz olabilir. Sorudaki danışan bu profile uymamaktadır.

B) **Misafir:** Misafir danışan genellikle kendi isteği dışında terapiye gelir ve çoğu zaman ortada problem olduğunu kabul etmez. Bu vakada danışan değişim istemektedir.

D) **Pasif:** Bu seçenek çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel danışan tiplerinden biri değildir.

E) **Dirençli:** Bu ifade de kuramın temel danışan sınıflandırmaları arasında yer almaz.

Cevap: C

6. Emre Bey'in **"Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum"** şeklindeki genelleyici değerlendirmesi problem algısını göstermektedir. Ancak soruda belirleyici nokta, danışmanın Emre Bey'den son bir ayda işlerin daha iyi gittiği durumları hatırlamasını istemesi ve Emre Bey'in ekibiyle birlikte hedefleri zamanında gerçekleştirdiği, olumlu geri bildirim aldığı bir süreci anlatmasıdır. Bu durum, **çözüm odaklı kısa süreli terapide istisna durumlarının** ortaya çıkarıldığını göstermektedir. Ardından danışmanın, hangi davranışlarının işe yaradığını kendi gözlemleriyle anlatmasını istemesi ise Emre Bey'in mevcut **güçlü yönlerini** ve işe yarayan stratejilerini fark etmesini amaçlamaktadır. Bu yaklaşımda terapist yeni kurallar dayatmaz ya da başarısızlık analizine yönelmez; danışanın hâlihazırda işe yarayan çözüm örüntülerini güçlendirmeye odaklanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Emre Bey'in başarısızlıklarını ayrıntılı analiz ederek nedenlerini tartışmak:** Bu yaklaşım çözüm odaklı kısa süreli terapinin problem analizinden uzak duran yapısıyla çelişmektedir.

C) **Emre Bey'e gelecekte hata yapmamak için katı kurallar ve prosedürler vermek:** Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışman hazır reçeteler sunan otorite rolünde değildir.

D) **Emre Bey'i stres kaynaklarından tamamen uzak durmaya yönlendirmek:** Bu seçenek gerçekçi değildir ve kuramın çözüm geliştirme mantığını yansıtmaz.

E) **Emre Bey'in ekibiyle olan ilişkilerini eleştirmesini sağlamak:** Soruda ekip çalışmasının olumlu sonuç verdiği görülmektedir. Bu ilişkiyi eleştirmeye yönlendirmek kuramın mantığıyla örtüşmez.

Cevap: A

7. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi;** danışanın **güçlü yönlerine**, **mevcut kaynaklarına**, **istisna durumlarına** ve **gelecekte oluşturabileceği çözümlere** odaklanır. Problemin nedenlerini uzun uzun analiz etmekten kaçınır ve danışanın işe yarayan davranışlarını görünür hale getirmeye çalışır. **Buna göre;**

I. **Mucize soru tekniği danışana gelecekteki olumlu durumu fark ettirmeyi amaçlar:** Bu ifade **doğrudur. Mucize soru**, danışanın problemin çözüldüğü geleceği hayal etmesini ve hedeflerini somutlaştırmasını sağlar.

II. **Çözüm odaklı terapide başa çıkma soruları danışanın mevcut stratejilerini fark etmesini sağlar:** Bu ifade **doğrudur. Başa çıkma soruları**, danışanın zor durumlarla şimdiye kadar nasıl baş ettiğini ve hangi stratejilerinin işe yaradığını fark ettirir.

III. **Çözüm odaklı terapide danışana tüm olumsuz deneyimler detaylı analiz ettirilir:** Bu ifade **yanlıştır.** Kuram, olumsuz deneyimlerin ayrıntılı analizine değil, **çözüme** odaklanır.

IV. **Çözüm odaklı terapide ev ödevleri danışanın küçük başarılarını fark etmesini pekiştirir:** Bu ifade **doğrudur.** Verilen **ev ödevleri**, danışanın olumlu değişimleri fark etmesini ve işe yarayan davranışlarını sürdürmesini destekler.

V. **Çözüm odaklı terapide danışana mantıksal çürütme yoluyla yeni inançlar öğretilir:** Bu ifade **yanlıştır. Mantıksal çürütme**, akılcı duygusal davranış terapide kullanılan bilişsel bir tekniktir.

Doğru ifadeler **I., II. ve IV. öncüllerdir.**

Cevap: A

8. Elif'in **ders çalışmayı ertelediğini** söylemesi, yaşadığı problemi fark ettiğini göstermektedir. Ancak belirleyici ifade, bu durumun tamamen **öğretmenlerin dersleri sıkıcı anlatmasından kaynaklandığını** söylemesi ve kendisinin yapabileceği hiçbir şey olmadığını vurgulamasıdır. Bu durum, Elif'in **şikâyetçi danışan** tipine örnek olduğunu göstermektedir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **şikâyetçi danışan**, problemi kabul eden ancak çözümün kendi davranışlarından değil, çoğunlukla dış koşulların ya da diğer insanların değişmesinden geçtiğini düşünen danışan tipidir. Elif de değişim sorumluluğunu tamamen öğretmenlere yüklemektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ziyaretçi danışan:** Ziyaretçi danışan genellikle kendi isteği dışında terapiye gelir ve çoğu zaman ortada problem olduğunu kabul etmez. Elif problem yaşadığını kabul etmektedir.

C) **Müşteri danışan:** Müşteri danışan değişim için aktif sorumluluk almaya ve çözüm üretmeye hazırdır. Elif bu profile uygun değildir.

D) **Pasif dirençli danışan:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel danışan tiplerinden biri değildir.

E) **Katılımcı danışan:** Bu seçenek de kuramın tanımladığı danışan kategorileri arasında yer almamaktadır.

Cevap: B

9. Hikmet Bey'in sınav kaygısı yaşayan öğrenciler için **çözüm odaklı kısa süreli terapi temelli bir grup** oluşturması, grup sürecinde problemin nedenlerini uzun uzun analiz etmekten çok öğrencilerin **çözümlerine**, **güçlü yönlerine** ve gelecekte oluşturabilecekleri olumlu değişimlere odaklanacağını göstermektedir. Bu yaklaşımda öğrencilerin **gelecek için umut verici hedefler belirlemesi** beklenir ve danışanların sahip oldukları **güçlü yönlerin fark edilmesi** önemli bir amaçtır. Buna karşılık başarısız oldukları anların ayrıntılı biçimde incelenmesi, çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel mantığıyla uyuşmaz. **Buna göre;**

I. **Öğrencilerin gelecek için umut verici hedefler belirlemesi:** Bu ifade **doğrudur.** Kuram, danışanların geleceğe yönelik somut ve

ulaşılabilir hedefler oluşturmasını destekler.

II. **Başarısız oldukları anların ayrıntılı olarak incelenmesi:** Bu ifade **yanlıştır.** Çözüm odaklı kısa süreli terapi başarısızlık analizine değil, **çözüm üreten anlara** odaklanır.

III. **Öğrencilerin sahip oldukları güçlü yönlerin fark edilmesi:** Bu ifade **doğrudur.** Danışanların mevcut kaynaklarını ve güçlü yönlerini fark etmeleri temel amaçlardan biridir.

Doğru ifadeler **I. ve III. öncüllerdir.**

Cevap: D

10. **İstisnai durumlar**, danışanın problemi her zaman aynı yoğunlukta yaşamadığı; problemin **hiç ortaya çıkmadığı** ya da **daha az hissedildiği** zamanları ifade eder. Çözüm odaklı kısa süreli terapide bu anlar oldukça önemlidir çünkü danışanın hâlihazırda işe yarayan davranışlarını, güçlü yönlerini ve çözüm üreten örüntülerini görünür hale getirir. Terapist bu anları keşfederek danışanın "neyi farklı yaptığını" anlamaya çalışır. Bu nedenle danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı zamanları ifade eden seçenek doğrudur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmişinde problemi daha yoğun yaşadığı durumları:** Bu seçenek problemin arttığı anlara odaklanmaktadır. İstisnai durumlar bunun tersini ifade eder.

C) **Danışanın sorunun kaynağını fark ettiği anları:** Çözüm odaklı kısa süreli terapi sorunun kaynağını ayrıntılı analiz etmeye odaklanmaz.

D) **Danışanın olumsuz düşüncelerini bastırdığı durumları:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapideki **istisna** kavramını karşılamamaktadır.

E) **Danışanın çocukluk dönemindeki travmatik yaşantıları:** Bu seçenek geçmiş travma analizine yöneliktir ve kuramın temel odağı değildir.

Cevap: B

11. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi;** danışanın **güçlü yönlerine**, **kaynaklarına**, **çözümlerine** ve **geleceğe** odaklanan bir yaklaşımdır. Danışanı etiketlemekten kaçınır ve değişimin danışanın kendi çabasıyla gerçekleşeceğini kabul eder. **Buna göre;**

I. **Danışan problem değildir, problem problemdir:** Bu ifade **doğrudur.** Çözüm odaklı kısa süreli terapi danışanı problemin kendisi olarak görmez.

II. **Danışman çözümlerin ne olduğunu yapılandırmada uzman olduğu için işini yapmak üzere kiralanmış olan kişidir:** Bu ifade **doğrudur.** Danışman çözüm sürecini yapılandıran rehber rolündedir.

III. **Danışanları değiştiremezsiniz, danışanlar ancak kendilerini değiştirebilir:** Bu ifade **doğrudur.** Kuram, değişimin danışanın kendi sorumluluğunda olduğunu kabul eder.

IV. **İnsan davranışları, bireyin ait olma, güç, özgürlük ve eğlence gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik seçimlerinin ürünüdür:** Bu ifade **yanlıştır.** Bu yaklaşım William Glasser'ın **Gerçeklik Terapisi / Seçim Kuramı'na** aittir.

V. **Tüm problemler yanlış koşullanmalardan kaynaklanır:** Bu ifade **yanlıştır.** Bu anlayış **davranışçı terapinin** öğrenme temelli açıklamasını ifade eder.

Çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel varsayımları arasında bulunmayan ifadeler **IV. ve V. öncüllerdir.**

Cevap: D

12. Oral'ın **iş arkadaşlarıyla zaman zaman uyum sorunları yaşaması** terapiye getirdiği problem durumunu göstermektedir. Ancak sorudaki belirleyici ifade, danışmanın Oral'ın işlerini ve ilişkilerini sürdürmede **herhangi bir ciddi engel olmadığını fark etmesi** ve işlevsel alanlarda müdahaleye gerek olmadığını vurgulamasıdır. Çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel ilkelerinden biri **"bozulmamışsa onarma"** ilkesidir. Bu ilkeye göre danışanın hâlihazırda işlevsel şekilde sürdürdüğü alanlara gereksiz müdahale edilmez; işe yarayan durumların korunması hedeflenir. Sorudaki danışman tam olarak bu ilkeye uygun davranmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Hedefe odaklanma:** Bu ilke çözüm odaklı kısa süreli terapide önemlidir; ancak soruda vurgulanan durum işleyen alanlara müdahale etmeme anlayışıdır.

C) **Danışanın güçlü yanlarına odaklanma:** Soruda güçlü yönlerin keşfedilmesinden çok, işleyen alanlara müdahale etmeme vurgulanmaktadır.

D) **Mucize soru tekniği kullanımı:** Soruda mucize soru tekniğine ilişkin bir ifade bulunmamaktadır.

E) **Küçük adımların önemini vurgulama:** Soruda küçük değişimlerden çok mevcut işlevselliğin korunması ön plandadır.

Cevap: B

13. Seyhan'ın **projelerini zamanında yetiştirmekte zaman zaman zorlanması** temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici nokta ise danışmanın, geçmişte hangi yöntemlerin işe yaradığını ve hangi durumlarda işlerin sorunsuz yürüdüğünü araştırmasıdır. Ardından bu başarılı davranışları belirleyip tekrar uygulanmasını desteklemesi, çözüm odaklı kısa süreli terapinin **"işleyen çözüm yollarını uygula"** ilkesini doğrudan yansıtmaktadır. Bu ilkeye göre danışanın hâlihazırda işe yarayan davranışları yeniden kullanılmalı ve sürdürülmelidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Hedefe odaklanma:** Hedef belirleme çözüm odaklı kısa süreli terapide önemlidir; ancak soruda özellikle geçmişte işe yarayan davranışların tekrar edilmesi vurgulanmaktadır.

C) **Mucize soru tekniği kullanımı:** Soruda problemin çözüldüğü geleceği hayal etmeye yönelik bir müdahale bulunmamaktadır.

D) **Küçük adımların önemini vurgulama:** Bu yaklaşım kuramla uyumlu olsa da sorudaki temel vurgu mevcut işe yarayan çözüm yollarının tekrar edilmesidir.

E) **Sorunların kökenine inme:** Çözüm odaklı kısa süreli terapi problemin kökenini ayrıntılı biçimde analiz etmeye odaklanmaz.

Cevap: A

14. Reyhan'ın **anne ve babasıyla sürekli tartışmalar yaşaması** temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise Reyhan'ın geçmişte **sessiz kalma**, **tartışmadan kaçınma** ve **isteklerini bastırma** gibi yöntemler denediği hâlde bu davranışların sorunu çözmemesi, hatta gerilimi artırmasıdır. Psikolojik danışmanın bu işe yaramayan davranışları gözden geçirip yeniden kullanılmamasını söylemesi, çözüm odaklı kısa süreli terapinin **"işlemeyen çözüm yollarına başvurmama"** ilkesini doğrudan yansıtmaktadır. Bu ilkeye göre danışanın etkisiz olduğu görülen çözüm yollarını tekrar etmesi yerine farklı ve daha işlevsel yollar geliştirmesi hedeflenir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İşleyen çözüm yollarını uygula:** Bu ilke geçmişte işe yarayan davranışların sürdürülmesini ifade eder. Soruda ise işe yaramayan davranışlar vurgulanmaktadır.

B) **Danışanın güçlü yanlarına odaklanma:** Kuramın genel yaklaşımıyla uyumlu olsa da sorunun merkezinde bu ilke bulunmamaktadır.

C) **Hedefe odaklanma:** Soruda geleceğe yönelik hedef belirleme süreci anlatılmamaktadır.

D) **Küçük adımların önemini vurgulama:** Soruda küçük değişimlerden değil, işe yaramayan çözüm yollarının bırakılmasından söz edilmektedir.

Cevap: E

15. Cemre'nin **eşiyle sık sık tartışması** temel problem durumunu göstermektedir. Psikolojik danışmanın **"daha önce benzer bir durumda öfkeni kontrol edebildiğin bir an oldu mu?"** sorusu, Cemre'nin problemi her zaman aynı yoğunlukta yaşamadığı anları araştırmaktadır. Cemre'nin geçmişte bir tartışmada sakin kalabildiğini söylemesi de problemin daha az yaşandığı bir anı ortaya koymaktadır. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide** bu tür sorular **istisna soruları** olarak adlandırılır. İstisna soruları, danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı zamanları keşfederek işe yarayan davranış örüntülerini görünür hale getirmeyi amaçlar. Danışmanın ardından **"Bunu nasıl başardığını fark ettin mi?"** sorusunu yöneltmesi de bu istisna davranışını güçlendirmeye yöneliktir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye:** Bu teknik danışanın karşısında biri varmış gibi konuşmasını, bastırılmış duygularını ifade etmesini veya içsel çatışmalarını canlandırmasını amaçlayan yaşantısal bir tekniktir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

B) **Serbest çağrışım:** Bu teknik danışanın aklına gelen düşünceleri sansürlemeden ifade etmesine dayanır ve bilinç dışı içeriklere ulaşmayı amaçlar. Sorudaki müdahale bu yapıyı taşımamaktadır.

C) **Olumlu yeniden çerçeveleme:** Bu teknik danışanın olumsuz şekilde yorumladığı bir durumu farklı ve daha işlevsel bir anlam çerçevesine oturtmayı amaçlar. Soruda ise danışman yeniden anlamlandırma yapmaktan çok **istisna durumunu** araştırmaktadır.

D) **Akılcı duygusal hayal kurma:** Bu teknik danışanın irrasyonel düşüncelerine bağlı duygusal tepkilerini zihinsel canlandırma yoluyla değiştirmeyi hedefler. Soruda böyle bir bilişsel-duygusal müdahale bulunmamaktadır.

Cevap: E

1. Kerem'in **babasıyla sık sık tartıştığını** ve bu durumun kendisini üzdüğünü söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi anlayışını benimsemiş bir psikolojik danışman**, problemin geçmiş kökenlerini uzun uzun analiz etmekten, rol canlandırmalar yapmaktan ya da bilişsel çarpıtmaları doğrudan sorgulamaktan çok; danışanın problemi daha az yaşadığı anları yani **istisna durumlarını** keşfetmeye odaklanır. **"Babanla iyi anlaştığınız zamanlar üzerine odaklanalım, farklı olan neler vardı?"** ifadesi, Kerem'in ilişkisinde işe yarayan anları ortaya çıkarmayı amaçlayan tipik bir **istisna sorusudur. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Çocukluk döneminde babanla ilişkilerin nasıldı?: Bu ifade geçmiş yaşantıları ve ilişkinin kökenini incelemeye yöneliktir. Çözüm odaklı kısa süreli terapi geçmiş analizine odaklanmaz.

B) Babanın karşı sandalyede oturduğunu düşün, ona neler söylemek isterdin?: Bu müdahale **boş sandalye tekniğini** ifade eder ve yaşantısal canlandırmaya dayanır. Sorudaki yaklaşım bu değildir.

C) Kendini babanın yerine koyduğunda sen olsan oğluna nasıl davranırdın?: Bu ifade empati geliştirmeye yönelik bakış açısı değiştirme müdahalesidir; ancak sorudaki temel teknik bu değildir.

E) Babanla ilişkinle ilgili yanlış düşüncelerin üzerinde durmamız gerektiğini düşünüyorum: Bu ifade **bilişsel terapide kullanılan düşünce sorgulama yaklaşımını** yansıtmaktadır.

Cevap: D

2. Danışmanın Melis'e **"sınav kaygın artık hayatının bir parçası olmasaydı…"** şeklinde varsayımsal bir gelecek sorusu yöneltmesi, problemin ortadan kalktığı bir durumu hayal ettirmeye yöneliktir. Ardından Melis'in ders çalışma düzeninde ve günlük yaşamında nelerin farklı olacağını düşünmesini istemesi, danışanın **gelecekte görmek istediği olumlu değişimleri** somutlaştırmasını sağlar. Çözüm odaklı kısa süreli terapide bu teknik **mucize soru** olarak adlandırılır. Mucize soru, danışanın problemden çok çözümün gerçekleştiği geleceğe odaklanmasına ve hedeflerini daha net tanımlamasına yardımcı olur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) İstisna soru: İstisna soruları, danışanın problemi hiç yaşamadığı ya da daha az yaşadığı zamanları araştırır. Örneğin "Kaygının daha az olduğu zamanlar oldu mu?" gibi sorular bu tekniğe örnektir. Soruda geçmişteki istisnalar değil, gelecekte problemin ortadan kalktığı varsayımsal durum sorgulanmaktadır.

B) İşleyen çözüm yollarına başvurma: Bu ilke, danışanın geçmişte işe yarayan davranışlarını tekrar kullanmasını ifade eder. Soruda Melis'in geçmişte kullandığı etkili stratejiler araştırılmamaktadır.

D) İçerik yansıtma: İçerik yansıtma, danışanın düşüncelerini **başka sözcüklerle yeniden ifade etme** becerisidir. Danışanın mesajının anlamı değiştirilmez; düşünceler netleştirilir ve danışana anlaşıldığı hissettirilir. Soruda danışman yeniden ifade yapmamakta, varsayımsal bir gelecek senaryosu kurmaktadır.

E) Amaç kişiselleştirme: Amaç kişiselleştirme; danışanın yaşadığı **olumsuz duyguyu**, yaptığı **başarısız eylemi / yapamadığı davranışı** ve ulaşmak istediği **hedefi** netleştirmeye yardımcı olur. Örneğin "Kaygı hissediyorsun çünkü derslerine odaklanamıyorsun ve başarılı olmak istiyorsun" yapısı buna örnektir. Soruda ise bu yapı kurulmamış, doğrudan gelecekte problemin ortadan kalktığı durum hayal ettirilmiştir.

Cevap: C

3. Deniz'in **sürekli erteleme davranışından şikâyet etmesi** ve son dakikaya kalınca panik yaşadığını söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Psikolojik danışman önce Deniz'in çalışmaya başladığında yaşadığı olumlu deneyimi fark ettirerek süreci açmaktadır. Ancak sorudaki belirleyici ifade, danışmanın **"bundan sonra çalışmaya başladığında yine bu güveni yaşayacağını varsayalım"** cümlesidir. Burada danışman, değişimi yalnızca bir olasılık gibi değil, gerçekleşecek bir durum gibi ele almaktadır. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **değişmeye yönelik konuşma**, danışanın değişimi gerçekleştireceğine dair daha

güçlü ifadeler kullanmasını ve değişim sonrasındaki olumlu sonuçları konuşmasını sağlamayı amaçlar. Olasılık dili yerine **varsayıma dayalı dil** kullanılması bu tekniğin temel göstergelerindendir. Danışmanın ardından "Bu hafta bunu yapman hangi açıdan farklılık yaratır?" sorusunu sorması da danışanı değişimin sonuçlarını konuşmaya yönlendirmektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Mucize sorusu:** Bu teknikte danışandan problemin tamamen ortadan kalktığı varsayımsal bir geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir yapı bulunmamaktadır.

B) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan genellikle problemi ya da ilerlemesini **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda ölçek kullanılmamıştır.

C) **İstisna sorusu:** İlk bölümde danışanın olumlu yaşantısı fark ettirilse de asıl belirleyici müdahale, değişime yönelik varsayımsal dil kullanılmasıdır.

E) **Yeniden çerçeveleme:** Bu teknik bir durumu farklı ve daha işlevsel biçimde anlamlandırmayı içerir. Soruda temel vurgu değişim konuşması üzerinedir.

Cevap: D

4. **Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma yaklaşımı;** danışanın **güçlü yönlerini**, **mevcut kaynaklarını**, **çözüm üretme kapasitesini** ve gelecekte oluşturabileceği **küçük, gerçekçi değişimleri** merkeze alır. Problemin nedenlerini ya da geçmişte nasıl ortaya çıktığını ayrıntılı biçimde analiz etmek bu yaklaşımın temel amacı değildir. Sorudaki yanlış ifade, sorunun geçmişte nasıl geliştiğinin ayrıntılı biçimde incelenmesini vurgulayan seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Problemli duruma ilişkin mevcut kaynakların ve güçlü yanların harekete geçirilmesi:** Bu ifade doğrudur. Çözüm odaklı yaklaşım danışanın sahip olduğu kaynakları görünür hale getirmeye çalışır.

B) **Sorunun geçmişte nasıl geliştiğinin ayrıntılı biçimde incelenmesi:** Bu ifade yanlıştır. Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma geçmiş problem analizine değil, **çözüme** odaklanır.

C) **Küçük, olumlu ve gerçekçi amaçlara odaklanılması:** Bu ifade doğrudur. Kuram küçük değişimlerin büyük değişimleri tetikleyebileceğini kabul eder.

D) **Problemli durumda farklı bakış açılarının geliştirilmesi:** Bu ifade doğrudur. Danışanın probleme ilişkin yeni ve daha işlevsel bakış açıları geliştirmesi desteklenebilir.

E) **Danışanın çözüm bulma kapasitesine güvenilmesi:** Bu ifade doğrudur. Kuram, danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğu varsayımına dayanır.

Cevap: B

5. Soruda danışmanın önce danışanın şikâyetini tanımladığı, ardından danışanın kullandığı **olumsuz çağrışımlı ifadeleri** daha nötr ve işlevsel ifadelerle değiştirmeye çalıştığı vurgulanmaktadır. Özellikle **"depresif" yerine "üzgün"**, **"başkalarının önünde konuşamıyorum" yerine daha az olumsuz anlam taşıyan ifadeler kullanılması** kritik ipucudur. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide bu durum,** danışanın probleme ilişkin algısını daha işlevsel bir çerçeveye taşımayı amaçlayan **olumlu yeniden çerçeveleme** tekniğini gösterir. Bu teknikte danışanın yaşantısı inkâr edilmez; ancak probleme yüklenen ağır ve olumsuz anlamlar yeniden yapılandırılır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Mucize soru:** Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir gelecek senaryosu yoktur.

B) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan genellikle problemi ya da ilerlemesini **0-10 arasında değerlendirmesi** beklenir. Soruda ölçek kullanımı bulunmamaktadır.

C) **İstisna sorusu:** Bu teknik danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı anları araştırır. Soruda böyle bir sorgulama yoktur.

E) **İçerik yansıtması:** İçerik yansıtması, danışanın söylediklerini **başka sözcüklerle yeniden ifade ederek** anlaşıldığını hissettirme becerisidir. Soruda danışanın mesajını aynı anlamla yansıtmak değil, kullanılan dili daha olumlu biçimde yeniden yapılandırmak söz konusudur.

Cevap: D

6. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi;** danışanın **şikâyetini doğru tanımlamaya**, olumsuz etiketlemelerden kaçınmaya, danışanın kullandığı dili daha işlevsel hale getirmeye ve zamanla **değişmeye yönelik konuşmayı** artırmaya önem verir. Ayrıca danışanın **güçlü yönlerine**, kaynaklarına ve çözüm üretme kapasitesine odaklanır. Buna karşılık danışanın **erken çocukluk anılarının** ve **kardeş ilişkilerinin detaylı biçimde araştırılması**, çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel özelliklerinden biri değildir; bu tür derin geçmiş incelemeleri daha çok geçmiş odaklı yaklaşımlarda görülür. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Terapi sürecinde ilk adım olarak problemin doğru şekilde tanımlanması ve olumsuz imalardan kaçınılması:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapiyle uyumludur.

B) **Danışanın tipik davranışları yerine olumsuz imalar içermeyen ifadelerin kullanılması:** Bu ifade **olumlu yeniden çerçeveleme** mantığıyla uyumludur.

C) **Terapötik ilişki kurulduktan sonra yavaş yavaş değişmeye yönelik konuşmanın başlatılması:** Bu ifade kuramın temel özelliklerinden biridir.

D) **Danışanın erken çocukluk anılarının ve kardeş ilişkilerinin detaylı araştırılması:** Bu ifade yanlıştır. Çözüm odaklı kısa süreli terapi geçmişin ayrıntılı analizine odaklanmaz.

E) **Danışanın güçlü yönlerinin ve kaynaklarının farkına vararak çözüm bulmasına odaklanılması:** Bu ifade kuramın temel amaçlarından biridir.

Cevap: D

7. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide** ilk oturum; danışanın **amacını belirleme**, arzuladığı geleceği keşfetme, **istisnaları ortaya çıkarma**, derecelendirme soruları kullanma ve hedefe yönelik küçük adımları konuşma süreçlerini içerebilir. Terapist bu süreçte danışana hazır çözümler sunan otorite rolünde değildir. Danışanın kendi kaynaklarını fark etmesine ve kendi çözüm yollarını geliştirmesine yardımcı olur. Bu nedenle danışanı sorunu hemen çözmesi için yönlendirmek ve doğrudan çözüm önermek, bu yaklaşımın ilk oturum yapısıyla uyuşmaz. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın "Beni görmek için buraya gelmene neden olan şey nedir? Amacın nedir?" sorularıyla amacını belirlemesini sağlamak:** Bu ifade ilk oturumda yer alabilir. Danışanın hedefini netleştirmek önemlidir.

B) **Mucize sorusunu yönelterek danışanın arzuladığı geleceği keşfetmek:** Bu ifade ilk oturumda sık kullanılan tekniklerden biridir.

C) **Destekleyici sorularla amacın gerçekleşmesi için atılacak adımları tartışmak:** Bu yaklaşım ilk oturumda hedef netleştirme sürecinin devamı olarak görülebilir.

D) **Danışanı sorunu hemen çözmesi için yönlendirmek ve çözüm önermek:** Bu ifade yanlıştır. Çözüm odaklı kısa süreli terapide terapist hazır reçeteler sunmaz.

E) **İstisnaları ortaya koymak ve mevcut durumu 0-10 ölçeğinde derecelendirmek:** Bu teknikler ilk oturumda sıklıkla kullanılabilir.

Cevap: D

8. Emre'nin **sınav kaygısı yaşadığını** ve bu kaygının ders çalışmasını olumsuz etkilediğini söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"sorunun artık hayatının bir parçası olmadığını gördün"** diyerek Emre'yi gelecekte problemin olmadığı bir durumu düşünmeye yönlendirmesidir. Ardından **"senin ve çevrendeki diğer kişilerin hayatında ne gibi farklılıklar olurdu?"** sorusuyla, sorunun çözüldüğü gelecekte yaşamın nasıl olacağını somutlaştırması istenmektedir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **geleceği okuma tekniği**, danışanın kendisini artık sorununun olmadığı gelecekte hayal etmesini sağlar. Bu teknik sayesinde danışan, problem çözüldüğünde kendi yaşamında ve çevresindeki kişilerle ilişkilerinde nelerin değişeceğini fark eder. Soruda kullanılan ifade de bu tekniğin klasik örneğidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İçerik yansıtması:** İçerik yansıtması, danışanın söylediklerini **başka sözcüklerle yeniden ifade ederek** anlaşıldığını hissettirme becerisidir. Soruda danışman yeniden ifade yapmamaktadır.

C) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

D) **İstisna sorusu:** Bu teknik danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı geçmiş zamanları araştırır. Soruda geçmiş istisnalar değil, gelecekte problemin çözüldüğü durum ele alınmaktadır.

E) **Olumlu yeniden çerçeveleme:** Bu teknik danışanın probleme yüklediği olumsuz anlamı daha işlevsel biçimde yeniden yapılandırmayı içerir. Soruda temel vurgu geleceği hayal ettirmektir.

Cevap: B

9. Ayşe'nin **sınav kaygısı yaşadığını** ve ders çalışırken odaklanamadığını söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"Randevu aldığın zamandan bugüne kadar…"** diye başlayan sorusudur. Bu ifade, danışanın **randevu aldığı zaman ile ilk oturuma geldiği zaman arasında olumlu yönde herhangi bir değişme yaşayıp yaşamadığını araştırmaktadır. Bu, oturum öncesindeki değişmeye dikkat çeken soruya örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **oturum öncesindeki değişmeye dikkat çeken sorular**, danışanın terapi başlamadan önce bile hedefe yönelik küçük değişimler gerçekleştirebildiğini fark ettirmeyi amaçlar. Ayşe'nin meditasyon yapmaya başlaması ve ders çalışırken kısa molalar vererek daha verimli olduğunu söylemesi de bu değişimin somut göstergesidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Mucize soru:** Bu teknikte danışandan problemin tamamen ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda gelecekteki varsayımsal durum değil, terapi öncesinde gerçekleşen değişimler sorgulanmaktadır.

C) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan genellikle problemi ya da ilerlemesini **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

D) **İstisna sorusu:** Bu teknik danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı zamanları araştırır. Soruda ise özel olarak **randevu ile ilk oturum arasındaki değişim** vurgulanmaktadır.

E) **Başa çıkma sorusu:** Bu teknik danışanın zor durumlarla nasıl baş ettiğini araştırır. Soruda temel vurgu baş etme davranışından çok, terapi öncesi olumlu değişimlerin fark edilmesidir.

Cevap: A

10. Can'ın **stresli dönemlerde sürekli atıştırdığını**, bu davranışın kilo almasına ve suçluluk hissetmesine yol açtığını söylemesi temel problem örüntüsünü göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"sol elini kullanmayı denemek"**, **"farklı bir mekânda bulunmak"** ve **"kısa bir yürüyüş yapmak"** gibi önerilerde bulunmasıdır. Bu müdahaleler, mevcut şikâyet örüntüsünü kesintiye uğratmaya ve otomatikleşmiş davranış döngüsünü değiştirmeye yöneliktir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **örüntüleri kırma tekniği**, şikâyetin tekrar eden örüntüsünü değiştiren müdahalelerden yararlanır. Örneğin örüntüye ilişkin beden davranışını değiştirme, örüntünün yaşandığı mekânı değiştirme veya örüntüye yeni bir davranış ekleme bu tekniğin kapsamındadır. Soruda verilen örnekler bu yapıyla doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İltifat etme:** Bu teknik danışanın güçlü yönlerini ve olumlu davranışlarını fark ettirmeye yönelik olumlu geri bildirim vermeyi içerir. Soruda böyle bir durum bulunmamaktadır.

C) **Mucize soru:** Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu yoktur.

D) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda ölçek kullanılmamıştır.

E) **Başa çıkma soruları:** Bu teknik danışanın zor durumlarla nasıl baş ettiğini araştırır. Soruda ise geçmiş baş etme davranışları değil, örüntüyü bozacak yeni davranışlar önerilmektedir.

Cevap: A

11. Burak'ın **sınav kaygısı yaşadığını** ve ders çalışırken odaklanamadığını söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"kendini daha iyi hissettiğin, rahatladığın veya daha verimli olduğun anlar oldu mu?"** sorusudur. Bu soru, danışanın zorlayıcı süreç içinde tamamen işlevsiz olmadığını ve daha önce hangi yollarla durumu yönetebildiğini araştırmaktadır. **Bu, başa çıkma sorusuna örnektir.** Burak'ın kısa aralar verme, derin nefes alma ve görevleri küçük parçalara ayırma gibi yöntemleri anlatması da stresle baş ederken kullandığı işlevsel stratejileri ortaya koymaktadır. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide başa çıkma soruları**, danışanın mevcut kaynaklarını ve hâlihazırda işe yarayan davranışlarını fark etmesini sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

C) **Mucize soru:** Bu teknikte danışandan problemin tamamen ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu yoktur.

D) **Örüntüleri kırma:** Bu teknikte problem davranış dizisini kesintiye uğratacak yeni davranışlar önerilir. Soruda yeni bir davranış önerilmemekte, mevcut başa çıkma yolları keşfedilmektedir.

E) **Geleceği okuma tekniği:** Bu teknikte danışan, problemin çözüldüğü gelecekte yaşamın nasıl olacağını hayal eder. Soruda böyle bir yapı bulunmamaktadır.

Cevap: B

12. Derin'in **ailevi sorunlar** ve **arkadaş ilişkilerindeki sıkıntılar** nedeniyle kaygı yaşadığını söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"Bu gece uyurken bir kabus gördüğünü düşün; bu kabusta seni buraya getiren tüm sorunlar daha da kötü bir hal alıyor"** ifadesidir. Ardından **"sabah uyandığında neler dikkatini çekerdi?"** sorusunu yöneltmesi de bu tekniğin klasik soru kalıbını doğrudan yansıtmaktadır. **Bu, karabasan (kabus) sorusuna örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **karabasan sorusu**, sorun üzerinde konuşmanın özel bir formudur. Terapist bu teknikle danışanın sorunlarının daha kötüleştiği varsayımsal bir durumu düşündürerek problemin etkilerini daha görünür hale getirir ve danışanın çözüm oluşturmasını kolaylaştırmayı amaçlar. Literatürde bu teknik, özellikle terapistin istisna durumlarını veya mucize anlarını keşfetmesine rağmen bunların yeterince işlevsel olmadığı durumlarda danışanın çözüm üretmesine yardımcı olmak amacıyla da kullanılabilmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mucize soru:** Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı olumlu bir geleceği hayal etmesi istenir. Soruda bunun tam tersine sorunların daha kötüleştiği bir senaryo bulunmaktadır.

C) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

D) **İstisna sorusu:** Bu teknik danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı zamanları araştırır. Soruda böyle bir yapı yoktur.

E) **Başa çıkma soruları:** Bu teknik danışanın zor durumlarla nasıl baş ettiğini araştırır. Soruda baş etme stratejileri değil, sorunların kötüleştiği varsayımsal bir senaryo kullanılmaktadır.

Cevap: B

13. Zühal'in **"hep aynı kavga döngüsüne giriyoruz"** ifadesi, çiftin tekrar eden bir **şikâyet örüntüsüne** sahip olduğunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise terapistin **"tartışacağınız konuyu banyoda yapmak"** ya da **"her tartışmada kısa bir mola vermek"** gibi önerilerde bulunmasıdır. Bu müdahaleler, mevcut problem dizisini kesintiye uğratmaya ve otomatikleşmiş tartışma örüntüsünü değiştirmeye yöneliktir. **Bu, örüntüleri kırma tekniğine örnektir. Çözüm odaklı kısa süreli terapide örüntüleri kırma tekniği;** şikâyetin tekrar eden yapısını değiştirmek için **örüntünün yaşandığı mekânı değiştirme**, örüntüye **yeni bir davranış ekleme**, zamanlamayı değiştirme ya da alışılmış davranış akışını bozma gibi müdahaleleri içerir. Soruda banyoda tartışma önerisi **mekân değişikliğini**, mola verme önerisi ise örüntüyü ke-

sintiye uğratmayı göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İltifat etme: Bu teknik danışanın güçlü yönlerini ve olumlu davranışlarını fark ettirmeye yönelik olumlu geri bildirim vermeyi içerir. Soruda böyle bir durum bulunmamaktadır.

C) Mucize soru: Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu yoktur.

D) Derecelendirme sorusu: Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda ölçek kullanılmamıştır.

E) Başa çıkma soruları: Bu teknik danışanın geçmişte zor durumlarla nasıl baş ettiğini araştırır. Soruda mevcut örüntüyü bozacak yeni müdahaleler önerilmektedir.

Cevap: A

14. Asya ve İlyas'ın **sürekli anlaşmazlık yaşadıklarını** belirtmeleri tekrar eden bir çatışma örüntüsünü göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise terapistin **"ilk olarak yazı tura atacaksınız"**, **"kazanan taraf 10 dakika boyunca konuşacak"** ve **"iki tur arasında 10 dakikalık sessizlik süresi olacak"** şeklinde çok spesifik kurallar koymasıdır. **Bu, yapılandırılmış kavga tekniğine örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **yapılandırılmış kavga**, şikâyet örüntüsünü değiştirme tekniğinin bir versiyonudur ve özellikle çiftlerle çalışırken kullanılır. Amaç, çiftin kontrolsüz ve otomatik çatışma döngüsünü yapılandırılmış hale getirerek örüntüyü fark etmelerini ve kontrol altına almalarını sağlamaktır. Soruda verilen yazı tura, sırayla konuşma ve sessizlik süresi detayları bu tekniğin klasik uygulamasını doğrudan yansıtmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İstisnai soru: Bu teknik çiftin sorun yaşamadığı ya da daha az yaşadığı zamanları araştırır. Soruda böyle bir sorgulama yapılmamaktadır.

C) Mucize soru: Bu teknikte danışanlardan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmeleri istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu yoktur.

D) Danışanın dilini değiştirme: Bu teknik danışanın kullandığı olumsuz ifadeleri daha nötr ifadelerle değiştirmeyi içerir. Soruda dil değişimi değil, çatışma davranışının yapılandırılması söz konusudur.

E) Kabus sorusu: Bu teknikte danışanlardan sorunların daha kötü hale geldiği bir senaryo hayal etmeleri istenir. Soruda böyle bir yapı bulunmamaktadır.

Cevap: A

15. Annenin Mesut için **"derslerine hiç çalışmıyor"**, **"zamanını boşa harcıyor"** gibi oldukça olumsuz ve problem odaklı ifadeler kullanması temel durumu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın bu davranışı doğrudan problem olarak etiketlemek yerine **"ilgisini çeken etkinlikleri seçerek zamanını verimli kullanmayı öğreniyor olabilir"** şeklinde yeniden anlamlandırmasıdır. **Bu, olumlu yeniden çerçeveleme tekniğine örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **olumlu yeniden çerçeveleme;** danışanın ya da aile üyelerinin probleme yüklediği olumsuz anlamları daha nötr, işlevsel ve çözüm üretmeye uygun bir çerçeveye taşımayı amaçlar. Soruda "zamanını boşa harcıyor" ifadesi daha olumlu ve farklı bir bakış açısıyla yeniden yorumlanmıştır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Mucize soru: Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu bulunmamaktadır.

C) İltifat etme: Bu teknik danışanın güçlü yönlerini doğrudan fark ettiren ve olumlu davranışlarını öven geri bildirimleri içerir. Soruda övgüden çok davranışın yeniden anlamlandırılması vardır.

D) Örüntüleri kırma: Bu teknikte problem davranış dizisini değiştirecek yeni davranışlar önerilir. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

E) İstisnai sorular: Bu teknik problemin yaşanmadığı ya da daha az yaşandığı zamanları araştırır. Soruda böyle bir soru yöneltilmemiştir.

Cevap: A

1. Psikolojik danışmanın ilk görüşmenin sonunda danışandan **"hayatında yolunda giden şeyleri"**, **"işe yarayan olumlu gelişmeleri fark etmesini"** ve bunları not etmesini istemesi belirleyici ifadedir. Burada danışana probleme odaklanması değil, günlük yaşamındaki küçük ama işlevsel değişimleri gözlemlemesi yönünde standart bir görev verilmektedir. **Bu, jenerik göreve örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **jenerik görev**, özellikle ilk oturum sonunda danışandan bir sonraki görüşmeye kadar yaşamında işe yarayan, olumlu giden ya da fark edilmesi gereken küçük değişimleri gözlemlemesini istemeyi içerir. Amaç, danışanın dikkatini problemden çözüme ve güçlü yönlere yöneltmektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

B) **İçerik yansıtması:** İçerik yansıtması, danışanın söylediklerini başka sözcüklerle yeniden ifade ederek anlaşıldığını hissettirme becerisidir. Soruda böyle bir yeniden ifade yoktur.

D) **Mucize sorusu:** Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu bulunmamaktadır.

E) **Yeniden çerçeveleme:** Bu teknik danışanın probleme yüklediği olumsuz anlamı daha işlevsel biçimde yeniden yorumlamayı içerir. Soruda yeniden anlamlandırma değil, görev verme vardır.

Cevap: C

2. Danışanın **iş yaşamında sürekli başarısızlık yaşadığını** ve geleceğini belirsiz gördüğünü söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"bundan bir yıl sonra hayatında işler daha iyi gitmeye başladı"** diyerek danışanı gelecekteki olumlu bir durumu düşünmeye yönlendirmesi ve ardından **"en küçük işaret ne olurdu?"** sorusunu sormasıdır. Bu soru, danışanın gelecekte gerçekleşmesini istediği olumlu değişimleri somutlaştırmasına yöneliktir. **Bu, ileriye dönük soruya örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **ileriye dönük sorular,** danışanın gelecekte görmek istediği değişimleri daha net hale getirmesini ve çözüm odaklı düşünmesini sağlar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini genellikle **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

C) **Jenerik görev:** Bu teknikte danışana oturum dışında gözlem yapmasına yönelik görev verilir. Soruda görev verilmemektedir.

D) **Yeniden çerçeveleme:** Bu teknik danışanın probleme yüklediği anlamı farklı biçimde yorumlamayı içerir. Soruda böyle bir yeniden anlamlandırma yoktur.

E) **Karabasan sorusu:** Bu teknikte danışandan sorunların daha kötü hale geldiği bir senaryo düşünmesi istenir. Soruda tam tersine olumlu bir gelecek senaryosu bulunmaktadır.

Cevap: A

3. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi;** danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğu, sorun alanlarını kendisinin tanımladığı ve danışmanın danışan adına problem belirleyen otorite rolüne girmediği bir yaklaşımdır. Ayrıca **"bozulmamışsa onarma"**, **"işliyorsa devam ettir"** ve danışanın güçlü yönlerine odaklanma temel ilkeler arasındadır. Sorudaki uygun olmayan ifade, danışmanın kendi uzmanlığı doğrultusunda danışanın problemine öncelik vererek odaklanması gerektiğini savunan seçenektir. Bu durum çözüm odaklı kısa süreli terapinin iş birliğine dayalı yapısıyla çelişmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın gerçekten bir yakınması yoksa herhangi bir müdahaleye gerek yoktur:** Bu ifade kuramın **"bozulmamışsa onarma"** ilkesine uygundur.

C) **Eğer danışan halen işlevde bulunuyorsa işlevde bulunmasına engel olunmamalıdır:** Bu ifade doğrudur çünkü işleyen davranışlar durdurulmaz.

D) **Danışanın sorunlu alanlarını kendisinin belirlemesi önemlidir:** Bu ifade doğrudur. Danışan kendi yaşamının uzmanı olarak kabul edilir.

E) **Danışanın güçlü yönleri ve işe yarayan davranışları fark edilerek bunların sürdürülmesine önem verilir:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel özelliklerinden biridir.

Cevap: A

4. Sezin'in **sınıf arkadaşlarıyla sürekli tartıştığını** ve bu nedenle yalnız hissettiğini söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"bu oldukça olgun bir yaklaşım"** ve **"bu senin güçlü bir yanın olduğunu gösteriyor"** şeklindeki ifadeleridir. Danışman burada Sezin'in problemine değil, tartışmayı büyütmemek için yaptığı işlevsel davranışa odaklanmakta ve bu davranışı açık biçimde takdir etmektedir. **Bu, iltifat etme tekniğine örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **iltifat etme**, danışanın başarılarını ve güçlü yönlerini onaylamayı amaçlar. Özellikle ilk oturumlarda sık kullanılır ve danışanın sahip olduğu işlevsel davranışları görünür hale getirir. Soruda psikolojik danışman doğrudan Sezin'in olumlu davranışını fark edip övdüğü için bu durum **doğrudan övgü** örneğidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Jenerik görev:** Bu teknikte danışandan oturum sonrasında hayatındaki olumlu gelişmeleri gözlemlemesi istenir. Soruda böyle bir görev verilmemektedir.

B) **Derecelendirme sorusu:** Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek yoktur.

D) **Yeniden çerçeveleme:** Bu teknik davranışı farklı bir anlam çerçevesine yerleştirmeyi içerir. Soruda temel vurgu doğrudan danışanın güçlü yönünü övmektir.

E) **Mucize soru:** Bu teknikte danışandan problemin ortadan kalktığı geleceği hayal etmesi istenir. Soruda böyle bir varsayımsal gelecek sorusu bulunmamaktadır.

Cevap: C

5. Görüşmenin **diğer danışmanlar tarafından tek yönlü aynadan izlenmesi** ve görüşme sonunda gözlemci ekibin öğrenciye onun **güçlü yanlarını**, zor durumlarda gösterdiği becerileri ve umut verici özelliklerini vurgulayan geri bildirimler sunması sorudaki belirleyici ifadedir. **Bu, yansıtıcı ekip çalışmasına örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide **yansıtıcı ekip uygulamasında** terapist görüşmeyi yürütürken diğer uzmanlar süreci gözlemleyebilir; görüşme sonunda ekip, danışanın güçlü yönlerini ve çözüm potansiyelini öne çıkaran geri bildirimlerde bulunur. Amaç, danışanın sahip olduğu kaynakları daha görünür hale getirmektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Jenerik görev: Bu teknikte danışana oturum sonrasında olumlu gelişmeleri fark etmesine yönelik görev verilir. Soruda böyle bir durum yoktur.

C) Derecelendirme sorusu: Bu teknikte danışandan problemi ya da ilerlemesini **0-10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda böyle bir ölçek kullanılmamıştır.

D) Önceki çözüm sorusu: Bu teknik danışanın geçmişte işe yarayan çözüm yollarını araştırır. Soruda geçmiş çözümler sorgulanmamaktadır.

E) Yeniden çerçeveleme: Bu teknik problemi daha farklı ve işlevsel biçimde anlamlandırmayı içerir. Soruda temel vurgu ekip gözlemi ve geri bildirim sürecidir.

Cevap: B

6. Büşra'nın **sınıf arkadaşlarıyla iletişim kurmakta zorlandığını** ve bu nedenle yalnız hissettiğini söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"geçmişte benzer bir durumda işe yarayan küçük adımların oldu mu?"** sorusudur. Danışman burada Büşra adına çözüm üretmemekte ya da doğrudan öneri sunmamaktadır; danışanın geçmişte işe yarayan deneyimlerini yine danışanın kendisinden keşfetmeye çalışmaktadır. **Bu durum, danışmanın bilmeyen konumunu korumasına örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışman, **danışanın yaşamının uzmanı gibi davranmaz;** çözümün danışanın kendi deneyimlerinde bulunduğunu kabul eder ve bunu keşfetmesine yardımcı olur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanın güçlü yanlarını fark ettirmesi: Bu seçenek kısmen güçlü yön vurgusu içeriyor gibi görünse de sorunun asıl odak noktası danışmanın tutumudur.

B) Danışanın geleceğe odaklanmasını sağlaması: Geleceğe yönelik bir varsayımsal soru sorulmamaktadır.

C) Danışana direkt çözüm önermesi: Danışman doğrudan çözüm sunmamaktadır.

D) Derecelendirme sorusu ile ilerlemeyi ölçmesi: Soruda **0-10 ölçeği** kullanılmamıştır.

Cevap: E

7. Annenin **"çocuğum çok olgunlaşmamış"** ifadesi, çocukla ilgili oldukça genelleyici ve olumsuz bir etiketleme içermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın bu ifadeyi aynen kabul etmek yerine **"sorumluluk alması biraz zaman alabiliyor"** diyerek daha nötr bir dile çevirmesi ve ardından **"bazı görevlerde gayet dikkatli ve özenli davranıyor"** ifadesiyle problemi farklı bir çerçevede ele almasıdır. Burada temel müdahale, annenin kullandığı olumsuz sözcükleri daha işlevsel ve olumsuz imalar içermeyen ifadelerle değiştirmektir. **Bu, danışanın sözcük ve cümlecikleri-ni değiştirme tutumuna örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanın kullandığı katı ve problem odaklı dil, daha nötr ve çözüm üretmeye uygun ifadelerle yeniden düzenlenebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İleriye dönük soru: Bu teknikte danışan gelecekte gerçekleşecek olumlu değişimleri düşünür. Soruda böyle bir soru yoktur.

C) Jenerik görev: Bu teknikte danışana oturum dışında gözlem yapmasına yönelik görev verilir. Soruda görev verilmemektedir.

D) İltifat etme: Danışmanın güçlü yön vurgusu bulunsa da temel belirleyici müdahale annenin kullandığı dili değiştirmesidir.

E) Otomatik düşünceyi değiştirme: Bu durum bilişsel terapi yaklaşımına aittir. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

Cevap: B

8. Kahraman'ın **dersleri ve arkadaş ilişkileriyle ilgili zorluklar yaşadığı** belirtilse de psikolojik danışmanın sorunların nedenlerini ayrıntılı biçimde incelememesi önemli bir ipucudur. Sorudaki belirleyici ifade ise danışmanın **"geçmişte başarılı olduğu durumları fark ettirmesi"**, **"küçük adımlarla çözdüğü problemleri görünür hale getirmesi"** ve en önemlisi **"Kahraman'ın kendi çözüm üretme kapasitesine güvenerek rehberlik etmesi"** ifadesidir. Bu durum, çözüm odaklı kısa süreli terapinin danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğu anlayışını yansıtmaktadır. **Bu, danışanın kendi yaşamında uzman olduğu ve çözüm yollarını kendisinin bulabileceğine inanılması ilkesine örnektir. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışmanın mucize sorular yardımıyla geleceğe yönelik olumlu hedefler belirleyebileceğine inanması:** Mucize soru çözüm odaklı terapide kullanılan tekniklerden biridir ancak soruda belirleyici unsur bu değildir.

C) **Problemlerin nedenlerini geçmişten başlayarak detaylı bir şekilde araştırması:** Çözüm odaklı kısa süreli terapi bu yaklaşımı benimsemez.

D) **Danışanın yalnızca olumsuz deneyimlerini ve hatalarını odak noktası hâline getirmesi:** Kuram tam tersine güçlü yönlere ve işe yarayan davranışlara odaklanır.

E) **Danışmanın danışanla etkili ilişki kurması gerektiğine inanması:** Terapötik ilişki önemlidir ancak soruda vurgulanan temel felsefe bu değildir.

Cevap: B

9. Semiramis'in **grup çalışmalarında fikirlerini paylaşmakta** ve sınıfta kendini ifade etmekte zorlandığı belirtilmektedir. Çözüm odaklı psikolojik danışmada hedefler; danışanın **kendi kontrolünde olan**, somut, davranışsal ve danışanın kendisine odaklanan amaçlar olmalıdır. Sorudaki belirleyici seçenek **"Arkadaşlarımın beni konuşmalarımda daha fazla dikkate almasını istiyorum"** ifadesidir. Bu hedef, Semiramis'in kendi davranışına değil, **başkalarının davranışını değiştirmeye** odaklanmaktadır. Çözüm odaklı yaklaşımda amaçlar danışanın kendi yapabilecekleri üzerinden tanımlanır. **Bu nedenle doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Grup çalışmalarında fikirlerimi rahatça paylaşabilmek ve kendimi ifade edebilmek istiyorum:** Danışanın kendi davranışına odaklanan uygun bir hedeftir.

B) **Sınıfta tartışmalara katılırken kendi fikirlerimi söylemek istiyorum:** Bu ifade danışanın kontrol alanındadır ve uygundur.

C) **Grup içinde görüşlerimi açıkça ifade edebilmek istiyorum:** Bu hedef danışanın kendi davranışına yöneliktir.

E) **Kendi düşüncelerimi ifade ederken daha etkili konuşmak istiyorum:** Bu ifade de danışanın geliştirebileceği becerilere odaklanmaktadır.

Cevap: D

10. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi;** problemin nedenlerini uzun uzun analiz etmeye değil, danışanın **işe yarayan davranışlarını**, mevcut kaynaklarını ve geliştirdiği çözüm yollarını görünür hale getirmeye odaklanır. Ayrıca değişimin sürekli devam eden bir süreç olduğu kabul edilir ve danışanın hâlihazırda işe yarayan davranışlarının artırılması hedeflenir. Sorudaki uygun olmayan ifade, terapistin görevinin problemleri ayrıntılı analiz etmek ve yanlış davranışları sistematik biçimde ortadan kaldırmak olduğunu savunan seçenektir. Bu yaklaşım çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel felsefesiyle uyuşmaz. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın geliştirdiği çözüm yolları belirli durumlara daha uygun ve uygulanabilir olabilir:** Bu ifade kuramın danışanın kendi çözüm kapasitesine güvenme anlayışıyla uyumludur.

B) **Değişim sürekli devam eden bir süreçtir:** Bu ifade çözüm odaklı yaklaşımın temel varsayımlarından biridir.

D) **Danışanın halen işe yarayan davranışları fark edilerek bunların daha fazla kullanılmasına odaklanılır:** Bu ifade kuramın temel ilkeleriyle uyumludur.

E) **Problemlerin üzerinde uzun süre durmak yerine işe yarayan davranışlara yönelmek daha faydalıdır:** Bu ifade de çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel anlayışını yansıtır.

Cevap: C

11. Gülten'in **sınavlara hazırlanırken kaygı yaşadığını** ve ders çalışmaya başlayamadığını söylemesi temel problem durumunu göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"kaygının seni engellemediği bir sabahı hayal et"** sorusudur. Danışman burada problemin nedenlerini araştırmamakta; danışanı problemin olmadığı bir geleceği düşünmeye ve o durumda hayatında nelerin farklı olacağını fark etmeye yönlendirmektedir. Bu yaklaşım, çözüm odaklı kısa süreli terapinin **probleme değil çözüme ve olumlu gelecek senaryolarına odaklanma** ilkesini yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın kaygısının kökenlerini psiko-dinamik olarak inceleme:** Soruda geçmiş yaşantılar ya da bilinç dışı süreçler araştırılmamaktadır.

B) **Danışanın bilişsel çarpıtmalarını belirleme:** Bu yaklaşım bilişsel terapiye daha uygundur.

C) **Danışanın mevcut davranışlarını sistematik biçimde gözlemleme:** Soruda davranış gözlemi yapılmamaktadır.

D) **Danışanın kişilik özelliklerini projektif tekniklerle değerlendirme:** Soruda böyle bir değerlendirme süreci yoktur.

Cevap: E

12. Şeyda ve Polat'ın **düğün hazırlıkları sırasında sürekli tartıştıkları** belirtilmektedir. Sorudaki belirleyici seçenek ise çiftin problemin ayrıntılarına, geçmiş nedenlerine ya da bilişsel hatalarına odaklanmak yerine **tartışmanın daha az yaşandığı olumlu anları** araştıran ifadedir. **"Tartışmaya başlamadan önce yaşadığınız olumlu anlara odaklanalım, o zaman farklı olan neler vardı?"** sorusu, problemin daha az yaşandığı durumları keşfetmeye yöneliktir. Bu, çözüm odaklı kısa süreli terapide kullanılan **istisna mantığıyla** uyumludur ve danışanı işe yarayan örüntüleri fark etmeye yönlendirir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Düğün hazırlıklarında ailelerin size nasıl müdahale ettiğini detaylı şekilde inceleyelim:** Bu ifade problem analizine odaklanmaktadır.

B) **Tartışmalarınızda birbirinizin yerine geçtiğinizi hayal edin, hangi hataları fark ediyorsunuz?:** Bu yaklaşım çözüm odaklı terapinin temel tekniklerinden biri değildir.

C) **Hazırlık sürecinde yaşadığınız sorunları ayrıntılı biçimde gözden geçirelim:** Çözüm odaklı terapi problemin ayrıntılı analizine odaklanmaz.

E) **İlişkinizle ilgili yanlış düşüncelerinizin üzerinde durmanız gerektiğini düşünüyorum:** Bu ifade bilişsel terapi yaklaşımını yansıtmaktadır.

Cevap: D

13. Öğrenci, **grup çalışmalarında arkadaşlarıyla anlaşamadığını**, tartışmalar sırasında öfkelendiğini ve sonrasında pişmanlık yaşadığını söylemektedir. **Çözüm odaklı kısa süreli terapide amaçlar;** danışanın kendi kontrolünde olan, **somut**, **davranışsal**, ulaşılabilir ve danışanın ne istemediğine değil ne istediğine odaklanan ifadeler olmalıdır. Sorudaki belirleyici seçenek **"Grup çalışmalarında öfkeni kontrol etmek istiyorsun"** ifadesidir. Bu hedef, öğrencinin kendi davranışına odaklanmakta ve değiştirilebilir bir davranışı tanımlamaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Artık hiç tartışmak istemiyorsun:** Bu ifade mutlak ve gerçekçi olmayan bir hedef içermektedir.

B) **Arkadaşlarının davranışlarını değiştirmelerini istiyorsun:** Bu hedef öğrencinin kendi kontrol alanında değildir.

C) **Tartışmalar sırasında herkesin seni dinlemesini istiyorsun:** Bu ifade başkalarının davranışına odaklanmaktadır.

D) **Tartışmalarda yanlış yapmamak istiyorsun:** Bu ifade belirsizdir ve somut davranış hedefi içermemektedir.

Cevap: E

14. Sude'nin **"kimse beni anlamıyor"** ve **"hocalarım beni başarısız görüyor"** şeklindeki ifadeleri problem algısını göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın kendi yorumunu sunmak yerine **"Senin için anlaşıldığını hissettiğin anlar oldu mu?"**, **"Başarısızlık tam olarak ne demek?"** ve **"Bir arkadaşın bu konuda ne söylerdi?"** gibi sorular yöneltmesidir. Danışman burada uzman rolüne geçip anlam üretmemekte; Sude'nin kendi deneyimini yine kendisinin tanımlamasına alan açmaktadır. **Bu, bilmeyen konumunu koruma ve danışanın uzmanlığını kabul etme tutumuna örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışman, danışanın yaşamının uzmanı olmadığını kabul eder ve çözüm bilgisinin danışanda bulunduğu varsayımıyla hareket eder. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanın geçmiş yaşantılarını yeniden çerçeveleme: Soruda geçmiş yaşantılar yeniden yorumlanmamaktadır.

B) Danışanın içgörü kazanması için yüzleştirme kullanma: Danışman yüzleştirici bir müdahalede bulunmamaktadır.

D) Danışanın çarpıtılmış bilişlerini sorgulama: Bu yaklaşım bilişsel terapiye daha uygundur.

E) Danışanın direnç davranışlarını ortaya çıkarma: Soruda direnç analizi yapılmamaktadır.

Cevap: C

15. Mesut'un **"çalışsam da başarılı olamam"** ve **"hep kaybeden taraftayım"** ifadeleri umutsuzluk ve yetersizlik algısını göstermektedir. Sorudaki belirleyici ifade ise psikolojik danışmanın **"geçmişte zorlandığın ama sonunda üstesinden geldiğin bir durumu hatırlıyor musun?"** ve **"sana en çok nelerin yardımcı olduğunu düşünüyorsun?"** sorularıdır. Danışman burada Mesut'un olumsuz düşüncelerini tartışmak yerine, geçmişte işe yarayan deneyimlerini ve sahip olduğu kaynakları görünür hale getirmeye çalışmaktadır. **Bu, Mesut'un güçlü yönlerini ve kişisel kaynaklarını görünür kılma amacına örnektir.** Çözüm odaklı kısa süreli terapide danışanın **geçmişte işe yarayan becerileri ve güçlü yönleri keşfedilerek** çözüm sürecine taşınır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Mesut'un olumsuz otomatik düşüncelerini sorgulamak: Bu yaklaşım bilişsel terapiye daha uygundur.

C) Mesut'un sınav kaygısının altında yatan bilinç dışı çatışmaları çözümlemek: Bu ifade psikodinamik yaklaşımı yansıtır.

D) Mesut'un öğrenme stilini belirlemek: Soruda böyle bir değerlendirme yapılmamaktadır.

E) Mesut'un kaygı düzeyini ölçmek için standardize bir test uygulamak: Soruda ölçme aracı kullanımı bulunmamaktadır.

Cevap: B

1. **Feminist terapi, bireyin yaşadığı sorunları yalnızca bireysel süreçlerle açıklamaz;** danışanın problemlerini **toplumsal cinsiyet rolleri**, **güç eşitsizlikleri**, kültürel baskılar ve sosyal-politik yapı içinde ele alır. Bu yaklaşımda **kişisel olan politiktir**, **eşitlikçi terapötik ilişki** ve **danışanın güçlendirilmesi** temel ilkeler arasında yer alır. Buna göre:

   I. **Danışanın yaşadığı kişisel sorunları toplumsal ve politik bağlamdan bağımsız ele alınamaz.** Bu ifade doğrudur. Feminist terapiye göre bireysel problemlerin önemli bir kısmı toplumsal baskılar, cinsiyet rolleri ve politik yapılarla ilişkilidir. Bu ifade doğrudan **kişisel olan politiktir** ilkesini yansıtmaktadır.

   II. **Terapötik ilişkide danışanın kendi yaşamının uzmanı, terapistin ise rehber olduğu kabul edilir.** Bu ifade doğrudur. Feminist terapi, terapist-danışan arasındaki güç dengesizliğini azaltmaya çalışır. Danışan kendi yaşam deneyiminin uzmanı olarak görülürken terapist daha çok **otoriter olmayan**, **eşitlikçi** bir rehber rolü üstlenir.

   III. **Terapötik değişim bireyin bilinç dışı süreçlerini açığa çıkarmakla gerçekleşir.** Bu ifade yanlıştır. **Bilinç dışı süreçler**, psikanalitik terapinin temel değişim mekanizmasıdır. Feminist terapi ise sosyal baskı sistemleri ve güç ilişkileri üzerinde durur.

   IV. **Danışanın güçlendirilmesi ve toplumsal cinsiyet rollerinin sorgulanması esastır.** Bu ifade doğrudur. Danışanın kendi gücünü fark etmesi, toplumsal rollerin etkisini sorgulaması ve yaşamı üzerinde daha fazla kontrol geliştirmesi feminist terapinin temel amaçlarındandır. **Cinsiyet rolü analizi** bu noktada önemli tekniklerden biridir.

   V. **Danışanın işlevsel olmayan düşüncelerinin yeniden yapılandırılması temel alınır.** Bu ifade yanlıştır. **Bilişsel yeniden yapılandırma**, bilişsel davranışçı terapinin temel müdahalelerinden biridir. Feminist terapi temel olarak sosyal bağlam ve güç ilişkilerine odaklanır.

   Feminist terapinin ilkeleri arasında yer alan ifadeler **I., II. ve IV. öncüllerdir.**

   Cevap: C

2. Asiye'nin yaşadığı temel problem yalnızca bireysel öz güven eksikliği değildir; iş yerinde **erkek meslektaşlarına göre daha az sorumluluk verilmesi**, **terfi süreçlerinde görmezden gelinmesi** ve bunun sonucunda kendisini değersiz hissetmesi, sorunun **toplumsal cinsiyet eşitsizliği** ve güç ilişkileri boyutunu açıkça göstermektedir. Soruda belirleyici ifade ise Asiye'nin terapiye gelme nedeninin **"kendini daha güçlü hissetmek"** ve **"toplumsal baskıların etkilerini fark edebilmek"** olarak belirtilmesidir. Bu durum **feminist terapinin** temel ilkelerinden olan **kişisel olan politiktir** anlayışıyla ve danışanın **güçlendirilmesi** amacıyla doğrudan örtüşmektedir. Feminist terapi, danışanın yaşadığı baskının yalnızca kişisel bir yetersizlik olmadığını fark ettirir ve bireyin kendi yaşamı üzerinde daha güçlü hissetmesini hedefler. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

   A) **Danışanın bilinç dışı çatışmalarını çözümlemek:** Bu seçenek psikanalitik terapiyi yansıtır. Soruda bilinç dışı çatışmalar ya da çocukluk yaşantılarının analizi söz konusu değildir.

   B) **Danışanın koşullu tepkilerini ortadan kaldırmak:** Bu ifade davranışçı terapiye aittir. Koşullanmış davranışların söndürülmesi feminist terapinin temel amacı değildir.

   C) **Danışanın irrasyonel inançlarını yeniden yapılandırmak:** Bu seçenek akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel davranışçı terapi ile ilişkilidir. Sorunun odağı irrasyonel düşünceler değil, toplumsal baskı sistemleridir.

   D) **Danışanın varoluşsal kaygılarını anlamlandırmak:** Bu ifade varoluşçu terapiye özgüdür. Soruda ölüm, anlamsızlık, yalnızlık ya da özgürlük çatışmaları gibi varoluşsal temalar bulunmamaktadır.

   Cevap: E

3. **Feminist terapi, bireyin yaşadığı sorunları yalnızca içsel süreçlerle açıklamaz;** danışanın yaşamındaki **kültürel, sosyal, politik, ekonomik ve tarihsel faktörleri**, güç ilişkilerini ve toplumsal baskıları dikkate alır. Ayrıca **eşitlikçi terapötik ilişki**, kadınların güçlendirilmesi ve çoklu baskı alanlarının analiz edilmesi bu yaklaşımın temel ilkeleri arasındadır. Soruda feminist terapinin temel ilkeleri arasında **yer almayan** ifade sorulmaktadır.

Danışanın bilinç dışı çatışmalarının çözülmesi ise psikanalitik terapinin temel odak noktalarından biridir. Feminist terapi bilinç dışı süreçlerden çok toplumsal baskılar ve güç eşitsizlikleri üzerinde durur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kadınların yaşamlarındaki kültürel, sosyal, politik, ekonomik ve tarihi faktörlerin dikkate alınması:** Bu ifade feminist terapinin temel ilkeleriyle uyumludur. Kuram yalnızca içsel faktörlere değil, bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlama da odaklanır.

B) **Danışma sürecinde eşitliğe ve karşılıklı saygıya önem verilmesi:** Bu seçenek feminist terapinin **eşitlikçi terapötik ilişki** anlayışını yansıtmaktadır. Terapist otoriter bir konumda değildir.

D) **Kadınların bireysel ve kolektif güçlerini fark etmelerine destek olunması:** Bu ifade feminist terapinin temel amaçlarından biri olan **güçlendirme** yaklaşımıyla örtüşmektedir.

E) **Cinsiyet, ırk, yaş ve cinsel yönelim gibi çoklu güç şekillerinin analiz edilmesi:** Bu seçenek de feminist terapinin çok kültürlü bakış açısıyla uyumludur. Kuram yalnızca cinsiyet baskısını değil, farklı baskı türlerini de analiz eder.

Cevap: C

4. Danışan, **kadın olduğu için toplumsal yaşamda sürekli görmezden gelindiğini** ve zamanla toplumun kadınlara yüklediği inanç ve değerleri sorgulamadan benimsediğini ifade etmektedir. Yani danışanın problemi yalnızca bireysel düşünce hatalarından değil, doğrudan **toplumsal cinsiyet rolleri** ve sosyal baskılardan beslenmektedir. Soruda özellikle danışanın bu değerleri **"farkında olmadan içselleştirdiğini"** söylemesi oldukça kritik bir ipucudur. **Feminist terapi, kadınların toplumsal mesajları nasıl içselleştirdiklerini fark etmelerine** yardımcı olmayı ve onların bireysel/kolektif güçlerini yeniden keşfetmelerini amaçlar. Danışanın hem bu toplumsal inançları sorgulaması hem de güç kazanması gerektiği için **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın irrasyonel düşüncelerini yeniden yapılandırmak:** Bu seçenek bilişsel davranışçı terapi ve akılcı duygusal davranışçı terapi ile ilişkilidir. Soruda irrasyonel düşünce kalıplarından çok toplumsal baskıların etkisi vurgulanmaktadır.

B) **Danışanın varoluşsal kaygılarını anlamasına yardımcı olmak:** Bu ifade varoluşçu terapiye aittir. Soruda yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük ya da yalnızlık gibi varoluşsal temalar yer almamaktadır.

C) **Danışanın çocukluk yaşantılarındaki çatışmaları çözmek:** Bu seçenek psikanalitik terapiyi yansıtır. Soruda geçmiş yaşantılar değil, mevcut toplumsal baskılar ön plandadır.

D) **Danışanın koşullu öğrenmelerini ortadan kaldırmak:** Bu ifade davranışçı terapiye özgüdür. Feminist terapi koşullanmış tepkilerden çok toplumsal güç ilişkilerine odaklanır.

Cevap: E

5. Soruda feminist terapinin **insan doğasına bakış açısı** sorulmaktadır. Öncülde özellikle bireyin yaşamını anlamlandırırken **cinsiyet rolleri** ve **toplumsal beklentilerin etkisinin dikkate alındığı** vurgulanmıştır. Bu nokta oldukça önemlidir çünkü **feminist terapi, kadın ve erkeklerin davranış farklılıklarını biyolojik nedenlerle açıklamaz;** bireyi diğer insanlarla **eşit hak ve özgürlüklere sahip**, ancak toplumsal ve kültürel baskılar nedeniyle sınırlandırılabilen ve bu baskılar fark edildiğinde gelişim gösterebilen bireyler olarak ele alır. Sorudaki ifade ile bu yaklaşım doğrudan örtüştüğü için **doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bireyler doğuştan belirli kişilik özellikleri ve rollerle dünyaya gelir; değişimleri sınırlıdır:** Bu seçenek daha deterministik bir yaklaşımı yansıtır. Feminist terapi bireyin değişim kapasitesini kabul eder.

B) **İnsanlar, toplumsal ve kültürel etkilerden bağımsız olarak tamamen özgür ve öznel tercihlerle hareket eder:** Bu ifade feminist terapiyle çelişir. Kuram, toplumsal ve kültürel etkilerin birey üzerindeki etkisini özellikle vurgular.

D) **Kadınlar ve erkekler, biyolojik farklılıkları nedeniyle belirli kişisel özellikler ve rollerle sınırlıdır; terapide bu farklılıklar değiştirilmez:** Feminist terapi bu biyolojik determinist bakış açısını kabul etmez. Davranış farklılıklarını daha çok **sosyalleşme süreçleriyle** açıklar.

E) **İnsan doğası, yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle şekillenir ve toplumsal etkileşimlerin rolü ihmal edilebilir:** Bu seçenek de feminist terapinin sosyal bağlamı merkeze alan yaklaşımıyla örtüşmemektedir.

Cevap: C

6. Soruda feminist terapinin **temel özellikleri arasında yer almayan** ifade sorulmaktadır. Seçeneklere bakıldığında B, C, D ve E şıkları feminist terapinin temel yaklaşımıyla uyumludur çünkü bu kuram bireyin yaşadığı sorunları yalnızca kişisel süreçlerle açıklamaz; **toplumsal baskılar**, **ayrımcılık**, **güç ilişkileri** ve sosyal bağlamı dikkate alır. A seçeneğinde ise ruh sağlığının yalnızca bireysel faktörler üzerinden tanımlandığı ifade edilmektedir. Oysa feminist terapi, ruh sağlığı sorunlarını yalnızca bireyin içsel yapısıyla açıklayan hastalık modeline eleştirel yaklaşır ve çevresel/sosyal faktörleri de dikkate alır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışan ile terapist arasında güç dengesini azaltmaya yönelik eşitlikçi bir ilişki kurulur:** Bu ifade feminist terapinin **eşitlikçi terapötik ilişki** anlayışıyla örtüşmektedir.

C) **Kadınların yaşantıları, toplumsal ve kültürel bağlam içinde anlamlandırılır:** Bu seçenek feminist terapinin temel bakış açılarından biridir. Danışanın yaşadığı sorunlar sosyal bağlam içinde değerlendirilir.

D) **Bastırılmışlık ve ayrımcılık, psikolojik işlevselliğin önemli belirleyicileri olarak görülür:** Bu ifade de kuramla uyumludur. Feminist terapi farklı baskı türlerinin birey üzerindeki etkisini önemser.

E) **Kişisel kimlik, sosyal ve politik koşullardan bağımsız ele alınamaz:** Bu seçenek de **kişisel olan politiktir** anlayışıyla örtüşmektedir.

Cevap: A

7. **Feminist terapi,** ruh sağlığı sorunlarını yalnızca bireyin içsel patolojileriyle açıklayan geleneksel **hastalık modeline eleştirel yaklaşır.** Bu kurama göre bireyi terapiye getiren stres sadece intrapsişik süreçlerden kaynaklanmaz; **toplumsal baskılar, güç eşitsizlikleri, kişiler arası ilişkiler ve adil olmayan sosyal yapılar** da ruh sağlığını doğrudan etkileyebilir. Örneğin kadınların yaşadığı ayrımcılık, bastırılmışlık veya toplumsal roller nedeniyle yaşadığı stres bireysel bir patoloji olarak değil, daha geniş sosyal bağlam içinde değerlendirilir. Bu nedenle feminist terapi ruh sağlığı sorunlarını bireysel patolojiden çok toplumsal yapı ve ilişkiler bağlamında ele alır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Ruhsal bozuklukların temelinde irrasyonel inançların yer aldığını vurgular:** Bu ifade akılcı duygusal davranışçı terapi ile ilgilidir.

C) **Psikopatolojiyi bilinç dışı çatışmalar üzerinden açıklamaya çalışır:** Bu görüş psikanalitik terapi ile ilgilidir.

D) **Ruhsal sıkıntıları yalnızca biyolojik faktörlere dayandırır:** Feminist terapi ruh sağlığını yalnızca biyolojik nedenlerle açıklamaz.

E) **Davranış sorunlarını koşullanma ilkeleriyle açıklamaya yönelir:** Bu ifade davranışçı terapi ile ilgilidir.

Cevap: A

8. Burcu başlangıçta yaşadığı sorunları **"hayatımın birçok alanında yeterince iyi değilim"** şeklinde kişisel bir yetersizlik olarak değerlendirmektedir. Ancak vaka incelendiğinde sorun yalnızca bireysel değildir: iş yerinde **kadın olduğu için söz hakkı bulamaması**, çocuklukta **erkek kardeşinin kayırılması**, **farklı etnik kökeni nedeniyle dışlanması** ve toplumun **"ideal kadın"** beklentileri nedeniyle eleştirilmesi birlikte verilmiştir. Psikolojik danışmanın da bu baskının yalnızca cinsiyetten değil; **etnik köken, sınıf ve kültürel farklılıklardan** da kaynaklanabileceğini vurgulaması kritik noktadır. **Feminist terapi, bireyin maruz kaldığı baskıyı tek boyutlu ele almaz;** farklı sosyal kimlik alanlarından kaynaklanan çoklu baskıları birlikte değerlendirir. Bu durum feminist terapideki **bastırılmışlığın analizi** ilkesini yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Çocukluk dönemindeki çözülmemiş çatışmaların açığa çıkarılması: Bu ifade psikanalitik terapi ile ilgilidir.

B) Danışanın kendisiyle ilgili mantık dışı düşüncelerinin yeniden yapılandırılması: Bu ifade akılcı duygusal davranışçı terapi ile ilgilidir.

C) Danışanın yaşamına anlam katacak seçimler yapmasına yardımcı olunması: Bu görüş varoluşçu terapi ile ilgilidir.

D) Olumsuz pekiştirilmiş davranışların söndürülmesi: Bu ifade davranışçı terapi ile ilgilidir.

Cevap: E

9. Züleyha iş yerinde duygularını ifade ettiğinde **"fazla duygusal"**, ev işleriyle ilgili beklentileri karşılamadığında **"kadın sorumluluğunu yerine getirmeyen kişi"**, liderlik rolünde ise **"kadına uygun değil"** şeklinde etiketlenmektedir. Yani yaşadığı sorunların ortak noktası, toplumun kadınlara yüklediği kalıp rollerin Züleyha üzerinde baskı oluşturmasıdır. Psikolojik danışmanın bu durumun Züleyha'nın kişisel yetersizliğinden değil, **kadın ve erkek rollerine ilişkin kültürel beklentilerden** kaynaklandığını vurgulaması belirleyici ipucudur. Feminist terapiye göre kadın ve erkek davranışlarındaki farklılıklar biyolojik süreçlerle değil, büyük ölçüde **sosyalleşme süreçleri** ve kültürel rollerle açıklanır. Bu nedenle cinsiyetin kültürel olarak inşa edildiğini savunan görüş doğru seçenektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kadın kimliğinin anne ile özdeşim sürecinde geliştiği anlayışı: Bu görüş psikanalitik terapi ile ilgilidir.

B) Danışanın kendisiyle ilgili işlevsel olmayan düşüncelerinin yeniden yapılandırılması: Bu ifade bilişsel davranışçı terapi ile ilgilidir.

D) Danışanın kendini gerçekleştirme sürecinde engellenmiş olduğu varsayımı: Bu görüş birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımı ile ilgilidir.

E) Toplumsal ödül ve cezaların danışanın davranışlarını şekillendirmesi: Bu ifade davranışçı terapi ile ilgilidir.

Cevap: C

10. Nazlı başlangıçta iş yerinde **"fazla duygusal"** ve karar almada yetersiz olduğu yönündeki eleştiriler nedeniyle zaman zaman problemi kendi içinde aramakta ve **"yanlış yapıyorum"** düşüncesiyle içe kapanmaktadır. Ancak süreç içinde bir **toplumsal cinsiyet farkındalığı grubuna katılması**, yaşadığı sorunların yalnızca kişisel eksikliklerinden değil **toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığını fark etmesi** ve ardından **benzer deneyim yaşayan diğer kadınlarla dayanışma geliştirmeye başlaması** sorudaki en kritik ipuçlarıdır. Bu durum feminist kimlik gelişim sürecinde **saplanma-çıkma evresine** karşılık gelir. Bu evrede birey, benzer deneyimler yaşayan kadınlarla duygusal bağ kurar, destekleyici gruplar içinde yer alır ve yeni kimliği için onay/güç kazanır. Nazlı'nın grup deneyimi ve dayanışma geliştirmesi bu evrenin temel özelliklerini yansıtmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Pasif kabul evresi: Bu evrede kişi toplumsal cinsiyet temelli ayrımcılığın farkında değildir ya da bunu reddeder. Nazlı artık sorunları yalnızca kişisel eksiklik olarak görmemektedir.

B) Açığa çıkma evresi: Bu evrede birey baskıyı fark etmeye başlar ve mevcut rolleri sorgular. Ancak soruda yalnızca farkındalık değil, diğer kadınlarla dayanışma geliştirme de vardır.

D) Sentez evresi: Bu evrede birey feminist kimliği ile kişisel kimliğini daha bütünleşmiş hale getirir ve daha dengeli bir bakış geliştirir. Soruda henüz bu düzeyde bir kimlik bütünleşmesi görülmemektedir.

E) Aktif sorumluluk evresi: Bu evrede birey feminist kimliğini toplumsal değişim için aktif eyleme dönüştürür. Soruda böyle bir toplumsal aktivizm vurgulanmamıştır.

Cevap: C

11. Selda uzun süredir ailesinden ve çevresinden **"kadın olarak yapamayacağı şeyler"** mesajı almaktadır. Buna rağmen iş ve okul hayatında karşılaştığı ayrımcılığı sistemsel bir problem olarak görmemekte; aksine bu eleştirileri **kişisel yetersizlik** olarak yorumlayıp kendisini değiştirmeye çalışmaktadır. Yani Selda henüz toplumsal cinsiyet temelli baskının farkında değildir ve mevcut sistemi sorgulamamaktadır. Bu durum feminist kimlik gelişim sürecinde **pasif kabul evresine** karşılık gelir. Bu evrede birey, toplumsal önyargı ve ayrımcılığın ya farkında değildir ya da bunları sorgulamadan kabul eder; hatta problemi çoğu zaman kendisinde arar. Selda'nın yaşadığı süreç bu evrenin özellikleriyle doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Açığa çıkma evresi: Bu evrede birey ayrımcılığı fark etmeye başlar ve mevcut toplumsal rolleri sorgular. Selda henüz bu farkındalık düzeyine ulaşmamıştır.

C) Saplanma-çıkma evresi: Bu evrede kişi benzer deneyimler yaşayan kadınlarla dayanışma geliştirir ve destek arar. Soruda böyle bir durum bulunmamaktadır.

D) Sentez evresi: Bu evrede birey feminist kimliği ile kişisel kimliğini daha bütünleşmiş hale getirir. Selda bu aşamadan oldukça uzaktadır.

E) Aktif sorumluluk evresi: Bu evrede birey feminist kimliğini toplumsal değişim için aktif eyleme dönüştürür. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: A

12. Selin başlangıçta iş yerinde maruz kaldığı **"kadın olarak bu görevi yapamazsın"** söylemlerini içselleştirerek kendisini yetersiz hissetmektedir. Ancak sorudaki kritik kırılma noktası, bir **farkındalık seminerine katıldıktan sonra** yaşadığı sorunların kişisel eksikliklerinden değil, **toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığını fark etmesi** ve buna karşı **öfke duymaya başlamasıdır.** Yani Selin artık problemi kendisinde aramaktan çıkmış, toplumsal baskıyı fark etmeye başlamıştır. Bu durum feminist kimlik gelişim sürecinde **açığa çıkma evresine** karşılık gelir. Bu evrede birey için artık görmezden gelinemeyecek çelişkiler ortaya çıkar, kişi toplumsal baskıyı fark eder, mevcut rolleri sorgular ve sıklıkla yoğun öfke yaşayabilir. Selin'in yaşadığı süreç bu evrenin temel özelliklerini yansıtmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Pasif kabul evresi: Bu evrede kişi ayrımcılığı fark etmez ya da mevcut sistemi sorgulamaz. Selin artık bu aşamayı geçmiştir.

C) Saplanma-çıkma evresi: Bu evrede birey benzer kadınlarla dayanışma geliştirir ve destek gruplarında güç kazanır. Soruda böyle bir dayanışma süreci yoktur.

D) Sentez evresi: Bu evrede feminist kimlik daha dengeli ve bütünleşmiş hale gelir. Selin henüz bu aşamada değildir.

E) Aktif sorumluluk evresi: Bu evrede kişi feminist kimliğini toplumsal değişim için aktif eyleme dönüştürür. Soruda böyle bir aktivizm bulunmamaktadır.

Cevap: B

13. İpek önce **toplumsal cinsiyet eşitsizliklerini fark etmiş**, ardından **kadınlarla dayanışma geliştirmiştir.** Ancak sorudaki belirleyici nokta bununla sınırlı değildir. İpek artık **feminist değerleri yaşamının her alanına entegre etmekte**, iş ve sosyal hayatında **toplumsal değişime katkıda bulunmakta** ve çevresinde adalet için **aktif rol almaktadır.** Yani yalnızca farkındalık geliştiren ya da kimliğini bütünleştiren bir aşamada değildir; bu farkındalığı doğrudan eyleme dönüştürmektedir. Bu durum feminist kimlik gelişim sürecinde **aktif sorumluluk evresine** karşılık gelir. Bu evrede birey feminist kimliğini anlamlı ve etkili davranışlara dönüştürür, toplumsal değişim için aktif sorumluluk alır ve adalet mücadelesinde görünür biçimde rol üstlenir. İpek'in yaşadığı süreç bu evreyle doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Pasif kabul evresi: Bu evrede birey toplumsal eşitsizlikleri fark etmez ya da sorgulamaz. İpek bu aşamayı çoktan geçmiştir.

B) Açığa çıkma evresi: Bu evrede kişi baskıyı fark eder ve mevcut rolleri sorgulamaya başlar. Soruda bunun çok ötesinde aktif eylem vardır.

C) **Saplanma-çıkma evresi:** Bu evrede kadınlarla dayanışma geliştirme görülür. Soruda bu unsur olsa da belirleyici olan aktif toplumsal rol alma davranışıdır.

D) **Sentez evresi:** Bu evrede feminist değerler bireyin kimliğiyle bütünleşir. Ancak soruda bunun ötesinde toplumsal değişim için aktif hareket etme vurgulanmaktadır.

Cevap: E

14. Derya önce **kadın olmanın getirdiği toplumsal baskıları fark etmiş** ve **kadınlarla dayanışma geliştirmiştir.** Ancak sorudaki asıl belirleyici ifade, artık **hem kadın kimliğini hem de diğer sosyal kimliklerini bir bütün olarak kabul etmesi** ve erkeklerle ilişkilerinde daha **dengeli ve eşitlikçi** bir yaklaşım sergilemesidir. Yani Derya artık yalnızca baskıyı fark eden ya da destek arayan bir aşamada değildir; daha bütünleşmiş, daha esnek ve daha dengeli bir kimlik yapısına ulaşmıştır. Bu durum feminist kimlik gelişim sürecinde **sentez evresine** karşılık gelir. Bu evrede birey feminist değerleri kişisel kimliğiyle bütünleştirir, daha otantik bir benlik geliştirir ve katı kutuplaşmalardan uzaklaşır. Derya'nın yaşadığı süreç bu evreyi yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Pasif kabul evresi:** Bu evrede birey toplumsal baskıları fark etmez ya da sorgulamaz. Derya bu aşamayı geçmiştir.

B) **Açığa çıkma evresi:** Bu evrede birey baskıyı fark etmeye başlar ve öfke yaşayabilir. Soruda bu aşama aşılmıştır.

C) **Saplanma-çıkma evresi:** Bu evrede kadınlarla dayanışma geliştirme görülür. Soruda bu unsur bulunsa da belirleyici olan kimlik bütünleşmesidir.

E) **Aktif sorumluluk evresi:** Bu evrede birey feminist kimliğini toplumsal değişim için aktif eyleme dönüştürür. Soruda böyle bir aktivizm vurgulanmamaktadır.

Cevap: D

15. Selma iş yerinde kadın olduğu için sürekli eleştirilmekte, fikirleri görmezden gelinmekte ve karar süreçlerinden dışlanmaktadır. Sorudaki kritik nokta, danışmanın Selma'nın yaşadığı **güç dengesizliğini açık biçimde ele alması**, onun kendi yaşamı konusunda uzman olduğunu vurgulaması ve kendi güçlü yanlarını kullanabileceğini belirtmesidir. Feminist terapide danışman ile danışan arasında profesyonel bilgiye dayalı bir güç farkı olabilir; ancak danışman bu farkı inkâr etmez. Tam tersine bunu fark eder, danışanla konuşur ve danışanın kendi gücünü yeniden keşfetmesine yardımcı olur. Bu yaklaşım feminist terapinin **eşitlikçi terapötik ilişki** anlayışını yansıtır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışman, sahip olduğu gücü kullanarak Selma'nın davranışlarını yönlendirmelidir:** Bu ifade feminist terapi ile çelişir. Terapist otoriter bir rol üstlenmez.

B) **Danışan, tüm kararlarını danışmana bırakmalı ve değişim sürecinde pasif kalmalıdır:** Feminist terapi danışanın aktif katılımını savunur.

C) **Danışan ve danışman tamamen eşit güçtedir, profesyonel bilgi rolü önemli değildir:** Bu ifade doğru değildir. Profesyonel bilgi rolü vardır; ancak bu güç danışanı güçlendirmek amacıyla kullanılır.

D) **Danışman, Selma'nın yaşadığı baskıyı göz ardı ederek yalnızca bireysel sorunlarına odaklanmalıdır:** Feminist terapi sosyal bağlamı ve güç ilişkilerini göz ardı etmez.

Cevap: E

1. Serpil iş ve sosyal yaşamında sürekli **başkalarının beklentilerine göre karar verdiğini** ve bu süreçte **kendi isteklerini göz ardı ettiğini** ifade etmektedir. Yani problem yalnızca bireysel kararsızlık değildir; kendi ihtiyaçlarını geri plana atma ve dış beklentilere göre yaşama örüntüsü vardır. Soruda belirleyici nokta ise danışmanın Serpil'in **kendi güçlü yanlarını fark etmesine**, **yaşamındaki farklı olasılıkları keşfetmesine** yardımcı olması ve süreç sonunda Serpil'in **kendi değerlerini fark ederek aktif seçimler yapmaya başlamasıdır.** Bu durum **feminist terapinin temel amaçlarından biri olan danışanı güçlendirme,** kendi kişisel gücünü fark ettirme ve yaşamındaki seçenekleri görmesine yardımcı olma anlayışını yansıtır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmiş yaşantılarındaki çatışmaları çözmesine yardımcı olmak:** Bu ifade psikanalitik terapi ile ilgilidir. Soruda geçmiş çatışmaların analizi yoktur.

B) **Danışanın duygularını yoğun biçimde yaşamasını sağlayarak duygusal farkındalık oluşturmak:** Bu ifade gestalt terapi ile ilgilidir. Soruda yaşantısal duygu yoğunlaştırma süreci bulunmamaktadır.

C) **Danışanın varoluşsal anlam arayışına odaklanmasını sağlamak:** Bu görüş varoluşçu terapi ile ilgilidir. Soruda anlam arayışı değil, güçlenme ve seçim yapabilme vurgulanmaktadır.

E) **Danışanın üstünlük ve aidiyet duygularını geliştirmek:** Bu ifade adler terapi ile ilgilidir. Soruda üstünlük çabası ya da sosyal ilgi teması bulunmamaktadır.

Cevap: D

2. Merve aile içinde **ev içi kararların başkaları tarafından verilmesi**, kendi fikirlerini ifade edememesi, **"kadın olarak bunu yapamazsın"** ve **"senin yerin evde"** gibi toplumsal mesajlara maruz kalması nedeniyle kendi ihtiyaç ve tercihlerini geri plana atmaktadır. Soruda özellikle Merve'nin **başkalarının beklentilerine göre hareket etmesi** ve kendi isteklerini fark etmekte zorlanması kritik ipuçlarıdır. Bu durum **feminist terapide kadınların toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle kendi güçlerini bastırmalarıyla ilişkilidir.** Psikolojik danışmanın temel amacı, Merve'nin yaşadığı baskının farkına varmasına yardımcı olmak, kendi güçlü yanlarını keşfetmesini sağlamak ve yaşamındaki seçenekleri görebilmesine destek olmaktır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Merve'nin geçmiş yaşantılarındaki çatışmaları çözmesine yardımcı olmak:** Bu ifade psikanalitik terapi ile ilgilidir. Soruda geçmiş çatışmaların analizi bulunmamaktadır.

C) **Merve'nin duygularını yoğun biçimde yaşamasını sağlayarak duygusal farkındalık oluşturmak:** Bu ifade gestalt terapi ile ilgilidir. Soruda yaşantısal duygu yoğunlaştırma tekniği yer almamaktadır.

D) **Merve'nin yaşamın anlamını bulmasına ve seçimlerini özgürce yapmasına odaklanmak:** Bu görüş varoluşçu terapi ile ilgilidir. Sorunun temel odağı toplumsal cinsiyet baskıları ve güçlenmedir.

E) **Merve'nin üstünlük ve aidiyet duygularını geliştirmesine yardımcı olmak:** Bu ifade Adler terapisi ile ilgilidir. Soruda bu kavramlar yer almamaktadır.

Cevap: B

3. Fatma hem evde sorumlulukların büyük kısmını üstlenmekte hem de iş hayatında kendisini erkek meslektaşlarının gerisinde hissetmektedir. Ayrıca çevresinden sürekli **"kadın olarak bunu yapamazsın"** mesajı almakta ve bu durum kendi fikirlerini ifade etmesini zorlaştırmaktadır. Soruda belirleyici nokta, Fatma'nın yaşadığı davranış ve düşünce kalıplarının **toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığını fark etmesinin** hedeflenmesidir. **Feminist terapide cinsiyet rolü analizi**, danışanın aileden, toplumdan, medyadan ve çevreden aldığı cinsiyet temelli mesajların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesine yardımcı olan temel tekniktir. Fatma'nın yaşadığı durum bu teknikle doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Geçmiş yaşantı analizi ile bilinç dışındaki çatışmaları açığa çıkarma:** Bu ifade psikanalitik terapi ile ilgilidir. Soruda bilinç dışı çatışmaların analizi hedeflenmemektedir.

B) **Duyguların yoğun biçimde yaşanmasını sağlayarak duygusal farkındalık oluşturma:** Bu ifade gestalt terapi ile ilgilidir. Soruda temel vurgu toplumsal cinsiyet mesajlarının fark edilmesidir.

D) **Yaşamın anlamını bulmaya ve seçimleri özgürce yapmaya odaklanma:** Bu görüş varoluşçu terapi ile ilgilidir. Sorunun odağı anlam arayışı değil, toplumsal rollerin etkisidir.

E) **Üstünlük ve aidiyet duygularını güçlendirme:** Bu ifade Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı** ile ilgilidir.

Cevap: C

4. Buse yaşadığı mahallede genç kızlara yönelik gönüllü çalışmalar yürütmesine rağmen toplantılarda **kadın katılımcıların fikirlerinin göz ardı edilmesi** ve karar süreçlerinde etkisiz bırakılması nedeniyle kendisini geri planda hissetmektedir. Ayrıca kendi görüşlerini ifade etmekte zorlandığını belirtmektedir. Sorudaki en kritik ipucu ise danışmanın, terapinin işleyişini ve süresini Buse'ye açıklayarak **sürece aktif katılımının önemli olduğunu vurgulamasıdır.** Feminist terapide **danışanın güçlendirilmesi** tekniğinde terapist, danışana terapi sürecinin nasıl işleyeceğini açıklar, onu pasif bir alıcı değil aktif bir katılımcı olarak konumlandırır ve bireyin kendi yaşamı üzerinde kontrol hissi geliştirmesine yardımcı olur. Buse'nin hem terapi sürecinde hem de topluluk içinde daha güçlü bir ses geliştirmesi hedeflendiği için **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın yaşam öyküsünü analiz ederek kendi deneyimlerinden güç kazanmasını sağlamak:** Soruda geçmiş yaşam öyküsünün ayrıntılı analizi değil, mevcut güç dengesizliği içinde aktif katılımı artırma amacı öne çıkmaktadır.

B) **Danışanın bilinç dışı içsel temalarını ve sembollerini keşfetmesine yardımcı olmak:** Bu seçenek bilinç dışı süreçlere odaklanan yaklaşımların mantığını yansıtır. Vakada böyle bir derin içsel analiz bulunmamaktadır.

D) **Danışanın davranışlarını pekiştirme ve ödüllendirme yoluyla değiştirmek:** Bu seçenek öğrenme ilkelerine dayalı davranışçı müdahaleleri anlatmaktadır. Sorunun odağı davranış şekillendirme değildir.

E) **Danışanın yaşamın anlamını bulmasına ve seçimlerini özgürce yapmasına odaklanmak:** Bu vurgu varoluşçu terapinin temel anlayışlarından biridir. Burada ise güçlendirme ve toplumsal katılım ön plandadır.

Cevap: C

5. Seda kadın dayanışma grubunda aktif olsa da kendi fikirlerini ifade ederken zorlanmakta ve çevresinden sürekli **"kadın olarak bunu yapamazsın"** mesajları almaktadır. Sorudaki belirleyici ifade ise danışmanın, Seda'nın bu mesajların **davranışlarını ve seçimlerini nasıl etkilediğini anlamasına yardımcı olmasıdır.** Feminist terapide **cinsiyet rolü analizi**, danışanın aileden, toplumdan, medyadan ve çevreden aldığı cinsiyet temelli mesajları fark etmesini; bu mesajların davranışlarını nasıl şekillendirdiğini görmesini ve gelecekteki rol davranışlarıyla ilgili daha bilinçli kararlar almasını amaçlar. Sorudaki açıklama bu tekniğin tanımıyla doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmiş yaşantılarındaki çatışmaları çözmesine yardımcı olmak:** Burada amaç bilinç dışı çatışmaları incelemek değil, mevcut toplumsal mesajların etkisini görünür hale getirmektir.

B) **Danışanın duygularını yoğun biçimde yaşamasını sağlayarak farkındalık oluşturmak:** Bu seçenek daha çok yaşantısal tekniklere dayanır. Soruda duygu yoğunlaştırma değil, rol beklentilerini analiz etme vardır.

C) **Danışanın yaşamın anlamını bulmasına ve seçimlerini özgürce yapmasına odaklanmak:** Bu vurgu varoluşçu terapinin temel meselelerinden biridir. Bu vakada toplumsal cinsiyet mesajlarının analizi ön plandadır.

E) **Danışanın üstünlük ve aidiyet duygularını güçlendirmesine yardımcı olmak:** Bu seçenek Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'ndaki** kavramlarla ilişkilidir. Soruda bu temalar yer almamaktadır.

Cevap: D

6. Başak üniversite kulübünde erkek öğrencilerin karar alma süreçlerinde daha baskın olduğunu, kadın öğrencilerin ise geri planda kaldığını gözlemlemektedir. Kendisi de bu ortamda fikirlerini ifade etmekte zorlanmaktadır. Sorudaki kritik nokta, danışmanın Başak'a **bu güç farklılıklarının davranışlarını ve kararlarını nasıl etkilediğini fark ettirmesi** ve süreç ilerledikçe Başak'ın **kendi yaşamında daha fazla kontrol sahibi olduğunu hissetmeye başlamasıdır.** Feminist terapide **güç analizi ve güç müdahalesi**, bireyin toplumsal yapılardaki güç eşitsizliklerini fark etmesini, bu yapıların yaşamını nasıl etkilediğini anlamasını ve kendi yaşamı üzerinde daha fazla kontrol geliştirmesini amaçlar. Aynı zamanda danışanın kendisine saygı ve güven duygusu geliştirmesine yardımcı olur. Sorudaki ifade bu tekniğin tanımıyla doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Başak'ın otomatik düşüncelerini fark etmesini ve bunları yeniden yapılandırmasını sağlamak: Bu seçenek Beck'in bilişsel terapisinin mantığına dayanır. Soruda bilişsel çarpıtmalar değil, güç ilişkileri ön plandadır.

B) Başak'ın duygularını yoğun biçimde yaşamasını sağlayarak farkındalık oluşturmak: Bu seçenek gestalt terapideki yaşantısal müdahaleleri hatırlatır. Burada temel mesele güç farklarını analiz etmektir.

C) Başak'ın yaşam öyküsünü analiz ederek kendi deneyimlerinden güç kazanmasını sağlamak: Soruda geçmiş yaşam öyküsünün ayrıntılı incelenmesi değil, mevcut güç eşitsizliklerinin fark edilmesi hedeflenmektedir.

D) Başak'ın davranışlarını pekiştirme ve ödüllendirme yoluyla değiştirmek: Bu yaklaşım öğrenme ilkelerine dayanır. Vakanın odağında davranış şekillendirme yoktur.

Cevap: E

7. Merve iş yerinde sürekli sözünün kesildiğini ve fikirlerinin görmezden gelindiğini yaşamasına rağmen bu durumu başlangıçta **"Sanırım benden daha az değerli olduğumu düşünüyorlar"** diyerek tamamen kişisel bir yetersizlik olarak yorumlamaktadır. Sorudaki kritik nokta ise danışmanın, bu durumun yalnızca Merve'nin kişisel eksikliğinden değil, **toplumsal ve kültürel olarak kadınlara yüklenen rollerden** kaynaklandığını fark ettirmesidir. Feminist terapide **içerik yansıtma**, klasik anlamdaki yalnızca bilişsel içeriği yeniden ifade etme tekniğinden farklı olarak; danışanın yaşadığı problemin arkasındaki **toplumsal ve politik etkenleri görünür hale getirmeyi** amaçlar. Böylece danışan, yaşadığı sorunu yalnızca kendi yetersizliği olarak değil daha geniş bir sosyal bağlam içinde değerlendirmeye başlar. Bu nedenle **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Merve'nin geçmiş yaşantılarındaki travmatik olayları detaylı biçimde analiz ederek kendi davranışlarını bu deneyimlerle ilişkilendirmesi ve yaşadığı problemleri kişisel geçmişine bağlaması: Bu seçenek geçmiş yaşantı analizine odaklanmaktadır. Soruda böyle bir süreç yoktur.

C) Merve'nin otomatik düşüncelerini ve olumsuz içsel konuşmalarını fark ederek bunları yeniden yapılandırması ve davranışlarını değiştirmeye odaklanması: Bu seçenek Beck'in bilişsel terapisinin mantığını yansıtır. Burada temel amaç düşünce yeniden yapılandırma değil, sosyal bağlam farkındalığıdır.

D) Merve'nin duygularını yoğun biçimde yaşayarak farkındalık oluşturması ve yaşadığı sıkıntıya tamamen duygusal bir tepki vermesi: Bu seçenek gestalt terapideki yaşantısal müdahaleleri hatırlatmaktadır. Soruda böyle bir teknik kullanılmamaktadır.

E) Merve'nin yaşam öyküsünü ayrıntılı biçimde inceleyerek kendi deneyimlerinden güç kazanması ve gelecekteki sorunlara karşı kişisel çözümler üretmesi: Sorudaki vurgu geçmiş öykü incelemesinden çok toplumsal güç ilişkilerini fark etmektir.

Cevap: A

8. Gökçen sınıf içi tartışmalarda fikirlerini ifade etmekte zorlanmakta ve bunu zaman zaman kişisel yetersizlik olarak değerlendirmektedir. Ancak sorudaki belirleyici nokta, danışmanın bu durumun yalnızca bireysel bir eksiklikten değil; **sınıf ortamındaki sosyal ve kültürel etkenlerden** de kaynaklandığını fark ettirmesi ve ardından Gökçen'in **toplumsal normların ve kültürel beklentilerin davranışlarını nasıl etkilediğini değerlendirmeye başlamasıdır.** Feminist terapide **kültürel analiz** tekniği, danışanın yaşadığı sorunun içinde bulunduğu baskın kültür ve sosyal normlarla ilişkisini anlamaya odaklanır. Amaç, bireyin davranışlarını etkileyen kültürel mesajları fark etmesi ve bu farkındalıkla daha bilinçli seçimler yapabilmesidir. Sorudaki süreç bu tekniği doğrudan yansıtmaktadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Gökçen'in bilinç dışı arketipleri ve içsel imgelem üzerinden kişisel sorunlarını anlamasını ve davranışlarını Jung terapisi yaklaşımıyla yeniden yorumlamasını sağlamak: Bu seçenek Jung'un analitik terapisine özgü kavramları içerir. Soruda böyle bir derin sembolik analiz yoktur.

B) Gökçen'in yaşamın anlamı ve varoluşsal seçimler üzerine düşünerek kendi sorumluluklarını fark etmesini ve özgür iradesiyle kararlar almasını desteklemek: Bu vurgu varoluşçu terapinin temel konularındandır. Soruda kültürel norm analizi ön plandadır.

C) Gökçen'in duygularını yoğun biçimde yaşaması ve hislerini serbestçe ifade ederek farkındalık geliştirmesi: Bu seçenek gestalt terapideki yaşantısal teknikleri anlatmaktadır.

E) Gökçen'in davranışlarını pekiştirme ve ödüllendirme yoluyla değiştirmeyi amaçlayarak istenilen davranışları tekrar etmesini sağlamak: Bu yaklaşım davranışçı terapiye dayanır. Soruda davranış şekillendirme hedeflenmemektedir.

Cevap: D

9. Gülnur evde eşinin ve kayınvalidesinin sürekli eleştirilerine maruz kalmakta ve bu durumu başlangıçta **kendi yetersizliği** üzerinden açıklamaktadır. Sorudaki kritik nokta ise danışmanın, Gülnur'un yaşadığı sıkıntının yalnızca kişisel eksikliklerinden değil; **aile içindeki güç dengeleri** ve **toplumsal cinsiyet rolleri** ile ilişkili olduğunu fark ettirmesi ve yaşadığı durumu farklı bir perspektiften değerlendirmesine yardımcı olmasıdır. Feminist terapide **bilişsel yeniden çerçeveleme**, danışanın belirli davranışlara yüklediği olumsuz anlamları yeniden değerlendirmesine yardımcı olur ve özellikle sosyal baskıların problem üzerindeki etkisini fark ettirmeyi amaçlar. Gülnur'un yaşadığı durumu farklı bir çerçeveden yorumlaması bu teknikle doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Gülnur'un geçmiş yaşantılarını analiz ederek bilinç dışı çatışmalarını fark etmesini sağlamak: Sorunun odağı geçmiş çatışmalar değil, mevcut aile içi güç ilişkileridir.

C) Gülnur'un gölge yönlerini fark etmesini sağlayarak bastırılmış kişilik parçalarını ortaya çıkarmasını ve kendi içsel çatışmalarıyla yüzleşmesini teşvik etmek: Bu seçenek Jung'un analitik terapisindeki gölge kavramına dayanır. Vakada böyle bir süreç yoktur.

D) Gülnur'un yaşam öyküsünü inceleyerek kendi deneyimlerinden güç kazanmasını sağlamak: Soruda yaşam öyküsünün detaylı incelenmesi değil, mevcut durumu yeniden anlamlandırma vardır.

E) Gülnur'un bastırılmış duygularını serbest çağrışım yöntemiyle ifade etmesini sağlayarak farkındalık geliştirmek: Serbest çağrışım psikanalitik terapinin klasik tekniklerinden biridir. Bu vaka bununla ilgili değildir.

Cevap: B

10. Gülseren hem evde hem iş yerinde **cinsiyetçi davranışlarla** karşılaştığını ve bunun kendisini güçsüz hissettirdiğini ifade etmektedir. Soruda-ki en belirleyici kısım ise danışmanın ona **kadın sığınma merkezinde gönüllü çalışma**, **politikacılara mektup yazma** ve **topluma cinsiyet konularında eğitim verme** gibi öneriler sunmasıdır. Bu müdahaleler yalnızca bireysel farkındalık oluşturmayı değil, danışanın toplumsal düzeyde aktif rol almasını ve yaşadığı baskıyı daha geniş sosyopolitik bağlam içinde değerlendirmesini hedeflemektedir. Feminist terapide **sosyal hareket ve savunuculuk** tekniği tam olarak bu amaca hizmet eder; danışanın toplumsal eylemlere katılarak güçlenmesini ve yaşadığı sorunların sosyal boyutunu fark etmesini destekler. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Gülseren'in kendisini çocukluk deneyimlerinden kaynaklanan duygusal korkularını fark etmesini sağlayarak geçmişin etkilerini anlamasına yardımcı olmak: Burada odak geçmiş yaşantılar değil, mevcut toplumsal eşitsizliklere karşı aktif tutum geliştirmektir.

C) Gülseren'in içsel çatışmalarını ve bastırılmış yönlerini keşfetmesine ve kendi değerleriyle yüzleşmesine olanak sağlamak: Bu seçenek daha çok içsel çatışma odaklı yaklaşımları yansıtır. Vakada toplumsal savunuculuk ön plandadır.

D) Gülseren'in yaşam öyküsünü inceleyerek kendi deneyimlerinden anlam çıkarmasını ve yaşamını yeniden yapılandırmasını desteklemek: Soruda yaşam öyküsü analizi değil, toplumsal eyleme yönlendirme vardır.

E) Gülseren'in davranışlarını gözlemleyip ödül ve ceza yoluyla değiştirmeye çalışmak: Bu yaklaşım öğrenme ilkelerine dayanır ve vakadaki müdahaleyle uyuşmaz.

Cevap: B

11. **Feminist terapi** bireyin yaşadığı sorunları yalnızca bireysel süreçlerle açıklamaz; **toplumsal yapı**, **güç ilişkileri**, **eşitlik**, **bastırılmışlığın analizi** ve kadınların yaşantılarının görünür kılınması bu yaklaşımın temel ilkeleri arasındadır. Soruda bu ilkeler arasında **yer almayan** ifade sorulmaktadır. **"Birey, hayatının anlamını yalnızca kendi seçimleriyle belirler ve bu seçimlerden sorumludur"** ifadesi ise feminist terapinin değil, daha çok varoluşçu terapinin temel bakış açısını yansıtır. Varoluşçu terapi bireyin özgürlük, seçim ve sorumluluk temalarına odaklanırken feminist terapi sosyal bağlamı ve güç eşitsizliklerini merkeze alır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Birey politiktir; her bireyin psikolojik deneyimleri toplumsal ve politik bağlamla bağlantılıdır: Bu seçenek feminist terapinin **kişisel olan politiktir** anlayışıyla örtüşmektedir.

B) Güç ve eşitlik; danışan ve danışman arasında eşitlik esastır, danışmanın gücü geçici ve destekleyicidir: Bu ifade feminist terapideki **eşitlikçi terapötik ilişki** anlayışını yansıtır.

C) Kadınların bakış açısı değerlidir; kadınların deneyimleri toplumsal baskı ve eşitsizlikler çerçevesinde değerlendirilir: Bu seçenek feminist terapinin temel ilkelerinden biridir.

E) Bastırılmışlığın analizi; psikolojik problemlerin çoğu toplumsal ve kültürel baskılar sonucu ortaya çıkabilir: Bu ifade de feminist terapinin baskı sistemlerini analiz eden yaklaşımıyla uyumludur.

Cevap: D

12. Feminist terapide **cinsiyet rolü analizi**, danışanın kadınlık ve erkeklik rollerine ilişkin toplumsal beklentileri fark etmesini amaçlayan bir tekniktir. Bu süreçte danışandan aileden, arkadaş çevresinden, medyadan ve toplumdan aldığı mesajları değerlendirmesi istenir. Amaç, bu rol beklentilerinin danışanın davranışlarını, kararlarını, duygularını ve yaşam tercihlerini nasıl şekillendirdiğini görünür hale getirmektir. Danışan böylece kendisine dayatılan rollerle kendi gerçek ihtiyaçları arasındaki farkı görür ve gelecekte hangi rolleri sürdürmek ya da değiştirmek istediğine daha bilinçli şekilde karar verebilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın yaşam öyküsünü inceleyerek kendi deneyimlerinden anlam çıkarmasını ve öyküsünü yeniden yapılandırmasını sağlamak: Bu seçenek daha çok anlatısal müdahaleleri hatırlatmaktadır. Cinsiyet rolü analizinin odağı yaşam öyküsünü yeniden yazmak değildir.

C) Danışanın toplumsal ve politik eylemlere katılımını teşvik ederek güçlenmesini ve farkındalığını artırmak: Bu seçenek feminist terapideki **sosyal hareket ve savunuculuk** tekniğini anlatmaktadır.

D) Danışanın yaşadığı problemleri kişisel değil, toplumsal ve politik bağlamda değerlendirmesini sağlamak: Bu seçenek daha çok feminist terapideki **içerik yansıtma** anlayışını yansıtır.

E) Danışanın olumsuz düşüncelerini toplumsal ve kültürel bağlamı dikkate alarak farklı bir perspektife taşımak: Bu seçenek feminist terapideki **bilişsel yeniden çerçeveleme** tekniğiyle ilişkilidir.

Cevap: B

13. Feminist terapide **güç analizi ve müdahalesi**, danışanın yaşadığı sorunları yalnızca bireysel eksiklikler üzerinden değerlendirmez; ailede, iş yaşamında, yakın ilişkilerde ve toplumda var olan **güç dengesizliklerinin** bireyin yaşamını nasıl etkilediğini görünür hale getirmeye çalışır. Özellikle kadın–erkek arasındaki yapısal güç farklılıklarının danışanın karar alma süreçlerini, benlik algısını ve yaşam kontrolünü nasıl sınırladığı ele alınır. Bu süreçte danışanın kendi yaşamındaki güç kaynaklarını fark etmesi, yaşamı üzerindeki kontrol duygusunu artırması ve daha güçlü hissetmesi amaçlanır. Feminist terapide bu tekniğin temel amacı tam olarak budur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanın yaşadığı olumsuz duyguları yoğun biçimde deneyimlemesini sağlayarak duygusal farkındalık oluşturmak: Bu seçenek daha çok gestalt terapide kullanılan yaşantısal müdahaleleri anlatmaktadır.

B) Danışanın yaşam öyküsünü inceleyerek kendi deneyimlerinden anlam çıkarmasını ve öyküsünü yeniden yapılandırmasını sağlamak: Bu seçenek anlatısal çalışmalara daha yakındır; burada odak güç ilişkileri değildir.

C) Danışanın olumsuz düşüncelerini toplumsal ve kültürel bağlamı dikkate alarak farklı bir perspektife taşımak: Bu ifade feminist terapideki **bilişsel yeniden çerçeveleme** tekniğini daha iyi açıklamaktadır.

D) Danışanın davranışlarını gözlemleyip pekiştirme ve ceza yoluyla değiştirmeye çalışmak: Bu yaklaşım öğrenme ilkelerine dayalı davranışçı müdahaleleri ifade eder.

Cevap: E

14. **Feminist terapide** psikolojik danışma sürecinin temel amacı, danışanın yaşadığı problemleri yalnızca bireysel eksiklikler üzerinden açıklamak değildir. Bu yaklaşım, bireyin yaşamındaki **toplumsal cinsiyet rolleri**, kültürel baskılar, güç eşitsizlikleri ve sosyal beklentilerin psikolojik yaşantıyı nasıl etkilediğini anlamaya odaklanır. Aynı zamanda danışanın kendi güçlü yönlerini fark etmesi, yaşamı üzerinde daha fazla kontrol hissetmesi ve güçlenmesi hedeflenir. Yani hem danışanın kişisel kaynaklarını keşfetmesi hem de yaşadığı sorunların toplumsal bağlamını anlayabilmesi feminist terapinin temel amaçlarından biridir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın içsel çatışmalarını ve bastırılmış yönlerini keşfetmesini sağlayarak bilinçaltındaki gölge yönleriyle yüzleşmesini teşvik etmek:** Bu seçenek Jung'un analitik terapisindeki gölge kavramını temel almaktadır. Feminist terapinin ana odağı bu değildir.

C) **Danışanın geçmiş deneyimlerini yorumlayarak bastırılmış duygularını serbest çağrışım yöntemiyle ortaya çıkarmasını sağlamak:** Bu seçenek psikanalitik terapinin klasik tekniklerinden biri olan serbest çağrışıma dayanmaktadır.

D) **Danışanın davranışlarını gözlemleyip pekiştirme ve ceza yoluyla değiştirmeye çalışmak:** Bu yaklaşım davranışçı terapiye dayanır ve feminist terapinin temel amacıyla örtüşmez.

E) **Danışanın yaşam öyküsünü inceleyerek kendi deneyimlerinden anlam çıkarmasını ve öyküsünü yeniden yapılandırmasını sağlamak:** Bu seçenek anlatısal müdahalelere daha yakındır. Feminist terapinin temel amacı bundan daha geniştir ve özellikle güçlenme boyutunu içerir.

Cevap: B

15. **Feminist terapi, geleneksel terapilerde görülen hiyerarşik uzman–danışan ilişkisinden uzak durur.** Bu yaklaşımda danışan pasif bir alıcı olarak görülmez; kendi yaşamının uzmanı kabul edilir. Terapist ise sahip olduğu profesyonel bilgiyi otorite kurmak için değil, danışanı güçlendirmek için kullanır. Bu nedenle terapötik ilişkide **eşitlik**, **iş birliği** ve **güç paylaşımı** oldukça önemlidir. Danışan ile terapist arasındaki ilişkinin daha demokratik ve eşitlikçi biçimde kurulması feminist terapinin temel ilkelerinden biridir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Terapistin uzman bilgisini kullanarak danışana yön vermesi:** Bu seçenek daha otoriter bir terapi ilişkisini ifade eder. Feminist terapi bu hiyerarşik yapıya eleştirel yaklaşır.

B) **Danışanın sorunlarını yalnızca bireysel özellikler bağlamında değerlendirmek:** Feminist terapi bireysel faktörlerin yanında sosyal, kültürel ve politik etkenleri de dikkate alır.

C) **Toplumsal bağlamdan önce bireysel değişimin ön planda tutulması:** Bu yaklaşım feminist terapinin sosyal bağlam vurgusuyla çelişmektedir.

E) **Danışanın pasif bir şekilde süreci takip etmesi:** Danışanın aktif katılımını destekler.

Cevap: D

1. Ayşe'nin yaşadığı problem yalnızca öfke patlamaları değildir; terapötik açıdan dikkat çeken nokta, öfkenin ardından gelen yoğun **pişmanlık** duygusudur. Bu durum, danışanın yalnızca dışa vurduğu öfkeye değil, bu öfkenin altında hangi temel duyguların bulunduğuna bakmayı gerektirir. **Duygu odaklı terapi**, danışanın duygusunu bastırmaya ya da sadece kontrol etmeye çalışmaz; danışanın duygularını fark etmesini, adlandırmasını, anlamlandırmasını ve daha sağlıklı biçimde düzenlemesini hedefler. Ayşe'nin öfkesinin altında incinme, değersizlik, hayal kırıklığı ya da reddedilme gibi daha temel bir duygu olabilir. Terapistin öncelikli amacı bu duygusal süreci görünür hâle getirmektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Ayşe'nin öfkesini tamamen bastırmak ve sosyal normlara uygun davranmasını sağlamak: Bu seçenek, duygunun anlaşılmasını değil **baskılanmasını** hedeflemektedir. Oysa duygu odaklı terapide amaç duyguyu yok etmek değil, onu işlevsel biçimde işlemektir.

C) Ayşe'nin geçmiş iş deneyimlerini analiz ederek mantıksal olarak çözüm bulmasını sağlamak: Bu yaklaşım daha çok bilişsel ve analitik problem çözme süreçlerini çağrıştırır. Duygu odaklı terapi ise öncelikle danışanın yaşantısal duygusal deneyimine odaklanır.

D) Ayşe'ye davranış değişikliği teknikleri öğreterek öfkesini kontrol altına almak: Bu seçenek davranışçı terapi yaklaşımına daha yakındır. Burada doğrudan davranış değişimi hedeflenirken duygu odaklı terapide davranışın altında yer alan duygu keşfedilir.

E) Ayşe'nin öfkesinin altında yatan aile sorunlarını detaylı bir şekilde sorgulamak: Geçmiş yaşantılar önemli olabilir; ancak duygu odaklı terapide ilk odak noktası geçmişi ayrıntılı biçimde analiz etmek değil, danışanın **şu an yaşadığı duygusal deneyimi** anlamaktır.

Cevap: B

2. **Duygu odaklı terapi**, insanı yalnızca çevresel uyaranlara tepki veren pasif bir varlık olarak değil; **duygularını fark edebilen**, yaşamına ilişkin **seçimler yapabilen**, uygun koşullar oluştuğunda gelişme kapasitesine sahip aktif bir birey olarak ele alır. Kuramın insan doğasına bakışında **seçme özgürlüğü**, **bütüncül insan anlayışı**, **destekleyici çevre ihtiyacı** ve bireyin duygularına odaklanarak daha uyumlu hale gelebilmesi önemli varsayımlardır. Buna karşılık insanı **doğuştan boş levha (tabula rasa)** olarak gören ve duyguların yalnızca **ödül ve ceza** yoluyla şekillendiğini savunan anlayış davranışçı yaklaşımı yansıtır ve **duygu odaklı terapinin insan anlayışıyla örtüşmez. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) İnsanlar yaşamlarını nasıl biçimlendirecekleri konusunda seçme özgürlüğüne sahiptir: Bu ifade doğrudur. **Duygu odaklı terapi** bireyin yaşamı üzerinde belirli ölçüde **tercih hakkına** sahip olduğunu kabul eder.

B) İnsanlar pek çok parçadan oluşan bir bütündür: Bu ifade doğrudur. **Duygu odaklı terapi**, bireyi yalnızca tek bir boyut üzerinden değil; **duygu, düşünce, anı, ihtiyaç ve davranış** yönleriyle birlikte değerlendirir.

C) İnsanların büyüyüp gelişmeleri için kapasitelerini destekleyici bir ortama ihtiyaçları vardır: Bu ifade doğrudur. Kuramda bireyin gelişebilmesi için **destekleyici ilişkisel çevre** önemli görülür.

D) İnsanlar, sürekli olarak hissettikleri duygularına odaklanarak daha uyumlu olabilirler: Bu ifade doğrudur. **Duygu odaklı terapi**, bireyin duygularını **fark etmesini**, **anlamlandırmasını** ve bunlarla temas kurmasını psikolojik uyum açısından önemli kabul eder.

Cevap: E

3. **Duygu odaklı terapiye** göre duygu şemaları, bireyin yaşantılarını organize eden otomatik içsel yapılardır. Bu yapılar yalnızca tek bir duygudan oluşmaz; **duygu**, **amaç**, **anı**, **düşünce** ve **davranışsal eğilimleri** birbirine bağlayan bütünleşmiş düzenleyicilerdir. Ayrıca bireyin **doğuştan getirdiği mizaç özellikleri** ile **erken dönem yaşantılarının etkileşimi** sonucunda şekillenir. Ancak bu şemalar tamamen sabit ve değiştirilemez yapılar değildir. Duygu odaklı terapi zaten işlevsel olmayan duygusal örüntülerin dönüştürülebileceğini savunur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yaşantıyı düzenleyen içsel yapılardır:** Bu ifade doğrudur. Duygu şemaları bireyin yaşantılarını organize eden **içsel düzenleyiciler** olarak tanımlanır.

B) **Duygu, amaç, anı, düşünce ve davranışsal eğilimleri birbirine bağlayan yapılardır:** Bu ifade doğrudur. Bu özellik duygu şemalarının en temel tanımlarından biridir.

C) **Bireyin doğuştan gelen mizacı ve erken dönem yaşantılarının etkileşimiyle oluşur:** Bu ifade doğrudur. Kuram, duygu şemalarının oluşumunda hem **mizaç** hem de **erken yaşantıları** önemli görür.

E) **Kişiye özgü bir şekilde duygusal deneyimlerin örgütlenmesini sağlarlar:** Bu ifade doğrudur. Duygu şemaları her bireyde **kendine özgü** biçimde organize olur.

Cevap: D

4. Danışanın dışarıdan görünen duygusu **öfke** olsa da vaka kökünde önemli ipucu, bu öfkenin altında **incinmişlik** ve **değersizlik** duygularının bulunmasıdır. **Duygu odaklı terapi**, danışanın yüzeyde görünen **ikincil duygularının** altında yer alan daha temel duygulara ulaşmayı hedefler. Eğer bu alttaki duygu bireyin geçmiş yaşantılarıyla ilişkili, tekrar eden ve benlikle bağlantılı bir yapı taşıyorsa bu durum **birincil işlevsel olmayan duyguya** işaret edebilir. Terapistin amacı bu duyguları bastırmak değil; danışanın onları fark etmesini, işlemesini ve zamanla daha **işlevsel duygusal tepkilere dönüştürmesini** sağlamaktır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Davranışları pekiştirme yoluyla değiştirmek:** Bu seçenek **davranışçı terapiye** aittir. Duygu odaklı terapi doğrudan pekiştirme mekanizmalarına odaklanmaz.

B) **Bilinç dışı çatışmaları açığa çıkarmak:** Bu yaklaşım **psikanalitik terapiyi** yansıtır. Soruda odak noktası bilinç dışı çatışmalar değil, duyguların fark edilmesi ve dönüştürülmesidir.

C) **Bilişsel çarpıtmaları yeniden yapılandırmak:** Bu seçenek **bilişsel davranışçı terapiye** özgüdür. Soruda bilişsel yeniden yapılandırmadan değil, duygusal dönüşümden söz edilmektedir.

E) **Danışanın sosyal rollere uyum sağlamasını kolaylaştırmak:** Bu ifade daha çok toplumsal roller ve çevresel beklentilere vurgu yapmaktadır. Sorunun merkezinde ise danışanın **duygusal yaşantısı** bulunmaktadır.

Cevap: D

5. **Duygu odaklı terapi**, danışanın yalnızca duygularını ifade etmesine odaklanmaz; bu duyguların altında yatan temel yaşantıları keşfetmeyi, duygusal deneyimleri anlamlandırmayı ve işlevsel olmayan duygusal örüntüleri dönüştürmeyi amaçlar. Özellikle danışanın yüzeyde görünen tepkilerinin altında hangi temel duyguların bulunduğunu anlamak ve daha sağlıklı duygusal tepkiler geliştirmesine yardımcı olmak bu yaklaşımın temel hedeflerindendir. Buna göre:

I. **Danışanın ikincil duygularının altında yatan birincil duygulara ulaşmasına yardımcı olmak:** Bu ifade doğrudur. Duygu odaklı terapi, danışanın yüzeyde yaşadığı **ikincil duyguların** altında bulunan daha temel duygulara ulaşmayı hedefler.

II. **Danışanın duygusal deneyimlerini anlamlandırarak kendilik farkındalığını artırmak:** Bu ifade doğrudur. Kuram, danışanın duygularını fark etmesini, anlamlandırmasını ve böylece **kendilik farkındalığını** geliştirmesini önemser.

III. Danışanın olumsuz duygularını dönüştürmeden olduğu gibi kabul etmesini sağlamak: Bu ifade yanlıştır. Duygu odaklı terapi yalnızca kabul sürecine odaklanmaz; özellikle **işlevsel olmayan duyguların dönüştürülmesini** hedefler.

Duygu odaklı terapinin hedefleri arasında yer alan ifadeler **I ve II numaralı öncüllerdir.**

Cevap: C

6. Ahmet'in yaşadığı duyguların **koşullara göre değişmesi**, bazı duyguların çevresel durumlara hızlı tepki vermesi, bazılarının ise daha geç fark edilmesi önemli ipuçlarıdır. Soruda ayrıca bu duyguların **kendilik bütünlüğünü desteklediği** ve bireyin başkalarıyla **bağ kurmasına yardımcı olduğu** özellikle vurgulanmıştır. Bu özellikler, **duygu odaklı terapide** tanımlanan **birincil işlevsel duyguların** özellikleriyle örtüşmektedir. Çünkü birincil işlevsel duygular **canlı ve yenidir**, koşullar değiştiğinde değişebilir, çevreye uyum sağlamaya yardımcı olur ve bireyin hem benlik bütünlüğünü hem de bağlanma süreçlerini destekler. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Birincil işlevsel olmayan duygular: Bu duygular genellikle geçmiş travmatik yaşantılarla ilişkilidir, daha kroniktir ve koşullar değişse bile devam etme eğilimindedir. Soruda değişken ve uyum sağlayıcı yapı bunu karşılamamaktadır.

C) Tali duygular: Bu duygular genellikle alttaki temel duyguyu örten **ikincil tepkilerdir**. Soruda ise daha temel ve uyum sağlayıcı duygusal tepkilerden söz edilmektedir.

D) Taklit duygular: Bu duygular başkalarını etkilemek ya da manipüle etmek amacıyla ortaya konan **-mış gibi duygulardır**. Soruda böyle bir durum bulunmamaktadır.

E) Yardımcı duygular: Duygu odaklı terapi literatüründe bu ifade genellikle **taklit (-mış gibi) duygular** ile ilişkilidir. Sorudaki açıklamalar bu kategoriye uygun değildir.

Cevap: A

7. **Duygu odaklı terapiye** göre **birincil işlevsel duygular**, bireyin içinde bulunduğu duruma uygun ortaya çıkan ve çevreye uyum sağlamasını kolaylaştıran sağlıklı duygulardır. Bu duygular **canlıdır**, **yenidir**, koşullar değiştiğinde değişebilir, çevresel ipuçlarına göre harekete geçmeyi kolaylaştırır ve bireyin **benlik bütünlüğünü** destekler. Sorudaki yanlış ifade ise başkalarını etkilemek amacıyla gösterilen ve kişinin gerçek yaşantısıyla uyumlu olmayan duyguları tanımlamaktadır. Bu özellik **birincil işlevsel duygulara** değil, **taklit (-mış gibi) duygulara** aittir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Canlı ve yenidir, duruma uygun ortaya çıkar: Bu ifade **birincil işlevsel duyguların** temel özelliklerinden biridir.

C) Koşullar değiştiğinde değişir, esnektir: Bu ifade doğrudur. Bu duygular mevcut koşullara göre değişebilir.

D) Dışsal ipuçları çevreye tepki verme amaçlı eylem yönelimlidir: Bu ifade doğrudur. Bireyin çevreye uyum sağlamasını destekleyen özelliklerden biridir.

E) Benlik bütünlüğünü ve bağlanmayı sağlar: Bu ifade doğrudur. Bu duygular bireyin hem kendisiyle hem de başkalarıyla sağlıklı bağ kurmasına katkı sağlar.

Cevap: A

8. Ayşe'nin yaşadığı duyguların yalnızca mevcut evlilik sorunlarına verilen anlık tepkiler olmadığı özellikle vurgulanmıştır. Soruda geçen **değersizlik**, **yalnızlık**, **terk edilmişlik** duyguları ile "**Sen olmadan varlığımı sürdüremem**" ifadesi, duygu odaklı terapide tanımlanan **birincil işlevsel olmayan duyguların** tipik örnekleridir. Bu duygular genellikle geçmişte yaşanan **travmatik deneyimlerden**, **bitmemiş işlerden** beslenir, yoğun biçimde tekrar eder ve bireyin benlik algısını olumsuz etkiler. Ayrıca danışmanın sorduğu "Bu duygu daha önce yaşadığın bir olayla mı ilgili…" sorusu da doğrudan bu duygu türünü ayırt etmeye yöneliktir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Birincil işlevsel duygular: Bu duygular mevcut duruma uygun, sağlıklı ve uyum sağlayıcı ilk tepkilerdir. Soruda kronik ve geçmiş bağlantılı yapı bunu karşılamamaktadır.

C) **İkincil: İkincil duygular**, genellikle alttaki temel duyguyu örten tepkilerdir. Soruda ise doğrudan daha derin ve köklü duygulardan söz edilmektedir.

D) **Tali duygular:** Bu seçenek de **ikincil duyguları** ifade etmektedir. Sorudaki yapı buna uygun değildir.

E) **Taklit duygular:** Bu duygular başkalarını etkilemek ya da manipüle etmek amacıyla ortaya konan **-mış gibi duygulardır**. Vaka bu durumu yansıtmamaktadır.

Cevap: B

9. **Duygu odaklı terapiye** göre **birincil işlevsel olmayan duygular**, genellikle geçmişte yaşanan **travmatik deneyimlerden**, **bitmemiş işlerden** ve çözülmemiş yaşantılardan kaynaklanır. Bu duygular **eski duygulardır**, danışan çoğu zaman bu duygulara saplanır, yoğun ve baskılı şekilde yaşanır, sürekli kötü hissettirir ve koşullar değişse bile kolay kolay değişmez. Ayrıca genellikle bireyin benliğiyle ilişkilidir ve stres verici bir örüntü haline gelir. Buna karşılık başkalarını etkilemek amacıyla ortaya konan göstermelik duygular, **taklit (-mış gibi) duyguların** özelliğidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Eski duygulardır, danışan bu duygulara saplanmıştır:** Bu ifade **birincil işlevsel olmayan duyguların** özellikleri arasındadır.

B) **Çok yoğun ve baskılıdır, her zaman kötü hissettirir:** Bu ifade doğrudur. Bu duygular genellikle yoğun biçimde yaşanır.

C) **Koşullar değiştiğinde değişmez, derindir ve stres vericidir:** Bu ifade doğrudur. Sorudaki tanımla doğrudan uyumludur.

D) **Genellikle bireyin kendisiyle ilişkilidir, kişiliğinin bir parçası gibidir:** Bu ifade doğrudur. Bu duygular çoğu zaman bireyin benlik algısıyla bağlantılıdır.

E) **Başkalarını etkilemek amacıyla sergilenen göstermelik duygudur:** Bu ifade yanlıştır. Bu özellik **taklit duygulara** aittir.

Cevap: E

10. Elmas Hanım seans boyunca yoğun biçimde **öfke** ifade etmektedir; ancak danışman bu öfkenin altında **kırgınlık** ve **incinmişlik** olduğunu fark etmektedir. Sorudaki en kritik ipucu, danışmanın "**Bu öfkenin altında hissettiğin başka bir şey olabilir mi?**" sorusudur. **Duygu odaklı terapiye** göre **ikincil duygular**, bireyin daha derindeki temel duygularını örtmek için ortaya çıkan tepkisel duygulardır. Kişi öfke yaşadığını söylerken aslında altında incinme, üzüntü ya da kırılganlık bulunabilir. Bu nedenle Elmas Hanım'ın yaşadığı durum **ikincil duygulara** örnektir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Birincil işlevsel duygular:** Bu duygular mevcut duruma uygun, doğrudan ve sağlıklı ilk tepkilerdir. Soruda ise alttaki temel duyguyu örten bir tepki söz konusudur.

B) **Birincil işlevsel olmayan duygular:** Bu duygular daha çok geçmiş travmalar ve bitmemiş işlerle ilişkilidir. Soruda bu yönde bir vurgu bulunmamaktadır.

D) **Taklit duygular:** Bu duygular başkalarını etkilemek veya manipüle etmek amacıyla sergilenen **-mış gibi duygulardır**. Vaka bunu göstermemektedir.

E) **Yardımcı duygular:** Bu ifade literatürde genellikle **taklit duygular** ile aynı bağlamda kullanılmaktadır. Sorudaki durum buna uygun değildir.

Cevap: C

11. **Duygu odaklı terapiye** göre **birincil işlevsel olmayan duygular**, genellikle geçmişte yaşanan **travmatik** ya da olumsuz deneyimlerden beslenen; mevcut durumda bireyin ihtiyaçlarını sağlıklı biçimde karşılamasını zorlaştıran yoğun ve uyumsuz duygulardır. Bu duygular çoğu zaman mevcut olaya uygun olmayan yoğunlukta yaşanır, **katı**, **tekrarlayıcı** ve değişime dirençli olabilir. Ayrıca bireyin kendisi ve başkalarıyla ilgili olumsuz inançlarını besleyebilir. Buna karşılık bireyin ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan **esnek** ve **yapıcı tepkiler** üretmek, birincil işlevsel olmayan duyguların değil; daha çok **birincil işlevsel duyguların** özelliğidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mevcut olaya uygun olmayan, aşırı veya yetersiz bir yoğunlukta hissedilmesi:** Bu ifade **birincil işlevsel olmayan duyguların** uyumsuz yapısıyla örtüşmektedir.

C) **Geçmişteki travmatik veya olumsuz deneyimlerle güçlü bir şekilde bağlantılı olması:** Bu ifade doğrudur. Bu duygular sıklıkla geçmiş yaşantılarla ilişkilidir.

D) **Genellikle katı, tekrarlayıcı ve değişime dirençli olması:** Bu ifade doğrudur. Bu duygular kolay değişmeyen örüntüler oluşturabilir.

E) **Bireyin kendisi ve başkaları hakkında olumsuz inançları pekiştirmesi:** Bu ifade doğrudur. Bu durum bireyin ilişkisel işlevselliğini olumsuz etkileyebilir.

Cevap: B

12. Soruda en kritik ipucu, Burcu'nun duygularını gerçek içsel yaşantısını ifade etmekten çok **başkalarının ilgisini çekmek**, **eşi üzerinde kontrol kurmak** ve sosyal çevrede belirli bir izlenim oluşturmak amacıyla kullanmasıdır. Gözyaşlarıyla destek araması, öfkeyi hükmetme aracı haline getirmesi ve utancı bilinçli biçimde sergilemesi; **Duygu odaklı terapi**de tanımlanan **mış gibi (taklit) duyguların** tipik özellikleridir. Bu duygular gerçek içsel yaşantıyı yansıtmak yerine daha çok manipülatif ya da gösterim amaçlı ortaya çıkabilir. Danışmanın "Bu duyguyla bir şey mi elde etmeye çalışıyorsun?" sorusu da doğrudan bu duygu türünü ayırt etmeye yöneliktir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Birincil işlevsel duygular:** Bu duygular mevcut duruma uygun, sağlıklı ve uyum sağlayıcı ilk tepkilerdir. Sorudaki manipülatif yapı bunu karşılamamaktadır.

B) **Birincil işlevsel olmayan duygular:** Bu duygular genellikle geçmiş travmalar ve bitmemiş işlerle ilişkilidir. Soruda böyle bir vurgu bulunmamaktadır.

C) **İkincil duygular:** Bu duygular alttaki temel duyguyu örten tepkisel duygulardır. Burada asıl vurgu gizleme değil, başkalarını etkileme amacıdır.

D) **Tali duygular:** Bu seçenek de **ikincil duygulara** karşılık gelir. Sorudaki örnekler bu yapıyı yansıtmamaktadır.

Cevap: E

13. **Duygu odaklı terapiye** göre **birincil işlevsel olmayan duygular**, geçmişte yaşanan **travmatik deneyimlerden**, **reddedilme yaşantılarından** ya da çözülmemiş duygusal süreçlerden beslenen; mevcut durumda bireyin ihtiyaçlarını karşılamasını zorlaştıran yoğun, katı ve uyumsuz duygulardır. Soruda A, B ve E seçeneklerinde geçmiş yaşantıların bugünkü duygusal tepkiyi belirlediği görülmektedir. C seçeneğinde yoğun kaygı işlevselliği bozsa da bu durum mevcut stresörle ilişkilidir. D seçeneğinde ise kişi, arkadaşının yaşadığı hayal kırıklığı karşısında duruma uygun biçimde **üzüntü** hissetmekte ve **destek olma isteği** göstermektedir. Bu tepki mevcut duruma uygun olduğu için **birincil işlevsel olmayan duyguya** örnek değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Geçmişte reddedilme deneyimleri nedeniyle, yeni bir ilişkiye başlarken hissedilen yoğun korku ve geri çekilme:** Bu seçenek geçmiş yaşantının bugünkü ilişkilere taşınmasını gösterdiği için işlevsel olmayan duygu örneğidir.

B) **Çocukluk döneminde sürekli eleştirilmiş olmaktan kaynaklanan, en ufak bir yapıcı geri bildirime karşı hissedilen aşırı öfke ve savunmacılık:** Bu seçenek geçmiş deneyimlerden kaynaklanan katı tepki örüntüsünü göstermektedir.

C) **Önemli bir sınav öncesinde hissedilen yoğun kaygı ve bu kaygının performansı olumsuz etkilemesi:** Bu seçenek mevcut stres verici durumla ilişkili yoğun kaygıyı göstermektedir.

E) **Geçmişte yaşanan bir kayıp nedeniyle, uzun zaman geçmesine rağmen hissedilen yoğun suçluluk ve kendini affedememe:** Bu seçenek geçmiş yaşantıya bağlı kronikleşmiş duygusal tepkiyi göstermektedir.

Cevap: D

14. Betül'ün yaşadığı problem yalnızca **kaygı** ya da **değersizlik düşünceleri** değildir. Soruda dikkat edilmesi gereken nokta, Betül'ün ilişkilerinde sürekli reddedilmekten korkması ve sevilmediğine inanmasıdır. **Duygu odaklı terapi**, danışanın doğrudan düşüncelerini değiştirmekten ya da semptomu kontrol etmeye çalışmaktan önce, bu yoğun duyguların altında hangi **temel duygusal ihtiyaçların** bulunduğunu anlamaya odaklanır. Betül'ün ait olma, kabul edilme, değer görme gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması bu duygusal örüntüyü besliyor olabilir. Bu nedenle psikolojik danışmanın ilk aşamada Betül'ün duygusal deneyimini keşfetmesi en uygun adımdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Betül'ün kaygı ve değersizlik düşüncelerini sorgulayarak, bu düşüncelerin ne kadar gerçekçi olduğunu araştırması: Bu seçenek **bilişsel davranışçı terapiye** özgü bilişsel yeniden yapılandırma yaklaşımını yansıtmaktadır.

B) Betül'e rahatlama tekniklerini öğreterek, yoğun kaygı anlarında bu teknikleri kullanmasını sağlaması: Bu seçenek semptom kontrolüne odaklanmaktadır. Duygu odaklı terapi öncelikle duygunun anlamını keşfetmeye çalışır.

D) Betül'ün geçmişteki olumsuz deneyimlerini detaylı bir şekilde inceleyerek, mevcut duygusal durumunun kökenlerini belirlemesi: Geçmiş yaşantılar önemli olabilir; ancak ilk adım doğrudan ayrıntılı geçmiş analizi değildir.

E) Betül'ün sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yaparak, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde daha başarılı olmasını sağlaması: Bu seçenek daha çok **beceri geliştirme odaklı** yaklaşımları çağrıştırmaktadır.

Cevap: C

15. **Duygu odaklı terapi**, danışanın duygularını fark etmesine, ifade etmesine, düzenlemesine ve gerektiğinde dönüştürmesine yardımcı olmayı amaçlayan yaşantısal bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda terapist güvenli bir ilişki kurar, danışanın **temel duygusal ihtiyaçlarını** anlamaya çalışır ve duyguların daha sağlıklı biçimde işlenmesine yardımcı olur. Geçmiş yaşantılar da ele alınabilir; ancak terapistin temel rolü duyguları yorumlayarak **bilinç dışı çatışmaları** açığa çıkarmak değildir. Bu vurgu daha çok **psikanalitik terapiye** aittir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Terapötik ilişkinin güvenli ve destekleyici bir ortam sunması, danışanın duygusal deneyimlerini açıkça ifade edebilmesi için önemlidir: Bu ifade doğrudur. Güvenli terapötik ilişki duygu odaklı terapide oldukça önemlidir.

C) Danışanın sorunlarının altında yatan temel duygusal ihtiyaçların ve bu ihtiyaçların karşılanmamasının etkilerinin anlaşılması hedeflenir: Bu ifade kuramın temel amaçlarıyla uyumludur.

D) Duygusal deneyimin farkındalığını artırmak ve danışanın duygularını daha yapıcı bir şekilde işlemesine yardımcı olmak temel amaçlardandır: Bu ifade doğrudur. Kuramın temel hedeflerinden biridir.

E) Terapide, danışanın geçmişteki travmatik deneyimlerinin detaylı bir şekilde incelenmesi ve bu deneyimlerin duygusal etkilerinin işlenmesi önemli bir yer tutar: Bu ifade duygu odaklı terapide tamamen yanlış değildir. Özellikle **işlevsel olmayan duyguların** geçmiş yaşantılarla bağlantısı ele alınabilir.

Cevap: A

1. Ayşe'nin başlangıçta ifade ettiği **yalnızlık**, **yanlış yapma korkusu** ve sosyal çekinme ilk bakışta dikkat çekse de psikolojik danışman bu duyguların mevcut durumla tam olarak örtüşmediğini fark etmektedir. Diyalog ilerlediğinde Ayşe, babasının sürekli eleştirileri nedeniyle geçmişte de kendisini **yetersiz** ve **gergin** hissettiğini belirtmektedir. **Duygu odaklı terapiye** göre geçmişteki eleştirel yaşantılardan beslenen, tekrar eden, benlikle ilişkili ve bugün yeniden tetiklenen bu tür duygular **birincil işlevsel olmayan duygulardır**. Psikolojik danışman da Ayşe'nin şu anki kaygısının altında yer alan bu temel duyguyu anlamaya çalışmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Birincil işlevsel duygu - üzüntü ve yalnızlık:** Ayşe yalnızlık hissettiğini ifade etse de danışmanın odaklandığı temel nokta mevcut duruma uygun anlık duygu değildir.

B) **Sahte duygu - yanlış yapmaktan korkma:** Soruda başkalarını etkilemeye yönelik manipülatif ya da göstermelik bir duygu bulunmamaktadır.

D) **Savunma mekanizması - İzolasyon:** Bu seçenek psikanalitik kuramdaki savunma mekanizmalarıyla ilgilidir. Soruda duygu türü sorgulanmaktadır.

E) **Temel duygusal ihtiyaç - anlaşılma ihtiyacı:** Ayşe'nin anlaşılma ihtiyacı olabilir; ancak psikolojik danışmanın doğrudan üzerinde durduğu yapı bu değildir.

Cevap: C

2. **Duygu odaklı terapi**, danışanın duygularını fark etmesine, özellikle **birincil işlevsel duygularına ulaşmasına**, karşılanmamış ihtiyaçlarını anlamasına ve **işlevsel olmayan duygularını** dönüştürmesine yardımcı olmayı amaçlar. Ayrıca danışanın geçmişte baş edemediği duyguları güvenli terapötik ortamda yeniden deneyimleyerek yeni anlamlar geliştirmesi de terapötik amaçlar arasındadır. Ancak danışanın bilinç dışı ile bilinç arasında denge kurarak **bireyleşme sürecini** desteklemek, **Jung'un analitik terapi** yaklaşımına özgü bir amaçtır ve duygu odaklı terapinin hedefleri arasında yer almaz. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın işlevsel olmayan duygularının yerine işlevsel duygular geliştirmesine yardımcı olmak:** Bu ifade duygu odaklı terapinin temel amaçları arasındadır.

B) **Danışanın geçmişte üstesinden gelemediği duyguları yeniden yaşamasına ortam yaratarak deneyim kazanmasını sağlamak:** Bu ifade doğrudur. Kuram, **düzeltici duygusal deneyim** oluşturmaya önem verir.

C) **Danışanın ihtiyaçlarına, hedeflerine, eylem eğilimlerine ulaşmasına yardımcı olmak:** Bu ifade duygu odaklı terapinin amaçları arasında yer alır.

E) **Danışanın birincil işlevsel duygularına ulaşmasına yardımcı olmak:** Bu ifade doğrudur. Kuramın en temel hedeflerinden biridir.

Cevap: D

3. Danışmanın ifadelerine bakıldığında öncelikle danışanın duygusuna **empatik biçimde eşlik ettiği**, onu dikkatle dinlediği ve güvenli bir ilişki kurmaya çalıştığı görülmektedir. "**Sana dikkatle kulak veriyorum**", "**Bunu birlikte anlamaya çalışabiliriz**" ve "**Sana yardımcı olmak için buradayım**" ifadeleri; danışanın duygusal deneyimini hemen derinleştirmekten çok önce **terapötik bağ kurma**, danışanın duygularını ifade etmesini kolaylaştırma ve duygusal farkındalığını artırma amacını yansıtmaktadır. **Duygu odaklı terapi** sürecinde bu durum **bağ kurma ve farkındalık aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yeni duygular üretme ve yeni bir anlam yaratma:** Bu aşamada işlevsel olmayan şemalar dönüştürülür ve yeni anlamlar oluşturulur. Diyalog henüz bu seviyede değildir.

C) **Uyandırma ve keşfetme:** Bu aşamada sorunlu duygular daha aktif biçimde harekete geçirilir ve temel duygulara ulaşılmaya çalışılır. Diyalogda henüz yoğun keşif süreci başlamamıştır.

D) **İşlevsel olmayan şemaların dönüştürülmesi:** Bu ifade dönüşüm evresine aittir. Soruda böyle bir müdahale görülmemektedir.

E) **Yeni gelişen benlik algısının desteklenmesi:** Bu durum terapinin daha ileri aşamalarında ortaya çıkar.

Cevap: A

4. Selin'in yaşadığı temel problem yalnızca birinden "hayır" cevabı almak değildir; bu durumun otomatik olarak yoğun **değersizlik**, **sevilmeme**, **öfke** ve ardından sosyal geri çekilme yaratmasıdır. Psikolojik danışman önce Selin'in duygusunu **empatik biçimde kabul etmekte**, ardından bu duygunun altında yer alan **kabul görme ihtiyacını** fark etmesine yardımcı olmaktadır. Sonrasında ise "Hayır cevabı her zaman değersiz olduğun anlamına gelmeyebilir" diyerek Selin'in **işlevsel olmayan değersizlik duygusunu** daha sağlıklı ve işlevsel bir duygusal tepkiye dönüştürmeye çalışmaktadır. Bu süreç, **duygu odaklı terapide** işlevsel olmayan duyguların dönüştürülmesi amacına karşılık gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın 'hayır' kelimesine verdiği olumsuz anlamları bilişsel olarak yeniden yapılandırmak:** Diyalogda bilişsel sorgulamaya benzeyen ifadeler olsa da temel odak bilişsel yeniden yapılandırma değil, **duygusal dönüşümdür**.

B) **Danışana sosyal destek sistemlerini güçlendirmesi için önerilerde bulunmak:** Diyalogda sosyal çevre düzenleme ya da destek sistemi oluşturma müdahalesi yoktur.

C) **Danışanın geçmişteki reddedilme deneyimlerini ayrıntılı olarak inceleyerek travmayı iyileştirmek:** Geçmiş yaşantılar ayrıntılı biçimde ele alınmamaktadır.

D) **Danışanın yoğun 'değersizlik' ve 'öfke' duygularını bastırmasına yardımcı olacak stratejiler öğretmek: Duygu odaklı terapi** duyguları bastırmayı değil, fark etmeyi ve dönüştürmeyi hedefler.

Cevap: E

5. Danışan başlangıçta yüzeyde görünen **öfke** duygusunu ifade ederken, ardından bunun altında **çaresizlik** ve **küçülme** hissi olduğunu söylemektedir. Psikolojik danışman da bu noktada danışanın daha derindeki duygusunu fark ederek "Bu duyguyu burada güvenle yaşayabilirsin" ifadesiyle duygusal deneyimi desteklemekte ve "Bu duyguyu biraz daha açabilir misin?" diyerek bu temel duyguyu daha derin biçimde keşfetmeye yönelmektedir. **Duygu odaklı terapi** sürecinde sorunlu duyguların harekete geçirildiği ve daha temel duygulara ulaşılmaya çalışıldığı bu süreç **uyandırma ve keşfetme aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bağ kurma ve farkındalık:** Bu aşamada temel amaç daha çok empatik dinleme, güven ilişkisi kurma ve duygusal farkındalık oluşturmaktır. Soruda süreç bunun ötesine geçmiştir.

C) **Yeni duygular üretme ve yeni bir anlam yaratma:** Bu aşamada işlevsel olmayan şemalar dönüştürülür ve yeni anlamlar oluşturulur. Diyalog henüz bu noktada değildir.

D) **İşbirliği odaklı ilişki kurma:** Bu ifade bağ kurma ve farkındalık evresinin alt basamaklarından biridir ancak sorudaki temel vurgu bu değildir.

E) **Deneyimi anlamlandırmak için yansıtma:** Bu süreç dönüşüm evresinde daha belirgin hale gelir. Soruda öncelikli olarak derin duyguya ulaşma çabası vardır.

Cevap: B

6. Danışan başlangıçta yaşadığı **değersizlik** duygusundan uzaklaşarak artık kendi ihtiyaçlarını fark ettiğini, buna hakkı olduğunu ve içinde bir **güç** hissetmeye başladığını ifade etmektedir. Psikolojik danışman da bu yeni farkındalığı destekleyerek gelişen yeni benlik algısını onaylamaktadır. **Duygu odaklı terapi** sürecinde işlevsel olmayan şemaların dönüştürülmesi, yeni duyguların ortaya çıkması ve **yeni gelişen benlik algısının desteklenmesi**, **yeni duygular üretme ve yeni bir anlam yaratma** aşamasının özellikleridir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Uyandırma ve keşfetme:** Bu aşamada temel amaç sorunlu duyguları harekete geçirmek ve temel duygulara ulaşmaktır. Soruda dönüşüm zaten gerçekleşmiştir.

B) **Bağ kurma ve farkındalık:** Bu aşama terapinin başlangıç evresidir ve empatik ilişki kurmaya odaklanır. Diyalog daha ileri bir aşamayı göstermektedir.

D) **İşlevsel olmayan duyguların yerine taklit duygular geliştirme: Duygu odaklı terapi** böyle bir amaç taşımaz.

E) Duygusal deneyime destek sağlama: Bu ifade **uyandırma ve keşfetme** aşamasındaki alt adımlardan biridir ancak sorunun bütününü karşılamamaktadır.

Cevap: C

7. Soruda danışmanın temel amacı, Sevilay'ın yalnızca öfkesini kontrol etmesi değil; öfke anında ortaya çıkan **bedensel tepkileri** fark ederek duygusal deneyimini daha iyi anlamasını sağlamaktır. Sevilay'ın **kalbinin hızlı çarpması** ve **ellerinin titremesi** önemli ipuçlarıdır. **Duygu odaklı terapi**de **duygusal farkındalık**, danışanın yalnızca duygusunu değil, bu duyguya eşlik eden bedensel duyumları da fark etmesini içerir. Nitekim kuramda danışmana "Şu anda sesin tizleştiğinde ne hissediyorsun?" gibi sorular önerilir. Bu nedenle bedensel farkındalığı artırmaya yönelik yaklaşım en uygun seçenektir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Sevilay'a, "Duygularını kontrol altına al ve öfkeni bastır." diyerek bilişsel kontrol stratejileri öğretmek: Duygu odaklı terapi duyguları bastırmayı değil, fark etmeyi amaçlar.

C) Sevilay'a, stresli durumları tamamen önlemek için günlük rutinini değiştirmesini önermek: Bu seçenek kaçınma temelli bir yaklaşımı yansıtmaktadır.

D) Sevilay'a, öfkesini hemen çözmesi ve günlük yaşamında yok etmesi gerektiğini söylemek: Kuramın amacı duyguyu ortadan kaldırmak değil, onu anlamlandırmaktır.

E) Sevilay'a, sadece geçmiş deneyimlerini analiz ederek öfkesinin kökenini anlamasını sağlamak: Geçmiş yaşantılar ele alınabilir ancak soruda öncelikli vurgu **bedensel farkındalık** üzerinedir.

Cevap: B

8. Adem'in yaşadığı temel problem, yöneticisiyle yaşadığı çatışmaya bağlı **öfke** ve **hayal kırıklığıdır**. Soruda özellikle danışanın duygularını **açığa çıkarmak** ve yeniden işlemek vurgulanmaktadır. **Duygu odaklı terapide** danışanın geçmişte ya da şu an yaşadığı kişiyle ilgili çözülmemiş duygularını ifade etmesi ve **bitmemiş işlerini** çalışması için en sık kullanılan tekniklerden biri **boş sandalye tekniğidir**. Bu teknikte danışan, karşısındaki boş sandalyede ilgili kişinin oturduğunu hayal ederek bastırılmış duygu ve düşüncelerini ifade eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Davranışsal yeniden yapılandırma: Bu seçenek daha çok **davranışçı terapi** yaklaşımlarına aittir.

C) Mantıksal çözümleme egzersizleri: Bu yaklaşım duygusal yaşantıyı derinleştirmekten çok bilişsel analiz odaklıdır.

D) Bilişsel çarpıtma analizi: Bu teknik **bilişsel davranışçı terapiye** özgüdür.

E) Sosyal beceri eğitimi: Bu seçenek kişiler arası beceri geliştirmeye yöneliktir; sorudaki temel amaç duygusal işlemlemedir.

Cevap: B

9. Suna'nın yaşadığı temel problem, iş yerindeki hatalar sonrası ortaya çıkan **yoğun suçluluk** ve **yetersizlik** hissidir. Soruda en kritik ipucu, danışanın bir tarafta kendisini **eleştiren**, diğer tarafta ise kendisini **savunan** yanını temsil etmesidir. **Duygu odaklı terapi**de danışanın kendi içinde yaşadığı çatışmaları, özellikle **kendini suçlama**, **kendini eleştirme** ve benlik bölünmelerini çalışmak için kullanılan teknik **çift sandalye tekniğidir**. Bu teknikte danışan benliğinin iki farklı yönünü ayrı sandalyelerde deneyimler ve bu süreç benlik bütünleşmesine katkı sağlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknik **bilişsel davranışçı terapiye** aittir ve sorudaki yaşantısal düzenlemeyi açıklamaz.

B) Davranışsal maruz kalma: Bu seçenek daha çok kaygı bozukluklarında kullanılan davranışçı bir tekniktir.

C) Geçmiş yaşantıların analizi: Soruda geçmiş analizi değil, seans içinde yaşantısal bir teknik kullanılmaktadır.

E) Gelecek odaklı problem çözme: Bu yaklaşım sorudaki içsel çatışma çalışmasını açıklamamaktadır.

Cevap: D

10. Mehmet'in yaşadığı **değersizlik** ve **başarısızlık** duygularının farklı yaşam deneyimleriyle nasıl bağlantılı olduğunu fark etmesi hedeflenmektedir. Soruda danışmanın, Mehmet'in anlattığı her duygu ve olay üzerinden ilerleyerek bu duyguları başka anılarla ilişkilendirmesi önemli bir ipucudur. **Duygu odaklı terapide** danışanın belirli bir yaşantıyı zihninde canlandırması, bu yaşantıyla bağlantılı diğer anıları ve duygusal tetikleyicileri fark etmesi amacıyla kullanılan teknik **sistematik çağrışımlı açılma**dır. Bu teknik danışanın duygusal örüntülerini daha derin biçimde keşfetmesini sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Boş sandalye: Bu teknik daha çok danışanın çözülmemiş kişiler arası duygularını ifade etmesi için kullanılır.

C) Düşünce günlüğü: Bu seçenek daha çok **bilişsel davranışçı terapi** uygulamalarını çağrıştırmaktadır.

D) Serbest çağrışım: Bu teknik **psikanalitik terapiye** aittir.

E) Mucize soru: Bu teknik **çözüm odaklı kısa süreli terapiye** özgüdür.

Cevap: B

11. Danışan kendisini "**bir labirentte kaybolmuş gibi**" hissettiğini söyleyerek aslında duygusal yaşantısını bir **metafor** üzerinden ifade etmektedir. Psikolojik danışman da bu metaforu değiştirmeden, onun üzerinden ilerleyerek danışanın yaşadığı duyguları keşfetmeye çalışmaktadır. **Duygu odaklı terapide** metaforlar; danışanın içsel yaşantılarını somutlaştırmasına, duygularını daha anlaşılır hale getirmesine ve sorunlarını tehdit edici olmayan bir şekilde keşfetmesine yardımcı olur. Soruda danışanın kullandığı sembolik anlatım üzerinden ilerlenmesi bu tekniği göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Çift sandalye: Bu teknik benliğin çatışan iki yönü arasında diyalog kurmak için kullanılır. Soruda böyle bir durum yoktur.

C) Sistematik çağrışımlı açılma: Bu teknikte danışanın belirli yaşantılar üzerinden anıları canlandırması beklenir. Soruda bu süreç yer almamaktadır.

D) Empatik keşif: Danışmanın sorusu keşif niteliği taşısa da sorudaki temel ipucu danışanın kullandığı **metaforik ifade**dir.

E) Empatik tahmin: Bu teknikte danışman danışanın duygu şemalarına ilişkin tahminlerde bulunur. Soruda böyle bir müdahale görülmemektedir.

Cevap: B

12. **I. "Bu hislerinin normal ve anlaşılır olduğunu görmek önemli, yaşadığın duygular anlaşılabilir." ifadesi, empatik onaylanma tepkisidir:** Bu tepki, danışan özellikle **incinmiş**, kırılmış ya da duygusal olarak zorlanmış olduğunda kullanılır. Amaç, danışanın yaşadığı duygunun anlaşılır ve kabul edilebilir olduğunu hissettirmektir.

II. "Bu durum sana hangi duyguları hatırlatıyor, ne hissettin?" ifadesi, empatik keşif tepkisidir: Bu tepki, danışanın tam olarak fark edemediği ya da adlandıramadığı duygularını daha net tanımasına yardımcı olmak için kullanılır. Amaç, danışanın duygusal yaşantısını keşfetmesini sağlamaktır.

III. "Bu durumla ilişkili başka anıları veya duyguları hatırlatacak sorular sorması" empatik çağrıştırma tepkisidir: Bu tepki, danışanın belirli bir yaşantıyla bağlantılı diğer anıları ve duyguları fark etmesini sağlamak amacıyla kullanılır.

Cevap: A

13. Soruda danışmanın danışana **geçmişe hoşça kal mektubu** yazdırması, **duygu odaklı terapide** yer alan **duyguyu duyguyla değiştirme ödevine** işaret etmektedir. Bu teknik; danışanın geçmişte çözülmemiş olaylarla yüzleşmesine, bastırılmış duygularını ifade etmesine, bu duyguları işlemesine ve geçmiş yaşantıya yönelik bir **duygusal kapanış** geliştirmesine yardımcı olur. Amaç danışanın duygusal yaşantısını güvenli biçimde ifade etmesini sağlamaktır. Buna karşılık danışanın gelecekteki davranışlarını doğrudan yönlendirmek bu tekniğin amacı değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmişte yaşanan olaylarla yüzleşmesini sağlamak:** Bu ifade tekniğin amaçlarıyla uyumludur.

B) **Danışanın duygusal kapanış yaşamasını sağlamak:** Bu ifade doğrudur. Teknik geçmişle vedalaşmayı kolaylaştırabilir.

C) **Danışanın bastırılmış veya çözülmemiş duygularını fark etmesini sağlamak:** Bu ifade doğrudur. Teknik duygusal farkındalığı artırır.

E) **Danışanın duygusal deneyimlerini güvenli bir şekilde ifade etmesini sağlamak:** Bu ifade de tekniğin amaçları arasındadır.

Cevap: D

14. Danışanın yaşadığı temel problem yalnızca işini kaybetmiş olması değil; bu deneyimi doğrudan **başarısızlık** olarak anlamlandırmasıdır. Soruda psikolojik danışman, danışanın yaşadığı olaydan hangi dersleri çıkardığını, bu sürecin onda nasıl farkındalık yarattığını ve deneyimini nasıl değerlendirdiğini sorgulamaktadır. **Duygu odaklı terapide** danışanın yaşadığı stres verici olayları yeniden değerlendirerek eski inançları ile yeni gerçeklik arasında daha sağlıklı bir anlam kurmasına yardımcı olan teknik **anlam oluşturma tekniğidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Çift sandalye tekniği:** Bu teknik danışanın çatışan benlik yönlerini çalışmak için kullanılır.

C) **Geçmişe hoşça kal mektubu yazdırma:** Bu teknik daha çok geçmişte tamamlanmamış duygularla vedalaşmaya yöneliktir.

D) **Empatik keşif:** Bu tepki danışanın duygularını fark etmesine yardımcı olur ancak sorudaki temel teknik bu değildir.

E) **Sistematik çağrışımlı açılma:** Bu teknik anılar arasında bağlantı kurmaya odaklanır. Soruda asıl vurgu yeniden anlamlandırmadır.

Cevap: B

15. Soruda danışmanın amacı yalnızca danışanın öfkesini anlamak değildir; danışanın geçmişte kendisini **incinmiş** hissettiği anları hatırlamasını sağlayarak kendisine karşı **şefkat geliştirmesine** yardımcı olmaktır. Bu ifade, **duygu odaklı terapide** yer alan **duygu düzenleme ödeviyle** doğrudan örtüşmektedir. Kuramda danışan kendisini güvenli hissettiği bir yer hayal edebilir ya da kendisini **incinmiş bir çocuk** olarak görerek kendisine empati geliştirmesi sağlanabilir. Sorudaki uygulama bu tekniğe karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygusal farkındalık artırma:** Bu teknik daha çok danışanın anlık duygu ve bedensel tepkilerini fark etmesine odaklanır.

B) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu teknik **bilişsel davranışçı terapide** kullanılır.

C) **Geçmiş travmanın detaylı anlatımı:** Soruda travmanın ayrıntılı analizi yapılmamaktadır.

E) **Sosyal beceri eğitimi:** Bu seçenek kişiler arası beceri geliştirmeye yöneliktir.

Cevap: D

1. Danışanın temel problemi yaşadığı **öfke**, **üzüntü** ve **kaygı** gibi duyguları fark etmekte zorlanmasıdır. Psikolojik danışmanın danışandan bu duyguları, onları tetikleyen durumları, yoğunluklarını ve bu duygulara eşlik eden düşünce-davranışları düzenli biçimde kaydetmesini istemesi; **duygu odaklı terapide** yer alan **farkındalık ödevine**, yani **duygu günlüğü tutma** uygulamasına karşılık gelir. Bu teknikte danışanın gün sonunda yaşadığı duyguları fark etmesi, isimlendirmesi ve duygusal örüntülerini daha net görmesi amaçlanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Gevşeme ve nefes çalışmaları: Bu teknik daha çok fizyolojik gerginliği azaltmaya ve bedensel rahatlama sağlamaya yöneliktir. Soruda ise temel amaç rahatlatma değil, **duygusal farkındalık geliştirmektir.**

C) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknik işlevsel olmayan düşünceleri sorgulayıp daha gerçekçi düşünceler geliştirmeyi hedefler. Soruda düşüncelerin değiştirilmesi değil, duyguların kaydedilmesi söz konusudur.

D) Geçmiş travmaların detaylı anlatımı: Bu yaklaşım geçmiş yaşantıların ayrıntılı biçimde ele alınmasını içerir. Soruda geçmiş travmalar değil, günlük duyguların izlenmesi hedeflenmektedir.

E) Maruz bırakma: Bu teknik kişinin kaygı duyduğu uyaranla kontrollü biçimde yüzleşmesini içerir. Soruda danışanın korktuğu durumla yüzleştirilmesi değil, duygularını kayıt altına alması istenmektedir.

Cevap: A

2. Altan'ın yaşadığı problem, çocukluk dönemindeki **eleştirilme** ve **onay görmeme** yaşantılarının bugünkü duygusal dünyasını etkilemesidir. Soruda psikolojik danışmanın Altan'ın geçmiş yaşantılarını güvenli bir ortamda yeniden hatırlamasına yardımcı olduğu ve bu kez kendisini **desteklenmiş** ve **anlaşılmış** hissetmesini sağladığı vurgulanmaktadır. **Duygu odaklı terapide** danışanın geçmişte yaşadığı olumsuz duygusal deneyimleri, terapötik ilişkide daha sağlıklı biçimde yeniden deneyimlemesi **düzeltici duygusal deneyim** olarak adlandırılır. Bu süreçte danışan bastırdığı duyguları fark eder ve onları daha işlevsel biçimde işlemeye başlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Duyguyu duyguyla değiştirme: Bu teknik daha çok işlevsel olmayan duyguların yerine daha sağlıklı duygular geliştirmeye yönelik ödevleri içerir. Soruda terapötik ilişki içinde yeniden yaşantılama vurgulanmaktadır.

B) Odaklanma: Bu teknik danışanın bedenindeki duyumlara ve içsel yaşantılarına dikkat kesilmesini içerir. Sorudaki temel vurgu bu değildir.

D) Güvenli yer imgelemi: Bu teknik danışanın kendisini sakin ve güvende hissettiği bir yer hayal etmesini içerir. Soruda güvenli terapötik ilişki içinde geçmiş deneyimin yeniden işlenmesi anlatılmaktadır.

E) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknikte düşüncelerin sorgulanması hedeflenir. Soruda temel odak duygusal yeniden yaşantılamadır.

Cevap: C

3. Sevinç'in yaşadığı temel problem, ailesiyle yaşadığı çatışma sonrası ortaya çıkan **öfke** ve **kırgınlık** duygularıdır. Soruda kritik nokta, psikolojik danışmanın bu duyguları bastırmaması; önce fark ettirmesi, ardından bu olumsuz duyguları daha **işlevsel bir duyguya dönüştürmesine** yardımcı olmasıdır. Danışanın süreç sonunda **sınır koymayı** öğrenmesi ve **kendine güven** geliştirmesi de bu dönüşümün sonucudur. **Duygu odaklı terapide** işlevsel olmayan duyguların daha sağlıklı duygularla dönüştürülmesine yönelik müdahale **duyguyu duyguyla değiştirme** tekniğidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Güvenli yer imgelemi: Bu teknik danışanın kendisini güvende hissettiği bir yer hayal etmesine dayanır. Soruda temel vurgu duygusal dönüşümdür.

B) Gevşeme ve nefes çalışmaları: Bu teknik fizyolojik rahatlama sağlamaya yöneliktir. Sorudaki müdahale duygunun dönüştürülmesini içermektedir.

D) Geçmiş travmaların detaylı anlatımı: Soruda geçmiş travmatik yaşantıların ayrıntılı analizi yer almamaktadır.

E) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknik düşüncelerin sorgulanmasına odaklanır. Soruda temel süreç duygusal dönüşümdür.

Cevap: C

4. Memduh'un yaşadığı problem yalnızca **öfke** ve **hüzün** hissetmesi değildir; bu duyguların bedeninde nasıl ortaya çıktığını fark edememesi ve alttaki temel duyguları tam olarak anlayamamasıdır. Soruda psikolojik danışmanın, danışandan duygularını hissetmesini ve bu duyguların bedeninin hangi bölgelerinde yoğunlaştığına dikkat etmesini istemesi önemli ipucudur. **Duygu odaklı terapide** danışanın içsel yaşantılarına ve bedensel duyumlarına yönelmesini sağlayan teknik **odaklanmadır**. Bu teknik, danışanın duygularını daha net fark etmesine ve temel ihtiyaçlarını anlamasına yardımcı olur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Güvenli yer imgelemi:** Bu teknikte danışandan kendisini güvende ve sakin hissettiği bir yer hayal etmesi istenir. Amaç yoğun duygusal sıkıntıyı düzenlemektir. Soruda ise güvenli yer hayali değil, **bedensel duyumlara odaklanma** vardır.

B) **Duyguyu duyguyla değiştirme:** Bu teknik işlevsel olmayan duyguların yerine daha sağlıklı ve işlevsel duygular geliştirmeyi hedefler. Soruda henüz duygusal dönüşüm aşamasına geçilmemiştir; öncelik farkındalıktır.

D) **Gevşeme ve nefes çalışmaları:** Bu yöntem genellikle fizyolojik rahatlama ve stres azaltmaya yöneliktir. Soruda danışandan rahatlaması değil, duygularını bedensel düzeyde fark etmesi istenmektedir.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu teknik işlevsel olmayan düşünceleri sorgulayıp yeniden düzenlemeyi amaçlar. Soruda düşünce içeriği değil, **duygusal ve bedensel farkındalık** ön plandadır.

Cevap: C

5. Ayhan'ın temel problemi üzüntü yaşamaması değil; çocukluktan itibaren öğrendiği "**erkekler ağlamaz**" inancı nedeniyle **üzüntüsünü bastırmasıdır**. Soruda psikolojik danışman önce bu işlevsel olmayan inancı fark ettirmekte, ardından Ayhan'ın bastırdığı üzüntüyle temas kurmasına ve bu duyguyu yaşamasına yardımcı olmaktadır. **Duygu odaklı terapide** bastırılmış birincil duygularla temas kurulmasını ve bu duyguların yaşanmasını hedefleyen müdahale **duyguların dışavurumudur**. Süreç sonunda danışanın duygusal rahatlama yaşaması da bunu desteklemektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygu kaydı tutma:** Bu teknik danışanın günlük yaşadığı duyguları kayıt altına alarak farkındalık geliştirmesini amaçlar. Soruda günlük kayıt tutma süreci bulunmamaktadır.

B) **Duyguyu duyguyla değiştirme:** Bu teknikte işlevsel olmayan duyguların yerine daha işlevsel duygular geliştirilmesi hedeflenir. Soruda öncelik bastırılmış duygunun ifade edilmesidir.

C) **Güvenli yer imgelemi:** Bu teknik danışanın kendisini güvende hissettiği bir yer hayal etmesine dayanır. Soruda böyle bir imgeleme çalışması yoktur.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Danışanın inancı fark etmesi sürece eşlik etse de temel müdahale düşünceyi değiştirmek değil, bastırılmış duyguyu yaşatmaktır.

Cevap: D

6. Umut'un yaşadığı temel problem ailesi tarafından **görmezden gelinmesi** ve bunun onda yarattığı **yalnızlık** ile **değersizlik** duygularıdır. Psikolojik danışman burada danışanın anlattığı yaşantıyı dikkatle dinlemekte ve onun duygusal deneyimini yeniden ifade ederek doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmektedir. "İçinde yalnızlık ve değersizlik duyguları çok yoğunlaşıyor, öyle mi?" ifadesi danışanın şu anki yaşantısına girme, onu takip etme ve duygusunu yansıtma niteliği taşımaktadır. **Duygu odaklı terapide** bu yaklaşım **empatik yönelim** ile ilişkilidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Duyguyu duyguyla değiştirme: Bu teknik işlevsel olmayan duyguların dönüştürülmesini hedefler. Soruda henüz böyle bir dönüşüm süreci yoktur.

C) Odaklanma: Bu teknik danışanın bedensel duyumlarına ve içsel yaşantısına yönelmesini içerir. Soruda beden farkındalığı çalışılmamaktadır.

D) Duyguların dışavurumu: Bu teknikte bastırılmış duyguların ifade edilmesi hedeflenir. Soruda danışmanın temel müdahalesi duyguyu yansıtmaktır.

E) Düzeltici duygusal deneyim: Bu süreç danışanın geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimi terapötik ilişkide yeniden işlemesini içerir. Soruda böyle bir yeniden yaşantılama yoktur.

Cevap: A

7. Süleyman'ın yaşadığı problem yalnızca eşine öfkelenmesi değildir; öfkesini **bastırması**, ardından kendisini **çaresiz** hissetmesi ve bu duyguyla nasıl baş edeceğini bilememesidir. Psikolojik danışman burada Süleyman'ın duygusunu fark etmesine yardımcı olmakta, bu duygunun anlaşılabilir olduğunu belirtmekte ve onunla nasıl baş edebileceğini birlikte keşfetmektedir. **Duygu odaklı terapide** terapist, danışanın duygularını fark etmesine, kabul etmesine ve daha işlevsel biçimde yönetmesine yardımcı olan bir **duygu koçu** rolü üstlenir. Sorudaki müdahale bu role doğrudan karşılık gelmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Duyguların dışavurumu: Bu teknik, danışanın bastırdığı duygularla temas kurmasını ve bu duyguları ifade etmesini amaçlar. Örneğin danışanın üzüntüsünü ağlayarak ya da öfkesini sözel olarak ifade etmesi desteklenebilir. Soruda ise belirli bir teknikten çok danışmanın genel rolü vurgulanmaktadır.

B) Empatik yönelim: Bu rol, danışanın mevcut yaşantısına empatik biçimde girme ve onu takip etmeyi ifade eder. Soruda empati vardır; ancak danışman bunun ötesinde aktif biçimde rehberlik etmektedir.

C) Düzeltici duygusal deneyim: Bu süreçte danışan geçmişte yaşadığı olumsuz duygusal deneyimleri güvenli terapötik ortamda yeniden işler ve yeni bir deneyim yaşar. Soruda geçmiş yaşantının yeniden ele alınması yoktur.

D) Duyguyu duyguyla değiştirme: Bu teknik işlevsel olmayan duyguların yerine daha sağlıklı ve işlevsel duygular geliştirmeyi hedefler. Soruda henüz doğrudan bir dönüşüm tekniği uygulanmamaktadır.

Cevap: E

8. **Duygu odaklı terapiye** göre **ikincil duygular**, bireyin daha derinde yer alan temel duygularına verdiği tepkisel duygulardır. Kişi aslında **incinmiş**, **üzgün** ya da **korkmuş** olabilirken yüzeyde **öfke**, **suçluluk** ya da başka bir tepki duygusu gösterebilir. Bu duygular çoğu zaman daha derindeki asıl duyguyu örter ve bireyin gerçek ihtiyacına ulaşmasını zorlaştırır. Soruda yanlış olan ifade, ikincil duyguların derin duygusal ihtiyaçları doğrudan ifade ettiğini söyleyen seçenektir. Bu özellik daha çok **birincil duygularla** ilişkilidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Genellikle birincil duyguları maskelerler: Bu ifade doğrudur. İkincil duygular çoğu zaman alttaki **birincil duyguların** görünmesini engeller. Örneğin kişi incinmişken yalnızca öfke gösterebilir.

B) Tepkisel ve savunma amaçlıdırlar: Bu ifade doğrudur. İkincil duygular çoğu zaman bireyin kendisini korumak için geliştirdiği tepkisel duygulardır.

D) Yoğun ama yüzeysel olabilirler: Bu ifade doğrudur. Oldukça yoğun yaşanabilirler ancak çoğu zaman daha derindeki asıl duygunun üzerini örterler.

E) İlişkisel işlev taşırlar: Bu ifade doğrudur. İkincil duygular kişiler arası ilişkilerde belirli mesajlar taşıyabilir ya da bireyin kendisini koruma işlevi görebilir.

Cevap: C

9. Mert'in yaşadığı problem, arkadaş grubunda kendisini **dışlanmış** ve **değersiz** hissetmesidir. Soruda psikolojik danışmanın Mert'in duygularını dikkatle dinlediği, kabul ettiği ve güvenli bir ortamda bu duygularla temas kurmasına rehberlik ettiği belirtilmektedir. Bu yaklaşım; danışanın bastırılmış duygularını fark etmesine yardımcı olmayı, duygularını güvenli biçimde deneyimlemesini sağlamayı ve **birincil duygularına** ulaşmasını desteklemeyi içerir. Ancak danışanın duygularını doğrudan **bilinç dışı çatışmaların ürünü** olarak yorumlamak ve bunu çözmeye çalışmak, **psikanalitik terapiye** özgü bir bakış açısıdır; **duygu odaklı terapinin** temel yaklaşımı değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanın bastırdığı duygularını fark etmesine yardımcı olmak: Bu uygulama **duyguların dışavurumu** süreciyle ilişkilidir. Danışanın bastırdığı duygularla temas kurması duygu odaklı terapide önemli bir hedeftir.

B) Danışanın duygularını güvenli bir ortamda deneyimlemesine rehberlik etmek: Bu ifade terapistin sunduğu **güvenli terapötik ilişkiyi** ve duyguların sağlıklı biçimde deneyimlenmesini ifade eder.

C) Danışanın birincil duygularını anlamasına destek olmak: Bu uygulama, yüzeydeki tepkisel duyguların altındaki temel duygulara ulaşma amacını yansıtır.

D) Danışanın duygularıyla temas kurmasını kolaylaştırmak: Bu ifade danışanın duygusal farkındalığını artırma ve içsel yaşantısına yönelmesini sağlama amacıyla uyumludur.

Cevap: E

10. Duygu odaklı terapide danışanın duygularını fark etmesine, ifade etmesine, düzenlemesine ve dönüştürmesine yardımcı olmak amacıyla birçok yaşantısal teknik kullanılır. **Odaklanma**, **duyguların dışavurumu**, **duyguyu duyguyla değiştirme** ve terapistin üstlendiği **duygu koçluğu** rolü bu yaklaşımın temel müdahaleleri arasında yer alır. Buna karşılık **serbest çağrışım**, danışanın aklına gelenleri sansürlemeden ifade etmesine dayanan ve **psikanalitik terapiye** özgü klasik bir tekniktir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Odaklanma: Bu teknik danışanın bedenindeki duyumlara ve içsel yaşantılarına dikkat etmesini sağlayarak duygusal farkındalığı artırmayı amaçlar.

B) Duyguyu duyguyla değiştirme: Bu teknik işlevsel olmayan duyguların yerine daha sağlıklı ve işlevsel duygular geliştirmeye odaklanır.

C) Duyguların dışavurumu: Bu teknik bastırılmış duyguların fark edilmesini ve güvenli biçimde ifade edilmesini sağlar.

E) Duygu koçluğu: Bu ifade terapistin rolünü anlatır; danışanın duygularını fark etmesi, düzenlemesi ve yönetmesi sürecinde aktif rehberlik sunmayı içerir.

Cevap: D

11. **Duygu odaklı terapide** empatik tepkiler, danışanın duygusal yaşantısını daha derin anlamasına yardımcı olmak için farklı amaçlarla kullanılır. Soruda her öncülde danışmanın yaptığı müdahalenin hangi **empatik tepkiye** karşılık geldiği sorgulanmaktadır. Buna göre:

I. **"Danışman, Ahmet'in dikkati başka bir açıya yönlendirmesine yardımcı olur." ifadesi, empatik yeniden odaklanma tepkisidir:** Bu tepki, danışanın ele alınan durumun yalnızca tek bir yönüne takılı kalmasını önleyerek farklı bir perspektife yönelmesine yardımcı olur.

II. **"Danışman, Büşra'nın bu şemaları fark etmesini sağlar ve düşüncelerini yansıtır." ifadesi, empatik tahmin tepkisidir:** Bu tepki, danışanın fark etmediği **duygu şemalarını** ya da tekrar eden örüntülerini görünür hale getirmek amacıyla kullanılır.

III. **"Senin hissettiğin öfke ve üzüntüleri anlıyorum." ifadesi, empatik anlayış tepkisidir:** Bu tepki, danışanın yaşadığı duyguların anlaşıldığını hissettirmeyi ve genel bir empatik anlayış sunmayı amaçlar.

Bu örnekler sırasıyla **empatik yeniden odaklanma – empatik tahmin – empatik anlayış** tepkilerine karşılık gelir.

Cevap: E

12. Burcu'nun başlangıçta ifade ettiği duygu **öfke**dir; ancak terapist bu öfkenin yüzeyde görünen bir tepki olduğunu ve altında daha derin **yetersizlik** ile **değersizlik** duygularının bulunduğunu fark etmektedir. Daha sonra Burcu'nun bu temel duygularla temas kurmasına, onları kabul etmesine ve süreç içinde **öz-değer** geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum, **duygu odaklı terapinin** en temel varsayımlarından biri olan; duyguların yalnızca semptom değil, aynı zamanda **değişim için temel kaynak** olduğu ve dönüştürücü bir güce sahip olduğu anlayışını yansıtır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Duyguların bastırılması gerektiği, aksi halde işlevsizleşeceği: Duygu odaklı terapi** duyguların bastırılmasını değil, fark edilmesini ve işlenmesini savunur.

B) **Olumsuz duyguların yerine doğrudan olumlu düşüncelerin konulması:** Bu yaklaşım daha çok düşünce içeriğini değiştirmeye odaklanır. Soruda temel vurgu duygusal dönüşümdür.

D) **Danışanın rasyonel düşünce süreçlerinin merkeze alınması:** Soruda rasyonel analiz değil, derin duygulara ulaşma süreci vardır.

E) **Terapötik ilişkinin yönlendirici bir otoriteye dayanması: Duygu odaklı terapide** terapist daha çok **duygu koçu** rolündedir; otoriter bir konumda değildir.

Cevap: C

13. Melis yoğun bir duygusal yaşantı içindedir ve "kimse bana değer vermiyor" diyerek **incinmişlik**, **yalnızlık** ve değersizlik hislerini ifade etmektedir. Psikolojik danışman ise Melis'in anlattığı duygusal deneyimi yeniden ifade ederek onun yaşadığı temel duyguyu görünür hale getirmektedir: "Bu seni çok incitiyor, öyle değil mi?" ifadesi özellikle danışanın **duygusuna odaklanmaktadır**. **Duygu odaklı anlayışta** bu tür müdahale, danışanın duygularının anlaşıldığını hissettiren **empatik yansıtma** becerisini göstermektedir. İçerik yansıtması daha çok düşünce ve olay içeriğine odaklanırken burada temel vurgu duygudadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme:** Bu beceri danışanın çelişkilerini doğrudan fark ettirmeye yöneliktir. Soruda böyle bir durum yoktur.

C) **Duygu yeniden yapılandırma:** Soruda duygunun dönüştürülmesi değil, öncelikle anlaşılması ve yansıtılması söz konusudur.

D) **İkili sandalye tekniği:** Bu teknik danışanın çatışan benlik yönlerini çalışmak için kullanılır. Soruda böyle bir yaşantısal uygulama yoktur.

E) **İçerik yansıtması:** Bu beceri danışanın anlattığı olayları ve düşünceleri başka sözcüklerle yeniden ifade etmeye odaklanır. Soruda ise belirgin biçimde **duygu yansıtılmaktadır**.

Cevap: B

14. Merve iş yerinde haksızlığa uğradığında aslında **öfke** hissettiğini belirtmektedir; ancak bu öfkeyi doğrudan ifade etmek yerine **gülümseyerek durumu geçiştirmektedir.** Sorudaki en kritik ipucu, psikolojik danışmanın bu davranışın Merve'nin gerçek duygusunu yansıtmadığını ve **toplumsal beklentiler doğrultusunda sergilenen yüzeysel bir duygu** olduğunu fark etmesidir. **Duygu odaklı kurama** göre bireyin gerçek içsel yaşantısını yansıtmayan, başkaları tarafından kabul görmek, çatışmadan kaçınmak ya da belirli sosyal rollere uyum sağlamak amacıyla sergilenen bu tür duygular **taklit duygudur.** Örneğin kişi aslında kırgınken gülümseyebilir ya da öfkeliyken sakin görünmeye çalışabilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Birincil uyumlu duygu:** Bu duygular mevcut duruma uygun, sağlıklı ve doğrudan ortaya çıkan duygulardır. Örneğin haksızlığa uğrayan bir kişinin sınır koymasını sağlayan sağlıklı öfke ya da kayıp yaşayan bir kişinin hissettiği üzüntü buna örnektir. Merve'nin yaşadığı durum gerçek duygunun doğrudan ifadesi değildir.

B) **Birincil uyumsuz duygu:** Bu duygular genellikle geçmiş travmatik yaşantılardan kaynaklanır ve mevcut durumla tam uyumlu değildir. Örneğin çocuklukta sürekli eleştirilen bir kişinin küçük bir geri bildirim karşısında yoğun değersizlik hissetmesi buna örnek olabilir. Soruda böyle bir geçmiş aktarımı yoktur.

C) **İkincil tepkisel duygu:** Bu duygular alttaki temel duyguya verilen tepkisel duygulardır. Örneğin kişi aslında incinmişken öfke gösterebilir. Soruda ise bir duygunun başka duyguyu örtmesi değil, gerçek duygunun yerine sosyal olarak kabul gören bir duygu gösterilmesi vardır.

E) **Dönüştürülmüş duygu:** Bu ifade **duygu odaklı terapi**de temel duygu sınıflamalarından biri değildir. Sorudaki durumu açıklamaz.

Cevap: D

15. Soruda psikolojik danışmanın **empatik anlayış kurduğu**, güvenli bir ilişki ortamı oluşturduğu, danışanın duygularına ulaşmasına yardımcı olduğu, bu duyguları ifade etmesini desteklediği ve tüm süreci **yargılamadan kabul ederek** kolaylaştırdığı açıkça belirtilmektedir. **Duygu odaklı terapide** psikolojik danışman otoriter bir uzman rolünde değildir; danışanın duygusal deneyimine eşlik eden, onu güvenli biçimde keşfetmesine yardımcı olan ve süreci kolaylaştıran bir **rehber / duygu koçu** rolündedir. Bu nedenle en uygun seçenek, duyguları yargılamadan kabul eden ve süreci kolaylaştıran rehber rolünü ifade eden seçenektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Otorite figürü olarak danışanı yönlendiren kişi olmak:** Bu ifade daha hiyerarşik ve yönlendirici bir ilişkiyi çağrıştırır. **Duygu odaklı terapide** terapötik ilişki daha işbirlikçi yapıdadır.

B) **Danışanın duygularını bastırmasına yardım eden denetleyici olmak:** Bu yaklaşım kuramın mantığına aykırıdır. Duygular bastırılmaz; fark edilir ve işlenir.

C) **Danışanın irrasyonel düşüncelerini değiştirmeyi hedefleyen öğretici olmak:** Bu vurgu daha çok bilişsel temelli yaklaşımları çağrıştırmaktadır. Soruda temel odak duygulardır.

D) **Davranış değişikliğini ödül ve ceza ile pekiştiren düzenleyici olmak:** Bu seçenek davranışçı yaklaşım mantığını yansıtır ve soruda ki terapist rolüyle uyuşmaz.

Cevap: E

1. Sorudaki kritik ipucu, danışanın **"sorunla özdeşleşmesini engellemek"** ve sorun üzerindeki kontrolünü artırmaktır. Soruda anlatılan müdahale, **öyküsel terapide kullanılan dışsallaştırma tekniğidir**. **Dışsallaştırma**, danışanın problemi kendi kimliğinin bir parçası gibi algılamasını engeller ve problemi kendisinden ayrı bir yapı olarak görmesine yardımcı olur. Böylece danışan "Ben başarısız biriyim." ya da "Ben öfkeli bir insanım." şeklindeki problem yüklü kimlik tanımlarından uzaklaşır. **Öyküsel terapinin** temel anlayışı **"sorun kişi değildir, sorun sorundur"** ilkesidir. Bu nedenle danışan, problem karşısında daha fazla kontrol hisseder ve alternatif öyküler oluşturmaya başlayabilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın geçmiş travmalarını derinlemesine analiz etmek:** Bu yaklaşım daha çok psikodinamik kuramların geçmiş yaşantı odaklı müdahalelerini yansıtır. **Öyküsel terapi**, geçmişi ayrıntılı biçimde analiz etmekten çok mevcut problem yüklü öyküyü yeniden yapılandırmayı amaçlar.

B) **Sorunu kişinin hayatından ayırarak, sorunu dışsallaştırmak:** Soruda verilen ifadenin doğrudan karşılığı budur. **Dışsallaştırma**, problemi bireyin kimliğinden ayırır ve danışanın problem üzerindeki etkisini fark etmesini sağlar.

C) **Danışanın bilişsel çarpıtmalarını belirleyip yeniden yapılandırmak:** Bu müdahale Beck'in **bilişsel terapi** yaklaşımına özgüdür. Soruda bilişsel hata analizi değil, kişi ile problemin ayrıştırılması vurgulanmaktadır.

D) **Terapistin danışana doğrudan çözüm yolları sunması: Öyküsel terapi**de terapist çözüm dayatan otorite figürü değildir. Danışan kendi yaşamının uzmanı olarak kabul edilir ve süreç işbirlikçi şekilde ilerler.

E) **Danışanın sorunlarını içsel bir yetersizlik olarak görmesini sağlamak:** Bu seçenek yaklaşımın mantığına tamamen ters düşer. **Öyküsel terapi**, problemi içselleştirmeyi değil, danışandan ayırmayı hedefler.

Cevap: B

2. Sorudaki kritik ipucu, Alev'in birkaç olumsuz yaşantıyı genelleyerek kendisini sürekli **"yanlış anlaşılmaya mahkûm bir kişi"** olarak tanımlaması ve tüm ilişkilerini **"Kimse bana güvenmez"** inancı üzerinden yorumlamasıdır. Ayrıca soruda, bu anlatıyla çelişen olumlu ilişki örneklerinin de bulunduğu özellikle verilmiştir. Bu durum, **öyküsel terapideki baskın problem dolu öykü** kavramına işaret eder. **Baskın problem dolu öykü**, bireyin yaşamındaki belirli olumsuz deneyimleri merkeze alarak kimliğini ve yaşantılarını bu dar anlatı üzerinden yorumlamasıdır. Böyle olduğunda olumlu yaşantılar göz ardı edilir ve alternatif öyküler seyreltik kalır. Soruda Alev'in güvene dayalı olumlu ilişkileri olmasına rağmen yalnızca olumsuz deneyimlere odaklanması bunu göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İçgüdüsel dürtülerin toplumsal baskılarla çatışmasından doğan savunma öyküsü:** Bu ifade daha çok psikodinamik yaklaşımın id-süperego çatışması mantığını çağrıştırır. Soruda bilinç dışı dürtü çatışması değil, kişinin yaşam olaylarını tek yönlü yorumlaması vardır.

B) **Danışanın yaşamını tek yönlü ve sorun merkezli tanımladığı baskın problem dolu öykü:** Sorudaki durumun doğrudan karşılığı budur. Alev, birkaç olumsuz deneyimi genelleyerek kimliğini bu anlatı üzerinden kurmaktadır.

C) **Davranışların pekiştirilmemesi sonucu ortaya çıkan işlevsiz öğrenme öyküsü:** Bu seçenek davranışçı yaklaşımın öğrenme ilkeleriyle ilgilidir. Soruda pekiştirme ya da öğrenme süreçleri vurgulanmamaktadır.

D) **Bireyin varoluşsal kaygılarını anlamlandırma çabası sonucu geliştirdiği kimlik öyküsü:** Bu seçenek varoluşçu yaklaşımın ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlam arayışı gibi temalarına yakındır. Soruda böyle bir vurgu yoktur.

E) **Danışanın işlevsel olmayan bilişsel şemaları üzerinden oluşturduğu otomatik düşünce öyküsü:** Burada **otomatik düşünce** ve **şema** kavramları Beck'in **bilişsel terapi** yaklaşımına aittir. Soru ise anlatıların nasıl yapılandığını sorgulamaktadır.

Cevap: B

3. Soruda bahsedilen durum, bireyin özgün öykülerine zamanla eklenen olumsuz ve sınırlayıcı yaşantıların baskın hâle gelmesi ve kişinin dünyayı yalnızca bu dar çerçeveden algılamaya başlamasıdır. **Öyküsel terapiye** göre **baskın ve problem yüklü öyküler**, bireyin olumsuz deneyimleri merkeze alarak kimliğini ve yaşamını bu anlatı üzerinden tanımlamasına yol açar. Bu durum alternatif yaşam anlatılarının görünmez hâle gelmesine neden olur. Soruda **"yer almaz"** ifadesi sorulduğu için, baskın problem öyküsünün özelliği olmayan seçeneği bulmamız gerekir. Danışanın olumlu deneyimlerini görünür kılmak ve alternatif kimlik gelişimini desteklemek, baskın problem öyküsünün değil; terapide geliştirilen **alternatif öykülerin** ve **eşsiz sonuçların** özelliğidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Bireyin dünyayı sınırlı ve sorun merkezli bir çerçeveden algılaması: Bu seçenek doğrudur. **Baskın problem yüklü öyküler**, bireyin olayları dar ve olumsuz bir filtreden değerlendirmesine neden olur.

B) Özgün öykülere eklenen olumsuz halkaların giderek ağır basması: Bu ifade, baskın problem öyküsünün oluşum sürecini anlatır. Soru kökündeki açıklama da bunu doğrudan vurgulamaktadır.

C) Kişinin davranış ve seçimlerini kısıtlayıcı biçimde yönlendirmesi: Bu seçenek de doğrudur. Baskın öyküler bireyin davranış repertuarını daraltabilir.

D) Danışanın olumlu deneyimlerini de görünür kılarak alternatif kimlik inşasını desteklemesi: Bu seçenek yanlış olduğu için doğru cevaptır. Bu durum **baskın problem yüklü öykülerin** değil, terapide geliştirilen **alternatif öykülerin** özelliğidir. Danışanın olumlu yaşantıları fark edilerek yeni anlatılar oluşturulur.

E) Bireyin yaşadığı tüm deneyimleri olumsuz bir şekilde genelleştirmesi: Baskın problem öykülerinde birey birkaç olumsuz yaşantıyı genelleyerek tüm yaşamını bu anlatı üzerinden değerlendirebilir.

Cevap: D

4. Soruda bahsedilen durum, danışmanın Saadet'in yaşadığı **"yetersizlik hissini"** onun kimliğinin bir parçası olarak ele almaması ve bu problemi ayrı bir yapı gibi konuşturmasıdır. Danışmanın **"Bu yetersizlik duygusu sana neler yaptırıyor?"**, **"Seninle birlikte hareket eden ayrı bir şey gibi mi?"** ve özellikle **"Ona bir isim verecek olsan ne derdin?"** soruları, problemin danışanın yaşamındaki etkilerini incelemeye ve problemi danışandan ayırmaya yöneliktir. Bu, **öyküsel terapide kullanılan dışsallaştırma tekniğidir**. **Dışsallaştırma**, problemi bireyin kendisi olarak değil, bireyin yaşamına etki eden dışsal bir unsur olarak ele alma sürecidir. Bu teknikte danışan "Ben yetersizim." demek yerine, "Yetersizlik düşüncesi hayatımı nasıl etkiliyor?" sorusuna odaklanır. Böylece problemin danışan üzerindeki etkileri, danışanın problem üzerindeki etkileri ve probleme karşı geliştirebileceği alternatif tutumlar daha görünür hâle gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Yeniden çerçeveleme: Bu teknikte olayın anlamı farklı bir bakış açısından yeniden değerlendirilir. Soruda ise temel vurgu anlam değiştirmeye değil, problemi danışandan ayırmaya yöneliktir.

C) Yorumlama: Bu müdahale daha çok psikodinamik yaklaşımlarda görülür. Terapistin danışanın fark etmediği bilinç dışı anlamları açıklaması beklenir. Diyalogda böyle bir durum yoktur.

D) İçselleştirme: Öyküsel terapi, problemi bireyin içine yerleştirmez; tam tersine problemi dışsallaştırarak ele alır.

E) Yansıtma: Yansıtma, danışanın duygu ve düşüncelerini yeniden ifade etmeye yönelik temel bir beceridir. Soruda ise daha spesifik olarak problemin bağımsız bir yapı gibi ele alınması söz konusudur.

Cevap: A

5. Soruda bahsedilen durum, danışanın birkaç başarısızlık deneyimini genelleyerek kendisini **"hiçbir alanda başarılı olamayan biri"** şeklinde tanımlaması ve olumlu yaşantıları görmezden gelmesidir. **Öyküsel terapiye** göre insanlar yaşamlarındaki olayları olduğu gibi kaydetmez; yaşantıları seçer, organize eder ve onlara anlam yükleyerek öyküler oluştururlar. Problem, bireyin belirli olumsuz olayları seçici biçimde merkeze alması ve bu olayları kimliğini tanımlayan baskın anlatıya dönüştürmesiyle ortaya çıkar. Böylece alternatif ve olumlu yaşantılar arka planda kalır, baskın problem yüklü öykü güçlenir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bilinç dışı çatışmaların günlük yaşantıya yansıyarak kimliği şekillendirmesi: Bu açıklama psikodinamik yaklaşımın bilinç dışı çatışma vurgusuna dayanır. Soruda bilinç dışı süreçlerden söz edilmemektedir.

C) Öğrenilmiş çaresizlik deneyimlerinin davranışları koşullandırması: Bu seçenek davranışçı ve öğrenme temelli açıklamalara yakındır. Soruda davranış koşullanmasından çok yaşam öyküsünün nasıl anlamlandırıldığı vurgulanmaktadır.

D) Bilişsel çarpıtmaların otomatik düşüncelerle birleşerek kalıcı hale gelmesi: Bu kavramlar Beck'in **bilişsel terapi** yaklaşımına aittir. Soru anlatıların oluşum sürecini sorgulamaktadır.

E) Bireyin varoluşsal kaygılarla başa çıkma biçimlerinin kimliği belirlemesi: Bu seçenek varoluşçu yaklaşımın anlam, özgürlük ve ölüm kaygısı temalarına dayanır. Soruda böyle bir vurgu bulunmamaktadır.

Cevap: A

6. Soruda bahsedilen durum, danışmanın önce Doğan'ın yaşadığı **başarısızlık** problemini onun kimliğinden ayırması, ardından resim yarışmasındaki başarısı ve spor alanındaki olumlu deneyimlerini görünür hâle getirmesidir. İlk aşamada **dışsallaştırma** kullanılarak problem Doğan'dan ayrılmıştır; devamında ise danışanın problem öyküsüyle çelişen olumlu yaşantıları ortaya çıkarılmıştır. **Öyküsel terapiye** göre bu süreç, baskın problem yüklü öyküyü zayıflatıp danışanın daha işlevsel ve zengin **alternatif öyküler** oluşturmasına yardım etmeyi amaçlar. Danışan artık yalnızca "yetersiz biri" kimliği üzerinden değil, farklı güçlü yönleri üzerinden de kendisini tanımlamaya başlar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanın bilinç dışı çatışmalarını çözümleyerek kişiliğini yeniden yapılandırmak: Bu açıklama psikodinamik yaklaşımın temel varsayımlarına dayanır. Soruda bilinç dışı çatışma analizi yoktur.

B) Danışanın otomatik düşüncelerini belirleyip bunları işlevsel olanlarla değiştirmek: Bu müdahale Beck'in **bilişsel terapi** yaklaşımına aittir. Soruda bilişsel yeniden yapılandırma yapılmamaktadır.

C) Danışanın içgüdüsel dürtülerini toplumsal normlara uygun hale getirmesine destek olmak: Bu seçenek psikodinamik kuramların dürtü kontrolü anlayışını çağrıştırır. Soruyla ilişkili değildir.

D) Danışanın davranışlarını ödül ve ceza sistemiyle şekillendirerek uyumunu artırmak: Bu seçenek davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayanır. Soruda pekiştirme süreçleri yoktur.

Cevap: E

7. Soruda bahsedilen durum, danışanın yaşadığı olayları **"ayrıntılandırmadan, kısa ve yüzeysel biçimde"** anlatması ve öykülerin **hacimlenmemesidir**. **Öyküsel terapiye** göre çok az olay içeren, görece az ayrıntıyla aktarılan ve anlatıldıkça zenginleşmeyen bu tür anlatılar **seyreltik öyküler** olarak tanımlanır. Seyreltik öykülerde olaylar sınırlıdır ve anlatı derinleşmez. Soruda bu özellikler doğrudan verildiği için **doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Hacimli ve ayrıntılı baskın öyküler: Hacimli öyküler ayrıntılıdır ve anlatıldıkça daha da zenginleşir. Soruda bunun tam tersi olan kısa ve yüzeysel anlatım vurgulanmaktadır.

C) Zenginleştirilmiş alternatif kimlik öyküleri: Bu seçenek, terapide geliştirilen yeni ve güçlendirilen anlatıları ifade eder. Soruda alternatif kimlik gelişimi değil, anlatının yapısal özelliği sorulmaktadır.

D) **Yoğun ve sorun merkezli problem doygun öyküler:** Problem yüklü öyküler baskın olabilir; ancak soruda asıl vurgu problemin yoğunluğuna değil, anlatının kısa ve ayrıntısız olmasına yöneliktir.

E) **Sosyal etkileşimle sürekli güçlenen toplumsal öyküler:** Sosyal etkileşim öykülerin oluşumunda etkili olabilir; ancak soruda bu kavram değil, öykünün ayrıntı düzeyi sorgulanmaktadır.

Cevap: B

8. Alperen'in iş görüşmelerindeki başarısızlığı tamamen kendi kişisel yetersizliğiyle açıklaması, onun problemi bireysel bir kusur anlatısına indirgediğini göstermektedir. Danışman ise bu anlatıyı sorgulayarak başarısızlığın yalnızca kişisel özelliklerden değil, işveren beklentileri ve toplumsal normlar gibi daha geniş sosyal bağlamlardan da etkilenebileceğini fark ettirmeye çalışmaktadır. Bu müdahale, **öyküsel terapide kullanılan yapının yıkılması** tekniğidir. **Yapının yıkılması**, danışanın baskın öyküsünü besleyen kültürel söylemleri, toplumsal beklentileri ve görünmeyen varsayımları sorgulayarak öyküdeki farklı anlam alanlarını ortaya çıkarmayı amaçlar. Soruda danışman, "Ben yetersizim" anlatısının arkasındaki toplumsal yapıları görünür hâle getirdiği için **doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sorunun dışsallaştırılması: Dışsallaştırma**, problemi danışandan ayrı bir yapı gibi ele almayı içerir. Soruda problem isimlendirilmemekte veya danışandan bağımsız bir unsur gibi konumlandırılmamaktadır.

B) **Yeniden öyküleme:** Bu süreç, danışanın yeni yaşam anlatıları oluşturduğu daha sonraki aşamaları ifade eder. Soruda henüz mevcut anlatının sorgulanması söz konusudur.

D) **Alternatif öykülerin pekiştirilmesi:** Bu teknikte danışanın güçlü yönleri ve problemle çelişen olumlu yaşantıları desteklenir. Soruda böyle bir müdahale bulunmamaktadır.

E) **Tanıklık ve topluluk desteği oluşturma:** Bu yaklaşımda aile üyeleri, arkadaşlar ya da destek grupları sürece dâhil edilir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

Cevap: C

9. Elif'in kendisini sürekli **"başarısız"** ve **"değersiz"** olarak tanımlaması ve bu anlatı doğrultusunda sosyal ortamlardan uzaklaşması, problemin onun kimliğini belirleyen baskın bir anlatıya dönüştüğünü göstermektedir. Terapide danışmanın problemi **dışsallaştırması** ve Elif'in alternatif olumlu öykülerini fark etmesine yardım etmesi de bunu desteklemektedir. **Öyküsel terapiye** göre psikopatoloji, bireyin doğasında bulunan kalıcı bir bozukluk olarak değil; yaşamda baskın hâle gelen **sorun merkezli öykülerin** kişinin kimliğini daraltmasıyla açıklanır. Kişi yaşamını yalnızca problem anlatısı üzerinden okumaya başladığında işlevsellik azalır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Elif'in kişiliğinin temel bir özelliği olarak psikolojik yetersizlikler: Öyküsel terapi**, problemi bireyin değişmez kişilik özelliği olarak görmez. Sorun, kişiye yapışmış bir kimlik değil; baskınlaşmış anlatıdır.

C) **Elif'in genetik ve biyolojik yapısından kaynaklanan hastalık belirtileri:** Bu açıklama biyolojik modele dayanır. **Öyküsel terapi** psikopatolojiyi genetik temelde açıklamaz.

D) **Elif'in bilinç dışı çatışmalarının dışa vurumu:** Bu seçenek psikodinamik yaklaşımın açıklama biçimidir. Soruda bilinç dışı çatışmalara ilişkin bir vurgu bulunmamaktadır.

E) **Elif'in çevresel stres faktörlerine karşı geliştirdiği otomatik düşünceler: Otomatik düşünceler** Beck'in **bilişsel terapi** yaklaşımına ait bir kavramdır. Soruda anlatıların baskınlaşması ele alınmaktadır.

Cevap: A

10. Merve'nin kendisini uzun süre **başarısız** ve **yetersiz** olarak tanımlaması, onun yaşamında baskın hâle gelen problem yüklü öykülere işaret etmektedir. Terapi sürecinde bu öykülerin **dışsallaştırılması** ve Merve'nin güçlü yönlerini, olumlu deneyimlerini fark etmeye başlaması ise yeni anlatıların geliştiğini göstermektedir. **Öyküsel terapiye** göre sağlıklılık, bireyin problem yüklü baskın öykülerden uzaklaşıp **alternatif öykülerini** fark etmesi ve tercih edilen yaşam anlatısını güçlendirmesiyle ilişkilidir. Merve'nin artık kararlarını daha bilinçli alabilmesi de bu değişimin göstergesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Merve'nin kişiliğinde kalıcı bir eksiklik olduğu için, davranışlarının değişmesi beklenemez: Öyküsel terapi**, problemi sabit kişilik kusuru olarak görmez. Yeni öyküler her zaman oluşturulabilir.

B) **Merve'nin baskın öyküsü tüm yaşamını belirlediği için; sağlıklılık sınırlıdır:** Baskın öyküler güçlü olabilir; ancak terapi sürecinde alternatif öyküler geliştirilebilir. Bu nedenle ifade yanlıştır.

C) **Merve'nin sorun odaklı öyküsünü görmezden gelmesi, sağlıklılık anlamına gelir: Öyküsel terapi**, problemi inkâr etmeyi değil; problemi yeniden anlamlandırmayı hedefler.

E) **Merve'nin sosyal çevresindeki olumsuz geri bildirimler; sağlıklılığı engelleyen temel faktördür:** Sosyal çevre etkili olabilir ancak soruda asıl vurgu alternatif öykülerin geliştirilmesidir.

Cevap: D

11. Kerim'in kendisini **"değersiz"** olarak tanımlaması, problem yüklü bir öykünün kimliğini etkilediğini göstermektedir. Danışmanın sorunu Kerim'in kimliği olarak görmemesi, problemin Kerim üzerindeki etkilerini detaylı sorularla incelemesi, süreci Kerim'in hızına göre ilerletmesi ve işbirlikçi bir ilişki kurması ise **öyküsel terapinin** temel yaklaşımıyla örtüşmektedir. Bu yaklaşımda terapist danışanın yaşamının uzmanı olmadığını varsaymaz; aksine danışanın öyküsünü dikkatle dinler, **dışsallaştırma** kullanır ve problemin danışanın yaşamına etkisini anlamak için **etkileme soruşturmaları** yapar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın kişiliğini analiz ederek sorunun kaynağını belirlemek:** Bu yaklaşım daha çok kişilik çözümlemelerine dayanan kuramları çağrıştırır. **Öyküsel terapi** kişilik analizi odaklı değildir.

B) **Sorunu danışanın kimliğiyle özdeşleştirip çözüm yolları önermek:** Bu seçenek, **öyküsel terapinin** tam tersidir. Yaklaşım problemi kişiden ayırır.

C) **Danışanın davranışlarını ödül ve ceza ile yönlendirmek:** Bu ifade davranışçı yaklaşımın ilkeleriyle ilgilidir. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

D) **Danışanın bilinç dışı çatışmalarını çözerek kimliğini yeniden yapılandırmak:** Bu seçenek psikanalitik yaklaşımı ifade eder. Soruda bilinç dışı süreçler vurgulanmamaktadır.

Cevap: E

12. Selin'in arkadaş çevresinde sürekli yanlış anlaşıldığını düşünmesi, problem yüklü bir öykü geliştirdiğini göstermektedir. Danışmanın Selin'in öyküsünü yeniden yapılandırmasına yardımcı olmak için sorular sorması, onu içtenlikle dinlemesi ve özellikle **teşhis koymaktan kaçınması**, **öyküsel terapideki danışman-danışan ilişkisinin** temel özelliklerini yansıtmaktadır. **Öyküsel terapide** danışman uzman otorite rolüne yerleşmez; danışanı kendi yaşamının uzmanı olarak görür. Bu süreçte danışman, danışanı derin ve içten biçimde dinler (**radikal dinleme**) ve süreci işbirlikçi biçimde yürütür. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sorunu teşhis etmek: Öyküsel terapide** formal tanılama ve etiketleme tercih edilmez. Soruda da terapistin teşhis koymaktan kaçındığı açıkça belirtilmiştir.

C) **Davranışları yönlendirmek:** Bu seçenek daha yönlendirici davranışçı müdahaleleri çağrıştırır. Soruda böyle bir vurgu yoktur.

D) **Ödül-ceza ile uyum sağlamak:** Bu yaklaşım davranışçı kuramlarla ilişkilidir. **Öyküsel terapide** temel ilişki biçimi bu değildir.

E) **Bilinç dışı çatışmaları çözmek:** Bu seçenek psikodinamik yaklaşımın temel varsayımlarına dayanır. Soruda bilinç dışı süreçler ele alınmamaktadır.

Cevap: B

13. Doruk'un sahnede sürekli hata yapacağını düşünmesi, beğenilmeyeceğine inanması ve her performans sonrası kendisini **yetersiz** hissetmesi, yaşamını baskın hâle gelen problem odaklı bir anlatı üzerinden yorumladığını göstermektedir. Danışmanın bu bakış açısını sorgulaması, sahnedeki deneyimlerini ve arkadaş ilişkilerini yeniden ele aldırması ise **öyküsel terapideki** baskın problem yüklü öyküleri zayıflatma sürecine işaret eder. Doruk'un zamanla farklı bakış açıları geliştirmesi

ve performanslarını kendi değerleriyle ilişkilendirmesi, **alternatif öyküleri** oluşmaya başladığını gösterir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Doruk'un davranışlarını değiştirip sorumluluk almasını sağlamak:** Bu seçenek daha çok **gerçeklik terapisinin** sorumluluk ve davranış odağını çağrıştırır. Soruda anlatıların yeniden yapılandırılması vurgulanmaktadır.

B) **Doruk'un yaşamın anlamını sorgulamasına ve kaygılarıyla yüzleşmesine yardımcı olmak:** Bu ifade varoluşçu yaklaşımın temel temalarına yakındır. Soruda anlam arayışından çok öykülerin yeniden yazılması vardır.

D) **Doruk'un geçmiş sorunlarını analiz edip, gelecekteki performansını planlamak: Öyküsel terapi** geçmiş analizine dayalı bir yaklaşım değildir; problem anlatısının yeniden yapılandırılmasına odaklanır.

E) **Doruk'un bilinç dışı çatışmalarını çözerek kişiliğini ego temelinde yeniden yapılandırmak:** Bu seçenek psikanalitik yaklaşımı ifade eder. Soruda **bilinç dışı** çatışmalarla ilgili bir vurgu bulunmamaktadır.

Cevap: C

14. Mert'in futbol takımındaki başarısızlıklarını doğrudan kendi kimliğine bağlaması, problem yüklü bir öykü geliştirdiğini göstermektedir. Danışmanın ise Mert'i "başarısız bir birey" olarak değil, **"başarısızlıkla ilişkisi olan bir birey"** olarak ele alması ve performans kaygısını ayrı bir güç gibi tartışması, **öyküsel terapideki sorunun dışsallaştırılması aşamasını** göstermektedir. **Sorunun dışsallaştırılması**, problemin bireyin kişiliğinin değişmez bir parçası olarak görülmemesi; bireyin yaşamına etki eden ayrı bir unsur olarak ele alınmasıdır. Bu aşamada danışan, problemin hayatını nasıl etkilediğini ve kendisinin problem üzerinde nasıl bir etkisinin olabileceğini fark etmeye başlar. Böylece problem yüklü kimlik anlatısı zayıflar ve alternatif öyküler için alan açılır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **İşbirliğine dayalı yaklaşım:** Bu aşamada danışman ve danışan arasında karşılıklı saygıya dayalı terapötik ilişki kurulur. Soruda ise ilişki kurmaktan öte, probleme yönelik spesifik bir müdahale vardır.

C) **Geçmişle gelecek arasında bağ kurma:** Bu aşamada danışan yeni öyküsünü oluşturduktan sonra değişimi yaşam çizgisine yerleştirir. Soruda henüz bu aşamaya geçilmemiştir.

D) **Tanık davet etme:** Bu aşamada aile üyeleri, arkadaşlar veya destekleyici kişiler sürece dahil edilir. Vakada böyle bir unsur bulunmamaktadır.

E) **Sonlandırma:** Bu aşamada yeni öykü desteklenir ve süreç tamamlanır. Soruda böyle bir sonlandırma süreci yoktur.

Cevap: B

15. Kerem'in terapi sürecinde sosyal kaygılarıyla baş etmeyi öğrenmesi, yeni davranış örüntüleri geliştirmesi ve danışmanın bu değişimi **sertifika vererek** desteklemesi, **öyküsel terapideki sonlandırma aşamasını** göstermektedir. **Öyküsel terapide** sonlandırma sürecinde danışman, danışanın oluşturduğu yeni öyküyü güçlendirmek ve değişimi görünür kılmak amacıyla mektuplar, sertifikalar, referans yazıları ya da benzeri **yazılı kanıtlar** kullanabilir. Soruda geçen sertifika ifadesi bu aşamanın en güçlü ipucudur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmişle gelecek arasında bağ kurma:** Bu aşamada danışan değişimi yaşam öyküsüne yerleştirir ve geçmiş-geelecek bağlantısı kurar. Soruda ise değişimin yazılı biçimde pekiştirilmesi vurgulanmaktadır.

C) **Yeni öyküye odaklanma:** Bu aşamada danışanın problemle başa çıkabildiği anlar keşfedilir. Soruda bu aşama geçilmiş ve değişim pekiştirilmektedir.

D) **İşbirliğine dayalı yaklaşım:** Bu aşama terapötik ilişkinin başlangıcında kurulan işbirliğini ifade eder. Vakayla uyuşmamaktadır.

E) **Tanık davet etme:** Bu aşamada aile üyeleri, arkadaşlar veya destekleyici kişiler sürece dahil edilir. Soruda böyle bir durum bulunmamaktadır.

Cevap: B

1. Zeynep'in oluşturduğu yeni öykünün desteklenmesi amacıyla annesi, kardeşi ve yakın arkadaşlarının sürece dahil edilmesi, **öyküsel terapideki tanık davet etme aşamasını** göstermektedir. Bu aşamada danışanın geliştirdiği yeni anlatının daha güçlü ve kalıcı hâle gelmesi için aile üyeleri, arkadaşlar ya da önemli kişiler sürece katılır. Amaç, danışanın tercih ettiği yeni öyküyü sosyal olarak da desteklemek ve bu öykünün hacim kazanmasını sağlamaktır. Soruda yakın çevrenin sürece aktif biçimde dahil edilmesi bu aşamanın temel göstergesidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Sonlandırma:** Bu aşamada genellikle sertifika, mektup veya farklı **yazılı kanıtlar** kullanılarak değişim pekiştirilir. Soruda böyle bir durum yoktur.

C) **İş birliğine dayalı yaklaşım:** Bu aşama terapinin başlangıcında kurulan karşılıklı saygıya dayalı ilişkiyi ifade eder. Soruda ise daha ileri bir aşama anlatılmaktadır.

D) **Geçmişle gelecek arasında bağ kurma:** Bu aşamada danışan değişimi yaşam öyküsüne yerleştirir. Soruda esas vurgu sosyal destek sisteminin sürece katılmasıdır.

E) **Yeni öyküye odaklanma:** Bu aşamada danışanın problemle baş edebildiği anlar keşfedilir. Soruda ise yeni öykü oluşturulmuş ve başkaları tarafından desteklenmektedir.

Cevap: A

2. Ayça'nın projelerde yalnız kaldığını düşünmesi problem öyküsünü gösterse de soruda asıl vurgu danışmanın süreçte nasıl bir ilişki kurduğudur. Danışmanın Ayça ile her fikri birlikte değerlendirmesi, çözüm yollarını ortak planlaması, kararları birlikte alması ve Ayça'nın görüşlerine saygı göstermesi; **öyküsel terapideki işbirliğine dayalı yaklaşımı** yansıtmaktadır. Bu aşamada danışman kendisini otorite figürü olarak konumlandırmaz; danışanı kendi yaşamının uzmanı olarak görür ve süreci karşılıklı saygı temelinde yürütür. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sorunun dışsallaştırılması:** Bu aşamada problem danışandan ayrıştırılır ve ayrı bir yapı gibi ele alınır. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

B) **Yeni öyküye odaklanma:** Bu aşamada danışanın problemle başa çıkabildiği anlar ve alternatif anlatılar keşfedilir. Soruda esas vurgu ilişki biçiminedir.

C) **Geçmişle gelecek arasında bağ kurma:** Bu aşamada danışan değişimi yaşam öyküsüne yerleştirir. Soruda buna ilişkin bir vurgu bulunmamaktadır.

E) **Sonlandırma:** Bu aşamada değişim genellikle sertifika, mektup veya diğer **yazılı kanıtlarla** desteklenir. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: D

3. Emir'in geçmiş başarısız deneyimlerinin bugünkü sosyal seçimlerini nasıl etkilediğini fark etmesi ve geçmişteki küçük başarılarını görerek gelecekte farklı tercihler yapabileceğini anlaması, **öyküsel terapideki geçmişle gelecek arasında bağ kurma aşamasını** göstermektedir. Bu aşamada danışan, ortaya çıkan yeni anlatıyı yalnızca şu ana değil; geçmiş deneyimleri ve gelecekteki yaşam tercihleriyle de ilişkilendirmeye başlar. Soruda Emir'in geçmiş yaşantılarını yeniden değerlendirip gelecekteki davranışlarına dair yeni farkındalık geliştirmesi bu aşamanın temel göstergesidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **İşbirliğine dayalı yaklaşım:** Bu aşama terapinin başında kurulan karşılıklı saygıya dayalı ilişkiyi ifade eder. Soruda ilişki biçiminden çok değişimin zaman boyutu vurgulanmaktadır.

B) **Yeni öyküye odaklanma:** Bu aşamada danışanın problemle başa çıkabildiği anlar keşfedilir. Soruda ise bu farkındalık geçmiş ve gelecek bağlantısıyla ele alınmaktadır.

D) **Tanık davet etme:** Bu aşamada aile üyeleri, arkadaşlar veya destekleyici kişiler sürece dahil edilir. Vakada böyle bir durum bulunmamaktadır.

E) **Sonlandırma:** Bu aşamada değişim genellikle sertifika, mektup veya diğer **yazılı kanıtlarla** desteklenir. Soruda böyle bir pekiştirme yoktur.

Cevap: C

4. Ahmet'in öfkesini kendi karakterinin bir parçası olarak görmesi, problemin kimliğe yapıştığını göstermektedir. Psikolojik danışmanın ise öfkenin Ahmet'in karakteri olmadığını, ondan ayrı bir güç olduğunu açıklaması ve Ahmet'in bu problemi dışarıdan gözlemlemesini sağlaması, **öyküsel terapideki dışsallaştırma tekniğini** göstermektedir. **Dışsallaştırma**, problemi bireyin kendisi olarak değil; bireyin yaşamını etkileyen ayrı bir unsur olarak ele alır. Böylece danışan, problemin hayatına etkilerini daha objektif biçimde değerlendirebilir ve probleme karşı yeni baş etme yolları geliştirebilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika ya da benzeri yazılı materyaller kullanılarak değişim desteklenir. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

B) **Tanık davet etme:** Bu teknikte aile üyeleri, arkadaşlar ya da önemli kişiler sürece dahil edilir. Vakada böyle bir durum bulunmamaktadır.

C) **Soruşturma: Soruşturma** tekniğinde danışana problemin yaşamına etkileriyle ilgili sorular yöneltilir. Soruda asıl vurgu problemi danışandan ayırmaya yöneliktir.

E) **Reflektör tutma uygulaması:** Bu teknikte danışman ve danışan konuşurken bir ekip süreci gözlemler ve geri bildirim verir. Soruda böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: D

5. Bora'nın yakın arkadaşlarının seansa davet edilmesi, Bora'nın öyküsünü dinlemeleri ve ardından süreçteki değişimlerine ilişkin görüşlerini paylaşmaları, **öyküsel terapideki dışarıdan tanık uygulamasını** göstermektedir. Bu teknikte danışanın tercih ettiği yeni öykünün daha görünür ve güçlü hâle gelmesi amacıyla bazı önemli kişiler terapi sürecine davet edilir. Bu kişiler danışanın anlattıklarını dinler, ardından dikkatlerini çeken noktaları paylaşırlar ve danışan kendi öyküsünü farklı gözlerden yeniden değerlendirme fırsatı bulur. Soruda anlatılan süreç bu tekniğin doğrudan karşılığıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Destek grubu uygulaması:** Bu teknikte benzer sorunlar yaşayan bireylerin karşılıklı deneyim paylaşımı ön plandadır. Soruda belirli yakın kişilerin tanık olarak sürece katılması vurgulanmaktadır.

B) **Gözünde canlandırma:** Bu teknikte danışan problemini zihinsel imgeler aracılığıyla somutlaştırır. Soruda böyle bir imgeleme süreci yoktur.

C) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika veya belge gibi yazılı araçlar kullanılır. Vakada böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

D) **Reflektör tutma uygulaması:** Bu teknikte danışman ve danışan konuşurken bir ekip süreci izler, ardından roller değişir ve ekip gözlemlerini paylaşır. Soruda böyle yapılandırılmış bir ekip süreci anlatılmamaktadır.

Cevap: E

6. Ece'nin yaşamına etkilerini anlamaya yönelik sistematik sorular içerir. Burada problem ayrı bir güç olarak adlandırılmıyor; danışman, sorular aracılığıyla öyküyü derinleştiriyor ve yeni bakış açıları oluşturmaya çalışıyor. Bu nedenle kullanılan teknik **öyküsel terapideki soruşturmadır**. **Soruşturma**, danışanın problemin yaşamına, ilişkilerine ve seçimlerine etkisini fark etmesini sağlayan temel tekniklerden biridir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Dışsallaştırma:** Bu teknikte problem danışandan ayrı bir yapı gibi ele alınır ve çoğu zaman isimlendirilir. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

C) **Gözünde canlandırma:** Bu teknikte zihinsel imgeler kullanılır. Vakada imgeleme çalışması yapılmamaktadır.

D) **Reflektör tutma uygulaması:** Bu teknikte bir ekip süreci gözlemler ve ardından geri bildirim verir. Soruda böyle bir yapı bulunmamaktadır.

E) **Destek grubu uygulaması:** Bu teknikte benzer deneyimleri olan kişiler karşılıklı paylaşım yapar. Soruda bireysel görüşme yer almaktadır.

Cevap: A

7. Meryem'in uzun süredir dışarı çıkmakta zorlanmasına rağmen oğlunu okula yürüyerek götürebilmesi, problem yüklü öyküyle çelişen önemli bir deneyimdir. Psikolojik danışmanın bu olayın **ne zaman başladığını**, bunu mümkün kılan etkenleri, hangi adımların atıldığını ve bu durumun Meryem hakkında ne söylediğini sorgulaması; problemin etkisinin görülmediği anları görünür hâle getirmeye yöneliktir. **Öyküsel terapide** bu durum **eşsiz sonuçları** ortaya çıkarmayı ifade eder. **Eşsiz sonuçlar**, danışanın baskın problem öyküsüne uymayan; kişinin güçlü yönlerini, becerilerini ve problemi her zaman kontrol edemediğini gösteren istisna yaşantılardır. Psikolojik danışman burada tam olarak bu istisna anı büyütmeye çalışmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Mucize soru tekniğini kullanarak danışanın kendisi için uygun bir amaç belirlemesini sağlamayı: Mucize soru** çözüm odaklı kısa süreli terapinin tekniğidir. Soruda bu teknik yoktur.

C) **Danışanın mantık dışı inançlarını fark edip bunları akılcı inançlarla değiştirmesine destek olmayı:** Bu yaklaşım **akılcı duygusal davranışçı terapiye** aittir. Soruda inanç tartışması yapılmamaktadır.

D) **Danışanın atılganlık becerilerini geliştirmesini desteklemeyi:** Soruda davranış becerisi öğretimi değil, problem anlatısıyla çelişen deneyimlerin keşfi vardır.

E) **Danışanın gölgesiyle yüzleşip kimlik bütünlüğüne ulaşmasını sağlamayı: Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'nda** yer alan gölge kavramıyla ilgilidir. Soruyla ilişkili değildir.

Cevap: A

8. Ali'nin eşinden gelen eleştirileri zamanla kendi kimliğine taşıması ve kendisini **"değersiz"** olarak tanımlaması, problem yüklü bir öykü geliştirdiğini göstermektedir. Psikolojik danışmanın **"Bu hisler senin bir parçan mı yoksa senden ayrı bir güç gibi mi?"** sorusu ise problemin Ali'nin kimliğiyle özdeş olmadığını fark ettirmeye yöneliktir. Ardından **"Bu güçle nasıl başa çıkabileceğimizi birlikte keşfedelim."** ifadesi de problemin ayrı bir yapı olarak ele alındığını göstermektedir. Bu müdahale **öyküsel terapideki dışsallaştırma tekniğidir**. **Dışsallaştırma**, problemi bireyin kendisi olarak değil; bireyin yaşamını etkileyen ayrı bir unsur olarak ele alır ve danışanın problemle ilişkisini yeniden değerlendirmesini sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Soruşturma:** Bu teknikte danışanın problemin yaşamına etkileri ayrıntılı sorularla incelenir. Soruda asıl vurgu problemi danışandan ayırmaktır.

C) **Gözünde canlandırma:** Bu teknikte zihinsel imgeler kullanılır. Vakada böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

D) **Destek grubu uygulaması:** Bu teknikte benzer deneyim yaşayan bireyler veya destek kaynakları sürece dahil edilir. Soruda bireysel oturum vardır.

E) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika veya belge gibi araçlar kullanılır. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

Cevap: B

9. Danışanın yaşamındaki problemleri, bu problemlerin günlük yaşama etkilerini ve sahip olduğu kaynakları sistematik biçimde görünür hâle getirme süreci, **öyküsel terapideki haritalama yaklaşımını** ifade eder. Haritalamada amaç; problemin danışanın yaşamındaki etkilerini somutlaştırmak, problemin hangi alanlarda etkili olduğunu görmek ve aynı zamanda danışanın güçlü yönlerini fark etmesini sağlamaktır. Problemleri ve etkilerini yapılandırılmış biçimde listelemek bu sürecin en doğrudan örneğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın olumsuz inançlarını mantıksal olarak sorgulamak ve değiştirmek:** Bu yaklaşım **akılcı duygusal davranışçı terapi** ve **bilişsel terapi** müdahalelerine daha yakındır.

C) **Danışanın anlık duygularını fark etmesini sağlamak:** Bu vurgu daha çok **duygu odaklı terapi** ile ilişkilidir. Soruda öykü haritalama süreci sorgulanmaktadır.

D) **Danışana sürekli çözüm yolları sunmak ve yönlendirmek: Öyküsel terapide** danışman otoriter biçimde çözüm sunmaz; süreç işbirlikçidir.

E) **Danışanın kişilik özelliklerini etiketleyerek tanımlamak: Öyküsel terapi**, etiketleme ve tanısal kimlik oluşturma yaklaşımından uzak durur.

Cevap: A

10. Danışanın problemin etkisinin görülmediği anlarda güçlü yönlerini ve becerilerini kullanabilmesi, baskın problem öyküsüyle çelişen istisna yaşantıların var olduğunu göstermektedir. **Öyküsel terapide** bu özel anlar **eşsiz sonuçlar** olarak adlandırılır. **Eşsiz sonuçlar**, problemin danışanın yaşamını tamamen kontrol etmediğini gösteren; danışanın kaynaklarını, becerilerini ve alternatif öyküler geliştirme potansiyelini görünür hâle getiren istisna deneyimlerdir. Psikolojik danışman bu anları fark ederek yeni öykülerin gelişmesini destekler. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma:** Bu teknik problemi danışandan ayırmaya odaklanır. Soruda ise problemin etkisinin görülmediği özel anlar vurgulanmaktadır.

B) **Mucize soru:** Bu teknik **çözüm odaklı kısa süreli terapiye** aittir. Soruyla ilişkili değildir.

C) **Sistematik duyarsızlaştırma:** Bu teknik davranışçı yaklaşımda kullanılan kaygı azaltma yöntemidir. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

D) **Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu teknik **bilişsel terapiye** aittir ve düşünceleri yeniden düzenlemeye odaklanır. Soruda anlatılan kavram farklıdır.

Cevap: E

11. Zeynep'in sunum sırasında hata yapacağına inanması problem yüklü bir öyküyü göstermektedir. Psikolojik danışmanın **"zihninde sunumu yaparken kendini izlemeyi dene"** ifadesi, Zeynep'in yaşadığı problemi zihinsel imgeler aracılığıyla yeniden ele almasını sağlamaktadır. Ardından bu yeni perspektifin günlük yaşamına etkisinin konuşulması da bu süreci desteklemektedir. **Öyküsel terapideki gözünde canlandırma tekniği**, danışanın problemi zihinsel imgeler üzerinden somutlaştırmasına ve farklı bakış açıları geliştirmesine yardımcı olur. Soruda kullanılan müdahale bu tekniğin doğrudan örneğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Reflektör tutma uygulaması:** Bu teknikte bir ekip süreci izler ve daha sonra gözlemlerini paylaşır. Soruda böyle bir ekip süreci yoktur.

C) **Dışarıdan tanık uygulaması:** Bu teknikte önemli kişiler terapi sürecine davet edilir. Vakada böyle bir durum bulunmamaktadır.

D) **Destek grubu uygulaması:** Bu teknikte benzer sorunlar yaşayan bireyler deneyim paylaşımı yapar. Soruda bireysel oturum anlatılmaktadır.

E) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika veya belge gibi araçlar kullanılır. Soruda böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: A

12. Ayşegül'ün kardeşiyle yaşadığı çatışmaları ve annesinden gelen eleştirileri zamanla kendi benlik algısına taşıyarak kendisini **"değersiz"** hissetmesi, problem yüklü bir öykü oluşturduğunu göstermektedir. Psikolojik danışmanın **"Bu eleştiriler ve tartışmalar sen misin yoksa seni engelleyen ayrı bir güç gibi mi?"** sorusu ise problemi Ayşegül'ün kimliğinden ayırmaya yöneliktir. Ardından problemi öyküsünde ayrı bir unsur olarak görmesini istemesi de aynı müdahaleyi pekiştirmektedir. Bu süreç **öyküsel terapideki problemin dışsallaştırılması** tekniğidir. **Problemin dışsallaştırılması**, sorunu bireyin kendisi olarak değil; bireyin yaşamını etkileyen ayrı bir unsur olarak ele alır ve kişinin problemle ilişkisini yeniden değerlendirmesini sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Gelecek hakkında sorular:** Bu seçenek daha çok çözüm odaklı müdahaleleri çağrıştırmaktadır. Soruda temel vurgu problemi danışandan ayırmaktır.

C) **Alternatif öyküler:** Alternatif öyküler genellikle problem öyküsü zayıflatıldıktan sonra geliştirilir. Soruda henüz bu aşamaya geçilmemiştir.

D) **Olumlu öyküler:** Literatürde bu şekilde temel bir teknik kavramsallaştırması bulunmamaktadır.

E) **İstisnai sonuçlar:** Bu kavram problemin etkisinin görülmediği özel anları ifade eder. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: B

13. Mert'in sosyal ortamlarda geri planda kaldığına ilişkin problem öyküsü olsa da soruda asıl belirleyici ipucu, seans sırasında bir grubun süreci izlemesi, ardından **yer değiştirilmesi** ve gözlemcilerin deneyimlerini paylaşmasıdır. Bu yapı klasik **öyküsel terapideki reflektör tutma uygulamasını** göstermektedir. Bu teknikte danışman ve danışan konuşurken bir ekip süreci gözlemler; daha sonra roller değişir ve gözlemci ekip gördüklerini, dikkatlerini çeken noktaları paylaşır. Danışan da bu geri bildirimler üzerinden kendi öyküsüne dair yeni farkındalıklar geliştirir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma:** Bu teknikte problem danışandan ayrıştırılır ve ayrı bir unsur gibi ele alınır. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

B) **Gözünde canlandırma:** Bu teknikte zihinsel imgeler kullanılır. Vakada böyle bir imgeleme süreci bulunmamaktadır.

C) **Destek grubu uygulaması:** Bu teknikte benzer sorunlar yaşayan bireylerin karşılıklı destek sunması ön plandadır. Soruda yapılandırılmış gözlem ve yer değiştirme süreci vardır.

D) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika veya belge gibi araçlar kullanılır. Soruda böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: E

14. Emre'nin ailesiyle yaşadığı çatışmalar nedeniyle geliştirdiği problem öyküsünde asıl kritik nokta, psikolojik danışmanın aile üyelerini görüşmeye davet etmesi ve onların Emre'ye ilişkin gözlemlerini paylaşmalarını sağlamasıdır. Ardından **"Tanıkların anlattıklarında en çok ne gözüne çarptı?"** ve **"Bunların senin için anlamı nedir?"** sorularının yöneltilmesi de tekniği oldukça netleştiriyor. Bu süreç **öyküsel terapideki dışarıdan tanık uygulamasıdır**. Bu teknikte önemli kişiler terapi sürecine davet edilir, danışanın yeni öyküsünü destekleyen gözlemler paylaşılır ve danışan bu anlatıları yeniden değerlendirir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Gözünde canlandırma:** Bu teknikte zihinsel imgeler kullanılarak problem somutlaştırılır. Soruda temel vurgu aile üyelerinin sürece katılmasıdır.

B) **Soruşturma:** Sorular kullanılsa da burada ayırt edici unsur yalnızca soru sormak değil, dış kişilerin sürece dahil edilmesidir.

C) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika veya belge gibi araçlar kullanılır. Soruda böyle bir uygulama yoktur.

E) **Alternatif öyküler:** Alternatif öyküler bu süreç sonunda güçlenebilir; ancak soruda sorulan spesifik teknik bu değildir.

Cevap: D

15. Zeynep'in yeni okulda yalnızlık yaşaması problem öyküsünü gösterse de soruda belirleyici nokta, benzer deneyimler yaşamış öğrencilerle **grup seansı** düzenlenmesi ve öğrencilerin kendi yaşantılarını birbirleriyle paylaşmasıdır. Ayrıca grup üyelerinin yalnızca Zeynep'e değil, birbirlerine de fayda sağlaması özellikle vurgulanmıştır. Bu süreç **öyküsel terapideki destek grubu uygulamasını** göstermektedir. Bu teknikte benzer problemler yaşayan bireyler deneyimlerini paylaşır, birbirlerinin baş etme yollarından öğrenir ve yeni öykülerin gelişmesine katkı sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Reflektör tutma uygulaması:** Bu teknikte bir ekip süreci gözlemler, ardından yer değiştirerek gözlemlerini paylaşır. Soruda böyle yapılandırılmış bir gözlem süreci yoktur.

C) **Gözünde canlandırma:** Bu teknikte zihinsel imgeler kullanılır. Vakada böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

D) **Dışsallaştırma:** Bu teknik problemi danışandan ayırmaya odaklanır. Soruda grup paylaşımı ön plandadır.

E) **Yazılı kanıtlar:** Bu teknikte mektup, sertifika veya belge gibi araçlar kullanılır. Soruda böyle bir uygulama yer almamaktadır.

Cevap: B

1. Deniz'in dikkat sorunlarıyla ilgili geliştirdiği olumlu davranışların görünür hâle getirilmesi için psikolojik danışmanın **"Dikkatini Sürdürme Sertifikası"** vermesi ve başarılarını yazılı biçimde kayıt altına almasını istemesi, **öyküsel terapideki yazılı kanıtlar tekniğini** göstermektedir. Bu teknikte danışanın başarıları mektup, sertifika, belge ya da yazılı kayıtlar aracılığıyla somutlaştırılır. Amaç, danışanın oluşturduğu yeni öyküyü güçlendirmek ve değişimi daha kalıcı hâle getirmektir. Sorudaki sertifika ifadesi bu tekniğin en net göstergesidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Destek grubu uygulaması: Bu teknikte benzer deneyimler yaşayan bireyler karşılıklı paylaşım yapar. Soruda bireysel bir pekiştirme süreci vardır.

B) Reflektör tutma uygulaması: Bu teknikte bir ekip gözlem yapar ve geri bildirim verir. Soruda böyle bir süreç bulunmamaktadır.

D) Dışsallaştırma: Bu teknik problemi danışandan ayırmaya odaklanır. Soruda başarıların yazılı biçimde güçlendirilmesi vardır.

E) Gözünde canlandırma: Bu teknikte zihinsel imgeler kullanılır. Vakada böyle bir müdahale yoktur.

Cevap: C

2. Aybüke'nin yaşadığı akademik başarısızlıklar nedeniyle kendine güveninin sarsılması problem yüklü bir öykü geliştirdiğini göstermektedir. Soruda belirleyici nokta ise psikolojik danışmanın Aybüke'ye geçmişte işe yarayan stratejilerini hatırlatmak istemesi, kendi kaynaklarını fark ettirmesi ve **kendi çözüm yollarını kendisinin keşfetmesini** hedeflemesidir. Bu yaklaşım, **öyküsel terapide** danışanın kendi yaşamının uzmanı olduğu anlayışıyla örtüşür. Danışan, kendi deneyimlerinden hareket ederek alternatif öyküler geliştirir ve yaşam anlatısını yeniden şekillendirir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Aybüke'nin olumsuz düşüncelerini fark ettirip onları mantıksal biçimde sorgulamasını ve yeniden yapılandırmasını: Bu yaklaşım **bilişsel terapiye** aittir. Soruda bilişsel yeniden yapılandırma yoktur.

C) Aybüke'ye oturumlarda kendini daha iyi hissetmesi için anlık duygu ve farkındalık teknikleri uygulanmasını: Bu seçenek daha çok duygu ve farkındalık odaklı müdahaleleri çağrıştırır. Sorunun odağı bu değildir.

D) Aybüke'nin başarısızlıklarını kendi irrasyonel inançlarına bağlayıp bunları mantık yoluyla değiştirmesini: Bu yaklaşım **akılcı duygusal davranışçı terapiye** aittir. Soruda böyle bir tartışma bulunmamaktadır.

E) Aybüke'nin yaşadığı deneyimleri şimdi ve buradayla fark ettirerek bütüncül biçimde kabul etmesini: Bu seçenek daha çok gestalt yaklaşımını çağrıştırmaktadır. Soruda yaşam öyküsünün yeniden yapılandırılması ön plandadır.

Cevap: B

3. **Dışsallaştırma**, **öyküsel terapide** problemin bireyin kimliği ya da benliği olarak değil, bireyin yaşamına etki eden ayrı bir unsur gibi ele alınmasıdır. Bu nedenle kullanılan dilde problem çoğunlukla kişiden ayrıştırılır; sanki dışarıdan gelen bir yapı, ilişkiyi istila eden bir unsur ya da bireye eşlik eden ayrı bir deneyim gibi konuşulur. A, B ve C seçeneklerinde bu dışsallaştırıcı dil açık biçimde görülmektedir. **"Ne zamandan beri kâbus görüyorsunuz?"** ifadesi ise problemi kişiden ayırmaz; doğrudan bireyin yaşadığı belirtiye odaklanır ve dışsallaştırıcı bir dil kullanmaz. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Sözünü ettiğiniz bu kâbuslar ne zaman görülmeye başladı?: Kâbuslar ayrı bir olgu gibi ele alındığı için dışsallaştırıcı dile örnektir.

B) Yalnızlık yaşamınızın büyük bir kısmında size eşlik etmiş gibi görünüyor: Burada yalnızlık bireyden ayrı bir unsur gibi konumlandırılmıştır.

C) Sen ve eşin ilişkinizi istila eden şeyin kıskançlık olduğunun farkına vardınız: Kıskançlık ilişkiyi etkileyen dışsal bir unsur gibi ele alınmıştır.

D) Kendinizi güvende hissetmenizi sağlayan ve sizi rahatlatan ritüelleriniz var: Bu ifade doğrudan dışsallaştırma kadar güçlü olmasa da problemi bireyin kimliğiyle özdeşleştirmemektedir. Soruda dışsallaştırmaya örnek **olamaz** ifadesi açısından en zayıf seçenek değildir.

Cevap: E

4. **Eşsiz sonuçlar**, danışanın baskın problem öyküsüyle çelişen; problemin etkisinin görülmediği, danışanın güçlü yönlerini kullandığı ve farklı davrandığı istisna anları görünür hâle getirmeyi amaçlar. Bu nedenle **öyküsel terapide** sorular genellikle danışanın daha önce neyi farklı yaptığına, hangi becerilerini kullandığına ve problemi her zaman aynı şekilde yaşamadığını fark etmesine yöneliktir. A, B, C ve E seçenekleri bu mantıkla danışanın istisna anlarını araştırmaktadır. **"Problemlerinin temel nedeni nedir ve bundan nasıl kaçabilirsin?"** sorusu ise problemi derinleştiren, neden arayan ve kaçınma odaklı bir yapı taşır. Bu soru **eşsiz sonuçları** ortaya çıkarmaya hizmet etmez. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Buna benzer şeyleri daha önce hiç yapmış mıydın?:** Danışanın geçmişteki istisna deneyimlerini araştırır.

B) **Benzer adımları ya da benzer hazırlıkları daha önce de yaptın mı?:** Problemin etkisinin azaldığı anları ve kullanılan becerileri görünür kılar.

C) **Sevdiklerin ya da ailen için girişimde bulunduğun ve kaygından kurtulmana neden olan başka anlar da yaşadın mı?:** Danışanın problem karşısında etkili olduğu özel anları araştırır.

E) **Yakın veya uzak geçmişte iradenin bu denli güçlü olduğu hissettiğin benzer örnekler verebilir misin bana?:** Danışanın güçlü yönlerini ve problemle çelişen yaşantılarını keşfetmeye yöneliktir.

Cevap: D

5. Soruda anlatılan süreç, **öyküsel terapideki reflektör tutma uygulamasını** tanımlamaktadır. Bu teknikte danışman ve danışan konuşurken bir ekip süreci izler, ardından yer değiştirerek gözlemlerini paylaşır ve danışan bu geri bildirimler üzerinden kendi öyküsüne dair yeni farkındalıklar geliştirir. Amaç; danışanın kendi davranışlarını farklı açılardan görmesi, başkalarının bakış açılarını duyması ve farkındalık kazanmasıdır. **Danışana doğrudan çözüm yolları sunmak** ise bu tekniğin amacı değildir çünkü **öyküsel terapide** danışman ya da ekip otoriter biçimde çözüm dayatmaz. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın kendi davranışlarını ve deneyimlerini fark etmesini sağlamak:** Bu uygulamanın temel amaçlarından biridir. Danışan farklı perspektiflerden kendisini değerlendirme fırsatı bulur.

B) **Danışanın diğerlerinin bakış açılarını anlamasını desteklemek:** Ekip geri bildirimleri bu amaca hizmet eder.

D) **Grup içi iletişimi ve etkileşimi geliştirmek:** Grup üyeleri arasındaki paylaşım ve etkileşim bu süreçte önemlidir.

E) **Danışanın farkındalık kazanmasını desteklemek:** Reflektör tutma uygulamasının temel hedeflerinden biridir.

Cevap: C

6. Ayşe ve Mehmet'in ilişkide yaşadıkları tartışmaları doğrudan kendi kişiliklerinin bir parçası gibi görmek yerine, terapistin bu problemleri çiftten **ayrı bir unsur** olarak ele aldırmaya çalışması sorunun merkezindeki ipucudur. Ayrıca çiftin geçmişte birlikte başardıkları durumların hatırlatılması olumlu anlatıyı desteklese de soruda temel vurgu, ilişki problemlerinin çiftin kimliğinden ayrıştırılmasıdır. Bu yaklaşım **öyküsel terapideki dışsallaştırma** kavramını göstermektedir. **Dışsallaştırma**, problemi bireyin ya da ilişkinin özü olarak değil; ilişkiyi etkileyen ayrı bir unsur olarak ele alır. Böylece çiftler birbirlerini problem olarak görmek yerine probleme karşı birlikte konum alabilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Problem odaklı yaklaşım: Öyküsel terapi yalnızca problemi analiz etmeye odaklanmaz; alternatif öyküler geliştirmeyi hedefler.

C) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknik **bilişsel terapiye** aittir ve düşünceleri yeniden düzenlemeye odaklanır. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

D) Davranışçı müdahale: Bu seçenek ödül, ceza ya da davranış değiştirme temelli müdahaleleri çağrıştırır. Soruyla ilişkili değildir.

E) Olumsuz etiketleme: Öyküsel terapi, tam tersine etiketlemeden uzak durur.

Cevap: B

7. Hakan'ın alkol kullanımının yaşamını olumsuz etkilediği bir problem öyküsü olsa da soruda asıl vurgu, bazı durumlarda alkolü kontrol edebildiği ve zor durumlarla başa çıkabildiği **özel anların** fark edilmesidir. Bu anlar, problemin Hakan'ın yaşamını tamamen kontrol etmediğini gösteren istisna yaşantılardır. **Öyküsel terapide** bu tür durumlar **eşsiz sonuçlar** olarak adlandırılır. **Eşsiz sonuçlar**, danışanın güçlü yönlerini, becerilerini ve problem öyküsüyle çelişen deneyimlerini görünür hâle getirerek yeni öykülerin gelişmesine zemin hazırlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Dışsallaştırma: Bu teknik problemi danışandan ayırmaya odaklanır. Soruda problemden bağımsız başarılı anların fark edilmesi vurgulanmaktadır.

B) Alternatif hikâye: Alternatif öyküler genellikle **eşsiz sonuçlar** keşfedildikten sonra daha sistemli biçimde inşa edilir. Soruda öncelikle istisna anların fark edilmesi anlatılmaktadır.

C) Davranışçı müdahale: Bu seçenek davranış değiştirme ilkelerine dayanır. Soruda böyle bir süreç yoktur.

E) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu teknik **bilişsel terapiye** aittir ve düşünceleri değiştirmeye odaklanır. Soruda anlatılan kavram farklıdır.

Cevap: D

8. **Öyküsel terapide** terapötik ortamın temel amacı, danışanın baskın problem yüklü öyküsünü yeniden değerlendirmesine yardımcı olmak, yaşamı üzerindeki kontrol hissini artırmak, **eşsiz sonuçları** fark ettirmek ve alternatif öyküler geliştirmesini desteklemektir. Bunun yanında yaklaşım kültürel bağlamı tamamen yok saymaz; tam tersine bireyin öykülerinin sosyal ve kültürel söylemlerden etkilendiğini kabul eder. Bu nedenle danışanın kültürel inanç ve normlardan **tamamen bağımsız** bir yaşam öyküsü oluşturmasını sağlamak, **öyküsel terapinin** amacı değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın baskın problem odaklı hikâyesini yeniden ele almasını sağlamak: Bu, yaklaşımın temel amaçlarından biridir.

B) Danışanın kendi yaşamı üzerinde kontrol hissini geliştirmek: Özellikle **dışsallaştırma** sonrası danışanın özneleşmesi açısından önemlidir.

C) Danışanın dikkatini eşsiz sonuçlara yönlendirerek güçlü yanlarını fark etmesini sağlamak: Bu da temel terapötik amaçlardan biridir.

E) Danışanın alternatif ve sağlıklı hikâyeler geliştirmesini desteklemek: Öyküsel terapinin temel hedeflerinden biridir.

Cevap: D

9. Psikolojik danışmanın danışanla birlikte belgeler hazırlaması, bu belgelerde problemlerle nasıl baş edildiğini ve elde edilen kazanımları görünür hâle getirmesi, ardından aile ve arkadaşların katıldığı kutlamalar eşliğinde bu belgeleri danışana sunması sorunun en belirleyici kısmıdır. **Öyküsel terapide** bu uygulama, değişimi somutlaştırmak ve yeni öyküyü güçlendirmek amacıyla kullanılan **yazılı kanıtlar / kutlamalar ve sertifika verme** uygulamasına karşılık gelir. Özellikle sertifika, belge ve kutlama vurgusu bu tekniği netleştirir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma:** Bu teknik problemi danışandan ayırmaya odaklanır. Soruda değişimin belgelenmesi anlatılmaktadır.

B) **Yansıtıcı takım çalışması:** Bu teknikte bir ekip süreci izler ve geri bildirim verir. Soruda böyle bir yapı yoktur.

C) **Eşsiz sonuçların ortaya çıkarılması:** Bu kavram problemin etkisinin görülmediği özel anları keşfetmeye yöneliktir. Soruda bu başarıların belgelenmesi vurgulanmaktadır.

D) **Alternatif hikâyelerin inşası:** Bu süreç değişimin genel sonucudur; ancak soruda sorulan spesifik teknik belge ve kutlama uygulamasıdır.

Cevap: E

10. Danışanın hayatını olumsuz yönde şekillendiren **baskın problem yüklü öykülerin** sorgulanması, bu öykülerin geçerliliğinin zayıflatılması ve problem anlatısının sürekliliğinin kırılması sorunun merkezindeki ipucudur. Burada henüz doğrudan yeni öykü kurulmasından çok, mevcut baskın anlatının çözülmesi hedeflenmektedir. **Öyküsel terapide** bu süreç **yapının bozulması** ile ifade edilir. **Yapının bozulması**, danışanın problem öyküsünü besleyen baskın söylemleri, varsayımları ve katı anlam yapılarını sorgulayarak bu anlatının gücünü azaltmayı amaçlar. Böylece alternatif öyküler için alan açılır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma:** Bu teknik problemi danışandan ayırmaya odaklanır. Soruda daha geniş biçimde problem öyküsünün çözülmesi anlatılmaktadır.

B) **Alternatif hikâye inşası:** Bu süreç genellikle baskın öykü zayıflatıldıktan sonra gerçekleşir. Soruda öncelikle mevcut anlatının sorgulanması vurgulanmaktadır.

D) **Eşsiz sonuçların ortaya çıkarılması:** Bu kavram problemin etkisinin görülmediği özel anları keşfetmeye odaklanır. Soruda temel vurgu baskın anlatının çözülmesidir.

E) **Kutlamalar ve sertifika verme:** Bu teknik sonlandırma sürecinde değişimi pekiştirmek için kullanılır. Soruyla ilişkili değildir.

Cevap: C

11. **Öyküsel terapide** temel teknikler arasında **dışsallaştırma**, **eşsiz sonuçların ortaya çıkarılması**, alternatif öykülerin geliştirilmesi ve değişimi görünür hâle getirmek için kullanılan **yazılı kanıtlar / kutlamalar ve sertifika verme** uygulamaları yer alır. **Otomatik düşüncelerin belirlenmesi** ise öyküsel terapiye ait değildir; bu kavram Beck'in **bilişsel terapi** yaklaşımında kullanılır ve bireyin anlık düşüncelerini belirlemeye odaklanır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma:** Problemi danışandan ayırmaya yönelik temel **öyküsel terapi** tekniklerinden biridir.

B) **Eşsiz sonuçların ortaya çıkarılması:** Problemin etkisinin görülmediği özel anları fark ettirmeye yönelik önemli bir tekniktir.

C) **Alternatif hikâyelerin inşası:** Danışanın yeni ve daha işlevsel yaşam anlatıları geliştirmesine yardımcı olur.

D) **Kutlamalar ve sertifika verme:** Özellikle değişimi pekiştirmek amacıyla kullanılan **yazılı kanıtlar** uygulamalarına örnektir.

Cevap: E

12. **Alternatif hikâyeler**, danışanın baskın problem yüklü öyküsüne karşı geliştirilen daha işlevsel ve tercih edilen anlatılardır. Bu öyküler danışanın güçlü yönlerini, becerilerini, **eşsiz sonuçlarını**, umutlarını, değerlerini ve geleceğe ilişkin hedeflerini içerebilir. Aynı zamanda danışanın yaşamı üzerindeki kontrol duygusunu artırır. Ancak **öyküsel terapi**, bireyin öykülerinin sosyal ve kültürel bağlamdan etkilendiğini kabul eder. Bu nedenle alternatif hikâyelerin toplumsal ve kültürel bağlamdan **tamamen bağımsız** olması beklenmez. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın güçlü yönlerini ve becerilerini içermesi:** Alternatif hikâyelerin temel özelliklerinden biridir.

B) **Problemin etkisinin azaldığı anlar üzerine inşa edilmesi: Eşsiz sonuçlar**, alternatif hikâyelerin önemli yapı taşlarından biridir.

C) **Danışanın umut, değer ve hedeflerini yansıtması:** Yeni öyküler genellikle danışanın tercih ettiği yaşam yönünü içerir.

E) **Danışanın yaşamı üzerinde kontrol duygusunu artırması:** Alternatif hikâyeler danışanın özneleşmesini destekler.

Cevap: D

13. Ali'nin iş yerindeki eleştirileri doğrudan kişisel yetersizliği olarak yorumlaması problem yüklü bir öykü geliştirdiğini göstermektedir. Psikolojik danışmanın ise bu duyguların yalnızca Ali'nin bireysel özelliklerinden kaynaklanmadığını; iş yerindeki kültürel beklentiler, toplumsal baskılar ve çevresel söylemlerle şekillendiğini vurgulaması, **öyküsel terapinin** sosyal yapılandırmacı bakış açısıyla örtüşmektedir. Bu yaklaşımda problemler yalnızca bireyin içinde aranmaz; bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlam da dikkate alınır. Ardından alternatif öykülerin desteklenmesi de bunu güçlendirmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sorunların temel kaynağının bireyin yetersizlikleri olduğu varsayımı:** Bu seçenek soruyu doğrudan çürütmektedir çünkü danışman tam tersine problemi bireysel kusura indirgememektedir.

C) **Danışanın sorunlarını yalnızca geçmiş yaşantılara indirgemesi:** Soruda geçmiş yaşantılardan çok mevcut sosyal bağlam vurgulanmaktadır.

D) **Problemin çözülebilmesi için danışana doğrudan çözüm önerileri sunulması: Öyküsel terapide** danışman otoriter biçimde çözüm dayatmaz.

E) **Danışanın güçlü yönlerinin göz ardı edilmesi ve baskın öyküye odaklanılması:** Soruda tam tersine alternatif ve güçlendirici öyküler desteklenmektedir.

Cevap: B

14. Cem'in iş yerindeki eleştirileri zamanla kendi kimliğine taşıması ve sürekli yetersizliğini sorgulaması, baskın problem yüklü bir öykü geliştirdiğini göstermektedir. Psikolojik danışmanın problemi **dışsallaştırması**, baskın öyküyü görünür hâle getirmesi ve Cem'in güçlü yönlerini fark ettirerek alternatif öyküler geliştirmesine rehberlik etmesi ise **öyküsel terapideki** danışman rolünü açık biçimde yansıtmaktadır. Bu yaklaşımda danışman, danışanın yerine karar veren otorite figürü değildir; danışanın kendi kaynaklarını fark etmesine ve güçlenmesine rehberlik eder. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sorunu danışanın kişisel yetersizlikleriyle ilişkilendirip çözüm önerileri sunmak:** Bu seçenek **öyküsel terapinin** temel mantığına aykırıdır. Problem bireysel kusur olarak ele alınmaz.

B) **Danışanın baskın problem öyküsünü güçlendirmek ve özdeşleşmesini sağlamak:** Terapinin amacı baskın problem öyküsünü güçlendirmek değil, onu zayıflatmaktır.

D) **Danışanı yalnızca geçmiş yaşantılarını analiz etmeye yönlendirmek: Öyküsel terapi** yalnızca geçmiş analizine odaklanmaz; yeni anlamlar oluşturmayı hedefler.

E) **Danışanın öykülerini yorumlayarak danışanı bir sonuca zorlamak:** Danışman yönlendirici ve zorlayıcı bir uzman rolü üstlenmez; süreç işbirlikçidir.

Cevap: C

15. Seda'nın iş yerinde yaşadığı değersizlik ve yetersizlik duygularının; bu durumların hayatındaki etkilerinin ve sahip olduğu kaynakların **sistematik biçimde incelenmesi** sorunun ayırt edici noktasıdır. Psikolojik danışman, problemin hangi alanlarda etkili olduğunu ve Seda'nın hangi yetkinliklere sahip olduğunu yapılandırılmış biçimde ortaya çıkarmaktadır. **Öyküsel terapide** bu süreç **haritalama** tekniğini ifade eder. **Haritalama**, problemin danışanın yaşamına etkilerini, güçlü yönlerini ve mevcut kaynaklarını görünür hâle getirerek danışanın değişim için yeni farkındalıklar geliştirmesini sağlar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma:** Bu teknikte problem danışandan ayrı bir unsur gibi ele alınır. Soruda temel vurgu sistematik inceleme sürecidir.

B) **Öykü yeniden yazma:** Bu süreç genellikle problem daha iyi anlaşıldıktan sonra alternatif öykülerin geliştirilmesi aşamasında görülür. Soruda henüz bu aşama vurgulanmamaktadır.

C) **Derinleştirme soruları:** Sorular kullanılabilir; ancak burada spesifik olarak yaşam etkilerinin ve kaynakların sistematik biçimde ortaya çıkarılması anlatılmaktadır.

D) **Reflektör uygulaması:** Bu teknikte gözlemci ekip sürece dahil olur. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: E

1. Aile sistemleri yaklaşımında birey, tek başına ele alınmaz. **Aile sistemi içindeki ilişkiler, etkileşim örüntüleri ve döngüsel süreçler** üzerinden değerlendirilir. Bu yaklaşımda odak, **bireyin problemli davranışının nedeni** değil; bu davranışın **sistem içinde nasıl ortaya çıktığı ve nasıl sürdürüldüğüdür**. Ayrıca "hasta birey" anlayışı reddedilir, sorun **sistemin işleyişine** yerleştirilir. Bu nedenle bireyin problem davranışlarının nedenine odaklanmayı vurgulayan ifade, aile sistemleri kuramlarının temel varsayımlarıyla çelişmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bireyi sistem içinde ele alma**. Bu ifade aile sistemleri kuramlarının temel görüşlerinden biridir. Birey, **bağlamsal ve ilişkisel bir bütünün parçası** olarak değerlendirilir.

C) **Bireyin problemli olduğu düşüncesini reddetme**. Bu ifade aile sistemleri kuramlarının temel kabullerinden biridir. Sorun bireyde değil, **sistemin işleyişinde** konumlandırılır.

D) **Etkileşim zincirine odaklanma**. Bu ifade aile sistemleri yaklaşımının merkezinde yer alır. **Karşılıklı etkileşim ve döngüsel süreçler** esas alınır.

E) **İçerikten çok sürece odaklanma**. Bu ifade aile sistemleri kuramlarının temel anlayışını yansıtır. Önemli olan ne söylendiği değil, **iletişimin nasıl gerçekleştiği ve sistemin nasıl işlediğidir**.

Cevap: B

2. Aile sistemleri yaklaşımında birey, tek başına ele alınmaz; **aile sistemi içindeki ilişkiler, etkileşim örüntüleri ve döngüsel süreçler** üzerinden değerlendirilir. Bu anlayışta **"hasta birey" düşüncesi reddedilir**, birey daha çok **ailenin belirlediği hasta** olarak görülür ve odak noktası **davranışın nedeninden çok sistem içindeki etkileşim zinciridir**. Buna karşılık bazı öncüller farklı kuramlara aittir. **Buna göre:**

I. **Bireyin problemli olduğu düşüncesinin reddedilmesi**: Bu ifade aile sistemleri kuramlarının temel varsayımlarındandır. Sorun bireyde değil, **sistemin işleyişinde** ele alınır.

II. **Kişilere ailenin belirlediği hasta olarak yaklaşılması**: Bu ifade aile sistemleri yaklaşımının temel kabullerindendir. Birey, sistemin işleyişini yansıtan **belirlenmiş hasta** rolündedir.

III. **Davranışın ya da problemin nedeninden çok etkileşim zincirine odaklanılması**: Bu ifade aile sistemleri kuramlarının merkezinde yer alır. **Döngüsel etkileşim ve karşılıklı ilişkiler** esas alınır.

IV. **Danışanın yaşam ve ölümle ilgili kaygılarına odaklanılması**: Bu ifade aile sistemleri kuramlarının görüşü değildir. Daha çok **varoluşçu yaklaşımın** odağındadır.

V. **Problemlerin daha az yaşandığı istisnai durumların belirlenmesi**: Bu ifade aile sistemleri kuramlarına ait değildir. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi** yaklaşımına özgüdür.

I., II., III. öncüller doğrudur.

Cevap: B

3. Ayşe Hanım'ın yoğun duygular karşısında **objektifliğini kaybetmesi**, düşüncelerinin **duygular tarafından belirlenmesi** ve özellikle **kendi değerlerini yeterince geliştirememesi ile aile beklentilerine göre hareket etmesi**, Bowen'in kuramında **kendini ayrıştırma düzeyinin düşüklüğünü** gösterir. Bu kuramda **kendini ayrıştırma**, bireyin **duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi** ve **kendi değerleri doğrultusunda bağımsız hareket edebilmesidir**. Ayrışma düzeyi düşük bireylerde **duygular düşünceyi baskılar** ve kişi **aileye bağlı, duygusal tepkilerle karar verir**.

B) **İletişim – Stratejik terapi**: Bu ifade aile içi **mesajların yapısı ve çift anlamlı iletişim** ile ilgilidir. Soruda iletişim biçiminden çok **duygu-düşünce ayrışamaması** vurgulanmaktadır.

C) **Sınırlar – Yapısal terapi**: Bu ifade aile içindeki **alt sistemler ve sınır düzenlemeleri** ile ilgilidir. Soruda sınır problemi değil, **bireyin içsel ayrışma düzeyi** ön plandadır.

D) **Temel üçgen – Satir yaklaşımı**: Bu ifade ailedeki üçlü ilişkilerin etkisini açıklar. Ancak burada vurgu **üçlü yapı değil, bireyin kendi benliğini oluşturamaması**dır.

E) **İkinci rahatsızlıklar – Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım**: Bu kavram, yaşanan bir sonucun tekrar yeni bir olaya dönüşmesiyle **A-B-C döngüsünün sürmesi** durumunu ifade eder. Kişi verdiği tepkilerin sonuçlarını yeni tetikleyicilere dönüştürerek süreci **tekrar eden bir döngü** haline getirir. Soruda ise böyle bir döngü değil, **duygu-düşünce ayrışmasının yetersizliği** söz konusudur.

Cevap: A

4. Danışmanın seanslarda **aile üyelerinin içsel süreçlerine**, özellikle **kendilik değeri ve benlik saygısına** odaklanması ve **aile içi ilişkileri güçlendirmeyi hedeflemesi**, Satir'in yaklaşımının temel özelliklerini yansıtır. Bu yaklaşımda ailedeki sorunlar yalnızca yapısal düzeyde ele alınmaz; bireylerin **duygusal yaşantıları, benlik algıları ve kendilik değerleri** üzerinden çalışılır. Terapinin temel amaçlarından biri de **bireylerin kendilik değerini artırmak ve daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlamaktır**. **Bu doğrultuda danışmanın benimsediği yaklaşım, Satir'in Birleşik Aile Kuramı'yla örtüşmektedir.**

A) **Murray Bowen'in Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı**: Bu yaklaşımda odak, **kuşaklararası aktarım, ayrışma ve genogram** gibi kavramlardır. Soruda bu tür bir kuşaklararası vurgu bulunmamaktadır.

B) **Salvador Minuchin'in Yapısal Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda temel odak **aile yapısı, alt sistemler ve sınırlar**dır. Soruda ise yapıdan çok **benlik saygısı ve içsel süreçler** ön plandadır.

D) **Jay Haley'in Stratejik Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda terapist **yönlendirici ve problem çözmeye odaklıdır**. Soruda bu tür **doğrudan yönlendirme ve stratejik müdahale** görülmemektedir.

E) **Michael White'ın Öyküsel Terapi Yaklaşımı**: Bu yaklaşımda odak **problemin dışsallaştırılması ve yaşam öykülerinin yeniden yapılandırılmasıdır**. Soruda böyle bir süreç yer almamaktadır.

Cevap: C

5. Ailede anne–çocuk arasında yaşanan çatışmaya babanın sürekli dahil olarak denge sağlamaya çalışması, **üçgen oluşumu**nu göstermektedir. Bowen'in Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı'nda **üçgen**, iki kişi arasındaki gerilim arttığında üçüncü bir kişinin ilişkiye dahil edilmesiyle oluşan temel ilişki örüntüsüdür. Bu yapı, kısa vadede kaygıyı azaltır ancak uzun vadede sorunun sürmesine neden olur. Ayrıca Bowen'e göre bu süreçler **duygusal sistem**, **kronik kaygı** ve özellikle **kendini ayrıştırma düzeyi** ile yakından ilişkilidir. Danışmanın bu **üçgen yapıyı ve etkileşim örüntüsünü analiz etmesi**, yaklaşımın Bowen'e ait olduğunu açıkça göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Virginia Satir'in Birleşik Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda odak **kendilik değeri**, **benlik saygısı**, **iletişim biçimleri** ve **bireyin içsel yaşantısı**dır. Aile üyelerinin daha **otantik ve uyumlu iletişim kurmaları** hedeflenir. Soruda ise bu tür içsel süreçlerden çok **ilişkisel üçgen dinamiği** ön plandadır.

B) **Salvador Minuchin'in Yapısal Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda aile, **alt sistemler**, **sınırlar** ve **hiyerarşik yapı** üzerinden değerlendirilir. Terapinin amacı **aile yapısını yeniden düzenlemek** ve işlevsel sınırlar oluşturmaktır. Ancak soruda sınır ihlali ya da yapısal yeniden düzenleme değil, **üçlü ilişki örüntüsü** vurgulanmaktadır.

C) **Jay Haley'in Stratejik Terapi Yaklaşımı**: Bu yaklaşımda terapist oldukça **aktif**, **yönlendirici** ve **problem çözmeye odaklıdır**. **Yönergeler**, **paradoksal müdahaleler** ve **stratejik teknikler** kullanılır. Soruda ise terapistin böyle bir müdahalesi değil, **ilişki örüntüsünü analiz etmesi** söz konusudur.

E) **Michael White'ın Öyküsel Terapi Yaklaşımı**: Bu yaklaşımda bireyin yaşadığı sorunlar **dışsallaştırılır** ve danışanın **yaşam öyküsü yeniden yapılandırılır**. Temel vurgu **hikâyeler ve anlamlandırma süreçleri** üzerinedir. Soruda ise anlatı değil, **aile içi etkileşim örüntüsü** incelenmektedir.

Cevap: D

6. Okul psikolojik danışmanının aile görüşmesinde özellikle **roller**, **sınırlar**, **alt sistemler**, **alt sistemler arası etkileşim** ve **aile kuralları** üzerine odaklanması, yapısal aile terapisinin temel inceleme alanlarını yansıtır. Minuchin'in yaklaşımında aile, **örgütlü bir yapı** olarak ele alınır ve terapist öncelikle **aile yapısını**, yani **kim kiminle nasıl etkileşime giriyor**, **sınırlar ne kadar esnek ya da katı**, **alt sistemler nasıl işliyor** gibi unsurları analiz eder. Amaç, işlevsel olmayan yapıyı değiştirerek **daha sağlıklı etkileşim örüntüleri** oluşturmaktır. Danışmanın bu kavramlar üzerinden aileyi değerlendirmesi, yaklaşımın yapısal aile terapisine dayandığını gösterir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Murray Bowen'in Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı**: Bu yaklaşımda odak **kuşaklararası aktarım**, **kendini ayrıştırma** ve **üçgenler** üzerinedir. Soruda ise kuşaklararası analiz değil, **mevcut aile yapısı ve organizasyonu** incelenmektedir.

C) **Virginia Satir'in Birleşik Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda temel vurgu **kendilik değeri**, **benlik saygısı** ve **iletişim biçimleri** üzerinedir. Soruda ise içsel süreçlerden çok **aile yapısal düzeni** ele alınmaktadır.

D) **Adler'in Bireysel Psikoloji Yaklaşımı**: Bu yaklaşım bireyin **yaşam tarzı**, **aşağılık duygusu** ve **sosyal ilgi** kavramlarına odaklanır. Aile yapısının sistematik analizi bu yaklaşımın merkezinde değildir.

E) **Sigmund Freud'un Psikanalitik Yaklaşımı**: Bu yaklaşımda odak **bilinç dışı süreçler**, **çocukluk yaşantıları** ve **dürtülerdir**. Soruda ise mevcut aile yapısı ve **etkileşim düzeni** incelenmektedir.

Cevap: B

7. Danışmanın aileye **belirli görevler vermesi**, aile üyelerinin **birbirlerine verdikleri tepkileri gözlemlemesi** ve özellikle **kısa sürede problem davranışı azaltmaya odaklanması**, stratejik aile terapisinin temel özelliklerini yansıtır. Haley'in yaklaşımında terapist **aktif ve yönlendiricidir**, danışanlara **doğrudan ya da paradoksal yönergeler verir** ve amaç **problemi hızlı ve işlevsel biçimde çözmektir**. Ayrıca odak, sorunun kökeninden çok **mevcut etkileşim örüntüsünü değiştirmek** üzerinedir. Bu nedenle danışmanın yaklaşımı stratejik aile terapisi ile örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Virginia Satir'in Birleşik Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda odak **kendilik değeri**, **benlik saygısı** ve **iletişim biçimleri**dir. Terapist daha çok **yaşantısal ve insancıl bir süreç** yürütür. Soruda ise **yönerge verme ve hızlı problem çözme** ön plandadır.

B) **Salvador Minuchin'in Yapısal Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda temel vurgu **aile yapısı**, **alt sistemler** ve **sınırlar**dır. Terapist aile yapısını yeniden düzenlemeye çalışır. Soruda ise yapıdan çok **stratejik müdahale ve görev verme** öne çıkmaktadır.

C) **Adler'in Bireysel Psikoloji Yaklaşımı**: Bu yaklaşım bireyin **yaşam tarzı**, **aşağılık duygusu** ve **sosyal ilgi** kavramlarına odaklanır. Aileye **doğrudan görevler verme ve kısa süreli müdahale** bu yaklaşımın temel özelliği değildir.

D) **Michael White'ın Öyküsel Terapi Yaklaşımı**: Bu yaklaşımda odak **problemin dışsallaştırılması** ve **yaşam öyküsünün yeniden yapılandırılmasıdır**. Soruda ise anlatı çalışması değil, **davranışı değiştirmeye yönelik direkt müdahale** vardır.

Cevap: E

8. Danışmanın aile görüşmelerinde özellikle **kuşaklar arası roller**, **ebeveynlerin kendi ailelerinden getirdiği davranış kalıpları** ve **üçgenler** üzerinde durması, Bowen'in yaklaşımının temel kavramlarını yansıtır. Bowen'in Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı'nda aile, yalnızca mevcut ilişkilerle değil, **kuşaklar arası aktarılan örüntüler**, **duygusal sistem**, **kronik kaygı** ve özellikle **kendini ayrıştırma** düzeyi üzerinden değerlendirilir. Ayrıca **üçgenler**, aile içindeki gerilimi düzenleyen temel ilişki yapılarıdır. Danışmanın hem **geçmiş kuşaklardan gelen etkileri** hem de **mevcut ilişki örüntülerini birlikte ele alması**, bu yaklaşımın açık bir göstergesidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Virginia Satir'in Birleşik Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda odak **kendilik değeri**, **benlik saygısı** ve **iletişim biçimleri**dir. Soruda ise içsel yaşantılardan çok **kuşaklar arası aktarım ve sistem dinamikleri** ön plandadır.

B) **Jay Haley'in Stratejik Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda terapist **yönlendirici**, **görev verici** ve **kısa sürede problem çözmeye odaklıdır**. Soruda böyle bir müdahale değil, **aile geçmişinin analizi** söz konusudur.

D) **Salvador Minuchin'in Yapısal Aile Terapisi**: Bu yaklaşımda temel vurgu **aile yapısı**, **alt sistemler** ve **sınırlar**dır. Soruda ise yapıdan çok **kuşaklar arası aktarım ve üçgenler** vurgulanmaktadır.

E) **Sigmund Freud'un Psikanalitik Yaklaşımı**: Bu yaklaşım bireyin **bilinç dışı süreçleri** ve **erken çocukluk yaşantıları** üzerine odaklanır. Soruda ise bireyden çok **aile sistemi ve kuşaklar arası ilişkiler** incelenmektedir.

Cevap: C

9. Danışmanın aile üyelerinde **kendine güven düşüklüğü**, **başkalarının bakış açısına göre karar verme** ve **eleştirilere aşırı hassasiyet** gözlemlemesi, Satir'in yaklaşımında doğrudan **kendilik değeri** kavramına işaret eder. Satir'e göre düşük kendilik değerine sahip bireyler **kendilerine güvenmez**, **dış değerlendirmelere bağımlı hale gelir** ve **eleştirilere karşı kırılgan olur**. Terapinin temel amaçlarından biri de bireylerin **kendi içsel değerlerini fark etmeleri**, **kendilik algılarını güçlendirmeleri** ve daha **otantik bir benlik geliştirmeleridir**. Danışmanın bu doğrultuda çalışması, doğrudan bu temel kavrama yöneldiğini gösterir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Üçgenler**: Bu kavram Bowen'in Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı'na aittir. **İki kişi arasındaki gerilimin üçüncü bir kişiyle dengelenmesi** sürecini açıklar. Soruda böyle bir ilişki örüntüsü yoktur.

C) **Alt sistemler**: Bu kavram yapısal terapiye aittir. Aile içindeki **ebeveyn, çocuk gibi alt grupların organizasyonu** ile ilgilidir. Soruda yapı değil, **benlik algısı** ön plandadır.

D) **Hiyerarşiler**: Bu kavram yapısal ve stratejik yaklaşımlarda önemlidir. Aile içindeki **güç ve otorite düzenini** ifade eder. Soruda güç dengesi değil, **kendilik değeri** vurgulanmaktadır.

E) **Alternatif hikâye inşası**: Bu kavram öyküsel terapiye aittir. Bireyin **yaşam öyküsünü yeniden yapılandırması** sürecini ifade eder. Soruda anlatı değil, **benlik değeri geliştirme** söz konusudur.

Cevap: B

10. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde **aile kuralları**, aile içi işleyişi düzenleyen ancak **esnek**, **yaşa ve bireysel ihtiyaçlara uygun** ve **iletişimi destekleyici** olmalıdır. Katı, değişmez ve bireylerin kendini ifade etmesini engelleyen kurallar, **benlik değerini düşürür** ve **iletişim sorunlarına** yol açar. Bu yaklaşımda kuralların amacı **kontrol ve baskı kurmak değil**, aile üyelerinin **sağlıklı gelişimini ve açık iletişimi desteklemektir**. Bu nedenle kuralların ebeveyn otoritesini pekiştirmek ve çocukların fikirlerini sınırlamak amacıyla belirlenmesi, bu kuramın anlayışıyla çelişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kuralların yazılı ya da gözlemlenebilir şekilde içselleştirilmesi**: Bu ifade Satir yaklaşımıyla uyumludur. Kurallar **açık ya da örtük biçimde** aile içinde var olur ve üyeler tarafından **farkında olarak ya da olmadan** takip edilir.

B) **Kuralların esnek olması ve bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanması**: Bu ifade kuramın temel görüşlerindendir. Kurallar **katı değil, gelişime ve değişime açık** olmalıdır.

D) **Kuralların iletişim ve benlik değerini etkilemesi**: Bu ifade Satir yaklaşımının önemli bir vurgusudur. Özellikle **katı kurallar**, **iletişim bozukluklarına ve düşük benlik değerine** yol açabilir.

E) **Kuralların gerektiğinde değiştirilebilir olması**: Bu ifade kuramla uyumludur. Aile dinamiklerine göre kurallar **yeniden düzenlenebilir ve uyarlanabilir**.

Cevap: C

11. Ailede ebeveynlerin **kendi bakış açılarını ön planda tutması**, çocukların ise **duygularını ifade etmekte zorlanması ve içe atması**, Satir'in yaklaşımında **işlevsel olmayan iletişim örüntülerine** ve buna eşlik eden **katı kurallara** işaret eder. Satir'e göre sağlıklı ailelerde iletişim **açık, tutarlı ve esnektir**; buna karşılık işlevsel olmayan ailelerde **roller katılaşır**, **kurallar esnekliğini kaybeder** ve bireyler **kendilerini özgürce ifade edemez**. Bu durum aynı zamanda **benlik değerinin düşmesine** ve ilişkilerin zayıflamasına yol açar. Soruda terapistin özellikle **etkileşim örüntülerini gözlemlemesi ve tekrar eden iletişim sorunlarını fark etmesi**, problemin temelinde **iletişim eksikliği ve katı yapıların** olduğunu gösterir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ebeveynlerin çocukların bireysel sorumluluklarını aşırı üstlenmesi**: Bu durum daha çok **aşırı koruyucu ebeveynlik** ile ilgilidir. Soruda ise temel vurgu **iletişim ve etkileşim sorunlarıdır**.

C) **Kuralların ebeveyn otoritesini korumaya yönelik olması**: Bu ifade tek başına daha dar bir durumu açıklar. Sorudaki problem yalnızca otorite değil, **genel iletişim örüntüsü ve rol katılığıdır**.

D) **Kuralların farklı durumlarda farklı yorumlanması**: Bu durum daha çok **belirsiz ya da tutarsız kurallar** ile ilgilidir. Soruda ise belirsizlikten çok **katı ve sınırlayıcı yapı** ön plandadır.

E) **Kuralların çocukların yaşına göre esnetilmesi**: Bu ifade sağlıklı aile işleyişine işaret eder. Sorudaki problem ise bunun tam tersine, **esnek olmayan ve iletişimi kısıtlayan yapıdadır**.

Cevap: B

12. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'ne göre sağlıklı ailelerde iletişim **açık**, **tutarlı** ve **uyumludur**. Yani bireylerin söyledikleri (sözel mesajlar) ile **beden dili, ses tonu ve yüz ifadeleri** (sözsüz mesajlar) birbiriyle **uyum içindedir**. Bu tür iletişimde kişiler **kendilerini oldukları gibi ortaya koyabilir**, gizlenme ya da çelişki olmaz ve bu durum **benlik değerini destekler**. Soruda da terapistin özellikle **sözel ve sözsüz mesajlar arasındaki tutarsızlığı fark etmesi**, sorunun iletişimdeki **uyumsuzluktan** kaynaklandığını gösterir. Bu nedenle sağlıklı iletişim için gerekli olan, **sözel ve sözsüz mesajların uyumlu olması ve bireylerin kendilerini otantik biçimde ifade edebilmesidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İletişimin yalnızca sözel ifadelerle yürütülmesi**: Bu ifade Satir yaklaşımına uygun değildir. İletişim hem **sözel hem sözsüz boyutlarıyla bir bütündür**.

B) **Duyguların her zaman sınırsız şekilde ifade edilmesi**: Bu ifade kuramın "**ölçülülük**" ilkesine aykırıdır. Sağlıklı iletişimde **uygunluk ve denge** esastır.

C) **İletişimin yalnızca problem çözmeye odaklanması**: Bu ifade Satir yaklaşımına uymaz. Bu yaklaşımda iletişim aynı zamanda **benlik değeri ve duygusal paylaşımı destekler**.

D) **Bazı konuların gizli tutulmasının güveni artırması**: Bu ifade kuramla çelişir. Satir yaklaşımında iletişim **açık ve dürüst** olmalıdır.

Cevap: E

13. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'ne göre sağlıklı bir ailede **iletişim açık ve tutarlıdır**, bireyler **duygularını rahatça ifade edebilir**, **kendilik değeri yüksektir** ve **kurallar esnek, insancıl ve gelişime açıktır**. Soruda verilen ailede ise **duyguların ifade edilememesi**, **katı kurallar**, **duygusal anlayış eksikliği** ve **dış dünyayla sınırlı ilişki** gibi işlevsel olmayan özellikler görülmektedir. Satir yaklaşımında terapinin temel amacı, aile üyelerinin **kendilik değerini güçlendirmek**, **iletişimi açık ve uyumlu hâle getirmek** ve **katı kuralları daha esnek ve insancıl bir yapıya dönüştürmektir**. Bu nedenle doğru seçenek bu hedefleri birlikte içeren ifadedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kuralların daha katı hâle getirilmesi**: Bu ifade kuramla çelişir. Satir yaklaşımında katı kurallar **iletişimi bozar ve benlik değerini düşürür**.

B) **Duygular ifade edilmeden problem çözmeye odaklanılması**: Bu ifade uygun değildir. Satir yaklaşımında **duyguların fark edilmesi ve ifade edilmesi** temel bir gerekliliktir.

C) **Ailenin dış dünyayla bağının sınırlandırılması**: Bu ifade sağlıksızdır. Satir'e göre sağlıklı aileler **toplumla açık ilişki kurabilen ve umutlu** yapılardır.

E) **Davranışların sürekli kontrol edilmesi ve riskin sınırlandırılması**: Bu ifade kuramın insancıl ve gelişim odaklı yapısıyla örtüşmez. Sağlıklı aileler **değişime açık ve esnek** olmalıdır.

Cevap: D

14. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde terapist; **güvenli ve kabul edici bir ortam oluşturan**, **içten ve samimi**, **gözlemci ve öğretici**, aynı zamanda **işlevsel iletişim için model olan** bir rol üstlenir. Bu yaklaşımda odak yalnızca bireyin davranışını değiştirmek değildir; asıl vurgu **aile içi iletişim örüntüleri**, **kendilik değeri** ve **ilişkisel süreçler** üzerinedir. Dolayısıyla terapistin **sistemik duyarlılığı bırakıp sadece bireysel davranış değişimine odaklanması**, bu kuramın temel anlayışıyla örtüşmez. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanların kendilerini değerli ve güvende hissetmelerini sağlamak**: Bu ifade kuramla uyumludur. Terapist, aile üyelerinin **kendilik değerini destekleyen güvenli bir ortam** oluşturur.

C) **Terapistin kaynak kişi ve model olması**: Bu ifade Satir yaklaşımının temel rollerindendir. Terapist, **işlevsel iletişimi yaşayarak gösteren bir modeldir**.

D) **Gözlemci ve öğretici rol üstlenme**: Bu ifade kuramla uyumludur. Terapist, **iletişim kalıplarını analiz eder** ve gerektiğinde **öğretici müdahalelerde bulunur**.

E) **İçten ve samimi tutum sergileme**: Bu ifade yaklaşımın insancıl yönünü yansıtır. Terapist, **yargılayıcı olmayan ve destekleyici bir ilişki** kurar.

Cevap: B

15. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde temel amaçlar; **aile üyelerinin engellenmiş potansiyelini ortaya çıkarmak**, **kendilik değerini artırmak**, **farkındalık yoluyla daha otantik ve tutarlı olmalarını sağlamak** ve **daha açık, işlevsel iletişim kurmalarını desteklemektir**. Bu yaklaşım **yaşantısal ve insancıl** bir temele dayanır; bireyin **şimdi ve burada yaşantısı**, **duygusal farkındalığı** ve **ilişkisel süreçleri** ön plandadır. Buna karşılık **bilinç dışı çatışmaların derinlemesine analizi ve kişilik yapısının çözümlemesi**, psikanalitik yaklaşımın hedefidir ve Satir'in yaklaşımının temel amaçları arasında yer almaz. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Engellenmiş potansiyeli açığa çıkarma ve iyileştirici güçle temas kurma**: Bu ifade Satir yaklaşımının temel amaçlarındandır. Terapide bireyin **içsel kaynakları harekete geçirilir**.

B) **Kendilik değerini artırma**: Bu ifade yaklaşımın merkezinde yer alır. **Benlik saygısını güçlendirmek**, terapinin temel hedeflerindendir.

D) **Farkındalık yoluyla otantik ve tutarlı olmayı sağlama**: Bu ifade kuramla uyumludur. Amaç, bireyin **kendisiyle uyumlu ve gerçekçi bir benlik geliştirmesidir**.

E) **İşlevsel iletişim kurmayı sağlama**: Bu ifade Satir yaklaşımının en önemli hedeflerinden biridir. Ailede **açık, net ve uyumlu iletişim** geliştirilir.

Cevap: C

1. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde temel odak, aile üyelerinin **birbirleriyle nasıl ilişki kurdukları** ve özellikle **iletişim süreçlerinin nasıl işlediğidir**. Bu yaklaşımda önemli olan **ne söylendiği (içerik)** değil, **nasıl söylendiği ve ilişkinin nasıl kurulduğudur (süreç)**. Terapide amaç, aile üyelerinin **daha açık, tutarlı ve işlevsel iletişim kurmalarını sağlamak** ve bu yolla ilişkileri dönüştürmektir. Bu nedenle doğru seçenek, iletişim ve ilişki süreçlerine vurgu yapan ifadedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Tartışma konularının içeriğine odaklanma**: Bu ifade kuramla örtüşmez. Satir yaklaşımında **içerikten çok süreç** önemlidir.

B) **Bilinç dışı çatışmaları çözme**: Bu ifade psikanalitik yaklaşıma aittir. Satir yaklaşımı **yaşantısal ve şimdi odaklıdır**.

C) **Davranışları doğrudan değiştirme**: Bu ifade daha çok davranışçı ve stratejik yaklaşımlarla ilişkilidir. Satir yaklaşımı **ilişki ve iletişim üzerinden değişimi hedefler**.

E) **Kişilik yapısını analiz etme**: Bu ifade derinlemesine kişilik çözümlemesine dayanır. Satir yaklaşımı ise **bireyin yaşantısı ve ilişkisel süreçleri** ile ilgilenir.

Cevap: D

2. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde süreç, **yaşantısal değişimi** adım adım ilerleten üç temel aşamadan oluşur. İlk aşama olan **temas**, terapistin aile üyelerini **her birini değerli kabul ederek karşılaması**, güvenli bir ortam oluşturması ve aynı anda **aile içi etkileşim örüntülerini gözlemlemesi** ile başlar. Bu aşamada amaç, aile üyelerinin **örtük olarak bildikleri ancak açıkça ifade etmedikleri durumları görünür hâle getirmektir**. Bazen bu süreçte **terapi kontratı** da yapılabilir.

İkinci aşama olan **kaos**, aile üyelerinden birinin **duygusal olarak riskli bir alana girmesiyle** başlar. Terapist bu aşamada danışanın **bastırılmış incinmişlik, öfke ve acı gibi duygularına ulaşmasına** rehberlik eder. Bu süreçte önemli olan, danışanın **duygularıyla temas kurması** ve **şimdi ve burada kalabilmesidir**. Kaos aşaması, değişimin başladığı ve duygusal yoğunluğun arttığı kritik bir evredir.

Son aşama olan **bütünleşme**, aile üyelerinin bu duygusal süreçten geçerek **yeni bir anlamlandırma ve ilişki kurma biçimi geliştirmesi** ile ortaya çıkar. Aile artık sorunu yaratan dinamikleri aşmış, **daha sağlıklı bir iletişim ve etkileşim düzenine** geçmiştir. Bu aşamada aynı zamanda bazı **duygusal kapanışlar ve yeniden yapılanmalar** gerçekleşir.

Bu açıklamalara göre doğru sıralama: **Temas – Kaos – Bütünleşme**.

Cevap: A

3. Terapistin aile üyelerinden **kendilerini ve birbirleriyle ilişkilerini fiziksel olarak ifade etmelerini istemesi**, üyelerin **duruşlarını, pozisyonlarını ve etkileşimlerini sahnelemesi** ve bu süreçte **duygu, düşünce ve fizyolojik tepkileri gözlemlemesi**, Satir'in yaklaşımında **"ailenin kendi heykelini yapması"** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte aile üyeleri, aile içindeki ilişkilerini **bedensel konumlanmalarla somutlaştırır**; böylece **ilişki örüntüleri görünür hâle gelir**, **güç dengeleri ve duygusal yakınlık/mesafe** ortaya çıkar ve terapist bu yerleştirmeler üzerinden aile dinamiklerini analiz eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ailenin stres balesi**: Bu teknik, aile üyelerinin yaşantılarını **hareketli ve akışkan bir şekilde canlandırmaları** ile ilgilidir. Soruda ise **statik duruş ve konumlandırma** vardır.

C) **İletişim analizi**: Bu teknik, aile üyelerinin **iletişim biçimlerini incelemeye ve düzenlemeye** yöneliktir. Soruda doğrudan **bedensel temsil** kullanılmaktadır.

D) **Danışanın parçalarının partisi**: Bu teknik, bireyin içsel parçalarının **grup içinde canlandırılması** ile ilgilidir. Soruda **aile sistemi ve ilişkiler** ele alınmaktadır.

E) **Ailenin termometresi**: Bu teknik, aile üyelerinin **duygularını ve durumlarını belirli kategoriler üzerinden değerlendirmesine** dayanır. Soruda böyle bir yapılandırma yoktur.

Cevap: B

4. Terapistin aile üyelerinden **yoğun duygusal durumlarını hareketleri ve beden dili aracılığıyla ifade etmelerini istemesi**, üyelerin **hareket ederek ilişkilerini canlandırmaları** ve terapistin bu süreci **gözlemleyip gerektiğinde yönlendirmesi**, Satir'in yaklaşımında **"ailenin stres balesi"** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte aile üyeleri, yaşadıkları gerilimleri **bedensel hareketler ve akış içinde ifade eder**, böylece **gizli çatışmalar ve etkileşim örüntüleri görünür hâle gelir**. Terapist de bu süreçte **gözlemleyici ve yönlendirici** bir rol üstlenerek farkındalık oluşturur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İletişim analizi**: Bu teknik, aile üyelerinin **iletişim biçimlerini inceleme ve düzenleme** sürecine dayanır. Soruda ise **hareket ve beden diliyle canlandırma** vardır.

B) **Danışanın parçalarının partisi**: Bu teknik, bireyin içsel parçalarının **grup ortamında temsil edilmesi** ile ilgilidir. Soruda **aile içi etkileşimler** ele alınmaktadır.

C) **Ailenin termometresi**: Bu teknik, aile üyelerinin **duygularını belirli başlıklar altında değerlendirmesine** dayanır. Soruda böyle bir yapılandırma yoktur.

D) **Beden farkındalığı çalışması**: Bu ifade genel bir farkındalık tekniğidir, Satir'in özgül tekniklerinden biri değildir. Soruda ise **özgül bir yaşantısal teknik** uygulanmaktadır.

Cevap: E

5. Terapistin aile üyelerine **kendilerini ifade etme ve birbirlerini dinleme fırsatı tanıması**, üyeleri **birbirlerini onaylamaya ve saygı duymaya yönlendirmesi** ve özellikle **duyguların açıkça ifade edilmesini teşvik ederek daha sağlıklı iletişim kurmalarını sağlayacak yaşantılar düzenlemesi**, Satir'in yaklaşımında **"iletişim analizi"** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte amaç, aile üyelerinin **iletişim örüntülerini fark etmeleri**, **daha açık, tutarlı ve saygılı iletişim kurmaları** ve **duygularını ifade edebilmeleri** için yaşantısal düzenlemeler yapmaktır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Ailenin kendi heykelini yapması**: Bu teknik, aile üyelerinin ilişkilerini **bedensel duruş ve konumlandırma ile göstermesi** üzerine kuruludur. Soruda böyle bir fiziksel canlandırma yoktur.

B) **Ailenin stres balesi**: Bu teknik, aile üyelerinin yaşantılarını **hareket ve beden diliyle akış içinde canlandırmaları** ile ilgilidir. Soruda bu tür bir hareketli canlandırma yer almamaktadır.

D) **Ailenin termometresi**: Bu teknik, aile üyelerinin **duygularını belirli başlıklar altında değerlendirmesine** dayanır. Soruda böyle bir yapılandırılmış değerlendirme yoktur.

E) **Danışanın parçalarının partisi**: Bu teknik, bireyin içsel parçalarının **grup içinde temsil edilmesi** ile ilgilidir. Soruda ise **aile içi iletişim düzenlenmektedir**.

Cevap: C

6. Terapistin aile üyelerinden evde **herkesin katkılarını**, **olumsuzlukları**, **yeni öğrenilenleri**, **umut ve istekleri** görünür biçimde işaretleyebilecekleri bir tablo hazırlamalarını istemesi ve bunu **herkesin görebileceği bir yere asarak düzenli güncellemelerini önermesi**, Satir'in yaklaşımında **"ailenin termometresi"** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte aile, ilişkilerini **somut ve gözlemlenebilir hâle getirir**, böylece üyeler hem **duygusal durumlarını fark eder** hem de **iletişim ve etkileşimlerini daha bilinçli şekilde düzenleyebilir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Ailenin kendi heykelini yapması**: Bu teknik, aile üyelerinin ilişkilerini **bedensel konumlandırma ile göstermesi** üzerine kuruludur. Soruda böyle bir fiziksel temsil yoktur.

C) **İletişim analizi**: Bu teknik, aile üyelerinin **iletişim örüntülerini inceleme ve düzenleme** sürecine dayanır. Soruda ise **somut bir izleme aracı oluşturma** söz konusudur.

D) **Danışanın parçalarının partisi**: Bu teknik, bireyin içsel parçalarının **grup içinde temsil edilmesi** ile ilgilidir. Soruda **aile düzeyinde bir uygulama** vardır.

E) **Ailenin stres balesi**: Bu teknik, aile üyelerinin yaşantılarını **hareket ve beden diliyle canlandırması** ile ilgilidir. Soruda böyle bir hareketli ifade yoktur.

Cevap: B

7. Terapistin aileden, her bireyin **kendi içsel yönlerini temsil edecek kişiler seçmesini istemesi**, bu kişilerin **danışmanın yönlendirmesiyle bu yönleri canlandırması** ve sürecin sonunda bireyin **bu yönleri kabul ederek duygularını ifade etmesi**, Satir'in yaklaşımında **"danışanın parçalarının partisi"** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte bireyin farklı yönleri **başka kişiler tarafından temsil edilir**, böylece kişi kendi içsel parçalarını **somut, yaşantısal ve fark edilebilir biçimde deneyimler**. Sürecin sonunda bu parçaların **kabul edilmesi ve bütünleştirilmesi**, bireyin **kendilik değerini güçlendirir ve içsel uyumunu artırır**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Ailenin kendi heykelini yapması**: Bu teknik, aile üyelerinin **birbirleriyle olan ilişkilerini fiziksel duruş ve konumlandırmalarla göstermesini** amaçlar. Amaç, **ilişki örüntülerini ve güç dengelerini görünür hâle getirmektir**.

C) **Ailenin termometresi**: Bu teknik, aile üyelerinin **duygularını, yaşantılarını, umutlarını ve sorunlarını belirli başlıklar altında takip etmelerini** sağlar. Amaç, **aile içi farkındalığı artırmak ve iletişimi somutlaştırmaktır**.

D) **İletişim analizi**: Bu teknik, aile üyelerinin **iletişim biçimlerini incelemek, hatalı örüntüleri fark ettirmek ve daha işlevsel iletişim geliştirmek** amacıyla kullanılır.

E) **Ailenin stres balesi**: Bu teknik, aile üyelerinin yaşadıkları gerilimleri **hareket ve beden dili aracılığıyla canlandırmalarını** sağlar. Amaç, **duygusal süreçleri ve gizli çatışmaları ortaya çıkarmaktır**.

Cevap: A

8. Terapistin aile üyelerinin **rollerini ve etkileşimlerini gözlemlemesi**, ardından **sınırlar**, **alt sistemler** ve **roller** üzerinde çalışması ve özellikle **pozisyon değişiklikleri uygulayarak yeni etkileşimler oluşturması**, Minuchin'in yaklaşımında doğrudan **aile yapısını yeniden düzenleme** amacına karşılık gelir. Yapısal aile terapisinde temel hedef, ailenin **örgütsel yapısını değiştirmek**, **işlevsel olmayan sınırları yeniden düzenlemek** ve üyelerin **daha uyumlu konumlar geliştirmesini sağlamaktır**. Terapist aktif biçimde müdahale ederek aile içindeki **hiyerarşi ve etkileşim örüntülerini yeniden yapılandırır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Aile üyelerinin bireysel sorunlarını çözmeye:** Bu ifade yapısal terapiyle örtüşmez. Odak birey değil, **aile sisteminin yapısıdır**.

C) **Aile üyelerinin geçmiş yaşantılarını analiz etmeye:** Bu ifade daha çok **psikanalitik ve geçmiş odaklı yaklaşımlara** aittir. Yapısal terapi **şimdi ve burada** ile ilgilenir.

D) **Bireysel terapi teknikleriyle kaygıyı azaltmaya:** Bu ifade bireysel müdahaleyi vurgular. Yapısal terapi ise **aile içi etkileşimi değiştirerek dolaylı etki oluşturur**.

E) **Aile üyelerinin sosyal çevreyle ilişkilerini güçlendirmeye:** Bu ifade yapısal terapinin temel amacı değildir. Odak **aile içi yapı ve ilişkilerin düzenlenmesidir**.

Cevap: B

9. Minuchin'in **Yapısal Aile Terapisi'nde** aile, **örgütlü bir sistem** olarak ele alınır ve bu sistem içinde **alt sistemler**, **sınırlar** ve **hiyerarşik yapı** önemli yer tutar. Alt sistemler; ailenin işlevlerini yerine getirmesini sağlar, bireyler birden fazla alt sistemde yer alabilir ve bu alt sistemler **kuşak, cinsiyet, ilgi ya da işlev temelli** olarak oluşabilir. Hatta birey zaman zaman **kendi başına bir alt sistem** olarak da değerlendirilebilir. Bu nedenle alt sistemlerin yalnızca çocuklardan oluştuğunu söylemek, bu kuramın temel varsayımlarıyla çelişir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Alt sistemler ailenin görevini yerine getirmesine yardımcı olur:** Bu ifade yapısal aile terapisinin temel görüşlerinden biridir. Alt sistemler, **aile işlevselliğini destekleyen yapılardır**.

B) **Bir üye birden fazla alt sisteme dahil olabilir:** Bu ifade kuramla uyumludur. Birey, aynı anda **ebeveyn alt sistemi, eş alt sistemi veya kardeş alt sistemi** içinde yer alabilir.

C) **Daha büyük alt sistemler cinsiyet, kuşak, ilgi veya işlev temelli olabilir:** Bu ifade yapısal yaklaşımın tanımına uygundur. Alt sistemler farklı **örgütlenme ölçütlerine göre oluşabilir**.

D) **Kişi kendi başına da alt sistem olabilir:** Bu ifade kuram kapsamında kabul edilir. Birey, belirli durumlarda **tek başına işlevsel bir alt sistem** olarak ele alınabilir.

Cevap: E

10. Minuchin'in **Yapısal Aile Terapisi'nde sınırlar**, aile üyeleri ve alt sistemler arasındaki etkileşimi düzenleyen önemli yapılardır. Sağlıklı bir ailede sınırlar **net ve esnek** olmalıdır; böylece hem bireysellik korunur hem de ilişkisel bağ sürdürülür. **Katı sınırlar izolasyona**, **belirsiz sınırlar ise iç içe geçmeye ve müdahaleciliğe** yol açar. Sınırların temel işlevi, üyelerin **sağlıklı etkileşim kurmasını ve birbirinden öğrenmesini sağlamaktır**. Buna karşılık sınırların, aile üyelerinin **geçmiş yaşantılarını değiştirmesine odaklanması** bu kuramın bir özelliği değildir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sınırlar esnek ve net olmalıdır:** Bu ifade yapısal aile terapisinin temel ilkelerindendir. Sağlıklı sınırlar **denge ve işlevsellik sağlar**.

B) **Katı sınırlar bireylerin izolasyonuna yol açar:** Bu ifade kuramla uyumludur. Katı sınırlar, bireyleri **aileden ve diğer üyelerden uzaklaştırır**.

C) **Belirsiz sınırlar herkesin birbirinin işine karışmasına neden olur:** Bu ifade doğrudur. Belirsiz sınırlar, **iç içe geçmiş ve müdahaleci ilişkiler** doğurur.

E) **Sınırlar üyelerin birbirinden öğrenmesini destekler:** Bu ifade kuramla uyumludur. Sağlıklı sınırlar, bireylerin **etkileşim yoluyla gelişmesini** sağlar.

Cevap: D

11. Terapistin aile üyelerinin **kim nasıl konuşuyor**, **kim sözcü rolünü üstleniyor**, **diğerleri bu role nasıl tepki veriyor** ve **etkileşim sırasında hangi örüntüler ortaya çıkıyor** gibi unsurları gözlemlemesi, Minuchin'in yaklaşımında doğrudan **aile yapısını çözümleme** sürecine karşılık gelir. Yapısal aile terapisinde terapist, formel testler yerine **doğal etkileşimleri gözlemleyerek** ailenin **rollerini**, **alt sistemlerini**, **hiyerarşisini** ve **etkileşim örüntülerini** anlamaya çalışır. Bu değerlendirme sürecinin temel amacı, ailenin mevcut **örgütlenme biçimini ortaya koymak** ve daha sonra bu yapıyı yeniden düzenleyebilmektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Aile üyelerinin geçmiş yaşantılarını detaylı olarak ortaya çıkarmak:** Bu ifade yapısal terapiye ait değildir. Bu yaklaşım **geçmişten çok mevcut etkileşimlere** odaklanır.

C) **Çocukların akademik başarılarını ölçmek:** Bu ifade terapötik değerlendirme amacının dışındadır. Yapısal terapi **aile sistemi ve ilişkilerle** ilgilenir.

D) **Ailenin sosyal çevresiyle ilişkilerini analiz etmek:** Bu ifade ikincil bir alan olabilir ancak temel odak değildir. Yapısal terapi öncelikle **aile içi yapı ve etkileşimi** inceler.

E) **Bireylerin kişisel hobilerini ve ilgi alanlarını değerlendirmek:** Bu ifade kuramın değerlendirme amacına uygun değildir. Odak **bireysel özellikler değil, ilişkisel yapı**dır.

Cevap: A

12. Minuchin'in **Yapısal Aile Terapisi'nde** sağlıklı aile; **alt sistemlerin işlevsel biçimde örgütlendiği**, **sınırların net ve esnek olduğu** ve özellikle alt sistemlerin **birbirine destek vererek denge kurabildiği** bir yapı olarak tanımlanır. Ebeveyn, çocuk ve eş alt sistemleri kendi görevlerini yerine getirirken aynı zamanda **birbirini destekler** ve bu sayede aile içinde **denge ve işlevsellik** sağlanır. Bu nedenle sağlıklı ailenin en temel özelliği, alt sistemler arasındaki bu **destekleyici ve dengeli ilişki**dir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Çocukların akademik başarılarının yüksek olması:** Bu ifade aile işlevselliğinin doğrudan göstergesi değildir. Yapısal terapi **ilişkisel yapı ve dengeye** odaklanır.

B) **Ebeveynlerin geçmiş yaşantılarının aileye yansıması:** Bu ifade daha çok **kuşaklarara-**

sı aktarım ile ilgilidir. Yapısal terapinin temel odağı değildir.

C) **Aile üyelerinin sosyal çevreyle yoğun etkileşim kurması:** Bu durum ikincil olabilir ancak temel ölçüt değildir. Yapısal terapi **aile içi örgütlenmeye** odaklanır.

D) **Davranışların üstünlük ve aşağılık duygusuna göre şekillenmesi:** Bu ifade **Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı'na** aittir ve yapısal terapiyle ilişkili değildir.

Cevap: E

13. Terapistin aile üyelerinin **etkileşimlerini gözlemlemesi**, **alt sistemlerin birbirini gölgelemesini fark etmesi**, ebeveynlerin **aşırı baskınlığı** ve çocukların **karar almakta zorlanması** gibi bulgular üzerinden müdahale planı oluşturması, Minuchin'in yaklaşımında doğrudan **aile yapısını yeniden düzenleme** amacına karşılık gelir. Yapısal aile terapisinde temel hedef, ailenin **örgütsel yapısını değiştirmek**, **alt sistemler arasındaki dengeyi sağlamak**, **sınırları yeniden düzenlemek** ve böylece üyelerin **yaşantılarını ve etkileşim örüntülerini dönüştürmektir**. Terapist aktif biçimde sürece müdahale ederek **işlevsel olmayan yapıyı işlevsel hâle getirir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Çocukların bireysel başarılarını artırmak:** Bu ifade birey odaklıdır. Yapısal terapi **aile sistemine ve ilişkilere** odaklanır.

B) **Bilinç dışı çatışmaları ortaya çıkarmak:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** hedefidir. Yapısal terapi **şimdi ve burada etkileşimlerine** odaklanır.

C) **Sosyal amaç ve üstünlük hedefleri doğrultusunda motivasyonu artırmak:** Bu ifade **Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı'na** aittir. Yapısal terapiyle doğrudan ilişkili değildir.

E) **Bilişsel yeniden yapılandırma yapmak:** Bu ifade **bilişsel davranışçı yaklaşıma** aittir. Yapısal terapi **ilişki ve yapı üzerinden değişim** hedefler.

Cevap: D

14. Stratejik terapi yaklaşımında terapist **aktif ve yönlendirici** bir rol üstlenir. Temel amaç, sorunun kökenini uzun uzun analiz etmekten çok, **sorunun sürmesine neden olan etkileşim örüntülerini belirlemek** ve bu örüntülere **doğrudan müdahaleler geliştirmektir**. Terapist, aile içindeki tekrar eden davranış döngülerini fark eder ve bu döngüyü kırmak için **yönergeler, görevler veya stratejik müdahaleler** kullanır. Bu nedenle terapistin temel rolü, sorunu sürdüren yapıyı çözümleyip buna yönelik müdahale planı oluşturmaktır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Geçmiş yaşantıları analiz etmek:** Bu ifade **psikanalitik yaklaşımın** özelliğidir. Stratejik terapi **şimdi ve burada** odaklıdır.

B) **Danışanların kendiliğinden çözüm üretmesini beklemek:** Bu ifade terapistin **pasif kaldığı** bir yaklaşımı yansıtır. Oysa stratejik terapist **aktif müdahalede bulunur**.

C) **Duygusal farkındalık kazandırmak:** Bu ifade daha çok **duygu odaklı ve yaşantısal yaklaşımlara** aittir. Stratejik terapi **davranış ve etkileşim örüntülerine** odaklanır.

D) **Bilişsel yeniden yapılandırma yapmak:** Bu ifade **bilişsel davranışçı yaklaşımın** temel tekniğidir. Stratejik terapi bu yönde çalışmaz.

Cevap: E

15. Anne çocuğuna sarılırken sözlü olarak **"seni seviyorum"** demesine rağmen bunu **soğuk bir ses tonuyla** ifade etmesi, yani **sözel mesaj ile sözsüz mesajın birbiriyle çelişmesi**, stratejik terapiye göre **çifte mesaj** durumunu gösterir. Bu iletişimde birey aynı anda **iki zıt mesaj** alır ve hangisine göre davranacağını bilemez; bu durum özellikle çocuklarda **kararsızlık, kaygı ve iletişim karmaşası** yaratır. Stratejik aile terapisinde bu tür **ikili, tutarsız iletişimler** önemli bir problem kaynağı olarak görülür. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Tek yönlü iletişim:** Bu ifade iletişimin yalnızca bir kişiden diğerine aktığı, geri bildirim içermeyen durumları anlatır. Soruda ise sorun, yön değil **mesajların tutarsızlığıdır**.

B) **Döngüsel nedensellik:** Bu kavram, aile üyelerinin davranışlarının **karşılıklı olarak birbirini etkilemesi** ve neden-sonuç ilişkisinin **döngüsel olması**dır. Soruda böyle bir karşılıklı etkileşim zinciri değil, **aynı anda verilen çelişkili mesajlar** vardır.

D) **Üst düzey iletişim:** Bu kavram iletişimin **iletişim hakkında mesaj vermesi** (meta iletişim) ile ilgilidir. Sorudaki durum, iletişim hakkında iletişim değil, **mesajlar arası çelişkidir**.

E) **Çözüm odaklı yeniden çerçeveleme:** Bu ifade çözüm odaklı kısa süreli terapiye aittir. Problemi **farklı bir anlam çerçevesine yerleştirme** sürecini ifade eder. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

Cevap: C

1. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde **kendilik değeri**, bireyin kendisini nasıl algıladığı ve ne ölçüde değerli hissettiği ile doğrudan ilişkilidir. Soruda verilen durumda bir üyenin sürekli **suçlayıcı iletişim** kullanması ve diğerinin bunu **kendi yetersizliği olarak içselleştirmesi**, bireyin değerini **kendi içinden değil, dışarıdan gelen değerlendirmelere göre belirlemesine** yol açar. Bu süreçte kişi, kabul görmek için **başkalarının onayına bağımlı hâle gelir** ve kendilik değeri **koşullu bir yapıya dönüşür**. Satir'e göre düşük kendilik değerinin temelinde bu tür **dışsal onay bağımlılığı ve koşullu kabul** yer alır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Aile içinde empati ve duygusal bağların yok olması: Bu durum sonuçlardan biri olabilir ancak sorunun merkezinde yer alan mekanizma değildir. Temel süreç **kendilik değerinin dışsal onaya bağlanmasıdır**.

C) Sorun çözme becerilerinin gelişememesi: Bu ifade daha çok **bilişsel ve davranışsal süreçlerle** ilgilidir. Soruda ise vurgu **benlik algısı ve değer hissi üzerinedir**.

D) Aile üyeleri arasındaki güvenin sarsılması: Bu durum ortaya çıkabilir ancak yine **ikincil bir sonuçtur**. Asıl mekanizma **içselleştirilen değersizlik ve dışa bağımlı benliktir**.

E) Düşünce ve duyguları ifade etmekten kaçınma: Bu da düşük kendilik değerinin bir sonucu olabilir. Ancak temel mekanizma, bireyin **kendi değerini dışsal onaya göre belirlemesidir**.

Cevap: B

2. Stratejik aile terapisinde aile içindeki sorunlar çoğunlukla **hiyerarşi ve güç dengesi** üzerinden açıklanır. Sağlıklı bir ailede **ebeveyn alt sistemi** üst konumda yer alır ve çocuklar bu yapıya uygun şekilde konumlanır. Soruda ise çocukların **ebeveyn kararlarına müdahale etmesi**, ebeveynlerin **çocukların isteklerine boyun eğmesi** ve annenin **karar süreçlerinden uzak kalması**, ailede **kuşaklar arası sınırların bozulduğunu** ve **hiyerarşik düzenin işlevsizleştiğini** gösterir. Stratejik yaklaşıma göre bu tür durumlar, **uyumsuz hiyerarşik yapıdan** kaynaklanan temel bir problemdir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Roller arasında esneklik ve iş birliğinin bulunmaması: Bu ifade daha çok genel bir işlevsellik problemine işaret eder. Ancak sorunun çekirdeğinde **hiyerarşi ve güç dengesi bozulması** vardır.

C) Çocukların bağımsızlık kazanamaması: Bu durum bir sonuç olabilir ancak temel problem değildir. Asıl mesele, çocukların **uygunsuz biçimde güç kazanmasıdır**.

D) Anne-babanın bireysel ihtiyaçlarını bastırması: Bu ifade bireysel düzeye odaklanır. Stratejik terapi ise **ilişkisel güç yapısına ve etkileşim düzenine** odaklanır.

E) Eşler arası iletişimin çözüm odaklı ele alınmaması: Bu ifade farklı bir yaklaşımı ima eder. Soruda esas sorun **hiyerarşik yapının bozulmasıdır**.

Cevap: A

3. Stratejik aile terapisinde terapist **aktif ve yönlendirici** bir konumdadır, terapi genellikle **kısa sürelidir** ve odak **burada ve şimdi** üzerinedir. Bu yaklaşımda terapist, süreci planlayan ve yöneten kişi olarak **sonuçla ilgili sorumluluğu büyük ölçüde üstlenir**. Buna karşılık danışandan beklenen şey, süreci derinlemesine analiz edip sorumluluk almak değil; daha çok **verilen yönergeleri uygulamasıdır**. Dolayısıyla danışanın süreçte aktif katılım göstermesi ve terapötik sorumluluk almasının esas olduğunu söylemek, bu yaklaşımın temel özellikleriyle örtüşmez. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Terapistin aktif ve yönlendirici olması: Bu ifade stratejik terapinin temel özelliğidir. Terapist süreci **yöneten ve müdahale eden** konumdadır.

B) Terapinin kısa süreli olması: Bu ifade kuramla uyumludur. Stratejik terapi **hızlı ve çözüm odaklıdır**.

C) Odak noktasının burada ve şimdi olması: Bu ifade doğrudur. Terapide geçmişten çok **mevcut etkileşim örüntüleri** ele alınır.

E) Terapistin sonuçla ilgili sorumluluğu alması: Bu ifade kuramın ayırt edici yönlerinden biridir. Terapist süreci **planlar ve yönlendirir**.

Cevap: D

4. Danışmanın annenin "inatçı, kuralları çiğniyor" şeklindeki olumsuz tanımlamasını, "**kendi fikirlerini savunma cesareti**" gibi **olumlu ve işlevsel bir anlam çerçevesine dönüştürmesi**, stratejik terapiye göre **yeniden çerçeveleme** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte amaç, davranışın anlamını değiştirerek hem ailenin bakış açısını dönüştürmek hem de problem olarak görülen özelliği **yeni ve daha yapıcı bir perspektiften değerlendirmelerini sağlamaktır**. Böylece aile üyeleri davranışa farklı tepki vermeye başlar ve etkileşim örüntüsü değişir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Çift bağ kurma:** Bu kavram, bireye aynı anda **birbiriyle çelişen iki mesaj verilmesi** durumudur. Terapötik bir teknik değil, **problemli iletişim örüntüsüdür**.

B) **Döngüsel sorgulama:** Bu teknik daha çok sistemik yaklaşımlarda kullanılır ve aile üyelerine **birbirlerinin davranışları arasındaki ilişkileri sorgulatan sorular sormayı** içerir. Soruda ise **anlam değiştirme** vardır.

D) **Yeniden sözleşme yapma:** Bu ifade terapötik süreçte **hedef ve beklentilerin yeniden belirlenmesi** ile ilgilidir. Soruda böyle bir süreç yoktur.

E) **Semptom reçete etme:** Bu teknik, danışandan problem davranışı **bilinçli olarak sürdürmesini isteme** şeklinde uygulanır. Soruda ise davranışa **farklı anlam yükleme** söz konusudur.

Cevap: C

5. Ailede annenin ve kız çocuğunun birlikte hareket ederek babayı sürekli eleştirmesi ve onun otoritesini geçersiz kılması, yapısal aile terapisinde **kuşaklar arası bir ittifakın oluştuğunu**, yani **koalisyon** durumunu gösterir. Minuchin'e göre bu tür **çapraz kuşak koalisyonları**, ailedeki **hiyerarşik düzeni bozar** ve işlevselliği ciddi biçimde zedeler. Özellikle ebeveyn alt sistemine karşı çocukla kurulan bu tür birliktelikler, **ebeveyn otoritesinin zayıflamasına** ve sınırların ihlaline yol açar. Bu nedenle terapistin öncelikle odaklanması gereken temel kavram bu ittifak yapısıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sınırların belirsizliği:** Bu durum koalisyonla ilişkili olabilir ancak sorunun merkezinde doğrudan **iki üyenin üçüncüye karşı birleşmesi** vardır.

B) **Hiyerarşinin bozulması:** Bu ifade sonuçtur. Asıl mekanizma, bu bozulmaya yol açan **koalisyon yapısıdır**.

D) **Alt sistemlerin işlevselliği:** Bu daha genel bir çerçevedir. Soruda ise spesifik olarak **iki üyenin ittifakı** vurgulanmaktadır.

E) **Üst sistemin baskınlığı:** Bu ifade soruyla örtüşmez. Burada baskın bir üst sistem değil, **bozulmuş ilişki dengesi** söz konusudur.

Cevap: C

6. Ailede annenin Ece'nin **dersleri, arkadaş ilişkileri ve kıyafetlerine kadar her alana müdahale etmesi**, babanın bu durumu **sorgulamadan onaylaması** ve diğer aile üyelerinin de Ece'nin davranışlarına **sürekli dahil olması**, yapısal aile terapisinde **sınırların belirsizleştiğini** ve aile üyeleri arasında **aşırı yakınlık (iç içe geçme)** olduğunu gösterir. Bu tür yapılarda bireyin **özerkliği gelişemez**, kişi sürekli başkalarının beklentilerine göre hareket eder ve kendi kararlarını almakta zorlanır. Ece'nin her durumda annesinin ne düşüneceğini kontrol etmesi de bu **belirsiz sınır ve aşırı bağlılık** örüntüsünü doğrular. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Belirgin sınırlar ve aşırı katı roller:** Bu ifade **katı sınırları** tanımlar. Soruda ise tam tersine **iç içe geçmiş ve müdahaleci ilişkiler** vardır.

C) **Net sınırlar ve bireysel özerklik:** Bu ifade **sağlıklı aile yapısını** anlatır. Soruda ise bireysel özerklik gelişmemiştir.

D) **Sınırların katılığı ve rol çatışması:** Bu ifade **izolasyona yakın katı yapı**ya işaret eder. Soruda ise **aşırı yakınlık ve müdahale** söz konusudur.

E) **Ailede kopuk iletişim ve yetersiz bağlılık:** Bu ifade **duygusal uzaklık** durumunu anlatır. Soruda ise bunun tam tersine **aşırı iç içe geçme** vardır.

Cevap: A

7. Danışmanın Ali'nin aile içindeki konumunu **"evin patronu"** şeklinde **abartılı ve dramatize edilmiş bir biçimde sunması**, stratejik aile terapisinde **hiyerarşik problemi görünür kılmak için abartma** tekniğine karşılık gelir. Bu yaklaşımda terapist, ailedeki **bozulmuş güç dengesi ve hiyerarşiyi** bilinçli olarak **büyüterek ve dikkat çekici hâle getirerek** üyelerin bunu fark etmesini sağlar. Amaç, ailenin mevcut **işlevsiz hiyerarşik düzenini görmesi** ve bu yapıyı değiştirmeye yönelik motivasyon geliştirmesidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Çelişkili talimat verme:** Bu teknik, danışana **birbiriyle çelişen iki yönerge verilmesi** ile ilgilidir. Burada ise talimat değil, **durumun abartılması** söz konusudur.

C) **Ters görev verme:** Bu teknik, danışandan problem davranışı **bilinçli olarak sürdürmesini istemeyi** içerir. Soruda böyle bir görev verilmemiştir.

D) **Paradoksal müdahale:** Bu, daha geniş bir üst kavramdır ve içinde ters görev gibi teknikleri barındırır. Ancak burada spesifik olarak yapılan şey **hiyerarşik sorunu abartmaktır**.

E) **Zorlayıcı görev:** Bu teknik, danışana **yapması zor veya direnç uyandıran görevler verilmesini** içerir. Soruda görev değil, **durumun dramatize edilmesi** vardır.

Cevap: B

8. Terapistin aileye **her akşam yemek masasında sırayla konuşma ve kimsenin söz kesmemesi** şeklinde **yapılandırılmış ve doğrudan bir görev vermesi**, stratejik aile terapisinde **yönerge** tekniğine karşılık gelir. Bu yaklaşımda terapist, sorunu sürdüren etkileşim örüntülerini değiştirmek için aileye **spesifik ve uygulanabilir görevler verir**. Amaç, aile üyelerinin **yeni bir etkileşim deneyimi yaşayarak iletişim kalıplarını fark etmeleri ve değiştirmeleridir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Çelişkili talimat verme:** Bu teknik, danışana **birbiriyle çelişen iki mesaj verilmesi** durumudur. Soruda böyle bir çelişki yoktur.

B) **Hiyerarşik problemi abartma:** Bu teknik, ailedeki güç dengesini **bilinçli şekilde abartarak görünür kılmayı** içerir. Soruda abartma değil, görev verme vardır.

D) **Paradoksal müdahale:** Bu teknik, danışandan çoğu zaman **problem davranışı sürdürmesini isteme** gibi dolaylı müdahaleleri kapsar. Sorudaki müdahale doğrudandır.

E) **Zorlayıcı görev:** Bu teknik, danışana **alışılmışın dışında ve direnç oluşturabilecek görevler verilmesini** ifade eder. Sorudaki görev basit ve yapılandırılmıştır.

Cevap: C

9. Danışmanın ebeveynlere, Berk **ödevlerini yapıyormuş gibi davranmalarını** önermesi; gerçekte var olmayan bir durumu **"varmış gibi" kabul ederek** aile içi etkileşimi değiştirmeyi amaçlayan bir müdahaledir. Bu tür uygulamalarda amaç, mevcut problem döngüsünü doğrudan zorlamak yerine, aile üyelerine **farklı bir deneyim yaşatarak yeni bir davranış örüntüsü geliştirmelerini sağlamaktır**. Stratejik aile terapisinde bu yaklaşım **varmış gibi yönerge verme** tekniği olarak adlandırılır ve özellikle dirençli durumlarda **dolaylı değişim oluşturmak** için kullanılır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Çelişkili talimat verme:** Bu teknik, danışana **birbiriyle uyumsuz iki mesaj verilmesi** durumudur. Soruda böyle bir çelişki yoktur.

B) **Hiyerarşik problemi abartma:** Bu teknik, ailedeki güç dengesini **abartarak görünür kılmayı** amaçlar. Soruda abartma değil, **farklı bir gerçeklik oluşturma** vardır.

C) **Paradoksal müdahale:** Bu teknik, çoğunlukla danışandan **problem davranışı sürdürmesini istemeyi** içerir. Soruda ise doğrudan böyle bir yönlendirme yoktur.

E) **Zorlayıcı görev:** Bu teknik, danışana **alışılmışın dışında ve direnç oluşturabilecek görevler verilmesini** ifade eder. Sorudaki görev daha çok **algıyı değiştirmeye yöneliktir**.

Cevap: D

10. Danışmanın Emre'nin aile içindeki konumunu değerlendirirken özellikle **ebeveyn çatışmalarına müdahil olması (üçgenleşme)**, **kardeşe karşı koruyucu rol üstlenmesi**, aynı zamanda Emre'nin **kendi duygularını tanıması ve duygusal bağlarını koruyarak bağımsız kararlar alabilmesi** üzerinde durması, Bowen'in yaklaşımındaki **kendini ayrıştırma** kavramını açıkça yansıtır. Bununla birlikte danışmanın ailedeki davranış kalıplarının **geçmiş kuşaklardan aktarıldığını** fark etmesi de Bowen kuramının temel kavramlarından olan **kuşaklararası aktarım**a işaret eder. Tüm bu göstergeler birlikte değerlendirildiğinde danışmanın Bowen Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı'na göre hareket ettiği anlaşılır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Satir aile terapisi:** Bu yaklaşımda odak daha çok **kendilik değeri, iletişim ve duygusal yaşantı** üzerinedir. Soruda ise belirgin biçimde **kuşaklararası aktarım ve ayrışma** vurgulanmaktadır.

B) **Stratejik aile terapisi:** Bu yaklaşımda terapist **aktif, yönlendirici ve problem çözmeye odaklıdır**. Soruda bu tür direktifler değil, **sistem analizi ve farkındalık** ön plandadır.

C) **Yapısal aile terapisi:** Bu yaklaşımda temel odak **sınırlar, alt sistemler ve hiyerarşi**dir. Soruda ise bu kavramlardan çok **üçgenleşme ve kuşaklararası süreçler** vurgulanmaktadır.

D) **Gestalt terapisi:** Bu yaklaşım bireyin **şimdi ve burada yaşantısı ve farkındalığı** üzerine odaklanır. Soruda ise bireyden çok **aile sistemi ve kuşaklar arası ilişkiler** ele alınmaktadır.

Cevap: E

11. Sergen'in ailesiyle fikir ayrılığı yaşamasına rağmen **kendi düşünce ve duygularını açıkça ifade edebilmesi**, buna karşın aile bağlarını **koparmadan sürdürebilmesi** ve **duygusal olarak sakin kalabilmesi**, Bowen kuramında **kendini ayırt etme** kavramının temel göstergeleridir. Bu kavram, bireyin **duygu ve düşüncelerini birbirinden ayırabilmesi**, aile baskısı altında bile **kendi benliğini koruyabilmesi** ve aynı zamanda **duygusal bağlarını sürdürebilmesi** anlamına gelir. Sergen'in hem **bağımsız karar alması** hem de **ilişkiyi sürdürmesi**, sağlıklı bir ayrışma düzeyine işaret eder. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Üçgenler:** Bu kavram, iki kişi arasındaki gerilime üçüncü bir kişinin dahil edilmesini ifade eder. Soruda böyle bir üçlü ilişki yapısı yoktur.

C) **Duygusal geri çekilme:** Bu kavram, bireyin ilişkilerdeki kaygıyı azaltmak için duygusal olarak uzaklaşmasıdır. Soruda ise tam tersine ilişki sürdürülmektedir.

D) **Aile projeksiyonu:** Bu kavram, ebeveynlerin kendi kaygı ve sorunlarını çocuğa yansıtmasıdır. Soruda böyle bir aktarım süreci vurgulanmamıştır.

E) **Çok kuşaklı aktarım:** Bu kavram, davranış örüntülerinin kuşaklar boyunca aktarılmasını ifade eder. Soruda ise bireyin mevcut ayrışma düzeyi ön plandadır.

Cevap: B

12. Mert'in ebeveynleri arasındaki çatışmanın içine çekilerek **arabulucu gibi bir rol üstlenmesi**, yani iki kişi arasındaki gerilimin **üçüncü bir kişi üzerinden dengelenmeye çalışılması**, Bowen kuramında **üçgen oluşumu** kavramıyla açıklanır. Üçgen, iki kişi arasındaki **yoğun kaygıyı azaltmak için üçüncü bir kişinin ilişkiye dahil edilmesi** durumudur. Bu yapı kısa vadede gerilimi düşürse de uzun vadede sorunun sürmesine ve bireyin **duygusal yük taşımasına** neden olur. Mert'in kendini çatışmanın ortasında ve sıkışmış hissetmesi de bu üçgen yapının tipik bir sonucudur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Aile içi projeksiyon süreci:** Bu kavram, ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuğa yansıtmasıdır. Soruda ise çocuk doğrudan **çatışmanın içine çekilmektedir**.

C) **Farkındalık düzeyinin düşüklüğü:** Bu ifade genel bir durumdur, Bowen kuramının özgül kavramlarından biri değildir.

D) **Duygusal geri çekilme:** Bu kavram, bireyin ilişkilerdeki kaygıyı azaltmak için **duygusal olarak uzaklaşmasıdır**. Soruda ise tam tersine **ilişkinin içine çekilme** vardır.

E) **Aile homeostazının korunması:** Bu kavram sistemin dengesini koruma eğilimini ifade eder. Ancak soruda vurgulanan temel yapı **üçlü ilişki dinamiğidir**.

Cevap: A

13. Elif'in **kendi düşüncelerini netleştirememesi**, kararlarını **başkalarının görüşlerine göre şekillendirmesi** ve **duygusal olarak kolay etkilenmesi**, Bowen kuramında **kendini ayırt etme düzeyinin düşüklüğünü** gösterir. Bu kavram, bireyin **duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi**, kendi değerleri doğrultusunda **bağımsız kararlar alabilmesi** ve çevresel baskılara rağmen **benliğini koruyabilmesi** ile ilgilidir. Düşük ayrışma düzeyinde birey, Elif'te olduğu gibi **başkalarının düşüncelerine bağımlı hâle gelir** ve kendi bilişsel organizasyonunu kurmakta zorlanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İletişim – Stratejik terapi:** Bu ifade aile içi **iletişim örüntülerine müdahale etmeyi** ifade eder. Soruda ise iletişimden çok **bireyin içsel ayrışma düzeyi** vurgulanmaktadır.

C) **Sınırlar – Yapısal terapi:** Bu kavram aile içindeki **alt sistemler ve sınır düzenlemeleri** ile ilgilidir. Soruda aile yapısından çok **bireysel karar verme ve benlik** ön plandadır.

D) **Temel üçgen – Satir yaklaşımı:** Üçgen kavramı Bowen'e aittir ve **üçlü ilişki dinamiklerini** açıklar. Ayrıca burada böyle bir ilişki örüntüsü yoktur.

E) **İkinci rahatsızlıklar – Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım:** Bu kavram, yaşanan bir sonucun yeni bir olaya dönüşerek **A-B-C döngüsünün devam etmesi** ile ilgilidir. Soruda böyle bir döngü değil, **ayrışma problemi** söz konusudur.

Cevap: A

14. Ece'nin ailesiyle yaşadığı çatışmalar karşısında **iletişimi minimuma indirmesi**, **fiziksel olarak uzaklaşması** ve yakın ilişkilerde de **çatışma anında geri çekilmeyi tercih etmesi**, Bowen kuramında **duygusal uzaklık** kavramıyla açıklanır. Bu kavram, bireyin ilişkilerdeki yoğun kaygıyı azaltmak için **duygusal ve çoğu zaman fiziksel mesafe koyması** anlamına gelir. Kısa vadede kaygıyı düşürse de uzun vadede bireyin **sağlıklı bağ kurmasını zorlaştırır** ve destek sistemlerinden uzaklaşmasına yol açar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Üçgen:** Bu kavram, iki kişi arasındaki gerilime üçüncü bir kişinin dahil edilmesini ifade eder. Soruda böyle bir üçlü ilişki yapısı yoktur.

B) **Farkındalık düzeyinin artışı:** Bu ifade Bowen kuramının özgül bir kavramı değildir ve sorudaki durumu açıklamaz.

C) **Aile içi projeksiyon:** Bu kavram, ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuğa yansıtmasıdır. Soruda bireyin **uzaklaşma davranışı** ön plandadır.

D) **Homeostazın korunması:** Bu kavram sistemin dengesini sürdürme eğilimini ifade eder. Soruda ise bireysel düzeyde **duygusal geri çekilme** söz konusudur.

Cevap: E

15. Aykut'un yaşadığı kaygının **belirli bir olaya bağlı olmaması**, aksine **aile ve yakın ilişkilerdeki sürekli gerilimden beslenmesi** ve günlük yaşamına yayılması, Bowen kuramında **kronik kaygı** kavramına karşılık gelir. Kronik kaygı, bireyin içinde bulunduğu **duygusal sistemden sürekli olarak üretilen ve süreklilik gösteren kaygıdır**; belirli bir tehdit durumuna bağlı değildir. Aykut'un "ya yanlış yaparsam" şeklindeki sürekli endişesi ve bu kaygıyı azaltmak için **insanlardan uzaklaşması**, bu tür kaygının tipik göstergesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Akut kaygı:** Bu kaygı türü, belirli ve somut bir tehlike karşısında ortaya çıkan **geçici ve durumsal** kaygıdır. Soruda kaygı süreklidir.

B) **Fobik kaygı:** Bu kaygı, belirli nesne veya durumlara yönelik **yoğun ve özgül korkular** şeklinde görülür. Soruda böyle bir odak yoktur.

C) **Travmatik kaygı:** Bu kaygı, genellikle **travmatik bir yaşantı sonrası** ortaya çıkar. Soruda belirli bir travma vurgulanmamıştır.

E) **Durumsal kaygı:** Bu kaygı, belirli durumlara bağlı olarak ortaya çıkar ve geçicidir. Sorudaki kaygı ise **yaygın ve süreklidir**.

Cevap: D

1. Elvin'in dikkat dağınıklığı ve kaygı yaşaması, ailenin **sürekli çatışma içinde olması** ve bu gerilimin uzun süredir devam etmesiyle birlikte değerlendirildiğinde, Bowen kuramında **düşük ayrışma düzeyi** ile açıklanır. Düşük ayrışma düzeyine sahip ailelerde bireyler, sistemdeki **duygusal gerilimden kolayca etkilenir** ve bu gerilim çoğu zaman çocukta **semptomlar** şeklinde ortaya çıkar. Elvin'in yaşadığı dikkat ve kaygı sorunları da ailenin **işlevsel olmayan yapısının bir yansımasıdır**. Bu durum, hem **duygusal sistemin sağlıksız işlemesine** hem de ailede **fonksiyon bozukluğuna** işaret eder. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yüksek ayrışma düzeyi ve sağlıklı işlev:** Bu ifade sağlıklı aile yapısını tanımlar. Soruda ise tam tersine **yoğun çatışma ve stres** vardır.

B) **Homeostazın korunması ve uyum sağlama:** Bu kavram sistemin dengesini sürdürmesini ifade eder ancak burada görülen durum **sağlıklı bir denge değil, işlev bozukluğudur**.

C) **Fonksiyonel ebeveyn işlevi ve güçlü bağlar:** Bu ifade sağlıklı ebeveynlik ve bağları anlatır. Soruda ise **sürekli çatışma ve stres** söz konusudur.

E) **Farkındalık düzeyinin artışı ve psikolojik direnç:** Bu ifade olumlu bir gelişimi ifade eder. Soruda ise **belirti ve işlevsizlik** ön plandadır.

Cevap: D

2. Berk'in ailesinde **kaygı, çatışma, boşanmalar ve psikolojik sorunların nesiller boyunca tekrar etmesi**, Bowen kuramında **kuşaklararası aktarım**ın incelenmesini gerektirir. Bu tür **nesiller arası ilişkisel kalıpları**, **duygusal bağları** ve aile içindeki **işlevselliği** sistematik biçimde anlamak için en temel araç **genogram**dır. Genogram, ailenin en az üç kuşağını kapsayan bir şema üzerinden **ilişki örüntülerini, duygusal süreçleri ve tekrar eden temaları görünür hâle getirir**. Bu nedenle danışmanın kullanması gereken en uygun araç budur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Psikolojik test:** Bu araç bireyin **bireysel özelliklerini** ölçmeye yöneliktir. Soruda ise **aile sistemi ve kuşaklar arası örüntüler** incelenmektedir.

C) **Anket:** Bu araç genel bilgi toplamak için kullanılabilir ancak **derinlemesine sistemik analiz** sağlamaz.

D) **Kimdir bu?:** Bu ifade bilimsel bir değerlendirme aracı değildir ve kuramsal bir karşılığı yoktur.

E) **Gözlem:** Gözlem önemli bir yöntemdir ancak tek başına **kuşaklar arası örüntüleri sistematik biçimde ortaya koymada yeterli değildir**.

Cevap: B

3. Aslı'nın ilişkilerde **başkalarının duygusal tepkilerine kolayca kapılması**, kendi düşüncelerini **net biçimde ifade edememesi** ve yoğun kaygı yaşaması, Bowen kuramında **düşük ayrışma düzeyine** işaret eder. Danışmanın hedefi ise Aslı'nın **kendi duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi**, ilişkilerde **daha az kaygı yaşaması** ve **kendi kontrolünü artırabilmesidir**. Bu terapötik amaç, doğrudan **duygusal ayrışma** kavramıyla ilişkilidir. Ayrışma arttıkça birey hem **bağlarını sürdürebilir** hem de **kendi benliğini koruyarak daha dengeli tepkiler verebilir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygusal kaynaşma:** Bu kavram, bireylerin birbirine aşırı bağlı ve iç içe olduğu, **sınırların zayıf olduğu** durumu ifade eder. Soruda bu durum mevcut olmakla birlikte danışmanın hedefi bu değildir.

B) **Duygusal uzaklık:** Bu kavram, bireyin kaygıyı azaltmak için **ilişkilerden uzaklaşmasıdır**. Soruda ise hedef uzaklaşma değil, **sağlıklı ilişki içinde kalabilmektir**.

C) **Farkındalık düzeyinin artırılması:** Bu ifade genel bir kazanımı belirtir ancak Bowen kuramının **özgül kavramsal karşılığı değildir**.

E) **Üçgen oluşturma:** Bu kavram, iki kişi arasındaki gerilime üçüncü bir kişinin dahil edilmesini ifade eder. Soruda böyle bir yapı yoktur.

Cevap: D

4. Emre'nin anne ve babası arasındaki çatışmalarda **araya girerek bir tarafı yatıştırmaya çalışması**, yani iki kişi arasındaki gerilimin **üçüncü bir kişi üzerinden dengelenmesi**, Bowen kuramında **üçgen (temel üçgen)** kavramını gösterir. Üçgen, aile sisteminde **kaygıyı dağıtmak ve geçici olarak denge sağlamak** için en sık kullanılan ilişkisel mekanizmadır. Emre'nin bazen de **geri çekilmesi**, bu üçgen içindeki kaygıyla baş etme biçimlerinden biridir; ancak asıl belirleyici olan, çatışmanın **üçlü bir yapıya dönüşmesidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kronik kaygı:** Bu kavram aile sisteminde **sürekli üretilen yaygın kaygıyı** ifade eder. Soruda kaygı vardır ancak açıklayıcı olan yapı **üçgen ilişki örüntüsüdür**.

B) **Duygusal uzaklık:** Bu kavram, bireyin kaygıyı azaltmak için **ilişkiden çekilmesini** ifade eder. Emre zaman zaman bunu yapsa da temel durum **araya girme davranışıdır**.

C) **Fonksiyon bozukluğu:** Bu ifade genel bir tanımlamadır ve özgül bir Bowen kavramı değildir.

D) **Duygusal kaynaşma:** Bu kavram, bireylerin birbirine **aşırı bağlı ve iç içe** olduğu durumu ifade eder. Soruda ise belirgin olan **üçlü çatışma yapısıdır**.

Cevap: E

5. Selim'in ailesindeki çatışmalar sırasında **araya girerek kaygıyı azaltmaya çalışması** ve danışmanın Selim'in **kendi duygu ve düşüncelerini fark etmesini**, ilişkilerde **daha az kaygı ve daha fazla kontrol yaşayabilmesini** hedeflemesi, Bowen kuramında terapistin temel rolünün **bireyin ayrışma düzeyini artırmak ve kaygı yönetimini geliştirmek** olduğunu gösterir. Bu yaklaşımda terapist, aile üyelerini doğrudan değiştirmeye çalışmaz; bunun yerine danışanın **kendi benliğini güçlendirmesine**, **duygu-düşünce ayrımı yapabilmesine** ve **duygusal sistem içinde daha dengeli kalabilmesine** yardımcı olur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın aile üyelerinin davranışlarını değiştirmeye çalışmak:** Bowen yaklaşımında odak başkalarını değiştirmek değil, **bireyin kendi işleyişini düzenlemesidir**.

C) **Çatışmaları hemen çözmek ve duyguları bastırmak:** Bu ifade kuramla örtüşmez. Amaç **duyguları bastırmak değil, düzenleyebilmektir**.

D) **Davranışları ödüllendirmek ve pekiştirmek:** Bu ifade **davranışçı yaklaşıma** aittir. Bowen kuramı bu tür tekniklere dayanmaz.

E) **Taraf tutmak ve rol atamak:** Bu ifade terapötik açıdan uygun değildir. Bowen terapisti **tarafsız ve sistem odaklıdır**.

Cevap: A

6. Zeynep'in **ortanca çocuk olması**, aile içinde sık sık **kardeşler arası çatışmaları yatıştırma rolünü üstlenmesi** ve bu rol nedeniyle **kendi duygularını bastırması**, Bowen kuramında **kardeş sıralamasının bireyin rol ve ilişki kalıplarını şekillendirmesi** kavramıyla açıklanır. Bowen'e göre kardeş doğum sırası, bireyin aile içindeki **sorumluluk alma biçimini**, **ilişki tarzını** ve **üstlendiği rolleri** önemli ölçüde etkiler. Ortanca çocuklar çoğu zaman **arabulucu ve dengeleyici roller** üstlenebilir. Zeynep'in davranış örüntüsü de bu doğum sırasına bağlı rol yapılanmasını yansıtmaktadır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Duygusal uzaklık:** Bu kavram, bireyin kaygıyı azaltmak için **ilişkilerden çekilmesini** ifade eder. Zeynep ise tam tersine **ilişkilerin içinde aktif rol almaktadır**.

B) **Temel üçgen ve kaygıyı yönetme:** Bu kavram iki kişi arasındaki gerilime üçüncü kişinin dahil edilmesini ifade eder. Zeynep'in arabulucu rolü buna benzese de soruda özellikle **doğum sırasına bağlı rol yapılanması** vurgulanmaktadır.

D) **Fonksiyon bozukluğu:** Bu ifade genel bir tanımlamadır ve özgül bir Bowen kavramı değildir.

E) **Kronik kaygı:** Bu kavram aile sisteminde **sürekli üretilen kaygıyı** ifade eder. Zeynep kaygı yaşamaktadır ancak sorunun odak noktası **üstlendiği rolün kaynağıdır**.

Cevap: C

7. Danışmanın Ayşe'nin yaşadığı **sürekli eleştirilme durumunu "kişisel başarısızlık" olarak görmek yerine "ilişkisel bir süreç" olarak yeniden anlamlandırmasına yardımcı olması**, stratejik aile terapisinde **yeniden çerçeveleme** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte amaç, danışanın yaşadığı duruma **farklı bir anlam yüklemesini sağlamak**, böylece hem **algıyı değiştirmek** hem de problemle kurduğu ilişkiyi dönüştürmektir. Ayşe'nin kendine yönelik olumsuz değerlendirmesinin yerine, durumu **ilişkisel bir bağlamda görmesi**, bu tekniğin doğrudan bir uygulamasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Davranış değiştirme: Bu ifade daha çok **davranışçı yaklaşıma** aittir. Soruda davranıştan çok **anlamlandırma süreci** değişmektedir.

C) Duygusal uzaklık kazandırma: Bu kavram Bowen kuramıyla ilişkilidir ve bireyin **ilişkilerden mesafe almasını** ifade eder. Soruda böyle bir hedef yoktur.

D) Fonksiyon bozukluğunu çözme: Bu ifade genel bir sonuçtur, özgül bir teknik değildir. Soruda belirgin olan **anlamın değiştirilmesidir**.

E) Kayıt ve gözlem yöntemi: Bu teknik daha çok **veri toplama ve farkındalık oluşturma** amaçlıdır. Soruda ise **yeniden anlamlandırma müdahalesi** vardır.

Cevap: B

8. Anne ve babanın Can'a verdikleri mesajlarda **sözel ifadeler ile davranışların birbirini tutmaması**, yani bir yandan **"sana güveniyorum / kendi işlerini yap"** denirken diğer yandan **sürekli kontrol etme ve cezalandırma** davranışlarının sürmesi, stratejik aile terapisinde **çiftli mesaj** olarak adlandırılır. Bu iletişim biçiminde birey aynı anda **birbiriyle çelişen iki mesaj alır** ve hangisine göre davranacağını bilemez; bu durum özellikle çocuklarda **kaygı, kararsızlık ve uyumsuz davranışlar** ortaya çıkarır. Can'ın yaşadığı durum da tam olarak bu **tutarsız ve çelişkili mesaj örüntüsünü** yansıtmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Doğrudan mesaj: Bu iletişimde verilen mesaj **açık ve tutarlıdır**. Soruda ise tam tersine **çelişki** vardır.

B) Paralel iletişim: Bu ifade iletişimde iki tarafın **aynı düzlemde ama birbirinden bağımsız ilerlemesini** anlatır. Sorudaki problem bu değildir.

C) Yansıtmaya dayalı iletişim: Bu ifade bireyin kendi duygu ve düşüncelerini başkasına atfetmesiyle ilgilidir. Soruda böyle bir durum yoktur.

D) Açık iletişim: Bu iletişim türünde mesajlar **net, tutarlı ve anlaşılırdır**. Soruda ise **örtük çelişkiler** bulunmaktadır.

Cevap: E

9. Stratejik aile terapisinde **hiyerarşi**, aile içinde **otoritenin ve karar verme gücünün kimde olduğunu** belirleyen temel bir yapıdır. Sağlıklı ailelerde hiyerarşi **net ve dengelidir**; ebeveynler üst konumda yer alır ve çocuklar bu yapıya uygun biçimde konumlanır. Hiyerarşideki **belirsizlik veya bozulma**, çocukların uygunsuz şekilde güç kazanmasına ve **işlevsiz etkileşim döngülerinin oluşmasına** yol açar. Bu nedenle hiyerarşide esneklik ya da belirsizliğin her zaman olumlu sonuçlar doğurduğunu söylemek, bu yaklaşımın temel varsayımlarıyla çelişir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Hiyerarşi, karar alma yetkisini belirler: Bu ifade stratejik yaklaşımın temel görüşlerinden biridir. Hiyerarşi, **otorite dağılımını düzenler**.

B) Net ve dengeli hiyerarşi işlevselliği artırır: Bu ifade doğrudur. Sağlıklı hiyerarşi, **rollerin anlaşılmasını ve ilişkilerin düzenli işlemesini sağlar**.

C) Hiyerarşi belirsizliği çocukların otoriteyi üstlenmesine yol açabilir: Bu ifade kuramla uyumludur. Bu durum, **işlevsiz aile örüntülerine** neden olur.

E) Terapist hiyerarşiyi yeniden düzenlemeye yardımcı olur: Bu ifade doğrudur. Terapist, **bozulmuş güç dengesini fark edip yeniden yapılandırmayı hedefler**.

Cevap: D

10. Yapısal aile terapisinde **tamamlayıcılık eğitimi**, aile üyelerinin sistem içindeki **rollerini ve karşılıklı etkileşimlerini fark etmelerini**, bu rollerin **birbirini destekleyecek şekilde işlemesini** sağlamayı hedefler. Amaç, mevcut yapıyı tamamen yıkıp baştan kurmak değil; **işlevsiz örüntüleri görünür kılarak** aile üyelerinin **daha dengeli ve işlevsel roller geliştirmesine** yardımcı olmaktır. Bu nedenle "rollerin ve sorumlulukların tümünü yeniden belirlemeyi amaçlar" ifadesi, bu tekniğin doğasıyla örtüşmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Amaç, rollerin birbirini desteklemesini sağlamaktır: Bu ifade kuramla uyumludur. Tamamlayıcılık, **karşılıklı destekleyici rol işleyişini güçlendirir**.

B) İşlevsiz döngüleri ve rol belirsizliğini azaltmayı hedefler: Bu ifade doğrudur. Teknik, **belirsiz ve dengesiz rol örüntülerini düzenlemeye** yöneliktir.

D) Aile üyelerinin rollerini fark etmelerini sağlar: Bu ifade kuramın temel amaçlarından biridir. Farkındalık, **yapısal değişimin ilk adımıdır**.

E) Dengeli ilişkilerin kurulmasına yardımcı olur: Bu ifade doğrudur. Tamamlayıcılık, **aile içi denge ve işlevselliği artırır**.

Cevap: C

11. Danışmanın aile üyelerinin **kendi potansiyellerini fark etmelerini sağlaması**, **kendilik değerini artırmaya odaklanması**, **daha açık ve işlevsel iletişim geliştirmelerini desteklemesi** ve özellikle **iyileştirici güçle temas kurmalarına yardımcı olması**, Satir'in yaklaşımının temel amaçlarını doğrudan yansıtır. Bu yaklaşımda hedef, aile üyelerinin **farkındalık kazanarak daha otantik (gerçek ve tutarlı) bireyler hâline gelmeleri** ve bunun sonucunda **daha işlevsel bir aile sistemi oluşturmalarıdır**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Aile üyelerinin davranışlarını tamamen değiştirmek ve belirli rollere yönlendirmek: Bu ifade daha çok **yapısal ve yönlendirici yaklaşımları** çağrıştırır. Satir yaklaşımı **insancıl ve yaşantısaldır**.

C) Çocukların ebeveynler üzerindeki kontrolünü güçlendirmek: Bu ifade ailede **hiyerarşi bozulmasına** işaret eder ve sağlıklı bir hedef değildir.

D) Tüm çatışmaları ortadan kaldırmak ve ideal iletişim sağlamak: Bu ifade gerçekçi değildir. Amaç çatışmayı yok etmek değil, **daha sağlıklı yönetmeyi öğrenmektir**.

E) Yalnızca bireysel sorunlara odaklanmak: Bu ifade kuramla uyumsuzdur. Satir yaklaşımı **hem bireysel hem ilişkisel süreçleri birlikte ele alır**.

Cevap: A

12. Aile kuralları sağlıklı bir aile sisteminde **esnek**, **yaşa ve duruma uygun**, **gerçekçi** ve **iletişimi destekleyici** olmalıdır. Kuralların temel işlevi, aile üyelerinin **rollerini düzenlemek**, **etkileşimi kolaylaştırmak** ve **işlevsel bir yapı oluşturmaktır**. Buna karşılık kuralların **aşırı katı olması**, **davranışları tamamen sınırlaması** ve **tartışmaya izin vermemesi**, aile içinde **iletişimi engeller**, **benlik gelişimini zedeler** ve **işlevselliği düşürür**. Bu nedenle bu tür bir yaklaşım, aile kurallarının sağlıklı niteliğiyle örtüşmez. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Kuralların rolleri desteklemesi: Bu ifade aile sisteminin işleyişi açısından uygundur. Kurallar, üyelerin **katkı sunmasını kolaylaştırır**.

B) Kuralların esnek ve yaşa uygun olması: Bu ifade sağlıklı aile yapısının temelidir. Esneklik, **uyum ve gelişimi destekler**.

D) Kuralların uygulanabilir ve gerçekçi olması: Bu ifade doğrudur. Kuralların **günlük yaşama uyum sağlaması** gerekir.

E) Kuralların açık ya da örtük biçimde iletişimi düzenlemesi: Bu ifade kuramla uyumludur. Kurallar, **aile içi etkileşimi organize eder**.

Cevap: C

13. Aile üyelerinin **kendilik değerini artırmayı**, **farkındalık geliştirmeyi** ve **iletişimi güçlendirmeyi** hedefleyen yaklaşım, Satir'in Birleşik Aile Terapisi'dir. Bu yaklaşımda temel odak; bireylerin **kendilerini değerli hissetmeleri**, **duygusal farkındalık kazanmaları** ve aile içinde **açık, tutarlı ve işlevsel iletişim kurmalarıdır**. Terapist, aile üyelerinin **otantik davranışlar geliştirmesine** ve **iyileştirici içsel güçleriyle temas kurmasına** yardımcı olur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yapısal aile terapisi:** Bu yaklaşımda odak **aile yapısı, sınırlar ve alt sistemlerdir**. Kendilik değeri ve farkındalık ikincil plandadır.

C) **Stratejik aile terapisi:** Bu yaklaşım **problem çözmeye ve etkileşim örüntülerini değiştirmeye** odaklanır. Duygusal farkındalık temel hedef değildir.

D) **Çok kuşaklı aile terapisi:** Bu yaklaşım **kuşaklar arası aktarım, ayrışma ve üçgenler** üzerinde durur. Kendilik değeri vurgusu merkezde değildir.

E) **Psikanalitik terapi:** Bu yaklaşım **bilinç dışı süreçler ve geçmiş yaşantılar** üzerine odaklanır. Aile içi iletişim ve farkındalık bu şekilde ele alınmaz.

Cevap: A

14. Satir'in Birleşik Aile Terapisi'nde **düşük kendilik değeri**, bireyin kendisini **yetersiz, değersiz ve güvensiz** algılamasıyla ilişkilidir. Bu bireyler genellikle **başkalarının değerlendirmelerine aşırı duyarlıdır**, dışsal onaya ihtiyaç duyar ve ilişkilerde kolayca etkilenir. Dolayısıyla düşük kendilik değerine sahip bireylerin, diğer insanların kendilerini nasıl değerlendirdiğine **hiç dikkat etmediği ve tamamen bağımsız olduğu** ifadesi bu kuramın temel varsayımlarıyla açıkça çelişir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kaygılı ve dış değerlendirmelere odaklı olma:** Bu ifade birleşik aile terapisinin görüşüdür. Düşük kendilik değeri **dış onaya bağımlılığı artırır**.

B) **Benlik saygısının aile içinde yayılabilmesi:** Bu ifade kuramla uyumludur. Kendilik değeri, aile içinde **etkileşimsel olarak bulaşıcı bir özellik gösterebilir**.

C) **Benzer özellikte partner seçimi:** Bu ifade kuramın görüşüdür. Bireyler çoğu zaman **kendi kendilik değer düzeylerine benzer kişilerle ilişki kurar**.

E) **Düşük benlik saygısının kuşaklar arası aktarımı:** Bu ifade doğrudur. Düşük kendilik değeri **aile ortamı aracılığıyla çocuklara aktarılabilir**.

Cevap: D

15. Ebeveynler arasındaki çatışma sırasında dikkat ve enerji **çocuğa yönlendirilerek gerilimin üçüncü bir kişiye kaydırılması**, aile sistemlerinde **üçgenleşme** olarak tanımlanır. Bu süreçte Alican, ebeveynler arasındaki kaygıyı **emerek geçici denge sağlayan bir aracı** hâline gelir. Ancak bu denge **sorunu çözmez**, sadece kısa süreli olarak erteler ve uzun vadede **işlevsiz döngüyü sürdürür**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Aile bütünlüğü:** Bu ifade genel bir kavramdır; **spesifik etkileşim mekanizmasını açıklamaz**.

B) **Duygusal sistem:** Bu, kuramın geniş çerçevesidir. Sorudaki durum **özel olarak üçgenleşmedir**.

C) **Ayrışma:** Bu kavram bireyin **benliğini koruyabilmesiyle** ilgilidir; burada ise **üçlü ilişki örüntüsü** söz konusudur.

D) **Çok kuşaklı geçiş modeli:** Bu kavram, örüntülerin **nesiller arası aktarımını** açıklar; soruda ise **anlık etkileşim düzeni** vurgulanmaktadır.

Cevap: E

1. Psikolojik danışmanın "Şu anda ne yapıyorsun?", "Hangi davranışını kontrol edebilirsin?" gibi sorular yöneltmesi, danışanı **şimdiki davranışlarına odaklamaya, bu davranışları değerlendirmeye ve sorumluluk almaya** yöneltir. Davranışların hedeflere katkısının sorgulanması ve bahanelerin başarısızlık doğuracağı vurgusu ise bireyin kendi seçimlerinden sorumlu olduğunu kabul etmesini amaçlar. Bu yapı, seçim kuramı, WDEP mantığı (ne yapıyorsun, değerlendirme, planlama) ve "mazeret yok" ilkesiyle örtüşmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Varoluşçu: Bu yaklaşım bireyin özgürlük, sorumluluk, yalnızlık ve yaşamın anlamı gibi varoluşsal temalarına odaklanır. Danışan kendi seçimlerinin farkına varmaya yönlendirilir; ancak süreç daha çok anlam arayışı ve derin felsefi sorgulamalar üzerinden ilerler, bu sorudaki gibi yapılandırılmış davranış değerlendirmesi ve yönlendirme ön planda değildir.

C) Birey merkezli: Koşulsuz kabul, empati ve saydamlık temel ilkeleridir. Danışman yönlendirici olmaz ve danışanın içsel yaşantısını anlamaya odaklanır. Davranışı sorgulayan, değerlendiren ve sorumluluk vurgusunu bu kadar doğrudan yapan müdahaleler bu yaklaşımın doğasına uygun değildir.

D) Gestalt: "Şimdi ve burada" ilkesine dayanır ve bireyin farkındalığını artırmayı hedefler. Deneyimsel tekniklerle duyguların yaşantılanmasına odaklanır. Her ne kadar an'a vurgu olsa da, davranışların hedeflere katkısını sistematik biçimde değerlendirme ve planlama bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

E) Kısa süreli psikolojik danışma: Çözüm ve hedef odaklıdır, danışanın güçlü yönlerini ve işe yarayan davranışlarını öne çıkarır. Ancak burada görülen doğrudan davranış sorgulaması, sorumluluk vurgusu ve bahanelerin reddi, daha özgül olarak gerçeklik yaklaşımına özgü bir yapı sunmaktadır.

Cevap: A

2. Efe'nin "Herkes beni sevmeli, eğer sevmezse değersizim" biçimindeki düşüncesi, **katı, mutlak ve işlevsel olmayan bir bilişsel çarpıtmadır**. Bu tür "-meli/-malı" içeren irrasyonel inançlar, bireyin kendilik değerini dış onaya bağlamasına yol açar ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler. Bu durumda yapılması gereken, bu düşüncelerin **fark edilmesi, sorgulanması ve daha işlevsel alternatif düşüncelerle yeniden yapılandırılmasıdır**. Bu süreç bilişsel yaklaşımın temel müdahale alanını oluşturur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Varoluşçu: Bireyin özgürlük, sorumluluk, yalnızlık ve yaşamın anlamı gibi varoluşsal temalarına odaklanır. Danışanın kendi seçimlerini ve varoluşunu anlamlandırması hedeflenir; ancak bilişsel çarpıtmaların doğrudan ele alınması ve yeniden yapılandırılması bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

B) Birey merkezli: Koşulsuz kabul, empati ve içtenlik temel ilkeleridir. Danışanın kendini gerçekleştirmesi ve içsel yaşantısını keşfetmesi desteklenir; fakat işlevsel olmayan düşüncelerin doğrudan sorgulanması ve değiştirilmesi bu yaklaşımda belirgin değildir.

C) Psikanalitik: Bilinç dışı süreçler, çocukluk yaşantıları ve içsel çatışmalar üzerinde durur. Danışanın geçmiş deneyimleri ve bastırılmış içerikleri analiz edilir; ancak mevcut otomatik düşüncelerin doğrudan değiştirilmesi öncelikli değildir.

D) Davranışçı: Gözlenebilir davranışlara ve öğrenme ilkelerine odaklanır. Pekiştirme, koşullanma ve model alma gibi süreçlerle davranış değişikliği hedeflenir; ancak düşüncelerin içeriğini doğrudan ele alma bu kuramın anlayışı içinde bulunmaz.

Cevap: E

3. Parçada tanımlanan yaklaşım, psikanalitik yaklaşımın bilinç dışı süreçlere ve uzun süreli analizlere dayanan yapısına alternatif olarak ortaya çıkan **davranışçı yaklaşımdır.** Bu yaklaşımda insan davranışı, içsel yapılardan çok **gözlenebilir davranışlar** üzerinden ele alınır. Davranışın ortaya çıkışı **çevresel uyaranlar ve sonuçlar** ile açıklanır. Davranışçı kurama göre bireyin sorunları öğrenilmiş hatalı davranış örüntülerinden kaynaklanır. Bu nedenle değişim süreci de öğrenme ilkeleriyle gerçekleştirilir. Danışma sürecinde problem davranışın hangi koşullarda ortaya çıktığını ve hangi sonuçlarla sürdürüldüğünü belirlemek için **fonksiyonel analiz (uyaran–davranış–sonuç ilişkisi)** kullanılır. Böylece davranışın işlevi anlaşılır ve yerine daha uyumlu davranışların kazandırılması hedeflenir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Varoluşçu yaklaşım:** Bireyin **özgürlük**, **sorumluluk**, **yalnızlık** ve **anlam arayışı** gibi varoluşsal temalarına odaklanır. Davranışın **çevresel belirleyicilerle açıklanması** ve **fonksiyonel analiz** bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

C) **Gestalt yaklaşımı: Şimdi ve burada**, **farkındalık** ve **yaşantısal bütünlük** ön plandadır. **Uyaran–davranış–sonuç ilişkisine dayalı sistematik analiz** bu yaklaşımda belirleyici değildir.

D) **Birey merkezli yaklaşım: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** temelinde danışanın kendini gerçekleştirmesine odaklanır. **Yapılandırılmış teknikler** ve **davranışın işlevsel analizi** bu yaklaşımda merkezi değildir.

E) **Transaksiyonel analiz: Ego durumları (ebeveyn–yetişkin–çocuk)**, **yaşam senaryosu** ve **kişiler arası etkileşim örüntüleri** üzerinde durur. **Çevresel uyaranlara dayalı davranış analizi** ve **fonksiyonel çözümleme** bu yaklaşımın odağında değildir.

Cevap: B

4. Parçada Murathan Bey'in kullandığı yaklaşım, Elif'in "başarısızım" şeklindeki **katı ve genelleyici düşüncesini sorgulamasına** yönelik müdahaleler içermektedir. Danışmanın "Bu düşünce seni yetersiz yapar mı?" ve "Daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirebilir misin?" gibi soruları, danışanın **irrasyonel inançlarını fark etmesi ve bunları tartışarak yeniden yapılandırması** amacına yöneliktir. Bu süreç, bireyin işlevsel olmayan inançlarını mantık süzgecinden geçirerek değiştirmeyi hedefleyen **akılcı-duygusal davranışçı terapi yaklaşımının** temel müdahale biçimidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik:** Davranışların temelinde **bilinç dışı süreçler** ve **çocukluk yaşantıları** yer alır. Mevcut düşüncelerin **doğrudan sorgulanması ve yeniden yapılandırılması** bu yaklaşımın önceliği değildir.

C) **Gerçeklik:** Bireyin **sorumluluk alması**, **şu anki davranışları** ve **ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı** üzerinde durulur. **İrrasyonel inançların mantıksal tartışılması** bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

D) **Birey merkezli: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ile danışanın kendini keşfetmesi desteklenir. Danışanın düşüncelerine **yönlendirici ve sorgulayıcı müdahale** yapılmaz.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli:** Problemlerden çok **çözümler**, **güçlü yönler** ve **istisnalar** üzerinde durulur. **İrrasyonel düşüncelerin doğrudan tartışılması** bu yaklaşımın temel tekniği değildir.

Cevap: B

5. Parçada danışmanın, danışanın özellikle anne-baba ile ilgili konularda **konuyu değiştirmesi** ve **sessizleşmesi** gibi tepkilerini **savunma mekanizması** olarak ele aldığı, bu tepkilerin **bilinç dışı çatışmalara işaret edebileceğini düşündüğü** ve zaman içinde bu savunmaları **yorumlayarak danışanda içgörü geliştirmeyi hedeflediği** görülmektedir. Savunmaların analizi, bilinç dışı süreçlerin çözümlemesi ve **yorum yoluyla içgörü kazandırma** doğrudan **psikanalitik yaklaşımın** temel çalışma biçimidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Birey merkezli yaklaşım:** Terapötik değişimin, danışanın kendini güvenli bir ilişkide açabilmesiyle gerçekleşeceğini savunur. Danışman **yönlendirme yapmaz**, yorum getirmez ve danışanın yaşantısını olduğu gibi kabul ederek onun **içsel farkındalığını kendiliğinden geliştirmesine** alan açar.

C) **Davranışçı yaklaşım:** Problemleri, öğrenilmiş davranış örüntüleri olarak ele alır. Müdahale sürecinde **pekiştirme, söndürme, sistematik duyarsızlaştırma** gibi tekniklerle doğrudan davranışı değiştirmeye odaklanır. **Bilinç dışı süreçler veya savunmaların anlamı** bu yaklaşımda inceleme konusu değildir.

D) **Gestalt yaklaşımı:** Danışanın yaşantısını parçalamadan bir bütün olarak ele alır ve **şimdi ve burada farkındalığını artırmayı** hedefler. Danışanın kaçınmalarını fark etmesine yardımcı olur ancak bunu **yorumlayarak değil, yaşantısal deneyimler ve yüzleştirmelerle** gerçekleştirir.

E) **Varoluşçu yaklaşım:** Bireyin yaşamına nasıl anlam verdiği, **seçimleriyle nasıl bir varoluş kurduğu** ve bu süreçte yaşadığı **kaygı, sorumluluk ve yalnızlık** gibi temalara odaklanır. Semptomların kökenini bilinç dışında aramak yerine, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi sorgular.

Cevap: B

6. Parçada danışmanın müdahalesi, danışanın yaşantısını **"şimdi ve burada"** anlayışıyla ele alarak **bedensel duyumlarına odaklanmasını sağlama**, yaşanan duyguyu bastırmadan onunla **temas kurma** ve bu yaşantının ne ifade ettiğini fark etmeye yönlendirme üzerine kuruludur. Danışmanın "şu an ne hissediyorsun?", "bedeninde ne oluyor?" ve "onunla burada kalalım" gibi ifadeleri, danışanın deneyimini anlık olarak derinleştirmeye ve **farkındalık geliştirmeye** yöneliktir. Bu tür müdahaleler, yaşantısal süreci merkeze alan **gestalt terapi yaklaşımının** temel özelliklerindendir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı terapi:** Danışanın **otomatik düşüncelerini** ve **bilişsel çarpıtmalarını** ele alır. Müdahale süreci **düşüncelerin sorgulanması ve yeniden yapılandırılması** üzerinden ilerler.

B) **Varoluşçu terapi:** Bireyin **anlam arayışı**, **özgürlük** ve **sorumluluk** gibi temalarla kurduğu ilişkiye odaklanır. Anlık **bedensel yaşantıya yönlendirme** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

D) **Psikanalitik terapi:** Davranışları **bilinç dışı süreçler**, **geçmiş yaşantılar** ve **içsel çatışmalar** üzerinden açıklar. Müdahale **yorumlama ve içgörü kazandırma** yoluyla ilerler.

E) **Birey merkezli terapi: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ile danışanın kendini keşfetmesi desteklenir. Danışman **yönlendirme yapmaz**, süreci danışanın getirdiği şekilde takip eder.

Cevap: C

7. Parçada danışmanın, danışanın sorunlar karşısında **başkalarını suçlama eğilimini** fark ettiği, bireyin **sorumluluk alıp almadığını** değerlendirdiği ve bunu **başarılı/başarısız kimlik** çerçevesinde ele aldığı görülmektedir. Bu bakış açısı, **William Glasser**'in geliştirdiği ve **seçim kuramına dayanan gerçeklik terapisinin** temelini oluşturur. Seçim kuramına göre birey, davranışlarının sorumluluğunu taşır ve davranışlar **içsel ihtiyaçları karşılama amacıyla seçilir**. Bu nedenle danışma sürecinde odak, bireyin şu anki davranışlarının **işlevselliği**, **sorumluluk içerip içermediği** ve ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığı üzerindedir. **Başarılı kimlik**, bireyin ihtiyaçlarını başkalarına zarar vermeden ve sorumluluk alarak karşılamasını; **başarısız kimlik** ise sorumluluktan kaçınma ve dış suçlamalarla karakterize bir örüntüyü ifade eder. Parçada danışmanın tam da bu ayrımı anlamaya çalışması, yaklaşımın gerçeklik terapisine ait olduğunu göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Akılcı-duygusal davranışçı terapi:** Danışanın **irrasyonel inançlarını** belirleyip bunları **mantıksal tartışma** yoluyla değiştirmeye odaklanır. **Sorumluluk temelli kimlik değerlendirmesi** ve **seçim kuramı** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

B) **Psikanalitik kuram:** Davranışları **bilinç dışı çatışmalar**, **erken dönem yaşantılar** ve **savunma mekanizmaları** üzerinden açıklar. Danışanın mevcut davranışlarını **seçim ve sorumluluk düzeyinde değerlendirme** bu kuramın önceliği değildir.

D) **Davranışçı terapi: Gözlenebilir davranışlar** ve **öğrenme ilkeleri** (pekiştirme, koşullanma) üzerinden değişim sağlamayı hedefler. **Başarılı/başarısız kimlik** ve **içsel ihtiyaçların değerlendirilmesi** bu yaklaşımda merkezi değildir.

E) **Birey merkezli kuram: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ile danışanın kendini keşfetmesine alan tanır. Danışanın davranışlarını **sorumluluk ve kimlik kategorileriyle değerlendirme** bu yaklaşımın doğasına uygun değildir.

Cevap: C

8. Parçada kişilik gelişiminin, bireyin yalnızca içsel süreçleriyle değil, **başkalarıyla kurduğu ilişkiler** ve **sosyal çevreyle etkileşimleri** üzerinden şekillendiği vurgulanmaktadır. Benliğin, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerden beslenerek oluştuğu ve özellikle **erken çocuklukta bakım verenle kurulan ilişkinin**, hem kişiliğin yapısını hem de **kaygının ortaya çıkış biçimini belirlediği** ifade edilmektedir. Kaygıyı kişiler arası ilişkiler bağlamında ele alan ve kişiliği bu ilişkisel örüntüler üzerinden açıklayan bu yaklaşım, **kişiler arası ilişkiler kuramına** aittir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Birey merkezli kuram:** Bireyin sağlıklı gelişimi, **koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ortamında gerçekleşir. Kişi, **koşulsuz kendini kabul** geliştirdiğinde ve **organizmanın değerlendirme sürecine** güvendiğinde kendini gerçekleştirir. Sorunlar, bireyin dışarıdan aldığı **değer koşulları** nedeniyle benliği ile yaşantıları arasında uyumsuzluk oluşmasıyla açıklanır.

B) **Davranışçı kuram:** Davranışlar **koşullanma**, **pekiştirme** ve **ceza** yoluyla öğrenilir. Kişilikten çok **öğrenilmiş davranış örüntüleri** üzerinde durulur. Benlik ve kişiler arası ilişkiler bu yaklaşımda merkezi değildir.

C) **Bilişsel kuram:** Bireyin yaşantıları, **düşünce kalıpları**, **inanç sistemleri** ve **bilişsel çarpıtmalar** üzerinden açıklanır. Duygu ve davranışlar, bu bilişsel süreçlerin bir sonucu olarak değerlendirilir.

D) **Psikanalitik kuram:** Kişilik, **id, ego ve süperego** yapıları arasındaki çatışmalarla açıklanır. Kaygı, bu çatışmaların bir ürünü olarak ortaya çıkar ve **savunma mekanizmaları** ile kontrol edilir.

Cevap: E

9. Parçada danışmanın, danışanın bugünkü davranışlarını **erken çocukluk yaşantılarıyla ilişkilendirdiği**, özellikle **kardeşle kıyaslanma** deneyimlerinin yarattığı **yetersizlik (aşağılık) duygusuna** vurgu yaptığı ve bu duygunun güncel davranışlarda bir **telafi (üstünlük çabası)** olarak ortaya çıktığını açıkladığı görülmektedir. Ayrıca danışmanın "yaşam biçimi" ifadesiyle, bireyin çocuklukta geliştirdiği temel yönelimin (hedefler, algılar, ilişki kurma tarzı) bugünkü ilişkilerini nasıl yapılandırdığını ele aldığı anlaşılmaktadır. **Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** danışma sürecinin önemli bir boyutu, bireyin **erken anıları ve çocukluk yaşantıları** üzerinden **yaşam stilini** anlamaktır. Bu yaşam stili, bireyin dünyayı nasıl algıladığını, kendini nasıl konumlandırdığını ve başkalarıyla ilişkilerinde nasıl davrandığını belirler. Aynı zamanda sağlıklı gelişimin ölçütü olan **sosyal ilgi** (başkalarıyla iş birliği yapabilme, toplumsal aidiyet) düzeyi de değerlendirilir. Parçada danışmanın, geçmiş yaşantıları bugünkü ilişkilerle bağlayarak yaşam stilini çözümlemeye çalışması, bu yaklaşımın **bireysel psikoloji kuramına** ait olduğunu göstermektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Davranışçı terapi:** Davranışları **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **çevresel uyaranlar** ile açıklar. Bireyin geçmiş yaşantılarından hareketle **yaşam stili oluşturma** ya da **aşağılık duygusunu telafi etme** gibi kavramlar bu yaklaşımda yer almaz.

B) **Bilişsel terapi:** Danışanın yaşantılarını **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden ele alır. Amaç, bu düşünceleri fark edip **daha işlevsel olanlarla değiştirmektir**; ancak **yaşam biçimi**, **üstünlük çabası** ve **sosyal ilgi** gibi kavramlar bu kurama ait değildir.

C) **Varoluşçu terapi:** Bireyin **anlam arayışı**, **özgürlük**, **sorumluluk** ve **yaşamla yüzleşme biçimi** üzerinde durur. Geçmiş yaşantıların bugünkü davranışları **telafi ve yaşam stili** üzerinden açıklanması bu yaklaşımın merkezinde değildir.

D) **Psikanalitik kuram:** Erken çocukluk yaşantılarına önem verir ve davranışları **bilinç dışı çatışmalar** ile açıklar. Ancak açıklama **dürtüler, çatışmalar ve savunma mekanizmaları** üzerinden yapılır; **yaşam stili**, **üstünlük çabası** ve **sosyal ilgi** kavramları bu kurama ait değildir.

Cevap: E

10. Parçada danışmanın, bireyin olumsuz davranışlarını **öğrenme süreçlerinin ürünü** olarak gördüğü ve bu davranışların yine öğrenme ilkeleriyle **değiştirilebileceğini** savunduğu belirtilmektedir. Ayrıca yalnızca **gözlenebilir davranışların esas alınması** ve değişim için **pekiştirme** ile **sönme** gibi tekniklerin kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu özellikler, davranışı **uyaran–tepki bağları** ve **pekiştirme ilkeleri** üzerinden açıklayan, içsel süreçlerden çok **gözlenebilir davranışa odaklanan davranışçı yaklaşımın** temel varsayımlarını yansıtır. Bu nedenle doğru cevap **E seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışları **bilinç dışı çatışmalar**, **erken çocukluk yaşantıları** ve **savunma mekanizmaları** ile açıklar. Değişim süreci **yorumlama ve içgörü kazandırma** yoluyla ilerler; **pekiştirme ve sönme** gibi öğrenme ilkeleri kullanılmaz.

B) **Varoluşçu yaklaşım:** Bireyin **yaşamın anlamı**, **özgürlük**, **sorumluluk** ve **varoluşsal kaygıları** ile kurduğu ilişkiye odaklanır. Davranış değişimini **öğrenme ilkeleriyle sistematik olarak düzenleme** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

C) **Birey merkezli yaklaşım: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ile danışanın kendini gerçekleştirmesi desteklenir. Danışanın davranışlarını **tekniklerle doğrudan değiştirme** yerine, uygun ortam sağlandığında değişimin kendiliğinden ortaya çıkacağı kabul edilir.

D) **Gestalt yaklaşımı:** Bireyin **farkındalığını artırmaya**, **şimdi ve burada yaşantısını bütün olarak deneyimlemesine** odaklanır. Davranışı **pekiştirme ve sönme ilkeleriyle değiştirme** bu yaklaşımın yöntemi değildir.

Cevap: E

11. Parçada danışmanın, Mert'in yaşantısını **kendi seçimleri ve kararları üzerinden ele alması**, bireyin **yaşamının sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğini vurgulaması** ve özellikle **özgürlük kavramını insan olmanın temel bir boyutu olarak ele alması**, yaklaşımın yönünü açık biçimde göstermektedir. "Her birey kendi yaşamının yazarıdır" ifadesi, bireyin yaşamını **seçimleriyle kurduğu**, bu nedenle de hem **özgürlüğün** hem de **sorumluluğun** kaçınılmaz olduğu anlayışına dayanır. Bu çerçevede amaç, bireyin **kendi varoluşuyla yüzleşmesi**, seçimlerinin farkına varması ve yaşamını **daha bilinçli ve otantik bir biçimde yönlendirmesidir**. Bu özellikler, **varoluşçu yaklaşımın** temel varsayımlarıyla örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı yaklaşım:** Danışanın yaşadığı sorunları **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden ele alır. Müdahale, bu düşüncelerin **sorgulanması ve yeniden yapılandırılması** ile gerçekleştirilir; **özgürlük ve varoluşsal sorumluluk** temaları merkezde değildir.

B) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışları **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve **içsel çatışmalar** üzerinden açıklar. Bireyin mevcut yaşamını **özgür seçimleriyle kurduğu** vurgusu bu kuramın temelinde yer almaz.

C) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **seçimleri ve sorumluluğu** üzerinde durur ve davranışların **ihtiyaçları karşılayıp karşılamadığı** değerlendirilir. Ancak yaklaşım, **varoluşsal özgürlük**, **yaşamın anlamı** ve **insanın kendi varlığını oluşturması** gibi felsefi temaları merkezine almaz.

D) **Duygu odaklı terapi:** Danışanın **duygularını fark etmesi**, ifade etmesi ve dönüştürmesi üzerine odaklanır. Süreçte **duygusal yaşantının işlenmesi** esastır; **özgürlük ve varoluşsal sorumluluk** bu yaklaşımın temel kavramları değildir.

Cevap: E

12. Rüyalarda tekrar eden bir figürün, bireyin henüz farkına varmadığı yönlerini temsil edebileceği ve bu imgelerin **kolektif bilinç dışı** kaynaklı olabileceği yönündeki açıklama, doğrudan **Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'na** işaret eder. Bu yaklaşıma göre rüyalar yalnızca bastırılmış içeriklerin değil, aynı zamanda insanlığın ortak mirası olan **arketiplerin** (örneğin "bilge yaşlı adam") sembolik yansımalarını içerir. Danışmanın, rüyadaki figürü bireyin içsel bütünlüğüne ulaşmasına yardımcı olacak bir mesaj taşıyıcısı olarak ele alması, Jung'un **bireyleşme süreci** anlayışıyla uyumludur. Bu süreçte amaç, kişinin bilinç ve bilinç dışı yönlerini bütünleştirerek daha dengeli bir benlik yapısına ulaşmasıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Freud'un Psikanalitik Kuramı:** Rüyaları, bireyin **bastırılmış dürtülerinin** ve **bilinç dışı isteklerinin** örtük biçimde ortaya çıkışı olarak yorumlar. Rüya analizi, **açık içerik–gizli içerik ayrımı** üzerinden yapılır ve daha çok **cinsel ve saldırgan dürtüler** merkezde yer alır; **kolektif bilinç dışı ve arketipler** bu kuramda bulunmaz.

B) **Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı:** Rüyaları, bireyin **yaşam biçimi** ve **geleceğe yönelik amaçları** doğrultusunda ele alır. Rüyalar, kişinin **üstünlük çabası** ve **yaşam hedefleri** ile ilişkilidir; ancak **arketipsel imgeler** ve **kolektif bilinç dışı** kavramları bu kuramda yer almaz.

C) **Rogers'ın Birey Merkezli Yaklaşımı:** Bireyin **öznel yaşantısı**, **koşulsuz kabul** ve **kendini gerçekleştirme eğilimi** üzerinde durur. Rüyaların sembolik çözümlemesi ya da **bilinç dışı imgelerin yorumlanması** bu yaklaşımın temel müdahale alanı değildir.

D) **Ellis'in Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapisi:** Duygusal sorunların temelinde **irrasyonel inançlar** bulunur ve bu inançlar **mantıksal tartışma** ile değiştirilir. Rüyaların sembolik anlamlarıyla çalışmak veya **bilinç dışı imgeleri çözümlemek** bu yaklaşımın yöntemi değildir.

Cevap: E

13. Seansın çerçevesine bakıldığında danışmanın **yansız ve nötr duruşu**, kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmaması, danışana **serbest çağrışım benzeri bir alan açması** ve özellikle danışanın onu bir **aile büyüğüyle özdeşleştirmesini** (aktarımı) dikkatle analiz etmesi belirleyicidir. Bu süreçte danışman, danışanın farkında olmadığı **bilinç dışı dürtüleri**, **içsel çatışmaları** ve **savunma mekanizmalarını** yorumlayarak **içgörü kazandırmayı** hedeflemektedir. **Aktarımın çözümlemesi**, **yorumlama** ve **bilinç dışı süreçlerin açığa çıkarılması** psikanalitik yaklaşımın temel teknik ve varsayımlarıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bilişsel - davranışçı yaklaşım:** Danışanın sorunlarını **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden ele alır. Süreçte **yapılandırılmış oturumlar**, **ev ödevleri** ve **bilişsel yeniden yapılandırma** ön plandadır; **aktarımı analiz etme** ve **bilinç dışı çatışmaları yorumlama** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

C) **Birey merkezli yaklaşım: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ile danışanın kendini keşfetmesine alan tanır. Danışman **şeffaftır (saydamlık)** ve gerektiğinde kendini açabilir; **nötr kalma**, **yorumlama** ve **aktarım çözümlemesi** bu yaklaşımın doğasına uygun değildir.

D) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışları **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** süreçleriyle açıklar. Müdahale doğrudan **davranış değişikliği teknikleri** üzerine kuruludur; **bilinç dışı**, **savunma mekanizmaları** ve **aktarım** bu yaklaşımda yer almaz.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Problemlerden çok **çözümler**, **güçlü yönler** ve **istisnalar** üzerine odaklanır. Süreç **kısa ve hedef odaklıdır**; geçmiş yaşantıların derinlemesine analizi ve **bilinç dışı çözümleme** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

Cevap: B

14. Erken çocuklukta ebeveynlerden gelen **komut (buyruk) niteliğindeki mesajlar** doğrultusunda bireyin bazı **yaşam kararları** alması, bu kararların yetişkinlikte **katı davranış kalıplarına** dönüşerek işlevselliği sınırlaması ve danışma sürecinde bu erken kararların **fark edilip yeniden karar verme** yoluyla değiştirilmesinin hedeflenmesi, doğrudan **transaksiyonel analiz yaklaşımının** temel varsayımlarını yansıtır. Bu kurama göre kişilik, **ebeveyn–yetişkin–çocuk ego durumları** üzerinden açıklanır. Özellikle çocuk ego durumu, erken yaşantılarda alınan kararları ve duygusal tepkileri taşır. Birey, ebeveynlerinden aldığı **yasaklayıcı veya yönlendirici mesajları (yaşam senaryosu komutları)** içselleştirir ve buna uygun bir **yaşam senaryosu** geliştirir. Psikolojik danışma sürecinin amacı, bireyin bu senaryoyu fark etmesi, eski ve işlevsiz kararları sorgulaması ve **daha özerk, bilinçli ve işlevsel yeni kararlar alarak yaşamını yeniden yapılandırmasıdır**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Bilişsel - davranışçı yaklaşım: Sorunları **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden açıklar. Müdahale süreci **bilişsel yeniden yapılandırma** ve davranış değişikliği tekniklerine dayanır; **yaşam senaryosu**, **erken kararlar** ve **ego durumları** bu yaklaşımda yer almaz.

B) Psikanalitik yaklaşım: Davranışları **bilinç dışı çatışmalar**, **dürtüler** ve **erken çocukluk yaşantıları** ile açıklar. Ancak değişim, **yorumlama ve içgörü kazandırma** yoluyla gerçekleşir; bireyin **erken kararlarını yeniden yapılandırması** şeklinde bir hedef belirlenmez.

C) Gestalt yaklaşımı: Bireyin **şimdi ve burada farkındalığını** artırmaya ve yaşantısal bütünlüğüne odaklanır. Geçmiş yaşantılar ele alınsa da amaç, onları yeniden kararlarla değiştirmekten çok **şu anki farkındalığı derinleştirmektir**.

D) Kişiler arası ilişkiler kuramı: Kişiliği **kişiler arası ilişkiler** ve **sosyal etkileşimler** üzerinden açıklar. Kaygı ve benlik gelişimi ilişkisel bağlamda ele alınır; ancak **yaşam senaryosu**, **ego durumları** ve **yeniden karar verme** bu kurama özgü değildir.

Cevap: E

15. Modern bireyin artan **özgürlük** karşısında **yalnızlaşması**, bununla baş edemediğinde **otoriteye bağlanma** ya da **edilgenleşme** gibi yollar seçmesi; buna karşılık bazı bireylerin bu yalnızlıkla **yüzleşip kendi değerlerini üretmesi** ve **yaratıcı bir yaşam** kurabilmesi, doğrudan **Erich Fromm'un insancıl psikanalitik (insancıl psikodinamik) yaklaşımını** yansıtır. Fromm'a göre insan, özgürlük kazandıkça **yalnızlık ve yalıtılmışlık** duygusuyla karşı karşıya kalır. Bu durum bireyi ya **özgürlükten kaçış mekanizmalarına** (otoriteye sığınma, yıkıcılık, otomaton uyumu) yöneltir ya da daha sağlıklı bir yol olarak **üretken yönelim**, **sevgi**, **yaratıcılık** ve **özgün değerler geliştirme** ile sonuçlanır. Parçada hem **özgürlük–yalnızlık ikilemi** hem de **özgürlükten kaçış ve üretken çözüm yolları** birlikte verildiği için yaklaşım açık biçimde Fromm'a aittir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı: İnsan davranışını **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası** ve **yaşam stili** üzerinden açıklar. Toplumsallık önemlidir ancak **özgürlükten kaçış** ve **yalnızlık temelli varoluşsal gerilim** bu kuramın merkezinde değildir.

B) Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı: İnsan davranışı **ihtiyaçların aşamalı yapısı** ile açıklanır. En üst düzeyde **kendini gerçekleştirme** yer alır; ancak **özgürlük–yalnızlık çatışması** ve buna verilen tepkiler bu kuramın özgün odağı değildir.

D) Skinner'in Davranışçı Kuramı: Davranışları **pekiştirme**, **ceza** ve **çevresel kontrol** ilkeleriyle açıklar. İnsan doğasına ilişkin **özgürlük, yalnızlık, değer oluşturma** gibi içsel ve varoluşsal temalar bu yaklaşımda ele alınmaz.

E) Freud'un Psikanalitik Kuramı: Davranışları **bilinç dışı dürtüler**, **id-ego-süperego çatışması** ve **erken çocukluk yaşantıları** ile açıklar. **Özgürlükten kaçış**, **toplumsal yalnızlık** ve **üretken yönelim** gibi kavramlar bu kuramın temelinde yer almaz.

Cevap: C

1. Seanstaki müdahalede danışmanın odağı, danışanın yaşadığı "boşluk" ve "anlamsızlık" duygularını yalnızca tanımlamak değil; bu duyguların **bedensel yaşantısını fark ettirmek**, onları bastırmadan **deneyimlemesine alan açmak** ve özellikle bu duyguların altında yatan **karşılanmamış ihtiyaçlara ulaşmasını sağlamaktır**. Bu yaklaşımda danışman, danışanın duygularına ulaşmasına ve onları daha üretken kullanmasına yardımcı olan bir **duygu koçu** gibi hareket eder. **Duygu odaklı terapiye** göre duygular **birincil işlevsel**, **birincil işlevsel olmayan**, **ikincil (tali)** ve **taklit (mış gibi) duygular** olarak ele alınır. Danışanın ifade ettiği "boşluk" ve "anlamsızlık" çoğu zaman yüzeyde görülen **ikincil duygular**dır ve altında daha derin, çoğu zaman **karşılanmamış ihtiyaçlara işaret eden birincil duygular** bulunur. Danışmanın "Bu duygu sana neyin eksik olduğunu fısıldıyor?" sorusu, danışanı bu yüzey duygudan daha derine indirerek **birincil duygulara ulaşmasını ve bu duygular üzerinden ihtiyaçlarını fark etmesini** hedefler. Süreçte amaç yalnızca farkındalık değil, aynı zamanda **işlevsel olmayan duyguların daha uyumlu, işlevsel duygulara dönüştürülmesidir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bireysel (Adler) yaklaşım:** Davranışlar **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası** ve **yaşam stili** üzerinden açıklanır. Duyguların **katmanlarını çözümleyerek birincil duygulara ulaşma ve dönüştürme** bu kuramın temel odağı değildir.

C) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranış ve duygular **bilinç dışı çatışmalar**, **dürtüler** ve **erken yaşantılar** ile açıklanır. Müdahale daha çok **yorumlama ve içgörü kazandırma** üzerinedir; **duygunun anlık yaşantısını derinleştirip dönüştürme** bu yaklaşımın temel tekniği değildir.

D) **Gestalt yaklaşımı:** Danışanın **"şimdi ve burada"** yaşantısı ve **farkındalığı** üzerinde durulur. Ancak burada olduğu gibi **duygunun altında yatan ihtiyacı keşfetme ve duygusal dönüşüm sağlama** vurgusu gestalt yaklaşımda bu kadar belirgin değildir.

E) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam**, **özgürlük** ve **sorumluluk** temaları ön plandadır. Duyguların **birincil–ikincil ayrımı** ve **ihtiyaç temelli dönüştürülmesi** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

Cevap: B

2. Danışanın erken çocuklukta ebeveynlerinden aldığı **"başarılı olmalısın", "hata yapmamalısın"** gibi **komut (buyruk) niteliğindeki mesajları içselleştirmesi**, bu mesajların yetişkinlikte **kaygı ve mükemmeliyetçilik** şeklinde sürmesi ve danışma sürecinde bu erken mesajların fark edilerek **yerine yeni kararlar alınmasının hedeflenmesi**, doğrudan **transaksiyonel analiz yaklaşımının** temel varsayımlarını yansıtır. Bu kurama göre birey, çocuklukta ebeveynlerinden aldığı bu tür mesajları içselleştirerek bir **yaşam senaryosu** geliştirir. Bu senaryoda yer alan **yasaklayıcı ve zorlayıcı komutlar**, bireyin davranışlarını otomatik biçimde yönlendirir. Kişilik yapısı **ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları** üzerinden açıklanır ve özellikle **çocuk ego durumu**, bu erken kararları taşır. Terapinin amacı, bireyin bu eski ve işlevsiz kararları fark etmesi, onları sorgulaması ve daha **özerk, bilinçli ve işlevsel yeni kararlar alarak yaşamını yeniden yapılandırmasıdır**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilişsel - davranışçı terapi:** Danışanın yaşantıları **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden açıklanır. Müdahale süreci **bilişsel yeniden yapılandırma** ve davranış değişikliği tekniklerine dayanır; **yaşam senaryosu**, **komutlar** ve **yeniden karar verme** bu yaklaşımın özgün kavramları değildir.

B) **Adleryen terapi:** Bireyin davranışları **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası** ve **yaşam stili** üzerinden açıklanır. Erken çocukluk yaşantılarına önem verilse de **komutlar**, **ego durumları** ve **yaşam senaryosu** kavramları bu kurama ait değildir.

C) **Varoluşçu terapi: Özgürlük**, **sorumluluk**, **anlam arayışı** ve **varoluşsal kaygı** üzerine odaklanır. Erken çocuklukta alınan **komutların yapılandırılması ve yeniden karar verme** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

E) **Gestalt terapisi:** Danışanın **"şimdi ve burada"** yaşantısı ve **farkındalığı** ön plandadır. Geçmiş yaşantılar ele alınsa da amaç, **erken kararları yeniden yapılandırmak** değil, bu yaşantıların farkına varmaktır.

Cevap: D

3. Danışmanın müdahalesi, danışanın yaşadığı **"anlamsızlık"** duygusunu yalnızca bir belirti olarak ele almak yerine, bununla **yüzleşmeyi**, bu süreçte bireyin **özgürlüğünü ve seçimlerinin sorumluluğunu kabul etmesini** vurgulamaktadır. Ayrıca yaşam ve ölümle ilgili farkındalık, bireyin **varoluşsal kaygılarıyla karşılaşması** ve bu kaygıları anlamlandırması üzerinden ele alınmaktadır. Bu yaklaşımda amaç, bireyin kendi yaşamına **anlam vermesi**, seçimlerinin farkına varması ve daha **otantik bir yaşam** sürmesidir. Bu temel varsayımlar, **varoluşçu yaklaşımın** insan doğasına ve psikolojik danışma sürecine bakışıyla örtüşmektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışları **bilinç dışı çatışmalar**, **dürtüler** ve **erken çocukluk yaşantıları** üzerinden açıklar. **Anlam, özgürlük ve varoluşsal yüzleşme** bu kuramın temel odağında değildir.

B) **Bilişsel - davranışçı yaklaşım:** Danışanın yaşantıları **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden ele alınır. Müdahale **düşüncelerin yeniden yapılandırılması** üzerine kuruludur; **yaşamın anlamı ve varoluşsal sorumluluk** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

C) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Problemlerden çok **çözümler**, **güçlü yönler** ve **gelecek odaklı hedefler** üzerinde durur. **Varoluşsal kaygılar ve anlam arayışı** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

E) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **davranışları**, **seçimleri** ve **sorumluluk alması** üzerinde durur. Ancak yaklaşım daha çok **ihtiyaçların karşılanması** ve **davranışın işlevselliği** ile ilgilidir; **yaşam-ölüm farkındalığı ve varoluşsal anlam** bu kuramın merkezinde değildir.

Cevap: D

4. Danışmanın yönelttiği soru, danışanın gelecekle ilgili belirsizlik ve kaygısına odaklanmak yerine dikkati **şu ana ve bireyin kendi seçimlerine** çekmektedir. "Geleceği kontrol edemezsin" ifadesiyle kontrol edilemeyen alanlar dışarıda bırakılırken, "bugün hangi adımları atmayı seçebilirsin?" sorusuyla bireyin **eylemde bulunan, karar veren ve davranışlarını seçen bir özne olduğu** vurgulanmaktadır. Bu noktada temel varsayım, bireyin **davranışlarının sorumlusudur** ve yaşamını yaptığı seçimler doğrultusunda şekillendirdiğidir. Bu yaklaşım, **William Glasser'in Seçim Kuramı'na dayanan gerçeklik terapisinin** merkezinde yer alır. Gerçeklik terapisinde odak, geçmişten çok **şimdiki davranışlar** üzerinedir. Danışana sürekli olarak "Ne istiyorsun?", "Ne yapıyorsun?", "Bu yaptığın işe yarıyor mu?" ve "Ne yapacaksın?" soruları yöneltilir. Bu mantık, **istek–davranış–değerlendirme–planlama** sürecini içeren yapı ile ilerler. Danışmanın sorusu da tam olarak danışanı **hedef belirlemeye**, bu hedefe ulaşmak için **somut adımlar planlamaya** ve **sorumluluk almaya** yöneltmektedir. Aynı zamanda bireyin içsel ihtiyaçlarını karşılamak için daha **işlevsel seçimler yapması** amaçlanır. Bu nedenle verilen müdahale, teknikten çok **sorumluluk kazandırma, seçim farkındalığı oluşturma ve eyleme yönlendirme** üzerine kuruludur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Birey merkezli yaklaşım: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** ile danışanın kendini keşfetmesine alan tanır. Danışman yönlendirme yapmaz; danışanı doğrudan **eylem planı oluşturmaya yönlendiren** sorular bu yaklaşımda temel değildir.

B) **Bilişsel yaklaşım:** Danışanın yaşantıları **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** üzerinden ele alınır. Amaç bu düşünceleri fark edip **daha işlevsel düşüncelerle değiştirmektir**; burada olduğu gibi doğrudan **davranış seçimi ve planlama** ön planda değildir.

C) **Kişiler arası yaklaşım:** Sorunlar bireyin **ilişki örüntüleri**, **rolleri** ve **iletişim biçimleri** üzerinden açıklanır. Odak daha çok kişiler arası etkileşimlerdir; **bireysel seçim ve sorumluluk temelli yönlendirme** bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

D) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **pekiştirme**, **ceza** ve **koşullanma** ilkeleriyle açıklanır. Değişim, çevresel düzenlemelerle sağlanır; bireyin **seçim yapan ve sorumluluk alan bir özne olarak ele alınması** bu yaklaşımda belirgin değildir.

Cevap: E

5. Danışmanın müdahalesi, danışanın yaşadığı duyguları yalnızca ifade etmesini sağlamakla sınırlı değildir; bu duyguların **bedensel yaşantısına odaklanılması**, duyguların altında yatan **temel ihtiyaçların keşfedilmesi** ve bu duyguların **anlamlandırılarak dönüştürülmesi** süreci merkezdedir. Bu yaklaşımda duygular, bireyin ihtiyaçlarına dair **yol gösterici içsel sinyaller** olarak kabul edilir. Danışmanın danışana yargısız yaklaşması, onun duygularını derinlemesine keşfetmesine rehberlik etmesi ve özellikle yüzeydeki duygulardan daha derindeki **birincil duygulara ulaşmayı hedeflemesi**, **duygu odaklı terapinin temel özelliklerindendir.** Ayrıca bu yaklaşımda amaç yalnızca farkındalık değil, **işlevsel olmayan duyguların daha uyumlu duygulara dönüştürülmesidir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Akılcı duygusal davranış terapisi:** Bu yaklaşımda temel vurgu, bireyin yaşadığı duygusal sorunların kaynağı olan **irrasyonel inançlar** üzerinedir. Süreç **A-B-C modeli** (olay–inanç–duygu/davranış) üzerinden ilerler ve danışman oldukça **aktif, yönlendirici ve tartışmacıdır**. Amaç, danışanın "-meli/-malı" şeklindeki katı inançlarını **mantıksal, ampirik ve işlevsel açıdan sorgulamak ve yerine daha rasyonel inançlar yerleştirmektir**. Duygular, doğrudan çalışılan bir alan değil; daha çok bilişlerin sonucu olarak ele alınır. Bu nedenle **duygunun bedensel yaşantısını keşfetme ve derinlemesine işleme** bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

C) **Kişiler arası ilişkiler terapisi:** Bu yaklaşımda psikolojik sorunların kaynağı, bireyin **kişiler arası ilişkileri ve bu ilişkilerdeki örüntüleridir**. Özellikle **yakın ilişkilerde yaşanan kayıplar, rol geçişleri, kişiler arası çatışmalar ve sosyal izolasyon** üzerinde durulur. Sullivan'ın yaklaşımına dayanan bu kuramda benlik, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkiler içinde şekillenir ve kaygı da bu ilişkisel bağlamda ortaya çıkar. Terapide amaç, bireyin **ilişki kurma biçimlerini fark etmesi ve daha işlevsel kişiler arası beceriler geliştirmesidir**. Ancak burada olduğu gibi **duyguların içsel yapısını katman katman çözümleyerek birincil duygulara ulaşma ve duygusal dönüşüm sağlama** bu yaklaşımın temel odağı değildir.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Bu yaklaşımda odak, problemin kökeni ya da duyguların derinliği değil; danışanın **çözüm üretme kapasitesi ve güçlü yönleridir**. Terapi süreci **gelecek odaklıdır** ve danışana "ne işe yarıyor?" sorusu üzerinden ilerler. **Mucize sorusu**, **istisnalar**, **ölçek soruları** gibi tekniklerle danışanın hali hazırda sahip olduğu kaynaklar görünür kılınır. Terapi **kısa süreli ve yapılandırılmıştır**. Bu nedenle **duyguların bedensel yaşantısına inme ve ihtiyaç temelli duygusal çözümleme** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

E) **Birey merkezli terapi:** Bu yaklaşımda temel iyileştirici unsur, danışana sunulan **koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenliktir**. Danışanın **kendini gerçekleştirme eğilimine** güvenilir ve terapist yönlendirme yapmadan danışanın içsel sürecine eşlik eder. Danışanın duyguları kabul edilir ve yansıtılır; ancak terapist, danışanı aktif biçimde **duygunun alt katmanlarına indirerek yapılandırılmış bir keşif ve dönüşüm süreci yürütmez**. Bu nedenle burada görülen **duygunun altında yatan ihtiyaçları sistematik biçimde keşfetme ve dönüştürme** vurgusu bu yaklaşımdan ayrılır.

Cevap: A

6. Danışmanın müdahalesi, danışanın yaşadığı sıkıntıları yalnızca bireysel düzeyde ele almakla sınırlı kalmayıp, bunları **toplumsal cinsiyet rolleri**, **güç eşitsizlikleri** ve sosyokültürel yapı ile ilişkilendirmektedir. "İtaatkâr, sessiz, fedakâr" gibi beklentilerin bireysel bir eksiklikten değil, içinde bulunulan sistemden kaynaklanabileceğini vurgulaması, feminist terapinin temel anlayışını yansıtır. Ayrıca danışmanın, danışanı kendi güçlü yönlerini fark etmeye yönlendirmesi, karar alma süreçlerinde aktif hale getirmesi ve **güçlendirme** odaklı çalışması bu yaklaşımın ayırt edici özelliğidir. Bu kuramda sorun yalnızca bireyde aranmaz; **toplumsal yapı, kültürel normlar ve güç ilişkileri** de sürecin merkezinde yer alır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilişsel davranışçı terapi:** Sorunun kaynağı **otomatik düşünceler**, **ara ve temel inançlar** ile açıklanır. Müdahale, bu düşüncelerin **sorgulanması ve yeniden yapılandırılması**dır.

Toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri üzerinden analiz bu yaklaşımın merkezinde değildir.

C) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Odak, problemin nedeninden çok **çözüm**, **güçlü yönler** ve **gelecek hedefleri** üzerinedir. **İstisnalar** ve **gelecek tasarımı** ön plandadır. **Toplumsal bağlam ve güç eşitsizlikleri** bu yaklaşımda temel odak değildir.

D) **Varoluşçu terapi: Özgürlük**, **sorumluluk**, **anlam arayışı** ve **varoluşsal kaygı** üzerine yoğunlaşır. Bireyin kendi seçimleriyle yüzleşmesi önemlidir; ancak **toplumsal cinsiyet ve güç ilişkileri üzerinden çözümleme** bu yaklaşımın ayırt edici yönü değildir.

E) **Adlerci terapi:** Davranışlar **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **yaşam stili** ve **sosyal ilgi** kavramlarıyla açıklanır. Toplumsal etkiler dikkate alınsa da **güç eşitsizlikleri ve cinsiyet rolleri üzerinden bilinçlendirme** bu yaklaşımın temel odağı değildir.

Cevap: A

7. Danışanın "Müdürüm bana soğuk davranıyor, bu kesin beni işten çıkaracağı anlamına geliyor." ifadesi, olaydan doğrudan bir sonuca ulaşan **keyfi çıkarım** ve **felaketleştirme** içeren bir bilişsel çarpıtmadır. Psikolojik danışmanın "Hangi kanıtlara sahipsin?" ve "Başka bir açıklaması olabilir mi?" soruları ise danışanın bu otomatik düşüncesini **kanıtlarla test etmeye**, alternatif yorumlar üretmeye ve daha gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeye yöneliktir. Bu tür müdahale, **Sokratik sorgulama** ve **yönlendirilmiş keşif** yoluyla bilişsel çarpıtmaların fark edilip yeniden yapılandırılmasını amaçlayan bilişsel yaklaşımın temel tekniklerindendir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Psikodinamik yaklaşım:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve **içsel çatışmalar** üzerinden açıklanır. Müdahale daha çok **yorumlama**, **aktarım** ve **içgörü kazandırma** üzerinedir; **otomatik düşünceleri kanıtlarla sorgulama** bu yaklaşımın temel tekniği değildir.

B) **Gestalt yaklaşımı:** Danışanın **"şimdi ve burada"** yaşantısı, farkındalığı ve **tamamlanmamış yaşantıları** üzerinde durulur. Müdahale daha çok **deneyimsel teknikler** ve farkındalık artırma üzerinedir; **düşüncelerin mantıksal olarak test edilmesi** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

C) **Feminist terapi:** Sorunlar **toplumsal cinsiyet rolleri**, **güç ilişkileri** ve **sosyokültürel bağlam** içinde ele alınır. Amaç **bilinçlendirme ve güçlendirme**dir; burada olduğu gibi **bireysel düşünceyi kanıtlarla sorgulama** temel odak değildir.

E) **Varoluşçu terapi: Anlam**, **özgürlük**, **sorumluluk** ve **varoluşsal kaygılar** üzerinde durur. Danışanı kendi yaşam seçimleriyle yüzleştirmeyi amaçlar; **bilişsel çarpıtmaların sistematik sorgulanması** bu yaklaşımın temel yöntemi değildir.

Cevap: D

8. Parçada vurgulanan süreçte danışanın **kendini keşfetmesi**, yaşantılarını **çarpıtmadan kabul etmesi** ve **kendilik algısını yeniden düzenlemesi** merkezde yer almaktadır. Bu değişimin gerçekleşebilmesi için danışmanın **empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık (içtenlik)** göstermesi gerektiği özellikle belirtilmiştir. Bu üç temel koşul, Carl Rogers'ın ortaya koyduğu birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımının ayırt edici çekirdeğini oluşturur. Bu yaklaşıma göre birey doğuştan **kendini gerçekleştirme eğilimine** sahiptir ve uygun terapötik ortam sağlandığında kişi kendi içsel kaynaklarını harekete geçirerek gelişim gösterir. Ayrıca bireyin yaşantılarını **çarpıtmadan kabul etmesi**, yani dış değerlendirmelerden çok **organizmanın kendi değerlendirme sürecine yönelmesi**, bu kuramın temel kavramlarından biridir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam arayışı**, **özgürlük**, **sorumluluk** ve **varoluşsal kaygılar** üzerinde durur. Terapide bireyin yaşamına anlam vermesi hedeflenir; ancak **koşulsuz kabul ve empatiyi temel iyileştirici koşullar olarak merkeze almak** bu yaklaşımın ayırt edici yönü değildir.

C) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** ile açıklanır. Odak **gözlenebilir davranışların değiştirilmesi**dir. Bireyin içsel yaşantısını keşfetmesi ve **kendilik algısını yeniden düzenlemesi** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

D) **Bilişsel davranışçı yaklaşım:** Sorunlar **otomatik düşünceler**, **inançlar** ve **bilişsel çarpıtmalar** üzerinden ele alınır. Müdahale **bilişsel yeniden yapılandırma**dır. Burada olduğu gibi **empati, koşulsuz kabul ve saydamlık üzerinden değişim sağlama** bu yaklaşımın temel mekanizması değildir.

E) **Bireysel psikoloji yaklaşımı:** Davranışlar **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **yaşam stili** ve **sosyal ilgi** kavramlarıyla açıklanır. Erken çocukluk yaşantıları önemlidir; ancak **koşulsuz kabul ve empatik ilişkiyi temel değişim aracı olarak görme** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

Cevap: A

9. Parçada tanımlanan yaklaşım **kişiler arası ilişkiler kuramıdır**. Bu kurama göre kişilik, bireyin iç dünyasından çok **başkalarıyla kurduğu ilişkiler içinde şekillenir**. Özellikle erken çocukluk döneminde **anne-bebek etkileşimi**, benliğin gelişiminde belirleyici rol oynar. **Harry Stack Sullivan** tarafından geliştirilen bu kuramda kaygı, bireyin ilişkilerinde yaşadığı **güvensizlik ve kişiler arası gerilimlerden** kaynaklanır. Birey erken dönem ilişkilerinde geliştirdiği **benlik algısını** ve **ilişki örüntülerini** yaşamı boyunca sürdürür. Bu nedenle danışmanın kaygının nedenini sosyal ilişkiler ve erken iletişim deneyimleri üzerinden açıklaması bu kuramın doğrudan yansımasıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Psikanalitik kuram:** Davranışlar **bilinç dışı dürtüler**, **içsel çatışmalar** ve bastırılmış yaşantılarla açıklanır. Odak **içsel süreçlerdir**, kişiler arası ilişkiler temel belirleyici değildir.

C) **Bilişsel kuram:** Kaygı **otomatik düşünceler**, **temel inançlar** ve **bilişsel çarpıtmalar** üzerinden açıklanır. Sorunun kaynağı ilişkiler değil **düşünce süreçleridir**.

D) **Bireysel psikoloji kuramı:** Kişilik **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **yaşam stili** ve **sosyal ilgi** ile açıklanır. Sosyal boyut vardır ancak kişilik doğrudan **kişiler arası etkileşimler üzerinden tanımlanmaz**.

E) **Analitik kuram:** Kişilik **kolektif bilinç dışı**, **arketipler**, **persona**, **gölge** gibi yapılarla açıklanır. Erken kişiler arası ilişkiler bu kuramda belirleyici değildir.

Cevap: A

10. Parçada anlatılan yaklaşım **psikanalitik yaklaşımdır**. Bu kuramda danışanın seanslara geç gelmesi, gelmemesi ya da dalgın görünmesi gibi davranışlar basit bir uyumsuzluk değil, **direnç** olarak değerlendirilir. Direnç, danışanın bilinç dışı çatışmalarından kaçınma biçimidir. Danışmanın bu davranışları doğrudan düzeltmeye çalışmaması, bunun yerine bu tepkilerin **geçmiş yaşantılarla bağlantısını anlamaya çalışması** psikanalitik yaklaşımın temelidir. Ayrıca danışmanın **yansız, nötr ve duygusal olarak mesafeli durması**, süreci sabırla ilerletmesi ve **yorumlama yoluyla içgörü kazandırmayı hedeflemesi** bu kuramın ayırt edici özelliklerindendir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Varoluşçu yaklaşım:** Odak **özgürlük, sorumluluk ve anlam arayışı**dır. Davranışlar bilinç dışı çatışmalarla değil, bireyin **yaşamla kurduğu ilişki ve seçimleri** üzerinden ele alınır. Direnç kavramı merkezi değildir.

C) **Bilişsel - davranışçı yaklaşım:** Sorunlar **otomatik düşünceler ve öğrenilmiş davranışlar** üzerinden açıklanır. Terapist **aktif ve yapılandırılmıştır**. Seansa geç gelme gibi davranışlar doğrudan ele alınır; **bilinç dışı yorumlama yapılmaz**.

D) **Gestalt yaklaşımı:** Danışanın yaşantısı **şimdi ve burada** ele alınır. Seanstaki davranışlar fark ettirilir ve o anki deneyimle ilişkilendirilir. **Geçmişe dayalı bilinç dışı çözümleme** temel değildir.

E) **Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım:** Odak **çözüm, güçlü yönler ve gelecek** üzerinedir. Davranışların nedeni yerine **nasıl değiştirileceği** önemlidir. Direnç ve bilinç dışı süreçler bu yaklaşımda yer almaz.

Cevap: A

11. Danışanın küçük hatalarını abartması ve "herkes beni yetersiz buluyor" şeklinde genelleyici sonuçlara ulaşması, **irrasyonel düşünceler** ve **bilişsel çarpıtmalar** içerdiğini gösterir. Psikolojik danışmanın bu düşünceleri **belirlemesi**, **sınıflaması** ve danışana **daha gerçekçi ve mantıklı düşünme biçimlerini öğretmesi**, sürecin doğrudan düşünce düzeyinde ele alındığını ortaya koyar. Bu yaklaşımda bireyin duygusal sıkıntılarının kaynağı, olayların kendisi değil; bu olaylara yüklediği **mantık dışı inançlar ve katı düşünce kalıplarıdır**. Danışmanın aktif, öğretici ve yönlendirici bir rol üstlenerek bu düşünceleri değiştirmeye çalışması, akılcı duygusal davranışçı terapinin temel özellikleriyle örtüşmektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Gestalt yaklaşımı:** Danışanın yaşantısı **şimdi ve burada** ele alınır ve farkındalık artırılır. Ancak düşünceleri **mantıksal olarak analiz edip yeniden öğretme** bu yaklaşımın temel yöntemi değildir.

C) **Davranışçı yaklaşım:** Odak **gözlenebilir davranışlar** ve öğrenme süreçleridir. Davranış değişikliği **pekiştirme ve koşullanma** ile sağlanır; düşüncelerin içeriği doğrudan ele alınmaz.

D) **Birey merkezli yaklaşım: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** temel ilkeleridir. Danışman yönlendirme yapmaz; danışana doğrudan **doğru düşünmeyi öğretme** bu yaklaşımda yer almaz.

E) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** ön plandadır. Danışanın ne yaptığı ve ne yapacağı sorgulanır; **irrasyonel düşünceleri sistematik biçimde değiştirme** bu yaklaşımın odağında değildir.

Cevap: A

12. Danışmanın müdahalesi, Elvan Hanım'ın yaşadığı sıkıntıyı yalnızca bireysel bir sorun olarak ele almak yerine, bunu **toplumsal cinsiyet rolleri**, **ataerkil yapı** ve **güç ilişkileri** bağlamında değerlendirmesiyle dikkat çeker. "Kadının önceliği ev ve çocuk olmalıdır" şeklindeki beklentilerin, bireyin içsel yetersizliğinden değil, içinde bulunduğu **sosyokültürel sistemden kaynaklandığını** vurgulaması, bu yaklaşımın temel bakış açısını ortaya koyar. Bu noktada danışman, danışanın yaşadığı değersizlik duygusunu bireysel patoloji olarak etiketlemez; aksine bu duygunun, kadınlara yüklenen **toplumsal rollerin içselleştirilmesinin bir sonucu** olduğunu anlamasına yardımcı olur. Bununla birlikte danışmanın süreci yalnızca farkındalık düzeyinde bırakmadığı, Elvan Hanım'ın **öz farkındalığını artırmaya**, kendi isteklerini ifade etmesine ve **karar alma süreçlerinde aktif rol üstlenmesine** destek olduğu görülmektedir. Bu yönüyle süreç, danışanı pasif bir konumdan çıkarıp **kendi yaşamının öznesi haline getirmeyi**, yani **güçlenmesini sağlamayı** hedefler. **Feminist terapi yaklaşımında** danışman-danışan ilişkisi daha **eşitlikçi** bir yapıdadır ve danışmanın rolü yalnızca anlamak değil, aynı zamanda danışanın **toplumsal baskıları fark etmesine ve bunlara karşı durabilmesine** yardımcı olmaktır. Bu yaklaşımda temel ilke, bireysel sorunların çoğu zaman **toplumsal bağlamdan bağımsız düşünülemeyeceği** anlayışıdır. Tüm bu özellikler birlikte değerlendirildiğinde, danışmanın kullandığı yaklaşımın feminist terapi olduğu açıkça görülmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Gestalt terapisi:** Danışanın yaşantısı **şimdi ve burada** ele alınır ve farkındalık artırılır. Bedensel duyumlar ve deneyimsel çalışmalar ön plandadır. Ancak **toplumsal cinsiyet ve güç ilişkileri** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

C) **Varoluşçu terapi: Özgürlük**, **sorumluluk** ve **anlam arayışı** vurgulanır. Bireyin seçimleri önemlidir; fakat sorunları **toplumsal eşitsizlikler üzerinden açıklamak** bu yaklaşımın ayırt edici yönü değildir.

D) **Psikanalitik terapi:** Davranışlar **bilinç dışı çatışmalar** ve **erken çocukluk yaşantıları** ile açıklanır. Toplumsal yapıdan çok **içsel süreçler** ön plandadır.

E) **Davranışçı terapi:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri** ile açıklanır. Müdahale **gözlenebilir davranışların değiştirilmesine** yöneliktir; toplumsal bağlam analizi yer almaz.

Cevap: B

13. Besim'in sosyal ortamlarda yaşadığı güçlüğün temelinde, "Herkes benimle dalga geçecek", "Ne söylesem yanlış anlaşılırım" gibi **olumsuz otomatik düşünceler** ve **felaketleştirme, zihin okuma, aşırı genelleme** gibi bilişsel çarpıtmalar yer almaktadır. Bu düşünceler, Besim'in duygusal olarak kaygı yaşamasına ve davranışsal olarak **kaçınma** (konuşmama, etkinliklere katılmama) göstermesine neden olmaktadır. Psikolojik danışmanın amacı, bu düşünceleri **fark ettirmek**, **gerçeklik açısından test etmek** ve yerine daha **işlevsel, gerçekçi düşünceler geliştirmesini sağlamak**tır. Bu süreçte danışman, **Sokratik sorgulama**, **bilişsel yeniden yapılandırma** ve gerekirse **davranışsal denemeler** gibi tekniklerle hem düşünceyi hem davranışı birlikte ele alır. Bu özellikler, bilişsel davranışçı terapinin temel müdahale biçimleriyle örtüşmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Gestalt terapi:** Odak **şimdi ve burada yaşantısı** ve farkındalıktır. Danışanın deneyimi derinleştirilir ancak düşüncelerin sistematik biçimde **yeniden yapılandırılması** bu yaklaşımın temel amacı değildir.

B) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** ön plandadır. "Ne yapıyorsun, ne yapacaksın?" sorularıyla ilerlenir; **bilişsel çarpıtmaları değiştirme** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

D) **Kişiler arası terapi:** Sorunlar **ilişki örüntüleri**, **rol çatışmaları** ve **iletişim süreçleri** üzerinden ele alınır. Ancak burada olduğu gibi doğrudan **olumsuz düşünceleri değiştirmeye odaklanmaz**.

E) **Çözüm odaklı terapi:** Odak **problemden çok çözüm**, **güçlü yönler** ve **gelecek hedefleri**dir. Danışanın işe yarayan yönleri öne çıkarılır; ancak **düşünce içeriklerini analiz edip değiştirme** bu yaklaşımın temel yöntemi değildir.

Cevap: C

14. Derste vurgulanan ilkeler, danışma sürecinde problemin nedeninden çok **çözüme yönelme**, danışanın **güçlü yanlarına ve kaynaklarına odaklanma**, küçük değişimlerin daha büyük değişimleri tetikleyebileceği anlayışı ve danışanın **kendi yaşamına dair kararları kendisinin vermesi** üzerine kuruludur. Ayrıca değişimin **sürekli olduğu** ve tek bir doğru çözümün bulunmadığı vurgusu, bu yaklaşımın esnek ve danışan merkezli çözüm üretme anlayışını yansıtır. Bu bakış açısında danışman, danışanın neyin işe yaradığını fark etmesine yardımcı olur; **istisnalar**, **küçük adımlar** ve **uygulanabilir planlar** üzerinden ilerlenir. Bu özellikler, çözüm odaklı kısa süreli terapinin temel varsayımlarıyla örtüşmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik kuram:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve içsel çatışmalar üzerinden açıklanır. Odak geçmiş ve içgörüdür; **çözüm ve güçlü yönlere odaklanma** bu kuramın temel özelliği değildir.

B) **Analitik psikoloji kuramı:** Kişilik **kolektif bilinç dışı**, **arketipler** ve bireyleşme süreci ile açıklanır. Daha çok **sembolik ve derin psikolojik süreçler** üzerinde durur; pratik çözüm üretme odağı yoktur.

C) **Bireysel psikoloji kuramı:** Davranışlar **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **yaşam stili** ve **sosyal ilgi** kavramlarıyla açıklanır. Amaç yaşam stilini anlamaktır; **kısa sürede çözüm üretme ve küçük değişimlere odaklanma** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

D) **Birey merkezli kuram: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** temel ilkeleridir. Danışanın kendini keşfetmesi desteklenir; ancak **çözüm üretmeye, plan geliştirmeye ve küçük değişimlere odaklanma** bu yaklaşımın ayırt edici özelliği değildir.

Cevap: E

15. Meltem'in yaşadığı güçlükte temel sorun, toplu-luk önünde konuşma durumlarından **kaçınma davranışıdır**. Danışmanın müdahalesi ise bu kaçınmayı sürdürmek yerine, danışanı **küçük adımlarla doğrudan davranışın içine sokmaya** yöneliktir. Küçük gruptan başlayıp daha büyük gruba geçilmesi, davranışın **parçalara bölünerek öğrenilmesi ve aşamalı olarak güçlendirilmesi** anlamına gelir. Bu süreçte danışan, konuşma davranışını gerçekleştirdikçe kaygının azaldığını deneyimler ve böylece davranış giderek **pekişir**. Yani burada odak, danışanın düşüncelerini analiz etmekten çok **gözlenebilir davranışı değiştirmek**, kaçınmayı azaltmak ve yeni bir davranış repertuvarı kazandırmaktır. Bu anlayış, öğrenme ilkelerine dayanan, davranışın **tekrar ve pekiştirme yoluyla değiştirilebileceğini** savunan davranışçı yaklaşımın temel mantığıyla örtüşmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Gerçeklik terapisi: Seçim**, **sorumluluk** ve **şu anki davranışlar** üzerine odaklanır; ancak davranışı **kademeli olarak öğretme ve pekiştirme** bu yaklaşımın temel yöntemi değildir.

C) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam**, **özgürlük** ve **varoluşsal kaygı** üzerinde durur; davranışın **öğrenme ilkeleriyle değiştirilmesi** bu yaklaşımda yer almaz.

D) **Bilişsel yaklaşım:** Sorunun kaynağı **otomatik düşünceler** ve **bilişsel çarpıtmalar**dır; burada ise düşünce değil **davranışın doğrudan değiştirilmesi** söz konusudur.

E) **Kısa süreli çözüm odaklı yaklaşım: Çözümler ve güçlü yönler** ön plandadır; ancak davranışın bu şekilde **aşamalı olarak öğretilmesi ve pekiştirilmesi** bu yaklaşımın tipik özelliği değildir.

Cevap: B

1. Selvi'nin yaşadığı durumda danışmanın odağı, danışanın düşüncelerini değiştirmekten çok onun **duygusal yaşantısını fark etmesini**, bu duygularla **temas kurmasını** ve onları **işlevsel biçimde deneyimlemesini** sağlamaktır. Danışman, Selvi'nin duygularını **empatik biçimde yansıtmakta**, onun hayal kırıklığını **güvenli bir ortamda deneyimlemesine** alan açmakta ve duygularını bastırmadan yaşamasına rehberlik etmektedir. Bu yaklaşımda amaç, duyguları analiz etmekten çok onları **derinlemesine yaşamak**, böylece danışanın duygularını **düzenleyebilir ve dönüştürebilir hale gelmesini** sağlamaktır. Duyguların bu şekilde işlenmesi ve altında yatan ihtiyaçların fark edilmesi, bu yaklaşımın temel **hedefleridir.** Bu özellikler doğrudan **duygu odaklı terapiyi** gösterir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı terapi:** Odak **otomatik düşünceler** ve **bilişsel çarpıtmalardır**. Müdahale **düşünceyi değiştirmeye** yöneliktir, duygunun bu şekilde derin yaşantılanması merkezde değildir.

B) **Psikodinamik terapi: Bilinç dışı çatışmalar** ve **geçmiş yaşantılar** ön plandadır. Amaç **içgörü kazandırmaktır**, duygunun anlık yaşantısı merkezde değildir.

C) **Gestalt terapisi: Şimdi ve burada farkındalığı** önemlidir. Ancak duygunun sistematik biçimde **işlenmesi ve dönüştürülmesi** bu yaklaşımın temel çerçevesi değildir.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Odak **çözümler** ve **gelecektir**. Duyguların bu şekilde **derinlemesine ele alınması** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

Cevap: D

2. Parçada tanımlanan süreçte danışman, danışanın yaşamını tek bir problem hikâyesi üzerinden değil, birden fazla anlam ve deneyim içeren **hikâyeler bütünü** olarak ele almaktadır. Danışanın hayatını olumsuz etkileyen **baskın hikâyeyi çözümleyerek ve etkisini zayıflatarak**, onun dışında kalan ve çoğu zaman göz ardı edilen **alternatif hikâyeleri görünür hâle getirmeye** çalışmaktadır. Ayrıca danışmanın kendisini uzman konumuna koymaması, danışanı **kendi yaşamının uzmanı** olarak kabul etmesi ve "sorun kişi değildir, sorun sorundur" anlayışıyla problemi bireyden **dışsallaştırması**, bu yaklaşımın en ayırt edici özelliklerindendir. Süreçte danışanın geçmiş deneyimlerini, ilişkilerini ve yaşam öyküsünü anlatmasına alan açılması; danışanın kimliğinin bu anlatılar üzerinden **yeniden yapılandırılmasına** yardımcı olunması, **öyküsel terapinin temel mantığını yansıtır.** Bu yaklaşım, sosyal yapılandırmacı temele dayanır ve bireyin kimliğini **anlamlandırdığı hikâyeler üzerinden dönüştürmeyi** hedefler. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı terapi:** Temel odak **otomatik düşünceler**, **temel inançlar** ve **bilişsel çarpıtmalardır**. Danışanın yaşadığı sorunlar, düşünce-duygu-davranış ilişkisi içinde ele alınır ve amaç bu düşünceleri **yeniden yapılandırmaktır**. Ancak burada olduğu gibi **hikâyeleri yeniden yazma ve anlam üretme** süreci bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

B) **Psikanalitik terapi:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve **içsel çatışmalar** üzerinden açıklanır. Danışman daha çok **yorumlama**, **aktarım** ve **içgörü kazandırma** yoluyla çalışır. Problemi bireyden ayırma ve hikâyeyi yeniden yapılandırma bu yaklaşımın ayırt edici yönü değildir.

C) **Gestalt terapisi:** Danışanın yaşantısı **şimdi ve burada** ele alınır ve farkındalık artırılır. **Deneyimsel teknikler** ve bütünlük kavramı önemlidir. Ancak danışanın yaşamını **hikâyeler üzerinden yeniden yapılandırma** bu yaklaşımın temel odağı değildir.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Danışanın sorunlarından çok **çözümlerine**, **güçlü yönlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. **İstisnalar**, **mucize sorusu** gibi teknikler kullanılır. Ancak burada olduğu gibi **problem hikâyesini dönüştürme ve alternatif hikâyeler oluşturma** bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

Cevap: E

3. Parçada anlatılan danışman tutumunda, bireyin **doğuştan iyi olduğu**, **doğru seçimler yapma kapasitesine sahip olduğu** ve **kendi potansiyelini gerçekleştirme eğilimiyle hareket ettiği** vurgulanmaktadır. Danışmanın, danışanın **öznel dünyasını anlamaya çalışması**, onun yaşantısına saygı duyması ve değişim için bireyin **içsel kaynaklarına ve doğal gelişim gücüne güvenmesi**, hümanistik yaklaşım içinde yer alan birey merkezli terapinin temel varsayımlarıyla örtüşür. Bu kuramda bireyin **kendini gerçekleştirme eğilimi**, **organizmanın değerlendirme süreci** ve uygun terapötik ortamda bireyin kendi gelişimini sağlayabileceği inancı esastır. Danışman yönlendiren değil, **empati**, **koşulsuz kabul** ve **içtenlik** ile kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. Bu nedenle verilen özellikler birey merkezli terapiyi açıkça göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Varoluşçu terapi:** Bireyin **özgürlüğü**, **sorumluluğu** ve **anlam arayışı** üzerinde durur. İnsan doğasına olumlu bakış vardır ancak burada olduğu gibi **kendini gerçekleştirme eğilimi ve koşulsuz kabul temelli ilişki** bu yaklaşımın ayırt edici yönü değildir.

B) **Bilişsel davranışçı terapi:** Odak **otomatik düşünceler**, **inançlar** ve **bilişsel çarpıtmalardır**. Değişim, düşüncelerin yeniden yapılandırılmasıyla sağlanır; bireyin doğuştan iyi olduğu varsayımı temel değildir.

C) **Psikanalitik terapi:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler**, **dürtüler** ve **erken çocukluk yaşantıları** ile açıklanır. İnsan doğasına daha çok çatışma temelli yaklaşır; bireyin doğal gelişim gücüne güven bu kuramın merkezinde değildir.

E) **Davranışçı terapi:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** ile açıklanır. Bireyin içsel potansiyeli ve öznel yaşantısı yerine **gözlenebilir davranış** ön plandadır.

Cevap: D

4. Programda ele alınan **"çocuk, yetişkin, ebeveyn ego durumları"** kavramları, bireylerin iletişim kurarken farklı **ego durumları** üzerinden tepki verdiğini ve kişiler arası etkileşimlerin bu durumlar arasındaki alışverişlerle şekillendiğini vurgular. Bu yaklaşımda amaç, bireyin hangi ego durumundan konuştuğunu fark etmesi, iletişimdeki **örtük mesajları çözümlemesi** ve daha sağlıklı etkileşim kurabilmesidir. Bu kavramlar, Eric Berne tarafından geliştirilen ve insan davranışlarını **ego durumları, işlemler ve yaşam senaryoları** üzerinden açıklayan transaksiyonel analizin temelini oluşturur. Bu nedenle programda anlatılan içerik doğrudan bu kurama aittir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilişsel - davranışçı yaklaşım:** Odak **otomatik düşünceler**, **inançlar** ve **bilişsel çarpıtmalardır**. İletişim, ego durumları üzerinden değil düşünce kalıpları üzerinden ele alınır.

B) **Gestalt yaklaşımı: Şimdi ve burada farkındalığı** ve deneyim ön plandadır. Ancak iletişimi **ego durumları** ile açıklamaz.

C) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler** ve **içsel çatışmalar** ile açıklanır. Ego kavramı vardır ancak **çocuk-yetişkin-ebeveyn** şeklinde sınıflandırılmaz.

D) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam**, **özgürlük** ve **sorumluluk** üzerinde durur. İletişim süreçlerini **ego durumları** üzerinden ele almaz.

Cevap: E

5. Danışma sürecinde danışanın **kendini yetersiz hissetmesi**, sosyal ortamlardan **geri çekilmesi** ve bununla bağlantılı olarak danışmanın özellikle **aşağılık duyguları üzerinde çalışması**, bu duygularla baş etmesine yardımcı olması dikkat çekicidir. Danışanın yalnızca bireysel olarak güçlenmesi değil, aynı zamanda **başkalarıyla iş birliği yapabileceğini fark etmesi** ve **çevresine katkı sağlamaya başlaması**, sosyal ilgi ve toplumsal uyumun geliştirilmesine işaret eder. Ayrıca danışanın **yaşam hedeflerini gözden geçirmesi**, sorumluluk alması ve daha işlevsel bir yönelim geliştirmesi, yaşam stilinin yeniden düzenlenmesi anlamına gelir. Bu özellikler, Alfred Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** yer alan **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **sosyal ilgi** ve **yaşam**

stili kavramlarıyla doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Birey merkezli kuram: Koşulsuz kabul**, **empati** ve **içtenlik** temel ilkeleridir. Bireyin kendini gerçekleştirmesi desteklenir; ancak burada olduğu gibi **aşağılık duygusu ve sosyal ilgi kavramları** merkezde değildir.

B) **Davranışçı kuram:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** ile açıklanır. Sosyal geri çekilme davranışsal olarak ele alınabilir; ancak **yaşam hedefleri ve aşağılık duygusu** bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

C) **Varoluşçu kuram: Anlam arayışı**, **özgürlük** ve **sorumluluk** üzerinde durur. Ancak burada olduğu gibi **aşağılık duygusu ve sosyal ilgi geliştirme** bu kuramın ayırt edici yönü değildir.

E) **Bilişsel-davranışçı kuram:** Odak **otomatik düşünceler**, **inançlar** ve **bilişsel çarpıtmalardır**. Danışanın yetersizlik düşünceleri ele alınabilir; ancak **yaşam stili ve sosyal ilgi kavramları** bu yaklaşımın temelinde yoktur.

Cevap: D

6. Soruda vurgulanan nokta, bireyin **kendisini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğinin** davranışlarını belirlemesidir. Bu ifade doğrudan birey merkezli terapideki **benlik kavramına** işaret eder. Bu kurama göre bireyin davranışları, onun **benlik algısı** (kendini nasıl gördüğü) ve **ideal benliğiyle olan ilişkisi** tarafından şekillenir. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk arttıkça bireyde uyumsuzluk ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar. Ayrıca birey yaşantılarını **organizmanın içsel değerlendirme süreci** ile anlamlandırır; yani dış değerlendirmelerden çok kendi içsel referanslarına göre hareket eder. Bu nedenle kişilik, bireyin kendini algılama biçimi etrafında örgütlenir ve davranışlar bu algının bir yansımasıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilişsel terapi:** Bu yaklaşımda kişilik, bireyin sahip olduğu **temel inançlar (şemalar)** ve bu inançlardan türeyen **otomatik düşünceler** etrafında şekillenir. Birey dünyayı, kendisini ve geleceği belirli bilişsel kalıplarla yorumlar. Sorunlar, bu kalıpların **katı, işlevsel olmayan ve çarpıtılmış** olmasıyla ortaya çıkar. Örneğin "yetersizim" gibi bir temel inanç, kişinin tüm yaşantılarını bu filtreyle değerlendirmesine yol açar. Ancak burada vurgu, benlik algısından çok **bilişsel yapıların içeriği ve işleyişi** üzerinedir.

B) **Davranışçı terapi:** Bu kuramda kişilik, bireyin öğrenme geçmişinin bir ürünüdür. Davranışlar **koşullanma**, **pekiştirme** ve **cezalandırma** yoluyla kazanılır ve sürdürülür. Kişilik ayrı bir iç yapı olarak ele alınmaz; bireyin gösterdiği **alışkanlık haline gelmiş davranış örüntüleri** kişiliği oluşturur. Yani bireyin kendini nasıl algıladığından çok, çevreyle kurduğu etkileşim ve **öğrenilmiş tepkileri** belirleyicidir.

D) **Psikanalitik terapi:** Kişilik, **id, ego ve süperego** arasındaki dinamik etkileşimle açıklanır. Davranışların temelinde **bilinç dışı dürtüler**, bastırılmış yaşantılar ve özellikle erken çocukluk döneminde yaşanan çatışmalar vardır. Ego, gerçeklikle başa çıkmaya çalışırken savunma mekanizmaları geliştirir. Bu yaklaşımda bireyin kendini algılamasından çok, **farkında olmadığı içsel süreçler** ve çatışmalar kişiliği belirler.

E) **Gerçeklik terapisi:** Bu yaklaşımda kişilik, bireyin **seçimleri**, **sorumluluk alma düzeyi** ve temel ihtiyaçlarını (ait olma, güç, özgürlük, eğlence, hayatta kalma) karşılama biçimiyle ilişkilidir. Birey davranışlarının sorumlusudur ve daha etkili seçimler yaparak yaşamını düzenleyebilir. Ancak kişiliği açıklarken benlik algısından çok, bireyin **yaptıkları ve yapmayı seçtikleri davranışlar** ön plandadır.

Cevap: C

7. Cemil Bey'in yaşadığı güçlüğün merkezinde, olayların kendisinden çok bu olaylara yüklediği **katı, zorunluluk içeren ve mantık dışı inançlar** yer almaktadır. "Eşim her zaman beni anlamalı", "Aksi halde mutlu olamam" gibi ifadeler, akılcı duygusal davranışçı terapide tanımlanan **talepkâr olma (meli-malı düşünceleri)** ve buna bağlı **duygusal sonuç üretme** sürecini yansıtır. Bu kurama göre duygusal sorunların kaynağı doğrudan olaylar değildir; olaylara verilen anlamdır. Bu durum, **ABC modeli** ile açıklanır: A (tetikleyici olay: eşin davranışı), B (inanç: "beni her zaman anlamalı"), C (duygusal sonuç: öfke, stres). Danışma sürecinde özellikle B basamağındaki bu irrasyonel inançlar **tartışılır (D)** ve daha esnek, gerçekçi düşüncelerle değiştirilerek **yeni duygusal sonuçlar (E)** elde edilir. Terapist burada aktif, öğretici ve yönlendiricidir; danışana düşüncelerini sorgulamayı öğretir. Bu nedenle Cemil Bey'in mevcut düşünce yapısı dikkate alındığında en uygun yaklaşım akılcı duygusal davranışçı terapidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik yaklaşım:** Kişiliği **id, ego, süperego** yapıları ve **bilinç dışı çatışmalar** üzerinden açıklar. Sorunların kaynağı çoğunlukla **erken çocukluk yaşantılarıdır**. Bu yaklaşım, mevcut düşünceleri doğrudan değiştirmekten çok onların **kökenini anlamaya ve içgörü kazandırmaya** odaklanır.

B) **Gestalt yaklaşımı:** Kişiliği bir bütün olarak ele alır ve bireyin **şimdi ve burada yaşantısına** odaklanır. **Farkındalık**, **tamamlanmamış yaşantılar** ve **deneyimleme** ön plandadır. Ancak bilişsel yapıların sistematik biçimde sorgulanması bu yaklaşımın temel hedefi değildir.

C) **Öyküsel yaklaşım:** Bireyin kimliği ve sorunları, oluşturduğu **hikâyeler** üzerinden açıklanır. Problem, bireyden ayrıştırılır (**dışsallaştırma**) ve alternatif hikâyeler geliştirilir. Ancak burada temel sorun, anlatıdan çok **katı bilişsel inançlar** olduğu için doğrudan hedefe yönelik değildir.

D) **Aile sistemleri yaklaşımı:** Kişiliği ve sorunları, bireyin içinde bulunduğu **aile sistemi**, **roller**, **iletişim örüntüleri** ve **sınırlar** üzerinden açıklar. Sorun bireyde değil, sistemin işleyişindedir. Ancak bu soruda problem daha çok bireyin **kendi düşünce yapısından** kaynaklanmaktadır.

Cevap: E

8. Burçin Hanım'ın yaşadığı sıkıntıda belirleyici olan unsur, tartışmaların kendisinden çok bu tartışmalar öncesinde zihninden geçen **olumsuz içsel konuşmalar**dır. "Yine kavga edecek", "Hiçbir şeyi doğru yapamayacağım" gibi ifadeler, bilişsel kuramda tanımlanan **otomatik düşünceler**dir ve bu düşünceler duyguları (üzüntü, kaygı) ve davranışları doğrudan etkiler. Psikolojik danışmanın, danışanın bu düşünceleri **fark etmesini sağlaması**, ardından bunları **daha gerçekçi ve işlevsel düşüncelerle değiştirmeye yönlendirmesi** ve sürece **ev ödevleri eklemesi**, bilişsel yaklaşımın temel müdahale biçimidir. Bu yaklaşımda kişilik ve sorunlar, bireyin sahip olduğu **bilişsel şemalar** ve inanç sistemleri üzerinden açıklanır; değişim de bu yapıların yeniden düzenlenmesiyle sağlanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** ile açıklanır. Müdahale doğrudan **gözlenebilir davranışı değiştirmeye** yöneliktir; burada olduğu gibi **içsel konuşmaların yeniden yapılandırılması** temel değildir.

C) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Odak **çözümler**, **güçlü yönler** ve **gelecek hedefleridir**. **İstisnalar ve mucize sorusu** gibi teknikler kullanılır; düşüncelerin ayrıntılı analizi ve değiştirilmesi bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

D) **Öyküsel yaklaşım:** Sorunlar bireyin oluşturduğu **hikâyeler** üzerinden ele alınır ve problem bireyden **dışsallaştırılır**. Amaç alternatif hikâyeler geliştirmektir; **otomatik düşünceleri doğrudan değiştirme** bu yaklaşımın odağı değildir.

E) **Birey merkezli yaklaşım:** Temelinde **empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** vardır. Danışman yönlendirme yapmaz; danışanın kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine alan açar. Ancak burada olduğu gibi **düşünceleri aktif biçimde değiştirme ve ödev verme** bu yaklaşımın temel özelliği değildir.

Cevap: A

9. Soruda geçen **"kalite dünyası"** ve **"ait olma ihtiyacı"** kavramları, **gerçeklik terapisinin** önemli kavramlarıdır. Bu kurama göre birey, davranışlarını **beş temel ihtiyacını** karşılamak için seçer ve özellikle **ait olma/sevme ihtiyacı** psikolojik sağlığın merkezindedir. "Kalite dünyası", bireyin zihninde yer alan ve ihtiyaçlarını en iyi karşılayan kişi, ilişki ve yaşantıların bulunduğu içsel bir yapıdır. Psikolojik danışmanın bu kalite dünyasında yer alması, danışanın **ait olma ihtiyacının karşılanmasına** katkı sağlar ve terapötik ilişkiyi güçlendirir. Bu yaklaşımın kuramcısı **William Glasser'dir** ve kuram **seçim kuramı** temeline dayanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bilişsel yaklaşım – Beck: Kişilik, bireyin **temel inançları**, **şemaları** ve **otomatik düşünceleri** etrafında şekillenir. Ancak ihtiyaç temelli "kalite dünyası" kavramı bu kuramda yoktur.

C) Birey merkezli kuram – Rogers: Bireyin **kendini gerçekleştirme eğilimi**, **benlik algısı** ve **öznel yaşantısı** temel alınır. Terapötik ilişkide **empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** esastır; fakat "kalite dünyası" kavramı bu kurama ait değildir.

D) Varoluşçu yaklaşım – May: Kişilik, bireyin **özgürlük**, **sorumluluk**, **yalnızlık** ve **anlam arayışı** ile kurduğu ilişki üzerinden açıklanır. İhtiyaçlar bu şekilde sistematik bir yapı içinde ele alınmaz.

E) Akılcı duygusal yaklaşım – Ellis: Duygusal sorunlar **irrasyonel inançlar** ve **ABC modeli** ile açıklanır. "Kalite dünyası" ve ait olma ihtiyacının bu biçimde ele alınması bu yaklaşımın parçası değildir.

Cevap: A

10. Ayperi'nin yaşadığı süreçte danışmanın odağı, kaybın ardından ortaya çıkan **anlamsızlık duygusunu ortadan kaldırmak** değil; bu duygunun üzerine giderek onunla **yüzleşmesini sağlamaktır**. Danışman, "varlığımın anlamı ne?" sorusunu bastırmak yerine bu soruyu **insan olmanın temel bir parçası** olarak ele almakta, Ayperi ile birlikte **anlam arayışı**, **özgürlük** ve **sorumluluk** üzerine derinlemesine çalışmaktadır. Ayrıca bireyin kendi yaşamına yön verme gücüne sahip olduğunu vurgulaması, varoluşçu yaklaşımın merkezindeki "insan seçimleriyle kendini inşa eder" anlayışını yansıtır. Bu yaklaşımda kaygı ve anlamsızlık, patolojik değil; bireyin varoluşuyla yüzleşmesinin doğal sonuçlarıdır. Danışmanın bu temalar üzerinden ilerlemesi, doğrudan varoluşçu terapinin temel ilkeleriyle örtüşmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Bilişsel davranışçı yaklaşım: Odak **otomatik düşünceler**, **bilişsel çarpıtmalar** ve bunların değiştirilmesidir. Anlam arayışı ve varoluşsal sorgulamalar bu yaklaşımın merkezinde değildir.

B) Psikanalitik yaklaşım: Sorunlar **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve içsel çatışmalar üzerinden açıklanır. Varoluşsal anlam arayışı bu kuramın temel odağı değildir.

D) Anlatımsal yaklaşım: Bireyin yaşantıları **hikâyeler** üzerinden ele alınır ve problem bireyden **dışsallaştırılır**. Ancak burada odak hikâye değil, **varoluşsal sorgulama ve anlam arayışıdır**.

E) Gerçeklik terapisi: Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** üzerinde durur. İhtiyaçların karşılanması ve etkili davranışlar ön plandadır; **anlam ve varoluş sorgulaması** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

Cevap: C

11. Ayşenur'un "sanki annem içimde konuşuyor" ifadesi, geçmişte önemli kişilerden alınan mesajların bireyin içinde **içselleştirilmiş bir ses** hâline geldiğini gösterir. Bu durum, transaksiyonel analizde tanımlanan **ebeveyn ego durumu**na karşılık gelir. Ayrıca danışmanın, Ayşenur'un geçmişte farkında olmadan verdiği kararların bugün davranışlarını etkilediğini ve isterse bu kararları **yeniden yapılandırabileceğini** vurgulaması, bu kuramın temel varsayımlarından olan **erken yaşam kararları (yaşam senaryosu)** ve bunların değiştirilebilirliği anlayışını yansıtır. Transaksiyonel analizde birey, çocuklukta aldığı mesajlar doğrultusunda bir **yaşam planı (senaryo)** oluşturur; ancak terapi sürecinde bu senaryoyu fark edip **yeniden karar verebilir**. Bu nedenle verilen örnek doğrudan bu yaklaşımı göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilişsel - davranışçı yaklaşım:** Odak **otomatik düşünceler** ve **bilişsel çarpıtmalardır**. İçsel konuşma ele alınabilir; ancak **ego durumları ve yaşam senaryosu** kavramları bu yaklaşımda yer almaz.

B) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler** ve **erken çocukluk yaşantıları** ile açıklanır. İçsel ses süperego ile ilişkilendirilebilir; ancak **yeniden karar verme ve ego durumları** bu yaklaşımın temel kavramları değildir.

D) **Gestalt yaklaşımı:** Odak **şimdi ve burada farkındalığıdır**. İçsel yaşantılar deneyimlenir; ancak **yaşam senaryosu ve yeniden karar verme** bu yaklaşımın merkezinde değildir.

E) **Kişiler arası ilişkiler yaklaşımı:** Kişilik ve sorunlar **ilişkiler ve iletişim örüntüleri** üzerinden açıklanır. Ancak **ego durumları ve içsel ebeveyn sesi** bu kurama özgü kavramlar değildir.

Cevap: C

12. Mehmet Bey, öğrencilerin sınav kaygısını azaltmak için onların **olumsuz düşüncelerini fark etmelerini ve değiştirmelerini sağlamakta**, aynı zamanda kaygı yaratan durumlara **kademeli olarak maruz kalmalarını desteklemekte** ve **gevşeme teknikleriyle bedensel tepkilerini düzenlemelerine yardımcı olmaktadır**. Bu süreçte hem düşünceye hem davranışa hem de fizyolojik tepkiye birlikte müdahale edilmektedir. Bu özellik, bilişsel-davranışçı yaklaşımın temel mantığıyla örtüşür. Bu yaklaşımda bireyin yaşadığı sorunlar, **düşünce-duygu-davranış etkileşimi** içinde ele alınır; **bilişsel yeniden yapılandırma** ile işlevsel olmayan düşünceler değiştirilir, **maruz bırakma** ile kaçınma davranışı azaltılır ve **gevşeme teknikleri** ile kaygının bedensel boyutu kontrol altına alınır. Yapılandırılmış, teknik odaklı ve beceri kazandırmaya yönelik bu çalışma biçimi doğrudan **bilişsel-davranışçı yaklaşımı** gösterir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik yaklaşım:** Sorunları **bilinç dışı süreçler** ve **erken çocukluk yaşantıları** üzerinden açıklar. Teknikten çok **yorumlama ve içgörü kazandırma** ön plandadır.

B) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam**, **özgürlük** ve **sorumluluk** üzerine yoğunlaşır. Belirli tekniklerden çok **felsefi ve deneyimsel süreç** önemlidir.

C) **Gestalt yaklaşımı: Şimdi ve burada farkındalığı** ve yaşantının bütünlüğü üzerinde durur. **Bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma** bu yaklaşımın temel teknikleri değildir.

E) **Birey merkezli yaklaşım: Empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** temel koşullardır. Danışman yönlendirme yapmaz; burada olduğu gibi **teknik ağırlıklı müdahale** bulunmaz.

Cevap: D

13. Serenad Hanım'ın kullandığı **dışarıdan tanık uygulaması**, **reflektör tutma (yansıtıcı ekip)**, **destek grubu** ve **yazılı kanıtlar (mektuplar, sertifikalar)** gibi teknikler doğrudan **öyküsel terapinin** ayırt edici uygulamalarıdır. Bu yaklaşımda bireyin problemi, kişinin kendisinden ayrı ele alınır (**dışsallaştırma**) ve danışanın yaşamındaki **baskın/problem yüklü hikâyeler** yerine **alternatif, güçlendirici hikâyeler** oluşturulmaya çalışılır. "Dışarıdan tanık" uygulamasında danışanın hikâyesi başkaları tarafından dinlenir ve yeniden anlamlandırılır; "reflektör tutma" sürecinde ise danışanın anlatısı farklı bakış açılarıyla yansıtılarak zenginleştirilir. "Yazılı kanıtlar" danışanın yeni hikâyesini somutlaştırır ve kalıcı hâle getirir. Bu tekniklerin tamamı, sosyal yapılandırmacı temele dayanan ve bireyin kimliğini **anlamlandırdığı öyküler üzerinden yeniden inşa etmeyi** amaçlayan öyküsel terapiye özgüdür. Bu nedenle Serenad Hanım'ın benimsediği yaklaşım öyküsel terapidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Feminist yaklaşım:** Temel odak, bireyin yaşadığı sorunları **toplumsal cinsiyet rolleri**, **güç ilişkileri** ve **sosyal eşitsizlikler** bağlamında anlamaktır. Danışanın güçlenmesi, bilinçlenmesi ve **eşitlikçi ilişki kurulması** esastır. Ancak dışarıdan tanık, reflektör ekip gibi teknikler bu yaklaşımın özgün araçları değildir.

B) **Yapısal yaklaşım (aile terapisi):** Özellikle Salvador Minuchin tarafından geliştirilmiştir. Aileyi bir sistem olarak ele alır; **alt sistemler**, **sınırlar** ve **hiyerarşi** üzerinde çalışır. Müdahale, aile içi yapının yeniden düzenlenmesine yöneliktir. Öyküsel teknikler bu yaklaşımda kullanılmaz.

C) **Stratejik yaklaşım (aile terapisi):** Sorunları sürdüren etkileşim örüntülerine odaklanır ve danışana **doğrudan yönergeler**, **paradoksal müdahaleler** verilir. Amaç, problem davranışı hızlı biçimde değiştirmektir. Hikâye yeniden yazımı ya da tanık uygulamaları bu yaklaşımın parçası değildir.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Danışanın sorunlarından çok **çözümlerine**, **güçlü yönlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. **Mucize sorusu**, **ölçekleme soruları** ve **istisnalar** temel tekniklerdir. Ancak dışarıdan tanık ve yazılı kanıt gibi uygulamalar bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

Cevap: D

14. Psikolojik danışman, sürecin **uzun sürmeyeceğini**, **küçük değişimlerin bile önemli olduğunu** ve danışanın sorunlarından çok **işe yarayan, olumlu davranışlarına odaklanılması gerektiğini** vurgulamaktadır. Ayrıca öğrencinin geçmişte başarabildiği durumları fark etmesini sağlayarak, kendi **güçlü yönlerini kullanarak** yeniden çözüm üretmesini hedeflemektedir. Bu yaklaşımda problemin nedenlerinden çok **çözümün nasıl üretileceği**, eksiklerden çok **var olan kaynaklar**, geçmişte işe yarayan örüntüler ve **küçük adımlarla ilerleme** esastır. Danışman yönlendiren bir uzman gibi değil, danışanın zaten sahip olduğu kaynakları görünür kılan bir kolaylaştırıcıdır. Bu özellikler, değişimin sürekli olduğu, küçük ilerlemelerin büyük dönüşümler doğurabileceği ve danışanın kendi çözümünü üretebileceği varsayımlarına dayanan **çözüm odaklı kısa süreli terapiyi** açıkça göstermektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Varoluşçu yaklaşım:** Bireyin **anlam arayışı**, **özgürlüğü** ve **sorumluluğu** üzerine yoğunlaşır. Sorunun çözümünden çok, bireyin yaşamla kurduğu **varoluşsal ilişkiyi sorgulaması** ön plandadır; küçük adımlarla çözüm üretme bu yaklaşımın temel odağı değildir.

C) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışları **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve içsel çatışmalar üzerinden açıklar. Süreç genellikle uzun solukludur ve **geçmişin analizi** önemlidir; burada olduğu gibi kısa süreli, çözüm odaklı bir yapı yoktur.

D) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **pekiştirme**, **koşullanma** ve öğrenme ilkeleriyle değiştirilir. Ancak burada olduğu gibi danışanın **güçlü yönlerine ve geçmişteki istisnalara odaklanma** bu yaklaşımın ayırt edici özelliği değildir.

E) **Bireysel psikoloji (Adler):** **Aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **yaşam stili** ve özellikle **sosyal ilgi** kavramları merkezdir. Danışan hedeflerini ve yaşam yönelimini yeniden yapılandırır; ancak bu kadar belirgin şekilde **kısa süreli, çözüm ve istisna odaklı çalışma** bu yaklaşımın temel yapısı değildir.

Cevap: B

15. Danışmanın süreci ele alış biçimi, danışanın **yaşam stilini anlamaya çalışması**, bunun için **erken çocukluk yaşantılarına yönelmesi**, danışanın geliştirdiği **hatalı inançları** (yanlış yaşam yorumları) ortaya koyması ve bu inançların bugünkü **işlevsiz davranışlara nasıl dönüştüğünü açıklaması** ile belirginleşmektedir. Ayrıca danışmanın danışanın **içsel hedeflerini**, özellikle de **üstünlük çabasını** (aşağılık duygusunu telafi etme yönelimi) anlamlandırmaya çalışması ve daha **işlevsel bir yaşam yönelimi** geliştirmesine yardımcı olması, Alfred Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nın** temel kavramlarını doğrudan yansıtır. Bu kuramda kişilik, bireyin erken dönemde oluşturduğu **yaşam stili** etrafında örgütlenir; birey aşağılık duygularını telafi etmek için hedefler geliştirir ve bu hedefler doğrultusunda davranır. Danışma sürecinde amaç, bu yaşam stilini fark etmek, hatalı inançları yeniden yapılandırmak ve bireyin **sosyal ilgiye daha açık, işlevsel bir yönelim geliştirmesini** sağlamaktır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Varoluşçu terapi:** Odak **anlam arayışı**, **özgürlük**, **sorumluluk** ve **varoluşsal kaygı**dır. Erken çocukluk yaşantıları ve yaşam stili bu kadar sistematik biçimde ele alınmaz.

C) **Gestalt terapi:** Bireyin yaşantısı **şimdi ve burada** ele alınır; **farkındalık** ve **deneyimleme** ön plandadır. Geçmiş yaşantıların analizi ve yaşam stili kavramı bu yaklaşımın merkezinde değildir.

D) **Bilişsel davranışçı terapi:** Odak **otomatik düşünceler**, **temel inançlar** ve bunların değiştirilmesidir. Ancak **yaşam stili**, **üstünlük çabası** ve **aşağılık duygusu** gibi kavramlar bu kurama özgü değildir.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Danışanın sorunlarından çok **çözümlerine**, **güçlü yönlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. Geçmişin ayrıntılı analizi ve yaşam stilinin yapılandırılması bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

Cevap: B

1. İfadeler incelendiğinde ilk olarak insan davranışlarının **geçmiş yaşantılar ve çevresel koşulların etkileşimiyle şekillendiği** vurgulanmaktadır. Bu, davranışçı yaklaşımın öğrenme temelli bakış açısını yansıtır; bireyin davranışları doğuştan gelen içsel yapılarla değil, **koşullanma süreçleri** ve çevreyle kurduğu etkileşim sonucunda kazanılır. Klasik koşullanma ile uyarıcılar arasında bağ kurulur, edimsel koşullanma ile davranışlar **pekiştirme ve ceza** yoluyla güçlenir ya da zayıflar. İkinci olarak değişimin **sistematik ve ölçülebilir adımlarla gerçekleşmesi gerektiği** belirtilmektedir; bu da davranışçı yaklaşımın bilimsel ve deneysel yönünü gösterir. Müdahale süreci planlıdır, hedef davranışlar belirlenir, bu davranışlar gözlenir ve değişim **somut verilerle takip edilir**. Üçüncü olarak danışanın içsel dünyasından ziyade **gözlenebilir tepkilere odaklanılması**, bu kuramın en ayırt edici özelliğidir. Davranışçı yaklaşıma göre önemli olan bireyin ne hissettiği ya da ne düşündüğü değil, **hangi davranışı ne sıklıkta gösterdiğidir**. Bu nedenle kişilik, bireyin öğrenilmiş davranış örüntülerinin toplamı olarak görülür. Tüm bu özellikler birlikte değerlendirildiğinde, verilen açıklamaların doğrudan davranışçı yaklaşımı tanımladığı açıkça anlaşılır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Varoluşçu yaklaşım:** Bireyin **anlam arayışı**, **özgürlüğü**, **sorumluluğu** ve **varoluşsal kaygıları** üzerine odaklanır. İnsan davranışı öğrenilmiş tepkilerden çok, bireyin yaşamla kurduğu **anlam ilişkisi** üzerinden açıklanır. Sistematik ölçüm ve davranışın dışsal kontrolü bu yaklaşımın temelinde yer almaz.

B) **Psikanalitik yaklaşım:** Davranışlar **bilinç dışı dürtüler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve **içsel çatışmalar** ile açıklanır. Kişilik, id–ego–süperego yapıları arasındaki dinamik ilişkiyle oluşur. Değerlendirme gözlenebilir davranıştan çok, bireyin **farkında olmadığı içsel süreçlere** dayanır.

D) **Birey merkezli yaklaşım:** İnsan doğası **olumlu** kabul edilir ve bireyin **kendini gerçekleştirme eğilimi** vurgulanır. Kişilik, bireyin **benlik algısı** ve öznel yaşantıları etrafında şekillenir. Danışma sürecinde ölçümden çok **empatik ilişki** ve içsel farkındalık önemlidir.

E) **Gestalt yaklaşımı:** Bireyin yaşantısı **şimdi ve burada** ele alınır; **farkındalık**, **bütünlük** ve deneyimleme ön plandadır. Geçmişten çok mevcut yaşantı önemlidir ve davranışın ölçülebilir birimlere ayrılması bu yaklaşımın temel özelliği değildir.

Cevap: C

2. Danışman, seans sırasında iki sandalye kullanarak danışanın annesiyle yaşadığı duyguları **canlandırmasını**, ardından rol değiştirerek bu ilişkiyi **karşılıklı diyalog şeklinde deneyimlemesini** sağlamaktadır. Bu uygulama, danışanın bastırdığı öfke ve kırgınlık gibi duygularını yalnızca anlatması değil, **doğrudan yaşaması ve fark etmesi** amacını taşır. Bu yönüyle kullanılan yöntem gestalt terapide yer alan **boş sandalye tekniğidir**. Gestalt yaklaşımında amaç, geçmiş yaşantıları analiz etmekten çok, bu yaşantıların **şimdi ve burada yeniden deneyimlenmesi** ve böylece **tamamlanmamış duyguların bütünleştirilmesidir**. Danışmanın süreci bu şekilde yapılandırması, doğrudan gestalt terapinin deneyimsel ve yaşantısal doğasını yansıtır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bilişsel-davranışçı yaklaşım:** Odak **otomatik düşünceler** ve **davranışların değiştirilmesidir**. Daha çok **bilişsel yeniden yapılandırma**, **maruz bırakma** ve **ev ödevleri** kullanılır; bu tür deneyimsel canlandırmalar temel değildir.

C) **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım:** Sorunların kaynağı **irrasyonel inançlardır**. Danışanla bu inançlar **tartışılır ve yeniden yapılandırılır**; duyguların bu şekilde sahnelenmesi bu yaklaşımın özelliği değildir.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Danışanın **güçlü yönlerine** ve **çözümlere** odaklanır. Geçmiş ilişkileri canlandırmak yerine **geleceğe yönelik değişim** ön plandadır.

E) **Aile sistemleri yaklaşımı:** Sorunlar **aile içi etkileşim örüntüleri** üzerinden ele alınır. Ancak bireyin tek başına içsel çatışmasını bu şekilde **rol değiştirerek çalışması** bu yaklaşımın temel tekniği değildir.

Cevap: A

3. Terapist, Senem'in yaşadığı kaygıyı olayların kendisinden çok bu olayları **nasıl algıladığı ve değerlendirdiği** üzerinden açıklamaktadır. Bu, bilişsel yaklaşımın temel varsayımıdır: Duyguları belirleyen şey doğrudan yaşanan durumlar değil, bu durumlara ilişkin **bilişsel yorumlardır**. Terapistin süreci **yapılandırılmış**, **kısa süreli** ve **yönlendirici** biçimde yürütmesi; ayrıca Senem'in **olumsuz otomatik düşüncelerini fark etmesini** ve bunları **daha işlevsel düşüncelerle değiştirmesini** hedeflemesi, bilişsel terapinin tipik özellikleridir. Bu yaklaşımda kişilik ve sorunlar, bireyin sahip olduğu **şemalar**, **ara inançlar** ve **otomatik düşünceler** çerçevesinde ele alınır; değişim ise bu bilişsel yapıların yeniden düzenlenmesiyle sağlanır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik yaklaşım:** Sorunları **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve içsel çatışmalar üzerinden açıklar. Süreç daha uzun ve içgörü odaklıdır; yapılandırılmış kısa süreli müdahale temel değildir.

B) **Gestalt yaklaşımı: Şimdi ve burada farkındalığı** ve duyguların deneyimlenmesi ön plandadır. Düşünceleri sistematik biçimde değiştirmek bu yaklaşımın odağı değildir.

C) **Birey merkezli yaklaşım: Empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** temel koşullardır. Danışman yönlendirici değildir; burada olduğu gibi düşünceleri değiştirmeye yönelik aktif müdahale bulunmaz.

D) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam arayışı**, **özgürlük** ve **sorumluluk** üzerine odaklanır. Bilişsel yapıların değiştirilmesi bu yaklaşımın temel hedefi değildir.

Cevap: E

4. İfadeler incelendiğinde, insanın **doğuştan iyi olduğu**, **kendi kararlarını verebildiği** ve **içsel bir gelişme güdüsüne sahip olduğu** açıkça vurgulanmaktadır. Ayrıca bireyin uygun koşullar sağlandığında kendi potansiyeli doğrultusunda gelişeceği ve **kendini gerçekleştirme** yönünde ilerleyeceği belirtilmektedir. Bu anlayış, Carl Rogers'ın birey merkezli yaklaşımının temel insan doğası varsayımıdır. Bu kurama göre birey, **organizmanın değerlendirme süreci** ile kendi yaşantılarını yönlendirir ve **gerçek benlik ile ideal benlik** arasındaki uyum arttıkça daha sağlıklı bir kişilik gelişimi gösterir. Davranışlar da bu içsel gelişim eğiliminin doğal bir yansımasıdır. Bu nedenle verilen açıklama doğrudan birey merkezli terapiyi yansıtır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik kuram:** İnsan doğasını daha çok **dürtüler**, **çatışmalar** ve **bilinç dışı süreçler** üzerinden açıklar. İnsan doğası nötr ya da çatışmalı kabul edilir; doğuştan iyi olma vurgusu yoktur.

B) **Varoluşçu terapi:** Bireyin **özgürlüğü**, **sorumluluğu** ve **anlam arayışı** ön plandadır. İnsan doğasına olumlu bir bakış vardır; ancak burada olduğu gibi sistematik biçimde **kendini gerçekleştirme güdüsü** vurgusu merkezde değildir.

C) **Davranışçı kuram:** Davranışlar **öğrenme süreçleri**, **pekiştirme** ve çevresel etkileşimle açıklanır. Doğuştan gelen içsel bir gelişim güdüsü bu yaklaşımda yer almaz.

E) **Bilişsel terapi:** Davranışlar **düşünce süreçleri**, **inançlar** ve **bilişsel şemalar** üzerinden açıklanır. İnsan doğasına ilişkin bu tür **doğuştan iyi ve kendini geliştirme eğilimi** vurgusu bu kuramın temelinde bulunmaz.

Cevap: D

5. Danışman, danışanın yaşadığı kaygıyı doğrudan olaylara değil, bu olaylara ilişkin **düşüncelerine bağlamakta** ve "bu düşünceleri farklı bir bakış açısıyla değerlendirirsek nasıl hissedersin?" diyerek danışanın inançlarını **sorgulamaya ve yeniden yapılandırmaya** yönlendirmektedir. Bu yaklaşımda temel varsayım, duyguların kaynağının olaylar değil, bu olaylara ilişkin **bilişsel değerlendirmeler** olduğudur. Danışmanın müdahalesi, danışanın "hiçbir şey yolunda gitmeyecek" gibi **genelleyici ve katı düşüncelerini** fark etmesini sağlamak ve bunları daha **gerçekçi, esnek düşüncelerle değiştirmeye** yöneltmektir. Bu yapı, akılcı duygusal davranışçı terapinin temel mantığıyla örtüşür. Bu kuramda özellikle **irrasyonel inançlar**, bireyin duygusal sıkıntılarının kaynağı olarak görülür ve terapi sürecinde bu inançlar **tartışılır, sorgulanır ve yeniden düzenlenir**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Gestalt yaklaşımı: Şimdi ve burada farkındalığı** ve duyguların deneyimlenmesi ön plandadır. Düşüncelerin bu şekilde sistematik olarak yeniden yapılandırılması temel değildir.

C) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam arayışı**, **özgürlük** ve **varoluşsal kaygı** üzerine odaklanır. Kaygı doğal kabul edilir; düşüncelerin değiştirilmesi temel hedef değildir.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Danışanın **çözümlerine**, **güçlü yönlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. Düşünceleri analiz edip değiştirme bu yaklaşımın merkezinde değildir.

E) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** üzerine yoğunlaşır. Düşünceleri bilişsel düzeyde yeniden yapılandırma temel yöntem değildir.

Cevap: B

6. Danışman, danışanın yaşadığı çatışmayı başkalarının tutumlarından çok, **kendi yaptığı seçimler** üzerinden ele almaktadır. "Ne tür seçimler yapıyorsun?", "Bu seçimler seni istediğin ilişkiye yaklaştırıyor mu?", "Hangi somut adımları atabilirsin?" soruları, danışanın davranışlarının **sorumluluğunu üstlenmesini**, mevcut davranışlarını **değerlendirmesini** ve daha etkili alternatifler üretmesini hedefler. Bu yaklaşımda odak geçmiş ya da başkaları değil, **şu anki davranışlar**, **seçimler** ve **eyleme dönük planlama**dır. Danışan, ihtiyaçlarını karşılayacak daha işlevsel davranışları seçmeye yönlendirilir. Bu özellikler, William Glasser'in Gerçeklik Terapisi'nde yer alan **seçim kuramı** ve özellikle **WDEP mantığı** (Ne istiyorsun? Ne yapıyorsun? Değerlendirme? Plan) ile doğrudan örtüşmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Gestalt yaklaşımı:** Odak **şimdi ve burada farkındalığı** ve yaşantının deneyimlenmesidir. Duyguların ifade edilmesi ve fark edilmesi ön plandadır; ancak burada olduğu gibi **davranışın değerlendirilmesi ve planlama** temel değildir.

C) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Danışanın **güçlü yönlerine**, **çözümlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. Sorular çözüm üretmeye yöneliktir; ancak gerçeklik terapisindeki gibi **seçim ve sorumluluk vurgusu** bu kadar merkezi değildir.

D) **Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım:** Odak **irrasyonel inançlar** ve **bilişsel yeniden yapılandırma**dır. Duyguların kaynağı düşünceler olarak ele alınır; burada ise düşünceler değil **davranış ve seçimler** ön plandadır.

E) **Öyküsel yaklaşım:** Sorunlar bireyden **dışsallaştırılır** ve danışanın yaşam hikâyesi yeniden yapılandırılır. Ancak burada olduğu gibi **somut davranış planı oluşturma ve seçimleri sorgulama** bu yaklaşımın temel odağı değildir.

Cevap: B

7. Danışman, Ayten Hanım'a "bu gece bir mucize gerçekleşse…" diye başlayan bir soru yönelterek, mevcut problemin nedenlerinden çok **problemin ortadan kalktığı bir geleceği hayal etmesini** istemektedir. Bu soru, danışanın dikkatini sorundan çözüme kaydırır; "neyin yanlış gittiği" yerine "nasıl bir değişim istendiği" ve bu değişimin **somut göstergeleri** üzerine düşünmesini sağlar. Böylece danışan, ilişkide neyin farklı olacağını fark eder, kendi **hedeflerini netleştirir** ve küçük adımlarla bu hedefe nasıl yaklaşabileceğini görmeye başlar. Bu teknik, çözüm odaklı kısa süreli terapinin en bilinen uygulaması olan **mucize sorusu**dur. Bu yaklaşımda değişimin küçük adımlarla gerçekleşebileceği, danışanın kendi yaşamında işe yarayan örüntülere zaten sahip olduğu ve terapistin bu örüntüleri görünür kıldığı kabul edilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** ile değiştirilir. Mucize sorusu gibi **gelecek odaklı hayal kurma** bu yaklaşımın tekniği değildir.

B) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam arayışı**, **özgürlük** ve **sorumluluk** üzerine odaklanır. Bu tür yapılandırılmış tekniklerden çok **felsefi sorgulama** ön plandadır.

C) **Gerçeklik terapisi:** Odak **seçimler**, **sorumluluk** ve **şu anki davranışlar**dır. WDEP soruları kullanılır; ancak mucize sorusu bu yaklaşımın parçası değildir.

D) **Psikanalitik yaklaşım:** Sorunlar **bilinç dışı süreçler** ve **geçmiş yaşantılar** üzerinden açıklanır. Geleceğe yönelik bu tür **çözüm odaklı canlandırmalar** bu yaklaşımda yer almaz.

Cevap: E

8. Danışmanın tutumuna bakıldığında, danışanla **hiyerarşik olmayan, eşitlikçi bir ilişki kurması**, danışanı **kendi yaşamının uzmanı olarak görmesi** ve sorunları yalnızca bireysel değil, **toplumsal ve kültürel bağlam içinde ele alması** dikkat çekmektedir. Ayrıca danışanın **güçlenmesini desteklemesi**, **toplumsal cinsiyet rollerine yönelik farkındalık geliştirmesi** ve terapi sürecini **toplumsal değişimle ilişkilendirmesi**, feminist terapinin temel ilkeleridir. Bu yaklaşımda sorunlar bireyin içsel eksiklikleriyle değil, çoğu zaman **güç eşitsizlikleri**, **ataerkil yapı** ve **toplumsal roller** ile açıklanır. Terapötik ilişki **eşitlikçi**, **iş birliğine dayalı** ve **güçlendirici** bir yapıdadır. Bu nedenle verilen özellikler doğrudan feminist terapiyi göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı terapi:** Odak **otomatik düşünceler**, **temel inançlar** ve **davranışların değiştirilmesidir**. Sorunlar bireyin bilişsel yapıları üzerinden açıklanır; toplumsal güç ilişkileri ve cinsiyet rolleri bu yaklaşımın merkezinde değildir.

B) **Gestalt terapi: Yaşantısal bir modeldir** ve bireyin **şimdi ve burada deneyimine** odaklanır. Danışanın farkındalığını artırmak için deneyimsel teknikler kullanılır. Özellikle **tamamlanmamış işler** (geçmişte yarım kalmış duygular ve yaşantılar) ele alınır ve bireyin bunları **yeniden deneyimleyerek bütünleştirmesi** hedeflenir. Ancak toplumsal cinsiyet rolleri, güç ilişkileri ve politik farkındalık bu yaklaşımın temel odağı değildir.

C) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** üzerine odaklanır. **İhtiyaçların karşılanması** ve daha etkili davranışlar geliştirme ön plandadır; toplumsal bağlam ve güç eşitsizlikleri bu yaklaşımda merkezi değildir.

E) **Varoluşçu terapi:** Bireyin **anlam arayışı**, **özgürlüğü**, **sorumluluğu** ve **varoluşsal kaygıları** üzerinde durur. İnsan doğası ve yaşamın anlamı sorgulanır; ancak toplumsal cinsiyet rolleri ve güçlendirme vurgusu bu yaklaşımın temel özelliği değildir.

Cevap: D

9. Danışman, Burak'ın yaşadığı çatışmaları doğrudan çözmeye ya da düşüncelerini değiştirmeye odaklanmak yerine, onun **duygularını keşfetmesine ve bu duyguları anlamlandırmasına** yardım etmektedir. Bu vurgu, duyguların yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda bireyin ihtiyaçlarına ve ilişkisel deneyimlerine dair önemli bir **bilgi kaynağı** olduğu anlayışına dayanır. **Duygu odaklı terapide amaç,** danışanın bastırdığı ya da karmaşık hâle gelen duygularını **fark etmesi**, **ifade etmesi** ve **işleyerek dönüştürmesi**dir. Bu süreçte terapist empatik bir ilişki kurar, danışanın duygusal yaşantısına eşlik eder ve özellikle **birincil (temel) duygulara ulaşmasına** yardımcı olur; böylece danışan duygularını daha düzenlenebilir ve işlevsel hâle getirir. Burak ile yürütülen bu süreç, doğrudan duygu odaklı terapinin temel hedef ve yöntemleriyle örtüşmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı terapi:** Odak **otomatik düşünceler**, **bilişsel çarpıtmalar** ve davranışların değiştirilmesidir. Duygular ele alınır; ancak temel müdahale düşünceleri **yeniden yapılandırmaktır**.

B) **Psikanalitik terapi:** Sorunlar **bilinç dışı süreçler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve içsel çatışmalar üzerinden açıklanır. Amaç **içgörü kazandırmaktır**; duyguların anlık deneyimlenmesi merkezde değildir.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Danışanın **güçlü yönlerine**, **çözümlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. Duyguların derinlemesine işlenmesi bu yaklaşımın temel odağı değildir.

E) **Gerçeklik terapisi:** Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** üzerinde durur. Duyguları anlamlandırmaktan çok **davranışı değiştirme** ön plandadır.

Cevap: C

10. Danışman, Neriman Hanım'ın "Ben kaygıyım" diyerek kendisini sorunla özdeşleştirdiği noktada müdahale ederek, kaygıyı **kişiden ayırmakta** ve onu "Bay Kaygı" olarak adlandırmasını istemektedir. Bu, öyküsel terapinin en temel tekniklerinden biri olan **dışsallaştırmadır**. Bu yaklaşımda "sorun kişi değildir, sorun sorundur" anlayışı esastır; yani problem bireyin kimliğinin bir parçası değil, onunla etkileşimde olan ayrı bir olgudur. Danışanın kaygının "zafer hikâyelerini" yazması baskın problem öyküsünü görünür kılarken, ardından kendi **direniş öykülerini keşfetmesi** alternatif ve güçlendirici hikâyelerin oluşturulmasını sağlar. Böylece danışan, problem karşısında daha etkin ve güçlü bir konum kazanır; kimliğini de bu yeni öyküler üzerinden yeniden yapılandırır. Bu özellikler doğrudan öyküsel terapiyi göstermektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Bilişsel davranışçı yaklaşım:** Odak **otomatik düşünceler**, **inançlar** ve davranışların değiştirilmesidir. Kaygı, düşünce-duygu ilişkisi içinde ele alınır; ancak problemi bu şekilde **kişiden ayırma ve hikâyeleştirme** bu yaklaşımın temel yöntemi değildir.

B) **Psikanalitik yaklaşım:** Kaygı **bilinç dışı çatışmalar**, bastırılmış dürtüler ve erken yaşantılarla açıklanır. Amaç içgörü kazandırmaktır; ancak problemle bu şekilde **dışsallaştırılmış ilişki kurma** bu yaklaşımda yer almaz.

D) **Gestalt yaklaşımı: Yaşantısal bir modeldir** ve bireyin **şimdi ve burada farkındalığına** odaklanır. Özellikle geçmişte yarım kalmış duygular ve deneyimler **tamamlanmamış işler** olarak ele alınır ve danışanın bu yaşantıları yeniden deneyimleyerek bütünleştirmesi hedeflenir. Ancak burada olduğu gibi problemi ayrı bir varlık olarak ele alma ve hikâye üzerinden yeniden yapılandırma gestalt kuramının temel yaklaşımı değildir.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Danışanın **güçlü yönlerine**, **çözümlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. Ancak **dışsallaştırma ve alternatif hikâye oluşturma** bu yaklaşımın merkezi değildir.

Cevap: C

11. Danışman, Beyza'nın yaşadığı odaklanma sorununu yalnızca bireysel bir özellik olarak değil, **anne-baba arasındaki iletişim**, **kardeşlerle etkileşim** ve genel olarak **aile içi ilişkiler ağı** içinde ele almaktadır. Bu bakış açısında problem, tek bir bireyin içinde değil; bireyin içinde bulunduğu **ilişki sistemi ve etkileşim örüntülerinde** aranır. Aile sistemleri yaklaşımına göre bireyin davranışları, ait olduğu sistemin (özellikle aile sisteminin) bir parçasıdır ve bu sistemdeki **roller**, **sınırlar**, **alt sistemler** (anne-baba, kardeşler vb.) ve **iletişim biçimleri** bireyin yaşadığı sorunları doğrudan etkiler. Bu nedenle danışman, Beyza'nın yaşadığı güçlüğü **bağlamsal ve sistemik bir çerçevede** anlamlandırmaktadır. Bu yaklaşım doğrudan aile sistemleri kuramına karşılık gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Birey merkezli yaklaşım:** Bireyin **öznel yaşantısı**, **benlik algısı** ve **kendini gerçekleştirme eğilimi** temel alınır. Terapötik ilişkide **empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** esastır. Ancak problem daha çok bireyin **içsel deneyimi** üzerinden ele alınır; aile sistemi ve ilişkisel yapı bu kadar merkezde değildir.

B) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme**, **ceza** ve **koşullanma süreçleri** ile açıklanır. Kişilik, öğrenilmiş davranış örüntülerinin toplamıdır. Çevre önemlidir; ancak bu yaklaşım çevreyi **sistemik ilişkiler bütünü** olarak değil, daha çok **uyarıcı-tepki bağlamında** ele alır.

C) **Bilişsel yaklaşım:** Bireyin yaşadığı sorunlar **otomatik düşünceler**, **ara inançlar** ve **temel şemalar** üzerinden açıklanır. Davranış ve duygular, bireyin olayları **nasıl yorumladığına** bağlıdır. Ancak aile içi ilişkiler burada olduğu gibi **merkezi analiz birimi** değildir.

D) **Gestalt yaklaşımı: Yaşantısal bir modeldir** ve bireyin **şimdi ve burada farkındalığına** odaklanır. Özellikle **tamamlanmamış işler** (geçmişten gelen yarım kalmış duygular) ele alınır ve bireyin bu yaşantıları deneyimleyerek bütünleştirmesi hedeflenir. Ancak sorunların aile sistemi ve ilişkisel ağ içinde analiz edilmesi bu yaklaşımın temel odağı değildir.

Cevap: E

12. Soru, terapide **bilinç dışı süreçlerin ele alındığını**, **geçmiş yaşantıların bugünkü davranışları etkilediğini** ve bu içeriklerin fark edilmesinin amaçlandığını söylediği için bu yaklaşım **psikanalitik kuramdır**. Psikanalitik kurama göre bireyin davranışları, farkında olmadığı **bastırılmış dürtüler**, **erken çocukluk yaşantıları** ve **içsel çatışmalar** tarafından belirlenir. Kişilik; **id, ego ve süperego** yapılarının etkileşimiyle açıklanır. Danışma sürecinde amaç, bu bilinç dışı içeriklerin **bilinç düzeyine çıkarılması** ve danışanın **içgörü kazanmasıdır**. Bu doğrultuda **serbest çağrışım**, **rüya analizi**, **yorumlama** ve **aktarım** gibi teknikler kullanılır.

A) **Birey merkezli yaklaşım:** Bireyin **öznel yaşantısı**, **benlik algısı** ve **kendini gerçekleştirme eğilimi** ön plandadır; terapötik ilişki **empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** üzerine kuruludur.

C) **Bilişsel davranışçı kuram:** Sorunlar **otomatik düşünceler**, **bilişsel çarpıtmalar** ve **inançlar** ile açıklanır; düşünceler yeniden yapılandırılır ve süreç **yapılandırılmıştır**.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Odak **çözümler**, **güçlü yönler** ve **gelecek hedefleri**dir; **mucize sorusu** ve **istisnalar** temel tekniklerdir.

E) **Varoluşçu kuram:** Bireyin **anlam arayışı**, **özgürlüğü** ve **sorumluluğu** ön plandadır.

Cevap: B

13. Parçada; **aşağılık duygusu**, bunun aşırı hâlinde **üstünlük kompleksine dönüşmesi**, sağlıklı kişilik için **sosyal ilgi** ve danışma sürecinde **işlevsel yaşam hedefleri geliştirme** açıkça anlatıldığı için bu yaklaşım **bireysel psikolojik danışma yaklaşımıdır**. Bu yaklaşım Alfred Adler'e aittir. Adler'e göre birey, erken yaşlarda hissettiği aşağılık duygusunu telafi etmek için bir **üstünlük çabası** geliştirir ve bu doğrultuda kendine özgü bir **yaşam stili** oluşturur. Ruh sağlığının en önemli ölçütü ise **sosyal ilgidir**; yani bireyin yalnızca kendi ihtiyaçlarını değil, toplumun ve diğer insanların ihtiyaçlarını da gözetmesidir. Danışma sürecinde amaç, danışanın işlevsel olmayan yaşam hedeflerini fark etmesi, bunları yeniden düzenlemesi ve **toplumsal faydayı gözeten daha sağlıklı bir yönelim geliştirmesidir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik kuram:** Davranışlar **bilinç dışı süreçler**, **dürtüler** ve **erken çocukluk yaşantıları** ile açıklanır. Kişilik, **id-ego-süperego** yapıları üzerinden ele alınır; ancak **aşağılık duygusu ve sosyal ilgi** bu kuramın temel kavramları değildir.

B) **Birey merkezli kuram:** İnsan doğası **olumlu** kabul edilir; birey **kendini gerçekleştirme eğilimine** sahiptir. **Benlik algısı**, **empati**, **koşulsuz kabul** ve **saydamlık** temel kavramlardır; ancak **sosyal ilgi ve üstünlük çabası** bu yaklaşımın merkezinde yer almaz.

D) **Davranışçı yaklaşım:** Davranışlar **öğrenme ilkeleri**, **pekiştirme** ve **koşullanma** ile açıklanır. Kişilik, öğrenilmiş davranış örüntülerinin toplamıdır; içsel kavramlar ikinci plandadır.

E) **Bilişsel yaklaşım:** Davranış ve duygular, bireyin **otomatik düşünceleri**, **inançları** ve **bilişsel çarpıtmaları** ile açıklanır. Ancak **sosyal ilgi, yaşam stili ve üstünlük çabası** bu yaklaşımın temel kavramları değildir.

Cevap: C

14. Parçada danışmanın, öğrenciyi geçmişteki olayları uzun uzun analiz etmek yerine **"şimdi ve burada" yaşadığı duygu, düşünce ve bedensel tepkilere yönlendirmesi**, ayrıca **tamamlanmamış yaşantıları oturumda canlandırarak farkındalık kazandırması** açıkça belirtilmektedir. Bu, gestalt yaklaşımın temelidir. Gestalt terapide bireyin geçmişte yarım kalmış, çözümlenmemiş duyguları **"tamamlanmamış işler"** olarak ele alınır ve danışanın bunları **deneyimleyerek bütünleştirmesi** hedeflenir. Terapi süreci **yaşantısaldır**; analiz etmekten çok **fark etmek ve deneyimlemek** esastır. Amaç, bireyin farkındalığını artırarak kendi duygularını, davranışlarını ve seçimlerini **sorumluluk alarak sahiplenmesini** sağlamaktır. Bu özellikler doğrudan gestalt yaklaşımını gösterir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bireysel psikolojik danışma yaklaşımı (Adler):** Odak **aşağılık duygusu**, **üstünlük çabası**, **yaşam stili** ve **sosyal ilgi**dir. Bireyin geçmiş yaşantıları önemlidir; ancak burada olduğu gibi **şimdi ve burada deneyimleme** temel yöntem değildir.

B) **Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım:** Danışanın **çözümlerine**, **güçlü yönlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. **Mucize sorusu** ve **istisnalar** kullanılır; geçmiş yaşantıların canlandırılması ve farkındalık çalışmaları merkezde değildir.

C) **Gerçeklik kuramı:** Bireyin **seçimleri**, **sorumluluğu** ve **şu anki davranışları** üzerinde durur. **İhtiyaçların karşılanması** ve plan yapma önemlidir; ancak **tamamlanmamış yaşantıların deneyimlenmesi** bu yaklaşımın temel tekniği değildir.

D) **Varoluşçu yaklaşım: Anlam arayışı**, **özgürlük**, **sorumluluk** ve **varoluşsal kaygı** üzerine odaklanır. Farkındalık önemlidir; ancak gestalt kuramındaki gibi **deneyimsel canlandırmalar ve tamamlanmamış işler** kavramı bu yaklaşımın merkezinde değildir.

Cevap: E

15. Parçada danışmanın, geçmiş tartışmaları ayrıntılı biçimde analiz etmek yerine Gül'ün **şu anda ne yaptığına**, bu davranışların ilişkiyi **iyileştirip iyileştirmediğine** ve **hangi seçimlerin sorumluluğunu üstlenmesi gerektiğine** odaklandığı açıkça görülmektedir. Ayrıca danışanın daha işlevsel davranışlar geliştirmesi için **somut bir plan oluşturulması** vurgulanmaktadır. Bu yaklaşımda temel odak, bireyin **mevcut davranışları**, **seçimleri** ve bu seçimlerin sonuçlarıdır. Danışan, ihtiyaçlarını karşılayacak daha etkili davranışları seçmeye yönlendirilir ve sürecin merkezinde **sorumluluk alma** yer alır. Bu özellikler, William Glasser'in Gerçeklik Kuramı'nda yer alan **seçim kuramı** ve **WDEP mantığı** (Ne istiyorsun? Ne yapıyorsun? Değerlendirme? Plan) ile doğrudan örtüşmektedir. Bu nedenle yaklaşım **gerçeklik kuramıdır**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Analitik kuram (Jung):** Odak **kolektif bilinç dışı**, **arketipler**, **persona**, **gölge** gibi kavramlardır. Danışma sürecinde semboller ve içsel yapıların anlamlandırılması önemlidir; ancak burada olduğu gibi **davranış ve seçim odaklı planlama** yoktur.

B) **Bilişsel-davranışçı yaklaşım:** Sorunlar **otomatik düşünceler**, **inançlar** ve davranışlar üzerinden ele alınır. Davranış boyutu vardır; ancak burada olduğu gibi **sorumluluk ve seçim vurgusu** bu kadar merkezi değildir.

C) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Danışanın **güçlü yönlerine**, **çözümlerine** ve **gelecek hedeflerine** odaklanır. Geçmişten çok çözüm konuşulur; ancak gerçeklik terapisindeki gibi **davranışın değerlendirilmesi ve planlama (WDEP)** bu kadar yapılandırılmış değildir.

E) **Sistemik aile terapisi:** Sorunlar bireyden çok **aile sistemi**, **etkileşim örüntüleri** ve **roller** üzerinden açıklanır. Ancak burada odak bireyin **kendi seçimleri ve davranışlarıdır**, sistemin bütünü değil.

Cevap: D

1. Parçada danışmanın, Aslı'nın kişiler arası etkileşimlerinde hangi **ego durumu** (ebeveyn, yetişkin, çocuk) ile tepki verdiğini fark etmesine yardımcı olduğu açıkça görülmektedir. Bu müdahale, Eric Berne tarafından geliştirilen **transaksiyonel analiz** kuramına dayanmaktadır. Transaksiyonel analiz, bireyin kişiler arası iletişimini ve davranışlarını ego durumları ve bu durumlar arasındaki etkileşimler (transaksiyonlar) üzerinden açıklar. Kurama göre birey; öğrenilmiş kuralları ve yargıları içeren **ebeveyn**, gerçekçi ve mantıklı değerlendirme yapan **yetişkin** ve duygusal-tepkisel yönleri barındıran **çocuk** ego durumlarına sahiptir. Sağlıklı iletişim, bu ego durumlarının fark edilmesi ve özellikle yetişkin ego durumunun işlevsel biçimde kullanılmasına bağlıdır. Parçada kullanılan **yapısal analiz** tekniği ise bireyin bu üç ego durumunu tanıması, hangi durumlarda hangisini kullandığını ayırt etmesi ve bu durumlar arasındaki dengeyi değerlendirmesini sağlar. Böylece danışan, otomatik ve işlevsiz tepkiler yerine daha bilinçli ve uygun tepkiler geliştirebilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Öyküsel terapi – dışsallaştırma: Öyküsel terapi, bireyin yaşamını baskın öyküler üzerinden anlamlandırmasına odaklanır. **Dışsallaştırma** tekniğinde problem bireyden ayrıştırılır ("sorun kişi değildir, sorun sorundur") ve danışanın problemle mesafe kurması sağlanır; ego durumlarının analizi yapılmaz.

C) Bilişsel terapi – olumlu iç konuşmaları geliştirme: Bilişsel terapi, otomatik düşünceler ve inanç sistemleri üzerinden çalışır. **Olumlu iç konuşmaları geliştirme** tekniği, işlevsel olmayan düşünceleri daha gerçekçi ve uyumlu olanlarla değiştirmeyi hedefler; ego durumları üzerinden kişiler arası iletişim analizi içermez.

D) Akılcı duygusal davranışçı terapi – mantıklı inanç kazandırma: Bu kuram, irrasyonel inançların duygusal sorunlara yol açtığını savunur. **Mantıklı inanç kazandırma** tekniği ile bu inançlar sorgulanır ve yeniden yapılandırılır; ego durumları ve iletişim rolleri bu yaklaşımın odağında değildir.

E) Duygu odaklı terapi – duygusal farkındalık kazandırma: Bu yaklaşım, duyguların fark edilmesi ve işlenmesine odaklanır. **Duygusal farkındalık kazandırma** tekniği, danışanın bastırılmış ya da kaçındığı duygulara ulaşmasını sağlar; ego durumlarının yapılandırılmış analizi yer almaz.

Cevap: A

2. Parçada danışmanın, Ece'den zihnine gelenleri **herhangi bir sansür, mantık ya da düzen olmadan ifade etmesini istemesi**, doğrudan bilinç dışı süreçlere ulaşmayı amaçlayan bir müdahaledir. Bu, psikanalitik yaklaşımın temel tekniklerinden biri olan **serbest çağrışımdır**. **Psikanalitik terapi**, Sigmund Freud tarafından geliştirilmiş olup insan davranışlarını bilinç dışı dürtüler, bastırılmış yaşantılar ve erken çocukluk deneyimleri üzerinden açıklar. Bu kurama göre bireyin yaşadığı belirtiler, bilinç dışına itilmiş çatışmaların dolaylı yansımalarıdır. Bu nedenle terapi sürecinde amaç, bu bastırılmış içerikleri bilinç düzeyine çıkarmaktır. **Serbest çağrışım tekniği**, danışanın aklına gelen her şeyi sansürlemeden ifade etmesini sağlayarak bilinç dışı materyalin ortaya çıkmasına olanak tanır; danışman da bu çağrışımlar arasındaki bağlantıları analiz ederek bastırılmış duygu ve düşüncelere ulaşır. Bu yönüyle parçada anlatılan müdahale doğrudan bu tekniğe karşılık gelmektedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Gestalt terapisi – boş sandalye: Gestalt terapisi, bireyin yaşantılarını "şimdi ve burada" içinde fark etmesini ve bütünleştirmesini hedefler. Temel kavramlarından biri **tamamlanmamış yaşantılardır**; geçmişte ifade edilememiş duygu ve ihtiyaçlar bugüne taşınır ve psikolojik gerilim yaratır. **Boş sandalye tekniği**, danışanın karşısında hayali bir kişi varmış gibi konuşarak bastırılmış duygularını ifade etmesini sağlar. Amaç, bu yarım kalmış yaşantıyı tamamlamak ve farkındalık kazandırmaktır. Ancak bu teknik, çağrışım yoluyla bilinç dışını çözümleme değil, deneyimleme ve farkındalık üzerine kuruludur.

C) Öyküsel terapi – dışsallaştırma: Öyküsel terapi, bireyin yaşamını öyküler aracılığıyla yapılandırdığını savunur. Sorunlar, bireyin kimliğinin bir parçası değil, ayrı bir yapı olarak ele alınır. **Dışsallaştırma tekniği**, "sorun kişi değildir" anlayışıyla problemi bireyden ayırır ve danışanın problemle ilişkisini yeniden kurmasını sağlar. Amaç, problem yüklü baskın öyküyü zayıflatmak ve alternatif öyküler geliştirmektir. Bilinç dışı çağrışımların analizine dayanmaz.

D) **Davranışçı terapi – maruz bırakma (yüzleştirme):** Davranışçı terapi, öğrenme ilkelerine dayanır ve davranışların koşullanma yoluyla kazanıldığını savunur. **Maruz bırakma tekniği**, danışanın korktuğu uyaranla sistematik biçimde karşı karşıya getirilmesini içerir. Bu teknik; **aşamalı maruz bırakma (yerinde duyarsızlaştırma)** ve **taşırma (flooding)** olarak uygulanabilir. Aşamalı maruz bırakmada uyaranlar en az kaygı verenden en yükseğe doğru sıralanır ve kademeli ilerlenir. Taşırmada ise birey doğrudan en yoğun uyaranla karşılaştırılır. Amaç, kaçınmayı azaltmak ve korku tepkisini söndürmektir. Bu yaklaşım, bilinç dışı süreçleri analiz etmez; gözlenebilir davranışa odaklanır.

E) **Adler terapisi (bireysel psikoloji) – düğmeye basma:** Adler yaklaşımı, bireyin davranışlarını amaçlı ve sosyal bağlam içinde ele alır; temel kavramlar arasında yaşam tarzı, aşağılık duygusu ve sosyal ilgi yer alır. **Düğmeye basma tekniği**, danışanın önce olumlu sonra olumsuz bir anıyı canlandırması ve ardından zihinsel olarak bu yaşantılar arasında geçiş yapması üzerine kuruludur. Amaç, bireyin duygularının kendi bilişsel seçimleriyle değişebileceğini fark etmesini sağlamaktır. Bu teknik, bilinç dışı çağrışım çözümlemesine dayanmaz.

Cevap: B

3. Parçada danışmanın, Bora'nın kaçındığı üzüntü ve kaygı duygularını bastırmak yerine bu duyguların içinde kalmasını ve onları doğrudan deneyimlemesini sağlamaya çalıştığı görülmektedir. Danışan, sosyal medyaya yönelerek duygudan kaçınırken, danışman bu kaçınmayı kırarak duyguyla temas kurmasını teşvik etmektedir. Bu durum, gestalt terapisinin temel ilkeleriyle örtüşür. Gestalt yaklaşımı "şimdi ve burada" yaşantısına odaklanır ve bireyin farkındalığını artırmayı hedefler. Bu bağlamda kullanılan **duygunda kal tekniği**, danışanın kurtulmak için acele ettiği, hoş olmayan duygudan kaçmak yerine o duygunun içinde kalmasını sağlar. Danışanın duyguyu bastırmadan yaşaması, duygusal farkındalığını artırır ve zorlayıcı yaşantılara tahammül kapasitesini geliştirir. Böylece birey, duygudan kaçmak yerine onu deneyimleyerek bütünleştirir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Davranışçı – maruz bırakma:** Davranışçı yaklaşımda **maruz bırakma tekniği**, bireyin korktuğu dışsal uyaranla karşılaştırılmasını içerir ve kaçınmayı azaltmayı hedefler; burada ise odak dışsal uyaran değil, içsel duygunun deneyimlenmesidir.

B) **Psikanalitik – serbest çağrışım:** Psikanalitik yaklaşım bilinç dışı süreçlere odaklanır. **Serbest çağrışım tekniği**, danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesini sağlar; bu soruda ise çağrışım değil, duygunun doğrudan yaşanması söz konusudur.

D) **Birey merkezli – koşulsuz kabul:** Birey merkezli yaklaşımda **koşulsuz kabul**, danışanın yargılanmadan kabul edilmesini ifade eden bir terapötik tutumdur; danışanı aktif biçimde duyguyla yüzleştirme ve duygunun içinde tutma müdahalesi içermez.

E) **Varoluşçu – yaşamın anlamını sorgulama:** Varoluşçu yaklaşım, bireyin yaşamın anlamı ve varoluşsal temalar üzerine düşünmesini içerir. **Yaşamın anlamını sorgulama**, varoluşsal farkındalık sağlar; ancak spesifik olarak duygunun içinde kalma ve onu deneyimletme tekniği değildir.

Cevap: C

4. Danışman, "kadınların görevi…" gibi dayatmaların bireysel gerçeklik değil, **toplumsal olarak inşa edilmiş önyargılar** olduğunu danışana göstererek bu inançları sorgulatmaktadır. Bu müdahale, feminist terapinin temel varsayımlarıyla örtüşür. **Feminist terapi**, bireyin sorunlarını yalnızca bireysel düzeyde değil, içinde bulunduğu **toplumsal, kültürel ve güç ilişkileri bağlamında** ele alır. Amaç, danışanın içselleştirdiği baskıcı toplumsal mesajları fark etmesini ve bunlardan özgürleşmesini sağlamaktır. Bu bağlamda kullanılan **kültür analizi tekniği**, bireyin yaşadığı sorunların kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri ve güç yapılarıyla ilişkisini ortaya koymayı hedefler; danışanın bu kalıpları sorgulaması ve yeniden anlamlandırması sağlanır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bilişsel-davranışçı terapi – yeniden çerçeveleme:** Bilişsel-davranışçı terapi, bireyin otomatik düşüncelerini ve inançlarını değiştirmeye odaklanır. **Yeniden çerçeveleme tekniği**, olaylara farklı bir bakış açısı kazandırmayı amaçlar; ancak toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri bağlamında sistematik bir analiz içermez.

C) **Adlerian terapi (bireysel psikoloji) – yaşam stili değerlendirmesi:** Adler yaklaşımı, bireyin yaşam tarzını ve erken yaşantılarını inceleyerek davranışlarını anlamayı hedefler. **Yaşam stili değerlendirmesi tekniği**, bireyin hedeflerini ve yaşam biçimini analiz eder; ancak toplumsal cinsiyet ve kültürel baskılar temel odak değildir.

D) **Gestalt terapisi – boş sandalye:** Gestalt terapisi, "şimdi ve burada" farkındalığına odaklanır. **Boş sandalye tekniği**, tamamlanmamış yaşantıları çalışmak için kullanılır; toplumsal yapı ve kültürel kalıpların analizi bu yaklaşımda merkezi değildir.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi – istisna arama:** Bu yaklaşım, danışanın güçlü yönlerine ve çözümlere odaklanır. **İstisna arama tekniği**, problemin yaşanmadığı anları bulmayı hedefler; toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel eleştiri bu yaklaşımın odağında değildir.

Cevap: B

5. Parçada danışmanın, Murat'ın güncel yaşantılarındaki otoriteyle çatışma örüntüsünü anlamak için geçmiş yaşantılarını inceleyerek çocukluk deneyimleriyle bağlantı kurduğu ve bu bağlantıyı danışana açıklayarak içgörü kazandırdığı görülmektedir. Bu durum, psikanalitik yaklaşımın temel varsayımıyla örtüşür. **Psikanalitik terapi**, bireyin bugünkü davranışlarının kökenini bilinç dışı süreçler ve erken çocukluk yaşantılarıyla açıklar. Bu bağlamda kullanılan **yorumlama tekniği**, danışanın geçmiş yaşantıları ile mevcut davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı ve danışanın bu bağlantıyı fark ederek içgörü geliştirmesini sağlamayı amaçlar. Danışmanın Murat'a bugünkü çatışmalarının babasıyla yaşadığı deneyimlerden beslendiğini açıklaması doğrudan bu tekniğe karşılık gelmektedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Gestalt terapisi – şimdi ve burada:** Gestalt terapisi, bireyin anlık yaşantılarına ve farkındalığına odaklanır; geçmiş yaşantılar ancak şu anki deneyim içinde ele alınır, derin geçmiş çözümlemesi ve yorumlama temel değildir.

B) **Bilişsel-davranışçı terapi – yeniden yapılandırma:** Bu yaklaşım, bireyin işlevsel olmayan düşüncelerini değiştirmeye odaklanır. **Yeniden yapılandırma tekniği**, bilişsel çarpıtmaları dönüştürmeyi amaçlar; çocukluk yaşantılarıyla dinamik bağ kurma ve içgörü kazandırma temel değildir.

D) **Feminist terapi – kültür analizi:** Feminist terapi, bireyin yaşadığı sorunları toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri bağlamında ele alır. **Kültür analizi tekniği**, toplumsal etkileri fark ettirmeye yöneliktir; bireyin çocukluk yaşantılarının yorumlanması bu yaklaşımın odağında değildir.

E) **Varoluşçu terapi – sorumluluk üstlenme:** Varoluşçu yaklaşım, bireyin özgürlük, sorumluluk ve yaşamın anlamı gibi temalarla yüzleşmesini hedefler. **Sorumluluk üstlenme**, bireyin seçimlerinin farkına varmasını sağlar; geçmiş yaşantıların yorumlanması ve içgörü kazandırma bu düzeyde ele alınmaz.

Cevap: C

6. Bu soruda psikolojik danışmanın müdahalesi, danışanın geçmişte ifade edemediği duygu ve düşünceleri **hayali bir diyalog aracılığıyla şimdi ve burada yaşantılayarak açığa çıkarmasına** yöneliktir. Danışanın, karşısında babası varmış gibi hayal ederek onunla konuşması sağlanmakta ve böylece içinde birikmiş duygularını ifade etmesi amaçlanmaktadır. Bu durum, gestalt terapisinin temel kavramlarından olan **tamamlanmamış yaşantılar** ile doğrudan ilişkilidir. Gestalt yaklaşımına göre birey, geçmişte tamamlayamadığı duygusal süreçleri bugüne taşır ve bu durum ilişkilerde sorunlara yol açar. Bu bağlamda kullanılan **boş sandalye tekniği**, tamamlanmamış işleri tamamlamak amacıyla uygulanır; danışan sandalyeye koyduğu kişiyle konuşur, gerekirse yer değiştirerek o kişinin rolüne girer ve süreci canlandırır. Böylece bastırılmış duygular açığa çıkar, farkındalık artar ve yaşantı bütünleştirilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Çözüm odaklı kısa süreli terapi – mucize soru: Bu yaklaşım geleceğe ve çözümlere odaklanır. **Mucize soru tekniği**, problemin ortadan kalktığı bir durumu hayal ettirir; geçmişte bastırılmış duyguların ifade edilmesi hedeflenmez.

C) Analitik terapi – arketip analizi: Analitik terapi, kolektif bilinç dışı ve arketipler üzerinden kişiliği açıklar. **Arketip analizi**, semboller ve evrensel imgeler üzerinden çözümleme yapar; danışanın belirli bir kişiyle diyalog kurması bu teknik kapsamında değildir.

D) Birey merkezli terapi – koşulsuz kabul: Birey merkezli yaklaşımda **koşulsuz kabul**, danışanın yargılanmadan kabul edilmesini ifade eden bir terapötik tutumdur; yapılandırılmış bir teknik olarak hayali diyalog kurdurma içermez.

E) Gerçeklik terapisi – sorumluluk yükleme: Gerçeklik terapisi, bireyin seçimleri ve sorumlulukları üzerine odaklanır. **Sorumluluk yükleme**, danışanın davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesini sağlamaya yöneliktir; geçmişte ifade edilmemiş duyguların çalışılması bu yaklaşımın odağında değildir.

Cevap: A

7. Bu soruda psikolojik danışmanın müdahalesi, danışanın başarısızlık korkusu ve yetersizlik algısını azaltmak için **güçlü yönlerine, geçmiş başarılarına ve çabasına odaklanarak kendine güvenini artırmaya** yöneliktir. Danışman, Aslı'nın yalnızca eksikliklerine değil; azmine, çabasına ve gelişimine vurgu yaparak onun **kendi içsel potansiyelini fark etmesini** sağlamaktadır. Bu durum, bireysel psikoloji (Adler yaklaşımı) ile örtüşür. **Bireysel terapi**, bireyin aşağılık duygularını azaltmayı, kendine güvenini geliştirmeyi ve daha işlevsel bir benlik algısı oluşturmasını hedefler. Bu bağlamda kullanılan **cesaretlendirme tekniği**, bireyin yetersizlik korkusuna kapılmadan güçlü yönlerini görmesini, çabasını fark etmesini ve yaşam üzerinde etkili olabileceğini anlamasını sağlar. Aynı zamanda bu teknik, bireysel terapide sürecin her aşamasında kullanılan ve yaklaşımın **en ayırt edici özelliğidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Bilişsel-davranışçı terapi – yeniden çerçeveleme: Bu yaklaşım, otomatik düşünceleri değiştirmeye odaklanır. **Yeniden çerçeveleme tekniği**, olaylara farklı anlamlar kazandırmayı içerir; ancak burada temel vurgu bilişsel değişimden çok danışanın cesaretlendirilmesidir.

B) Psikanalitik terapi – yorumlama: Psikanalitik yaklaşım, bilinç dışı süreçler ve geçmiş yaşantılar üzerinden içgörü kazandırmayı hedefler. **Yorumlama tekniği**, geçmiş ile şimdi arasında bağ kurar; bu soruda böyle bir süreç yer almamaktadır.

C) Gestalt terapi – boş sandalye: Gestalt terapisi, farkındalık ve "şimdi ve burada" ilkesine dayanır. **Boş sandalye tekniği**, tamamlanmamış yaşantıların ifade edilmesini sağlar; güçlü yönlere odaklanma bu yaklaşımın odağında değildir.

D) Feminist terapi – kültür analizi: Feminist terapi, bireyin sorunlarını toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri bağlamında ele alır. **Kültür analizi tekniği**, toplumsal etkileri fark ettirmeye yöneliktir; bireyin öz güvenini doğrudan artırmaya yönelik değildir.

Cevap: E

8. Psikolojik danışmanın müdahalesi, gestalt yaklaşımında kullanılan **duygunda kal tekniğidir**. Bu teknik, danışanın kaçınmaya çalıştığı üzüntü ve kaygı gibi rahatsız edici duygulardan uzaklaşmak yerine o duygunun içinde kalmasını sağlamayı hedefler. Gestalt terapi bağlamında bu teknik, bireyin "şimdi ve burada" yaşantısına odaklanmasını, duygularını bastırmadan deneyimlemesini ve farkındalık geliştirmesini sağlar. danışanın duygudan kaçmak yerine onu yaşaması, duygusal dayanıklılığını artırır ve yaşantısını bütünleştirmesine yardımcı olur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Geçmiş travmatik deneyimlerin tekrar yaşatılması:** Bu ifade, danışanın geçmişte yaşadığı travmatik olayları yeniden ele alarak duygusal olarak işlemesine dayanan yaklaşımlarda kullanılır. Bu tür müdahalelerde amaç, travmatik anının etkisini azaltmaktır. Gestalt psikolojik danışma kuramında ise odak geçmişi yeniden yaşatmak değil, mevcut duygunun fark edilmesi ve deneyimlenmesidir.

C) **Olumsuz düşüncelerin yeniden yapılandırılması:** Bu ifade, bilişsel-davranışçı terapide kullanılan bir müdahaledir. danışanın işlevsel olmayan düşüncelerini fark edip daha gerçekçi düşünceler geliştirmesi amaçlanır. Gestalt kuramında ise düşüncelerden çok yaşantının fark edilmesi ön plandadır.

D) **Davranışların koşullandırılarak değiştirilmesi:** Bu ifade, davranışçı yaklaşımın temelini oluşturur. davranışlar öğrenme ilkeleri doğrultusunda değiştirilir. Gestalt psikolojik danışma kuramında ise davranış değişimi farkındalık yoluyla gerçekleşir.

E) **İçsel çatışmaları analiz ederek bilinç dışına ulaşmak:** Bu ifade, psikanalitik yaklaşımın temel hedeflerinden biridir. danışanın bilinç dışı süreçleri anlaması amaçlanır. Gestalt kuramında ise bilinç dışı çözümleme yerine bireyin anlık yaşantısına odaklanılır.

Cevap: B

9. Psikolojik danışmanın müdahalesi, bireysel psikoloji yaklaşımında kullanılan **düğmeye basma tekniğidir**. Bu teknik, danışanın duygularının nasıl oluştuğunu fark etmesini sağlamak amacıyla yapılandırılmış bir deneyim sunar. Danışandan önce olumlu bir yaşantıyı, ardından olumsuz bir yaşantıyı zihninde canlandırması istenir. Daha sonra danışan, sanki bir televizyonun düğmesine basar gibi bu yaşantılar arasında geçiş yapar. Bu süreçte, istediğinde üzücü ya da mutluluk verici yaşantıyı seçebildiğini ve buna bağlı olarak duygularının değiştiğini doğrudan deneyimler. Böylece danışan, duygularının oluşumunda aktif rolünü fark eder ve duygularını yönetebileceğine dair farkındalık geliştirir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Öyküsel – dışsallaştırma:** Bu teknikte temel ilke "sorun kişi değildir, sorun sorundur" anlayışıdır. Sorun, danışanın kimliğinden ayrıştırılarak ele alınır ve bireyin yaşamına dışarıdan gelmiş bir durum gibi konumlandırılır. Böylece danışanın kendisini sorunla özdeşleştirmesi engellenir ve alternatif öyküler geliştirmesine yardımcı olunur. Ancak danışanın zihinsel canlandırmalar yaparak duygularındaki değişimi deneyimlemesi bu tekniğin kapsamına girmez.

B) **Çözüm odaklı – gelecek planlama:** Bu yaklaşımda danışanın güçlü yönleri ve hedefleri merkeze alınır. Geleceğe yönelik çözüm yolları geliştirilir ve danışanın ilerlemesi desteklenir. Duyguların, yaşantılar arasında geçiş yapılarak nasıl değiştiğini deneyimletmeye yönelik bir uygulama içermez.

C) **Varoluşçu – yaşamın anlamını sorgulama:** Bu yaklaşım, bireyin yaşamın anlamı, özgürlük ve sorumluluk gibi temel varoluşsal konularla yüzleşmesini sağlar. Duyguların zihinsel olarak değiştirilmesini deneyimleten yapılandırılmış bir teknik içermez.

D) **Gerçeklik – seçim ve sorumluluk:** Gerçeklik terapisinde bireyin davranışları, seçimleri ve bu seçimlerin sonuçları üzerinde durulur. Sorumluluk alma vurgulanır. Ancak danışanın olumlu ve olumsuz yaşantıları zihinsel olarak canlandırarak duygusal değişimi gözlemlemesine dayalı bir teknik bu yaklaşımda yer almaz.

Cevap: E

10. Psikolojik danışmanın müdahalesi, varoluşçu yaklaşımda kullanılan **paradoksal niyet tekniğidir**. Bu teknik, danışanın kaçınmaya çalıştığı ya da kontrol etmeye çalıştığı semptomun tersini yapmasını içerir. Danışana "uyumaya çalışmak" yerine "uyanık kalmaya çalışmak" önerilerek, performans kaygısı ve aşırı kontrol çabası kırılır. Paradoksal niyetin temel mantığı, korkulan durumun bilerek yapılmasıyla kaygının azalması ve semptomun ortadan kalkmasıdır. Varoluşçu yaklaşım bağlamında bu teknik, bireyin kaygı döngüsünü fark etmesini ve onunla farklı bir ilişki kurmasını sağlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Bilişsel-davranışçı terapi – yeniden yapılandırma: Bu teknikte danışanın işlevsel olmayan düşünceleri belirlenir ve daha gerçekçi düşüncelerle değiştirilir. Ancak burada düşünceyi değiştirmek değil, semptomun tersine yönlendirilmesi söz konusudur.

B) Gestalt terapi – duygunda kal: Bu teknik, danışanın kaçındığı duygunun içinde kalmasını sağlar. Ancak burada duyguyla kalmak değil, davranışın tersine yönlendirilmesi vardır.

D) Öyküsel terapi – dışsallaştırma: Bu teknikte problem bireyden ayrıştırılır ve "sorun kişi değildir" anlayışıyla ele alınır. Ancak danışanın semptomu bilerek sürdürmesi ya da tersine çevirmesi söz konusu değildir.

E) Bireysel terapi – cesaretlendirme: Bu teknik, danışanın güçlü yönlerini fark etmesini ve kendine güven geliştirmesini sağlar. Ancak burada kullanılan müdahale doğrudan semptomun tersine yönlendirilmesidir.

Cevap: C

11. Psikolojik danışmanın müdahalesi, çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımında kullanılan **derecelendirme soruları tekniğidir**. Bu teknik, danışanın yaşadığı sorunu, duygularını ve ulaşmak istediği durumu 0–10 gibi bir ölçek üzerinde değerlendirmesini sağlayarak mevcut durumunu somutlaştırmasına yardımcı olur. Danışanın kendisini bu ölçek üzerinde konumlandırması, farkındalığını artırır, değişimin derecesini görmesini sağlar ve küçük ilerlemeleri görünür hâle getirir. **Çözüm odaklı kısa süreli terapi bağlamında** bu teknik, danışanın güçlü yönlerine ve ilerleme potansiyeline odaklanarak çözüm geliştirme sürecini destekler. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Bireysel terapi – düğmeye basma: Bu teknikte danışan olumlu ve olumsuz yaşantıları zihninde canlandırır ve bu yaşantılar arasında geçiş yaparak duygularının değişimini deneyimler. Sayısal bir ölçek üzerinden kendini değerlendirme bu tekniğin kapsamında değildir.

C) Öyküsel – dışsallaştırma: Bu teknikte sorun bireyden ayrıştırılır ve "sorun kişi değildir" anlayışıyla ele alınır. Danışanın kendisini bir ölçek üzerinde konumlandırması bu yaklaşımın temel uygulaması değildir.

D) Varoluşçu – yaşamın anlamını sorgulama: Bu yaklaşım, bireyin yaşamın anlamı, özgürlük ve sorumluluk gibi temalarla yüzleşmesini sağlar. Sayısal derecelendirme yoluyla farkındalık oluşturma bu yaklaşımın özgül tekniği değildir.

E) Gerçeklik – seçim ve sorumluluk: Gerçeklik terapisinde bireyin davranışları, seçimleri ve sonuçları üzerinde durulur. Danışanın duygularını ve durumunu 0–10 arası bir ölçekle değerlendirmesi bu yaklaşımda kullanılan bir teknik değildir.

Cevap: B

12. Psikolojik danışmanın müdahalesi, davranışçı terapi yaklaşımında kullanılan **gevşeme egzersizi tekniğidir**. Bu teknik, danışanın yoğun kaygı ve öfke gibi fizyolojik uyarılmışlık içeren duygularını düzenlemesine yardımcı olur. Beden ve nefes egzersizleri yoluyla kas gerginliği azaltılır, otonom sinir sistemi dengelenir ve bireyin daha sakin bir duruma geçmesi sağlanır. Davranışçı terapi bağlamında bu teknik, öğrenilmiş tepkilerin değiştirilmesine ve danışanın stresli durumlarla daha işlevsel biçimde başa çıkmasına hizmet eder. Böylece danışan, duygusal tepkilerini kontrol etmeyi öğrenir ve günlük yaşamında daha uyumlu davranışlar geliştirebilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Varoluşçu – yaşamın anlamını sorgulama: Bu yaklaşım, bireyin yaşamın anlamı, özgürlük, sorumluluk ve varoluşsal kaygılar üzerine düşünmesini sağlar. Bu tür müdahaleler daha çok felsefi ve farkındalık temellidir. Bedensel gevşeme ya da fizyolojik rahatlama sağlamaya yönelik yapılandırılmış bir teknik içermez.

B) Feminist – güçlendirme: Feminist terapi, bireyin yaşadığı sorunları toplumsal cinsiyet rolleri ve güç ilişkileri bağlamında ele alır. Güçlendirme sürecinde danışanın haklarının farkına varması ve güç kazanması hedeflenir. Ancak öfke ve kaygının fizyolojik düzeyde düzenlenmesine yönelik beden ve nefes egzersizleri bu yaklaşımın temel tekniklerinden değildir.

D) Öyküsel – dışsallaştırma: Bu teknikte problem, danışanın kimliğinden ayrıştırılır ve "sorun kişi değildir" anlayışıyla ele alınır. Danışanın problemle kurduğu ilişki yeniden yapılandırılır. Ancak bedensel gevşeme ya da duygu düzenleme için fizyolojik teknikler kullanılmaz.

E) Çözüm odaklı – istisna durum: Bu yaklaşımda danışanın problemi yaşamadığı ya da daha az yaşadığı durumlar (istisnalar) belirlenir ve bu durumlar üzerinden çözümler geliştirilir. Ancak doğrudan gevşeme, nefes ya da fizyolojik düzenleme teknikleri bu yaklaşımın odağında değildir.

Cevap: C

13. Psikolojik danışmanın müdahalesi, **bilişsel terapi yaklaşımında kullanılan düşünceleri kaydetme (fonksiyonel olmayan düşünce kaydı)** tekniğidir. Bu teknik, danışanın yaşadığı olumsuz durumlar sonrasında ortaya çıkan otomatik düşüncelerini, bu düşüncelere eşlik eden duygularını ve davranışlarını sistematik biçimde fark etmesini sağlar. Danışana verilen kayıt formu sayesinde danışan, bilişsel süreçlerini somutlaştırır ve düşünce-duygu-davranış ilişkisini gözlemleyebilir. Bu süreç, bilişsel farkındalığın artmasına ve işlevsel olmayan düşüncelerin yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlar. **Doğru Cevap A seçeneğidir.**

B) Feminist – güç analizi ve güç müdahalesi: Bu yaklaşım, toplumsal cinsiyet temelli güç eşitsizliklerine odaklanır ve danışanın güçlenmesini, yaşamı üzerinde kontrol kazanmasını ve özsaygı geliştirmesini hedefler. Ancak düşüncelerin form aracılığıyla sistematik olarak kaydedilmesi bu yaklaşımın temel tekniklerinden değildir.

C) Psikanalitik – serbest çağrışım: Bu teknikte danışan, aklına gelen her şeyi sansürlemeden ifade eder; bilinç dışı süreçlere ulaşma ve bastırılmış duyguların ortaya çıkması hedeflenir. Yapılandırılmış kayıt formlarıyla düşünce takibi yapılmaz.

D) Varoluşçu – dikkati dış dünyaya yöneltme: Bu teknik, danışanın içsel sıkıntısından uzaklaşıp dikkatini dış uyaranlara yönlendirmesini sağlar ve düşünce odağını dağıtarak rahatlama hedefler. Ancak düşüncelerin sistematik olarak yazılı biçimde izlenmesi bu yaklaşımın odağında değildir.

E) Davranışçı – sistematik duyarsızlaştırma: Bu teknik, korkulan uyaranlara kademeli maruz bırakma ve gevşeme yoluyla kaygıyı azaltmayı amaçlar. Düşüncelerin kaydedilmesi ve bilişsel süreçlerin analiz edilmesi bu tekniğin kapsamında değildir.

Cevap: A

14. Psikolojik danışmanın müdahalesi, **gestalt terapi yaklaşımında kullanılan "küçük çocuğun konuşmasına izin verme" tekniğidir.** Danışman, Ekin'in geçmişte net hatırlayamadığı bir anıyı fark etmesi için dikkatini o yaşantıya yönlendirmekte ve onu olduğu gibi ifade etmesini istemektedir. Bu yönlendirme, danışanın çocukluk dönemine ait yaşantılarıyla temas kurmasını, farkında olmadığı duyguları ortaya çıkarmasını ve "içteki çocuk" ile bağlantı kurarak bu yaşantıları yeniden deneyimlemesini sağlar. Böylece bastırılmış ya da ihmal edilmiş duygular açığa çıkar ve danışan duygusal bir rahatlama yaşar. Bu süreç, gestalt terapinin farkındalık ve yaşantısal yeniden canlandırma ilkesine dayanır. **Doğru Cevap E seçeneğidir.**

A) **Derine inme – Bilişsel psikoloji:** Otomatik düşüncelerden temel inançlara ulaşmak için mantıksal sorgulama yapılır; burada bilişsel sorgulama değil, yaşantının yeniden canlandırılması vardır.

B) **Paradoksal niyet – Varoluşçu terapi:** Danışanın kaçındığı davranışı bilinçli şekilde yapması istenir; örnekte böyle bir tersine yönlendirme yoktur.

C) **Yaşam tarzı analizi – Bireysel psikoloji:** Erken çocukluk yaşantıları üzerinden yaşam stili analiz edilir; burada analiz değil, anının doğrudan yaşantılanması söz konusudur.

D) **Maruz bırakma – Davranışçı:** Maruz bırakma, korku ya da kaygı oluşturan uyaranla kontrollü biçimde yüzleşmeyi içerir; sorudaki durumda danışan herhangi bir uyaranla yüzleştirilmemekte, geçmişteki bir anıyı hatırlayıp ifade etmeye yönlendirilmektedir.

Cevap: E

15. Psikolojik danışmanın müdahalesi, **bilişsel terapi yaklaşımında kullanılan "derine inme" tekniğidir.** Danışman, "Eğer bu düşüncen doğruysa ne olur?" sorusuyla danışanın yüzeydeki otomatik düşüncesinden daha derindeki ara ve temel inançlara ulaşmayı hedeflemektedir. Bu teknik, danışanın ilk ifade ettiği "Ben hiçbir işte başarılı olamam" gibi genelleyici ve işlevsel olmayan düşüncenin altında yatan daha köklü inançları adım adım ortaya çıkarır. Böylece danışanın düşünce sisteminin yapısı anlaşılır ve bu inançların gerçekçi olup olmadığı sorgulanarak yeniden yapılandırılmasına zemin hazırlanır. Bu yönüyle teknik, bilişsel terapinin en temel yapılandırılmış sorgulama araçlarından biridir. **Doğru Cevap A seçeneğidir.**

B) **Psikanalitik – serbest çağrışım:** Danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesiyle bilinç dışı süreçlere ulaşılması amaçlanır; sistematik soru-cevapla düşüncelerin katmanlarına inme yoktur.

C) **Duygu odaklı – duygu farkındalığı:** Danışanın duygularını fark etmesi ve bu duyguları deneyimleyip işlemesi hedeflenir; bilişsel inançların mantıksal olarak sorgulanması ön planda değildir.

D) **Gerçeklik – seçim ve sorumluluk:** Danışanın davranışlarının sorumluluğunu alması ve daha işlevsel seçimler yapması vurgulanır; düşüncelerin derin yapısına inmek yerine mevcut davranışlar üzerinde durulur.

E) **Feminist – güçlendirme:** Danışanın toplumsal güç ilişkileri bağlamında farkındalık kazanması ve güçlenmesi amaçlanır; bilişsel inançların katmanlı sorgulanması bu yaklaşımın temel tekniği değildir.

Cevap: A

1. Psikolojik Danışman Ceren Hanım'ın müdahalesi, danışanın **olumsuz ve işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesini** ve zamanla bu düşünceleri **kendi kendine yakalayabilmesini** öğretmeye yöneliktir. Bu durum, bilişsel terapi yaklaşımında yer alan **kendini yakalama** tekniğinin tipik bir örneğidir. Bu teknikte danışan, başlangıçta terapistin yönlendirmesiyle **otomatik düşüncelerini tanımayı** öğrenir; süreç ilerledikçe bu beceri içselleşir ve danışan düşüncelerini **ortaya çıktığı anda izleyebilir** hâle gelir. Böylece danışan, **bilişsel süreçleri üzerinde denetim** kurar ve işlevsel olmayan düşüncelerini yeniden yapılandırmaya hazır hâle gelir. Bu yönüyle müdahale doğrudan **düşüncenin fark edilmesi ve yakalanması** becerisine odaklanmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilişsel terapi – derine inme:** Bu teknik, otomatik düşünceden hareketle daha derindeki ara ve temel inançlara ulaşmayı amaçlar. "Eğer bu doğruysa ne olur?" gibi sorularla düşüncenin altındaki inanç sistemi analiz edilir. Soruda ise amaç, düşüncenin kökenine inmek değil, ortaya çıktığı anda fark edilmesini sağlamaktır.

B) **Duygu odaklı terapi – duygu farkındalığı:** Bu yaklaşımda danışanın duygularını fark etmesi, kabul etmesi ve işlemesi hedeflenir. Süreç duygusal deneyim üzerine kuruludur. Soruda ise odak, duyguların fark edilmesi değil, düşüncelerin fark edilip yakalanmasıdır.

C) **Gerçeklik terapisi – seçim ve sorumluluk:** Bu yaklaşımda danışanın davranışlarının sorumluluğunu alması ve daha işlevsel seçimler yapması hedeflenir. Müdahale sürecinde mevcut davranışlar değerlendirilir. Soruda ise davranışın değerlendirilmesi değil, düşüncenin fark edilmesi söz konusudur.

D) **Psikanalitik kuram – serbest çağrışım:** Bu teknikte danışanın aklına gelenleri sansürsüz biçimde ifade etmesiyle bilinç dışı içeriklere ulaşılması amaçlanır. Süreç geçmiş yaşantılara yöneliktir. Soruda ise danışanın anlık düşüncelerini fark etmesi ve yakalaması hedeflenmektedir.

Cevap: E

2. Psikolojik Danışman Sedef Hanım'ın uyguladığı müdahalede, danışana verilen kartlar aracılığıyla **mantık dışı inançların yerine mantıklı inançların yerleştirilmesi** hedeflenmektedir. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşımda bu tür kartlar, danışanın **rasyonel düşünceleri tekrar ederek öğrenmesini ve içselleştirmesini** sağlar. Danışan bu kartları düzenli okuyarak yeni düşünme biçimini pekiştirir ve zamanla eski işlevsel olmayan inançlarının yerine daha gerçekçi olanları koyar. Bu durum doğrudan **mantıklı düşünmeyi öğretmeye** yöneliktir ve terapinin **(müdahale)** aşamasında gerçekleştirilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Mantıksız inançları fark ettirmek – sorun tanımlama:** Bu aşamada danışanın **hangi mantık dışı inançlara sahip olduğunu fark etmesi** hedeflenir. Danışan "ne düşünüyorum?" sorusuna odaklanır. Soruda ise danışan bu inançların yerine **yeni ve mantıklı düşünceler koymayı öğrenmektedir**; yani süreç fark etme değil, değiştirme aşamasıdır.

B) **Duyguların farkına varmak – kaynaşma:** Kaynaşma aşamasında temel amaç, danışanla **güvene dayalı ilişki kurmak** ve onun kendini rahatça ifade etmesini sağlamaktır. Bu süreçte danışanın duygularını anlatması desteklenir. Soruda ise yapılan işlem, **duyguları ifade etmek değil; düşünceleri değiştirmek için kart kullanılmasıdır**.

C) **Davranışları pekiştirmek – sonlandırma:** Sonlandırma aşamasında danışanın kazandığı becerilerin **günlük yaşama aktarılması ve sürdürülmesi** hedeflenir. Soruda ise danışan hâlâ **yeni bir düşünme biçimini öğrenmektedir**; yani süreç pekiştirme değil, öğretme aşamasındadır.

E) **Sorunların kökenini keşfetmek – değerlendirme:** Bu aşamada danışanın sorunlarının **nasıl ortaya çıktığı ve hangi etkenlere dayandığı** analiz edilir. Soruda ise böyle bir analiz yapılmamakta; **mevcut düşünceler doğrudan değiştirilmektedir**.

Cevap: D

3. Psikolojik Danışman Esra Hanım'ın müdahalesinde danışanın **olumsuz düşüncelerini fark etmesi**, bu düşüncelerin **alternatiflerini üretmesi** ve farklı bakış açıları geliştirerek daha **gerçekçi düşünceler oluşturması** hedeflenmektedir. Danışana verilen materyallerin evde de kullanılması, bilişsel terapiye özgü olan **ev ödevleri ve bilişsel yeniden yapılandırma sürecini** göstermektedir. Bu süreçte danışan, mevcut otomatik düşüncelerini sorgular ve yerine daha işlevsel, dengeli düşünceler koymayı öğrenir. Bu yönüyle müdahale, doğrudan **olumlu ve gerçekçi düşünce oluşumunu sağlama** amacına hizmet eder ve bilişsel terapi yaklaşımına aittir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Davranışçı terapi – fizyolojik rahatlama sağlamak: Davranışçı terapide odak, **gözlenebilir davranışların değiştirilmesi** ve gerekirse gevşeme gibi tekniklerle **bedensel tepkilerin düzenlenmesidir**. Soruda ise fizyolojik bir rahatlama değil, **düşüncelerin yeniden yapılandırılması** söz konusudur.

C) Çözüm odaklı terapi – istisna durumlar: Bu yaklaşımda danışanın sorun yaşamadığı ya da sorunun daha az görüldüğü **istisna anlar** araştırılır ve bu anlar üzerinden çözüm geliştirilir. Soruda ise istisna durumları bulma değil, **olumsuz düşüncelere alternatif üretme ve onları değiştirme süreci** vardır.

D) Duygu odaklı terapi – duygusal farkındalık kazandırmak: Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi, kabul etmesi ve işlemesi** ön plandadır. Soruda ise odak, duyguların deneyimlenmesi değil; **düşüncelerin sorgulanması ve alternatiflerinin geliştirilmesidir**.

E) Psikanalitik terapi – bilinç dışı süreçleri keşfetmek: Bu yaklaşımda danışanın davranışlarının altında yatan **bilinç dışı çatışmalar ve geçmiş yaşantılar** incelenir. Soruda ise geçmişe yönelik bir analiz değil; **şu anki düşüncelerin değiştirilmesi** hedeflenmektedir.

Cevap: B

4. Psikolojik Danışman Burcu Hanım'ın müdahalesinde Selim'in **katı ve mantıksız düşüncelerini fark etmesi** sağlanmakta ve bu düşüncelerin nasıl işlediğini **gözlemlemesi** istenmektedir. Ancak burada süreç yalnızca "fark ettirme" düzeyinde bırakılmamış; danışmana özgü **etkinlikler uygulanarak** danışanın düşünce kalıpları üzerine aktif biçimde çalışılmıştır. Akılcı duygusal davranışçı terapide danışanın **mantık dışı inançlarını tanıması, bunları sorgulamaya başlaması ve değişime hazırlanması** doğrudan **müdahale basamağının** bir parçasıdır. Çünkü bu yaklaşımda fark ettirme, pasif bir keşif değil; terapistin yönlendirdiği yapılandırılmış bir **değişim sürecinin başlangıcıdır**. Bu nedenle süreç, yalnızca sorun tanımlama değil, **aktif müdahale** kapsamındadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bilişsel terapi – sorun tanımlama: Sorun tanımlama aşamasında danışanın yaşadığı problemler ve bu problemlere eşlik eden düşünceler **betimlenir ve belirlenir**. Soruda ise yalnızca tanımlama yapılmamakta; danışanın düşüncelerini **gözlemlemesi için etkinlikler uygulanarak süreç aktif biçimde yönlendirilmektedir**.

C) Duygu odaklı terapi – kaynaşma: Kaynaşma aşamasında amaç, danışanla **güvene dayalı ilişki kurmak** ve onun kendini açmasını sağlamaktır. Soruda ise ilişki kurma değil; danışanın **düşünce kalıplarını fark etmesi için yapılandırılmış çalışmalar yapılması** söz konusudur.

D) Psikanalitik terapi – sonlandırma: Sonlandırma aşaması, terapinin sonunda kazanımların değerlendirilmesi ve sürecin kapatılmasıyla ilgilidir. Soruda ise süreç henüz **devam etmekte ve değişim çalışmaları yürütülmektedir**.

E) Bireysel terapi – ilişki kurma: İlişki kurma aşaması, terapötik bağın kurulmasına yöneliktir. Soruda ise bu aşama aşılmış; danışanın **bilişsel süreçleri üzerine doğrudan çalışma yapılmaktadır**.

Cevap: A

5. Psikolojik Danışman Yasemin Hanım'ın müdahalesinde danışanın **uygun sosyal davranışı önce gözlemlemesi**, ardından bu davranışı **taklit etmesi** ve **tekrar ederek pekiştirmesi** söz konusudur. Bu süreç, davranışçı yaklaşımda yer alan **model olma (gözlem yoluyla öğrenme)** tekniğinin tipik bir örneğidir. Danışman, hedef davranışı bizzat sergileyerek danışana **örnek olur**, danışan da bu davranışı **taklit ederek öğrenir** ve tekrarlarla davranış kalıcı hâle gelir. Bu yönüyle süreç, doğrudan **gözlem, taklit ve pekiştirme ilkelerine dayanan davranışçı terapi** kapsamında değerlendirilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Bilişsel terapi – alternatif olumlu düşünce oluşturma: Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerine alternatif daha gerçekçi düşünceler geliştirmesi** hedeflenir. Soruda ise düşünce üretme değil, **davranışın gözlenmesi ve taklit edilmesi** söz konusudur.

C) Akılcı duygusal davranışçı terapi – mantıklı inanç kazandırma: Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları yerine akılcı inançlar geliştirmesi** amaçlanır. Soruda ise inançlarla çalışma yoktur; **doğrudan davranış öğretimi yapılmaktadır**.

D) Duygu odaklı terapi – duygusal farkındalık kazandırma: Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi ve işlemesi** ön plandadır. Soruda ise odak, duygular değil; **gözlenebilir sosyal davranışların öğrenilmesidir**.

E) Gestalt terapi – diyalog oyunu: Gestalt terapide diyalog oyunu, danışanın **içsel çatışmalarını farklı roller üzerinden ifade etmesini** sağlar. Soruda ise böyle bir içsel çatışma çalışması yoktur; **model alma yoluyla davranış öğretimi** vardır.

Cevap: A

6. Psikolojik Danışman'ın müdahalesinde Ahmet'in **gerçek hayatta zorlandığı bir durumu "mış gibi" canlandırması**, farklı rolleri deneyimlemesi ve bunu **esprili, rahatlatıcı bir ortamda prova etmesi** sağlanmaktadır. Verdiğin notta da belirtildiği gibi bu teknikte danışan, **olmak istediği kişiymiş gibi davranır**, hatta zaman zaman **abartılı ve mizahi sahnelerle kendine gülmesi sağlanır**. Bu süreç, danışanın kaçındığı davranışları güvenli ortamda denemesine ve yeni davranış repertuvarı geliştirmesine hizmet eder. Bu özellikler doğrudan **mış gibi davranma (imge yaratma)** tekniğine aittir ve bu teknik **bireysel psikoloji** yaklaşımı içinde yer alır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Aktarım analizi – Psikanalitik kuram: Aktarımda danışan, geçmişteki önemli kişilere yönelik duygularını terapiste yöneltir. Soruda ise geçmiş ilişkilerin yansıtılması değil, **geleceğe dönük bir davranışın canlandırılması** vardır.

C) Boş sandalye tekniği – Gestalt terapisi: Bu teknikte danışan, karşısında bir kişi varmış gibi konuşarak **içsel çatışmalarını ifade eder**. Soruda ise belirli bir kişiyle yüzleşme değil, **bir rolü oynayarak davranış provası yapma** söz konusudur.

D) Bilişsel yeniden yapılandırma – Bilişsel davranışçı terapi: Bu teknik, **düşüncelerin sorgulanması ve değiştirilmesine** yöneliktir. Soruda ise bilişsel analiz değil, **davranışın canlandırılması ve denenmesi** vardır.

E) Dışsallaştırma – Öyküsel terapi: Bu teknikte sorun, bireyden ayrı bir varlık gibi ele alınır. Soruda ise sorun dışsallaştırılmamakta; **danışanın doğrudan davranışı denemesi sağlanmaktadır**.

Cevap: B

7. Psikolojik Danışman Melis Hanım'ın uyguladığı "**kristal küre**" alıştırması, danışanın gelecekteki **ideal yaşamını hayal etmesini**, bu hayalde **nelerin farklı olacağını fark etmesini** ve bu farklar üzerinden **hedeflerini netleştirmesini** amaçlar. Bu teknik, çözüm odaklı kısa süreli terapide kullanılan ve danışanın "**istenen gelecek**" tasarımını yapmasına yardımcı olan bir uygulamadır. Danışan, sorun yerine **çözümün gerçekleştiği durumu zihninde canlandırır** ve bu durumun göstergelerini belirler. Böylece hem kaygı azalır hem de danışan **somut adımlar planlamaya başlar**. Bu yönüyle uygulama doğrudan **çözüm odaklı kısa süreli terapi** yaklaşımına aittir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışçı terapi:** Davranışçı terapi, **gözlenebilir davranışların değiştirilmesine** odaklanır ve genellikle pekiştirme, söndürme gibi ilkelerle çalışır. Soruda ise doğrudan davranış değiştirme değil, **geleceğe yönelik zihinsel canlandırma** söz konusudur.

C) **Bilişsel terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **otomatik düşüncelerini fark etmesi ve daha gerçekçi düşünceler geliştirmesi** hedeflenir. Soruda ise mevcut düşüncelerin analizi değil, **gelecekteki ideal durumun kurgulanması** ön plandadır.

D) **Akılcı duygusal davranışçı terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yerine akılcı inançlar yerleştirilir**. Soruda ise inançların tartışılması değil, **gelecekteki çözüm durumunun hayal edilmesi** vardır.

E) **Duygu odaklı terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi, ifade etmesi ve işlemesi** hedeflenir. Soruda ise odak duygular değil; **geleceğe yönelik çözüm ve hedef tasarımıdır**.

Cevap: A

8. Psikolojik Danışman Pelin Hanım'ın müdahalesinde Emre'nin **kendi kendine kurduğu olumsuz cümleleri fark etmesi** ve bunların yerine daha **işlevsel, destekleyici iç konuşmalar geliştirmesi** hedeflenmektedir. Bu süreç, bilişsel terapi yaklaşımında yer alan ve danışanın **içsel diyaloglarını düzenlemesine** odaklanan bir uygulamadır. Danışan, otomatik düşüncelerini tanır ve bunları daha **olumlu ve gerçekçi ifadelerle değiştirmeyi** öğrenir. Bu yönüyle müdahale, doğrudan **olumlu iç konuşmaları geliştirme** tekniğine karşılık gelir ve bilişsel terapi kapsamında değerlendirilir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Davranışçı terapi – gözlem yoluyla model olma:** Bu teknikte danışan, bir başkasının davranışını **gözlemleyerek taklit eder**. Soruda ise başkasını model alma değil, **kişinin kendi düşüncelerini düzenlemesi** söz konusudur.

B) **Akılcı duygusal davranışçı terapi – mantıklı inanç kazandırma:** Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yerine akılcı inançlar yerleştirilir**. Soruda ise tartışma ve çürütme süreci değil, **iç konuşmaları fark edip yeniden düzenleme** ön plandadır.

D) **Duygu odaklı terapi – duygusal farkındalık kazandırma:** Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi ve işlemesi** hedeflenir. Soruda ise odak, duygular değil; **düşünceler ve iç konuşmaların düzenlenmesidir**.

E) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi – derecelendirme soruları:** Bu teknikte danışandan belirli bir durumu **0–10 arasında değerlendirmesi** istenir. Soruda ise derecelendirme değil, **düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi** söz konusudur.

Cevap: C

9. Psikolojik Danışman Derya Hanım'ın müdahalesinde Zeynep'in yaşadığı sıkıntıların kaynağı olarak **toplumsal cinsiyet beklentileri** ve bu beklentilerin oluşturduğu **baskı** ele alınmaktadır. Danışmanın amacı, Zeynep'in bu **toplumsal rol kalıplarını fark etmesini**, bunların kendi yaşamındaki etkisini görmesini ve **kendi değerleri doğrultusunda seçimler yapabilmesini** sağlamaktır. Bu yaklaşım, feminist terapide yer alan **cinsiyet rolü müdahalesi** kapsamında değerlendirilir. Bu teknikte danışanın, toplumun dayattığı roller ile kendi gerçek benliği arasındaki farkı görmesi ve **güçlenerek** kendi yaşamı üzerinde kontrol kazanması hedeflenir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Olumlu iç konuşmaları geliştirme – Bilişsel terapi:** Bu teknik, danışanın **olumsuz otomatik düşüncelerini daha işlevsel düşüncelerle değiştirmesine** yöneliktir. Soruda ise odak, bireysel düşünceler değil; **toplumsal rol ve güç ilişkilerinin fark edilmesidir**.

B) **Model olma – Davranışçı terapi:** Bu teknikte danışan, bir davranışı **gözlemleyerek taklit eder**. Soruda ise davranış öğrenme değil; **toplumsal beklentilerin sorgulanması** söz konusudur.

C) **Mantıklı inanç kazandırma – Akılcı duygusal davranışçı terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yerine akılcı inançlar yerleştirilir**. Soruda ise bireysel inançların tartışılması değil; **toplumsal cinsiyet kalıplarının fark edilmesi** ön plandadır.

E) **Duygusal farkındalık kazandırma – Duygu odaklı terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi ve işlemesi** hedeflenir. Soruda ise duyguların işlenmesi değil; **toplumsal rollerin ve bu rollerin etkisinin fark edilmesi** söz konusudur.

Cevap: D

10. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Mehmet'in "kendime zarar veririm" şeklindeki ifadelerinin arkasındaki **gizli amaç** ve **ikincil kazanç** açıkça ortaya konmaktadır. Danışman, bu söylemlerin babayı **suçluluk duygusuna sürükleme** işlevi taşıdığını doğrudan ifade ederek, Mehmet'in kullandığı bu davranış örüntüsünü görünür hâle getirmektedir. Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** yer alan **çorbaya tükürmek** tekniğinde, danışanın davranışının altında yatan amaç açığa çıkarılır ve böylece bu davranışın sağladığı **psikolojik kazanç etkisiz hâle getirilir**. Bu noktadan sonra danışan aynı davranışı eskisi gibi kullanamaz. Mehmet'in sessizleşmesi ve bu yöntemin etkisini kaybedeceğini fark etmesi, tekniğin doğrudan sonucudur. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Katran bebekten kaçınmak – Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı:** Bu teknikte psikolojik danışman, danışanın kışkırtıcı davranışlarına **tepki vermeyerek güç mücadelesine girmekten kaçınır**. Soruda ise tepkiyi geri çekmek değil, **davranışın amacını açığa çıkarmak** söz konusudur.

B) **Boş sandalye tekniği – Gestalt terapi:** Bu teknikte danışan, hayali bir kişiyle konuşarak **duygularını ve içsel çatışmalarını ifade eder**. Soruda ise böyle bir canlandırma yoktur; **davranışın işlevi ortaya konmaktadır**.

D) **Paradoksal niyet – Logoterapi:** Bu teknikte danışandan korktuğu ya da kaçındığı davranışı **bilinçli olarak yapması istenir**. Soruda ise davranışı sürdürme değil, **davranışın arkasındaki amacın ifşa edilmesi** vardır.

E) **Düşünce günlüğü – Bilişsel terapi:** Bu teknikte danışan, **otomatik düşüncelerini kaydeder ve analiz eder**. Soruda ise kayıt tutma değil, **davranışın amacının yüzleştirilmesi** söz konusudur.

Cevap: C

11. Psikolojik Danışman Canan Hanım'ın müdahalesinde Arda'dan, sorunların ortadan kalktığı bir durumu **hayal etmesi** ve bu değişimin **ilk belirtilerini fark etmesi** istenmektedir. "Uyurken bir mucize gerçekleşse…" ifadesi, çözüm odaklı kısa süreli terapide kullanılan **mucize soru** tekniğinin doğrudan örneğidir. Bu teknikte danışan, problemin yok olduğu bir geleceği zihninde canlandırır; bu sayede **sorundan çözüm durumuna geçişin ipuçlarını** belirler ve **somut değişim işaretlerine odaklanır**. Arda'nın hangi davranış ve duygularının değişeceğini düşünmesi, onun çözüm yollarını fark etmesini ve hedeflerini netleştirmesini sağlar. Bu yönüyle teknik, çözüm odaklı kısa süreli terapiye aittir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışçı terapi – aşamalı maruz bırakma:** Bu teknikte danışan, korku ya da kaygı yaratan durumlara **kademeli olarak maruz bırakılır**. Soruda ise maruz bırakma değil, **gelecekteki çözüm durumunun hayal edilmesi** söz konusudur.

C) **Bilişsel terapi – alternatif olumlu düşünce oluşturma:** Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerine alternatif daha gerçekçi düşünceler geliştirmesi** hedeflenir. Soruda ise mevcut düşüncelerin analizi değil, **sorunun çözülmüş hâlinin kurgulanması** vardır.

D) **Akılcı duygusal davranışçı terapi – mantıklı inanç kazandırma:** Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yerine akılcı inançlar yerleştirilir**. Soruda ise inançların tartışılması değil, **gelecekteki çözümün hayal edilmesi** ön plandadır.

E) **Duygu odaklı terapi – duygusal farkındalık kazandırma:** Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi ve işlemesi** hedeflenir. Soruda ise odak duygular değil; **çözüm durumunun ve değişim belirtilerinin fark edilmesidir**.

Cevap: A

12. Psikolojik Danışman Derya Hanım'ın müdahalesinde, danışanın söylediklerini **farklı sözcüklerle yeniden ifade etmesi** ve böylece danışanın **kendi düşüncelerini daha net fark etmesini sağlaması** söz konusudur. Bu uygulama, birey merkezli psikolojik danışma yaklaşımında yer alan **içerik yansıtması** tekniğidir. İçerik yansıtmasında danışmanın amacı, danışanın ilettiği mesajı **anlamını değiştirmeden yeniden ifade etmek**, böylece danışanın **anlaşıldığını hissetmesini sağlamak** ve düşüncelerini daha açık biçimde görmesine yardımcı olmaktır. Bu süreç, danışanın kendini daha iyi ifade etmesini ve farkındalığının artmasını destekler. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Gestalt terapi – duygunda kal:** Bu teknikte danışanın bir duyguyu **yoğun biçimde deneyimlemesi ve o duyguda kalması** sağlanır. Soruda ise duygunun yoğun yaşantılanması değil, **ifade edilenlerin yeniden yapılandırılması** vardır.

C) **Bilişsel terapi – alternatif olumlu düşünce oluşturma:** Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerine alternatif daha işlevsel düşünceler geliştirmesi** hedeflenir. Soruda ise düşünce değiştirme değil, **danışanın söylediklerinin yansıtılması** söz konusudur.

D) **Akılcı duygusal davranışçı terapi – mantıklı inanç kazandırma:** Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yerine akılcı inançlar yerleştirilir**. Soruda ise tartışma ya da çürütme yoktur; **anlama ve yansıtma vardır**.

E) **Duygu odaklı terapi – duygusal farkındalık kazandırma:** Bu yaklaşımda danışanın **duygularını fark etmesi ve işlemesi** hedeflenir. Soruda ise duyguya odaklanarak derinleştirme değil, **danışanın söylediklerini yeniden ifade ederek anlamını netleştirme** söz konusudur.

Cevap: A

13. Psikolojik Danışman Selin Hanım'ın uygulamasında danışana **uyaran kelimeler verilerek aklına gelen ilk kelimeyi söylemesi istenmekte**, aynı zamanda **tepki süresi, nefes alma ve deri iletkenliği** izlenmektedir. Bu uygulama **kelime çağrışım testidir**. Kelime çağrışım testi, Jung tarafından geliştirilmiş olup danışanın **komplekslerini ve bilinç dışı süreçlerini ortaya çıkarmayı** amaçlar. Testte danışanın bazı kelimelere verdiği tepkilerde **gecikme, nefes düzensizliği ve fizyolojik değişimler** görülmesi, o kelimenin danışan için **duygusal olarak yüklü** olduğunu gösterir. Soruda da belirli kelimelerde tepki süresinin uzaması ve fizyolojik değişimlerin olması, bu kelimelerin danışanın **bilinç dışındaki çatışmalı alanlarla ilişkili** olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle teknik analitik terapiye aittir ve amacı bilinç dışı materyali açığa çıkarmaktır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın çözüm yollarını fark etmesini sağlamak – Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Bu yaklaşımda danışan **gelecekteki çözüm durumuna odaklanır**. Soruda ise çözüm üretme değil, **kelimelere verilen tepkiler üzerinden analiz yapma** vardır.

B) **Danışanın söylediklerini özetleyip netleştirmek – Birey merkezli terapi:** Bu yaklaşımda danışman, danışanın ifadelerini **yansıtarak netleştirir**. Soruda ise yansıtma değil, **uyaran-tepki ilişkisi üzerinden inceleme** yapılmaktadır.

C) **Danışana olumlu düşünceler kazandırmak – Bilişsel terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerini değiştirmesi** hedeflenir. Soruda ise düşünce değiştirme değil, **bilinç dışı süreçleri ortaya çıkarma** vardır.

E) Danışanın mantıksız inançlarını değiştirmek – Akılcı duygusal davranışçı terapi: Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yeniden yapılandırılır**. Soruda ise tartışma değil, **fizyolojik tepkilerle birlikte bilinç dışı analiz** söz konusudur.

Cevap: D

14. Psikolojik Danışman Zeynep Hanım'ın müdahalesinde Burak'a, sorunların daha az yaşandığı ya da daha iyi başa çıktığı **zamanları fark ettirmeye yönelik bir soru** yöneltilmektedir. "Geçen hafta daha sakin geçen bir an oldu mu? O zaman neler farklıydı?" ifadesi, danışanın problemin olmadığı ya da daha az görüldüğü **istisna durumları keşfetmesini** sağlar. Çözüm odaklı kısa süreli terapide **istisna soru** tekniği, danışanın zaten işe yarayan davranışlarını fark etmesine ve bunları çoğaltmasına yardımcı olur. Burak'ın bu anları hatırlayarak çözüm yollarını keşfetmeye başlaması, tekniğin doğrudan amacını yansıtmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Duyguda kal – Gestalt terapi: Bu teknikte danışanın bir duyguyu **yoğun biçimde deneyimlemesi ve o duyguda kalması** sağlanır. Soruda ise duyguya odaklanma değil, **sorunun olmadığı zamanları inceleme** vardır.

C) Alternatif olumlu düşünce oluşturma – Bilişsel terapi: Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerine alternatif daha işlevsel düşünceler geliştirmesi** hedeflenir. Soruda ise düşünce değiştirme değil, **istisna durumları fark etme** söz konusudur.

D) Mantıklı inanç kazandırma – Akılcı duygusal davranışçı terapi: Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yerine akılcı inançlar yerleştirilir**. Soruda ise tartışma değil, **mevcut olumlu örüntüleri fark etme** vardır.

E) Mucize soru – Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Mucize soru, danışanın **sorunun tamamen ortadan kalktığı bir geleceği hayal etmesini** sağlar. Soruda ise geleceği hayal etme değil, **geçmişteki istisna anları belirleme** söz konusudur.

Cevap: A

15. Psikolojik Danışman Elif Hanım'ın uygulamasında Efe'ye **kum ve figürler verilerek kendi dünyasını oluşturması** sağlanmaktadır. Danışan, kum havuzu içinde bir sahne kurarak içsel yaşantılarını **semboller aracılığıyla ifade eder**. Bu uygulama **kum terapisidir**. Kum terapisi, analitik psikolojiye dayanır ve danışanın **bilinç dışı süreçlerini sembolik olarak ortaya koymasını** amaçlar. Terapist süreç boyunca **uzaktan gözlem yapar, yorumda bulunmaz, yönlendirme yapmaz**; çalışma tamamlandıktan sonra danışanın oluşturduğu sahne birlikte incelenir ve danışanın anlattığı hikâye üzerinden anlamlandırma yapılır. Bu yapı, danışanın **içsel çatışmalarını simgesel düzeyde dışa vurmasını** sağlar. Bu nedenle teknik analitik terapiye aittir ve amacı bilinç dışı içeriğin sembollerle ifade edilmesidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanın çözüm yollarını fark etmesini sağlamak – Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Bu yaklaşımda danışan **gelecekteki çözüm durumuna odaklanır**. Soruda ise çözüm üretme değil, **sembolik ifade yoluyla iç dünyayı ortaya koyma** vardır.

B) Danışanın söylediklerini özetleyip netleştirmek – Birey merkezli terapi: Bu yaklaşımda danışman, danışanın ifadelerini **yansıtarak netleştirir**. Soruda ise sözel ifade değil, **simgesel anlatım** söz konusudur.

D) Danışana olumlu düşünceler kazandırmak – Bilişsel terapi: Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerini değiştirmesi** hedeflenir. Soruda ise düşünce değiştirme değil, **bilinç dışı süreçlerin sembolik ifadesi** vardır.

E) Danışanın mantıksız inançlarını değiştirmek – Akılcı duygusal davranışçı terapi: Bu yaklaşımda danışanın **mantık dışı inançları tartışılır ve yeniden yapılandırılır**. Soruda ise tartışma değil, **simgesel dışavurum yoluyla içsel çatışmaları anlama** söz konusudur.

Cevap: C

1. Psikolojik Danışman Göknur Hanım'ın yürüttüğü süreçte İpek'in geçmişteki önemli kişilerle ilgili duygularını **psikolojik danışmana yöneltmesi**, yani **aktarım yaşaması** söz konusudur. Danışmanın bu süreci **gözlemlemesi**, danışanın tepkilerinden hareketle **yüzeyden derine doğru ilerleyerek yorum yapması** ve bu yorumları danışana aktarması, psikanalitik terapide kullanılan **aktarımın analizi** tekniğini açıkça göstermektedir. Bu teknikte danışanın geçmiş ilişkilerinden kaynaklanan duygusal örüntüler, terapi ilişkisi içinde yeniden ortaya çıkar ve danışman bu örüntüleri **yorumlayarak bilinç dışı çatışmaları görünür hâle getirir**. Soruda özellikle "yüzeyden derine doğru ilerleme" ve "bilinç dışı malzemeye ulaşma" vurguları bu tekniğin ayırt edici özellikleridir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İstisna soru – Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Bu teknikte danışanın sorun yaşamadığı anlar sorgulanır. Soruda ise istisna durumları arama değil, **terapi ilişkisinde ortaya çıkan duyguların analizi** vardır.

C) İçerik yansıtması – Birey merkezli terapi: Bu teknikte danışanın söyledikleri **anlamı değiştirilmeden yeniden ifade edilir**. Soruda ise yansıtma değil, **yorumlama ve bilinç dışı süreçlere inme** söz konusudur.

D) Alternatif olumlu düşünce oluşturma – Bilişsel terapi: Bu yaklaşımda danışanın **olumsuz düşüncelerine alternatifler geliştirilir**. Soruda ise düşünce değiştirme değil, **duyguların aktarım yoluyla analiz edilmesi** vardır.

E) Misyonerlik – Akılcı duygusal davranışçı terapi: Bu teknikte danışan, başkalarının **akılcı olmayan inançlarını analiz ederek onlara öğretir**; bu yolla kendi düşünce süreçlerini fark eder. Soruda ise böyle bir öğretme süreci yoktur; **aktarım ve yorumlama süreci** vardır.

Cevap: B

2. Mert'in yaşadığı durumda temel nokta, geçmişteki **ödüllendirilmemiş ve hatırlamak istemediği deneyimleri zihninden uzak tutmaya çalışmasıdır**, ancak buna rağmen bu yaşantıların etkisiyle kendisini **yetersiz ve başarısız olarak değerlendirmesidir**. Bu yapı, Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kuramında yer alan **kötü ben kişileştirmesi** ile açıklanır. **Kötü ben kişileştirmesi**, bireyin geçmişte ödüllendirilmemiş, kaygı uyandıran yaşantılarını içerir; birey bu içeriklerden kaçınmak ister, fakat bu yaşantılar benlik algısını olumsuz biçimde etkilemeye devam eder. Soruda hem **kaçınma** hem de **olumsuz benlik değerlendirmesi** birlikte verildiği için doğru kavram budur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) İstisna durum – Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Bu kavram, danışanın sorun yaşamadığı anlara odaklanmayı içerir. Soruda ise istisna anlar değil, **olumsuz yaşantıların etkisi** söz konusudur.

C) Duygunda kal – Gestalt terapi: Bu teknik, danışanın kaçtığı duyguyla **yüzleşmesini ve o duyguyu yaşamasını** sağlar. Soruda ise duyguyla kalma değil, **olumsuz deneyimlerden kaçınma ve benlik algısının etkilenmesi** vardır.

D) Serbest çağrışım – Psikanalitik kuram: Bu teknikte danışan aklına gelenleri **sansürsüz ifade eder**. Soruda ise ifade süreci değil, **benlik yapısına ilişkin bir örüntü** anlatılmaktadır.

E) Dışsallaştırma – Öyküsel terapi: Bu teknikte sorun bireyden ayrı ele alınır. Soruda ise sorun dışsallaştırılmamış, **benliğin bir parçası olarak yaşanmaktadır**.

Cevap: B

3. Psikolojik danışmanın müdahalesinde dikkat edilmesi gereken temel nokta, Ayşe'nin **alaycı ve küçük düşürücü davranışlarıyla karşısındakini kışkırtarak olumsuz tepki alma eğilimi** ve bunun sonucunda **"değersizim" inancını pekiştiren bir döngü oluşturmasıdır**. Danışman, bu tuzağa düşüp duygusal tepki vererek danışanın beklentisini doğrulamak yerine **özellikle tepki vermekten kaçınmaktadır**. Bu durum, Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** yer alan **katran bebekten kaçınmak** tekniğinin tipik bir örneğidir. Bu teknikte danışman, danışanın kışkırtıcı davranışlarına **karşılık vermeyerek güç mücadelesine girmekten kaçınır** ve böylece danışanın hatalı döngüsünü beslemez. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın çorbasına tükürmek – Bireysel psikoloji kuramı:** Bu teknikte danışanın davranışının **altındaki gizli amaç doğrudan ortaya konur** ve davranışın sağladığı kazanç etkisiz hâle getirilir. Soruda ise amaç ifşa edilmemiş, **tepki vermekten kaçınma** söz konusudur.

C) **Metafor kullanma – Gestalt terapi:** Bu teknikte danışanın yaşantısını anlamlandırmak için **benzetmeler ve sembolik anlatımlar** kullanılır. Soruda ise metafor değil, **davranışa karşı tepki vermeme** vardır.

D) **Yeniden çerçeveleme – Bilişsel terapi:** Bu teknikte durumlara **farklı anlamlar yüklenerek bilişsel yeniden değerlendirme yapılır**. Soruda ise anlam değiştirme değil, **davranışa tepki vermekten kaçınma** söz konusudur.

E) **ABC modeli – Akılcı duygusal davranışçı terapi:** Bu modelde bireyin **olay, inanç ve sonuç ilişkisi analiz edilir** ve akılcı olmayan düşünceler değiştirilir. Soruda ise bilişsel analiz değil, **etkileşimsel tuzağa girmeme davranışı** vardır.

Cevap: A

4. Psikolojik Danışman Alev Hanım'ın müdahalesinde Hasan'ın dikkatinin kendi sorunlarından **başkalarına yönlendirilmesi** ve bu yolla **sosyal ilgisinin artırılması** hedeflenmektedir. Danışandan, bir başkasını mutlu edecek somut bir davranış planlamasının istenmesi, Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** yer alan **birisini hoşnut etme** tekniğinin tipik bir örneğidir. Bu teknikte danışanın **hatalı yaşam stili ile yüzleşmesi sağlanır** ve ilgisi **başkalarına yönlendirilerek sosyal ilgi geliştirmesi desteklenir**. Terapinin her aşamasında kullanılabilen bu uygulama, danışanın başkalarıyla kurduğu etkileşimler aracılığıyla **daha işlevsel davranış örüntüleri geliştirmesine** yardımcı olur. Hasan'ın bir arkadaşına yardım etmesi ve bu süreçte kendini daha iyi hissetmesi, tekniğin **sosyal ilgiyi artırma ve işlevsel davranış geliştirme** amacına ulaştığını göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Problem çözme – Bilişsel terapi:** Bu yaklaşımda danışanın sorunlarına yönelik **akılcı çözüm basamakları geliştirmesi** hedeflenir. Soruda ise bilişsel çözüm üretme değil, **başkalarına yönelik davranış geliştirme** vardır.

C) **Duygu yansıtma – Birey merkezli terapi:** Bu teknikte danışmanın görevi, danışanın duygularını **yansıtarak anlamasını sağlamaktır**. Soruda ise yansıtma değil, **davranış yoluyla sosyal ilgi geliştirme** söz konusudur.

D) **Farkındalık çalışması – Gestalt terapi:** Bu yaklaşımda danışanın **şu anki yaşantısına odaklanması ve farkındalık kazanması** sağlanır. Soruda ise farkındalık değil, **başkalarına yönelme yoluyla değişim** vardır.

E) **Mış gibi davranma – Birey merkezli terapi:** Bu teknikte danışan, olmak istediği kişiymiş gibi davranarak **rol denemesi yapar**. Soruda ise rol oynama değil, **gerçek yaşamda başkasını mutlu etmeye yönelik davranış gerçekleştirme** söz konusudur.

Cevap: A

5. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Burak'ın hem başarılı hem başarısız olduğu durumlarda **aynı tepkiyi tekrar etmesi (ağlama)** ve ilgi görmek amacıyla **başkalarını suçlama davranışını farklı kişilerle sürekli sürdürmesi**, kişiler arası ilişkilerde **tekrarlayan ve kalıplaşmış davranış örüntülerine (oyunlara)** işaret eder; psikolojik danışmanın bu davranışları inceleyerek danışanın bu örüntüleri fark etmesini ve **sosyal ilişkilerinde kontrol kazanmasını sağlamayı hedeflemesi**, transaksiyonel analiz kuramında yer alan **oyun analizi** tekniğinin temel amacıdır, çünkü bu teknikte bireyin farklı durumlarda sergilediği sabit tepkiler ve ilişki kalıpları belirlenir ve bunlar üzerinde farkındalık geliştirilerek **sosyal kontrol kazanması sağlanır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Yazgı analizi – Transaksiyonel analiz: Yazgı analizi, bireyin farkında olmadan sürdürdüğü **yaşam planlarının (yazgı)** çözümlemesine odaklanır; burada ise **tekrarlayan ilişki oyunları** incelenmektedir.

C) İçerik yansıtması – Birey merkezli terapi: Danışanın söylediklerinin **yeniden ifade edilmesini** içerir; burada **davranış örüntülerinin analizi** vardır.

D) Dışsallaştırma – Öyküsel terapi: Sorunu bireyden ayırmayı içerir; burada sorun **bireyin ilişki içindeki tekrar eden davranışlarıdır**.

E) Kendini yakalama – Bireysel psikoloji: Bu teknik, bireyin **işlevsel olmayan davranışını sergilemeden önce fark etmesi ve yakalaması** üzerine kuruludur; soruda ise odak, **tekrarlayan davranış kalıplarının analiz edilmesi ve sosyal kontrol kazanılmasıdır**.

Cevap: B

6. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Ece'nin rüyalarında yer alan **semboller ve imgeler** üzerinden çalışılması ve bu imgelerin **kişisel yaşantılarla ilişkilendirilerek bilinç dışı süreçlerin anlaşılmaya çalışılması**, Jung'un Analitik Psikoloji Kuramı'nın temel yaklaşımını yansıtır; analitik terapide rüyalar, yalnızca bastırılmış içeriklerin değil aynı zamanda **sembolik ve arketipsel anlamların** da taşıyıcısıdır ve danışman bu semboller üzerinden danışanın **bilinç dışı yapısını ve içsel süreçlerini anlamasına yardımcı olur**, bu nedenle burada kullanılan teknik, analitik yaklaşım içinde yer alan **kolektif bilinç dışı ve sembolik içeriklerin araştırılmasıdır**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Serbest çağrışım – Psikanalitik: Bu teknikte danışan aklına gelenleri sansürsüz ifade eder; rüya sembollerinin **arketipsel anlamlarıyla çalışılması** bu tekniğin odağı değildir.

B) Otomatik düşünce yakalama – Bilişsel: Bu yaklaşımda danışanın **anlık düşüncelerini fark etmesi** hedeflenir; rüya ve sembol analizi yer almaz.

D) İçerik yansıtması – Birey merkezli: Danışanın ifadelerinin **yeniden ifade edilmesini** içerir; rüya yorumlama yoktur.

E) Kabus sorusu – Çözüm odaklı: Geleceğe yönelik en kötü senaryonun sorgulanmasını içerir; rüya analiziyle ilgili değildir.

Cevap: C

7. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Cantekin'in **"güçlü–yetersiz", "derli toplu–dağınık"** gibi zıt yönlerini ayrı ayrı canlandırmasının istenmesi, danışanın benliğinin farklı ve çoğu zaman bastırılmış ya da sahiplenilmemiş yönlerini fark etmesini ve deneyimlemesini amaçlamaktadır. Bu durumda kullanılan teknik **kutuplarla çalışmadır**. Gestalt terapisine ait olan bu teknik, danışanın benliğinde yer alan karşıt yönleri görünür kılarak **farkındalık geliştirmeyi ve bu yönleri bütünleştirmeyi** hedefler. Bu süreçte danışan, her bir kutbu ayrı ayrı oynayarak deneyimler; böylece daha önce reddettiği ya da fark etmediği yönlerini **sahiplenmeye başlar** ve benlik bütünlüğü artar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Dışsallaştırma – Anlatımsal terapi: Bu teknikte sorun bireyden ayrılarak ele alınır ve danışanın sorunla arasına mesafe koyması sağlanır. Soruda ise sorun dışsallaştırılmamakta, **benliğin karşıt yönleri doğrudan ele alınmaktadır.**

B) Yaşam tarzı analizi – Bireysel psikoloji: Bu yaklaşımda bireyin erken dönem yaşantılarına dayalı yaşam örüntüleri incelenir. Soruda ise geçmiş yaşam tarzı değil, **şu anki benlik yönlerinin canlandırılması** söz konusudur.

D) **Paradoksal niyet – Varoluşçu terapi:** Bu teknikte danışanın korktuğu davranışı bilinçli olarak yapması istenir. Soruda ise korkulan davranışı yapma değil, **zıt benlik yönlerinin fark edilmesi ve deneyimlenmesi** vardır.

E) **Maruz bırakma – Davranışçı:** Bu teknik kaygı uyandıran uyarana sistematik biçimde maruz bırakmayı içerir. Soruda ise davranışsal maruz bırakma değil, **benlik kutuplarının canlandırılması** söz konusudur.

Cevap: C

8. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Salim'in **aile ilişkilerinin, doğum sırasının, ebeveyn tutumlarının ve erken çocukluk anılarının sistemli biçimde incelenmesi**, elde edilen bu bilgilerin bir araya getirilerek danışanın **davranış ve düşünce örüntülerinin anlaşılmaya çalışılması** söz konusudur. Bu durum, Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** kullanılan **yaşam tarzı analizi** tekniğini gösterir. Yaşam tarzı analizinde bireyin erken yaşantıları, aile yapısı ve özellikle **erken anıları**, bireyin dünyayı nasıl algıladığını ve nasıl davrandığını anlamak için bütüncül biçimde ele alınır. Bu nedenle kullanılan teknik **yaşam tarzı analizidir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Serbest çağrışım – Psikanalitik kuram:** Danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesini içerir; burada ise **geçmiş yaşantıların sistemli analizi** vardır.

B) **Dışsallaştırma – Öyküsel terapi:** Sorunun bireyden ayrılarak ele alınmasını içerir; burada ise **bireyin yaşam örüntüsü incelenmektedir.**

C) **İçerik yansıtması – Birey merkezli terapi:** Danışanın söylediklerinin yeniden ifade edilmesidir; burada **analiz ve yorumlama** vardır.

D) **İstisna sorusu – Çözüm odaklı kısa süreli terapi:** Sorunun olmadığı anlara odaklanır; burada ise **geçmiş yaşantıların bütüncül değerlendirilmesi** söz konusudur.

Cevap: E

9. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Cem'in **uygun davranışları gerçekleştirdiğinde yıldız kartı kazanması** ve bu kartların biriktirilerek **ödülle değiştirilmesi**, davranışçı kuramda yer alan **sembolik pekiştirmedir**. Bu teknikte istenen davranışlar **sembolik ödüller (yıldız, puan vb.) aracılığıyla pekiştirilir** ve bu semboller daha sonra somut ödüllerle değiştirilerek davranışın **sıklığı artırılır ve kalıcılığı sağlanır**. Bu nedenle kullanılan teknik **sembolik pekiştirmedir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Davranışsal deney – Bilişsel davranışçı kuram:** Bu teknikte danışana, bir düşüncesini test etmek amacıyla **gerçek yaşamda uygulayacağı görev verilir ve sonuçları değerlendirilir**; burada ise **ödül sistemiyle davranış artırma** vardır.

C) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı kuram:** Bireyin irrasyonel düşüncelerini değiştirmeye yöneliktir; burada **bilişsel yeniden yapılandırma değil, davranışın pekiştirilmesi** söz konusudur.

D) **Yeniden çerçeveleme – Bilişsel kuram:** Bir duruma **farklı anlam kazandırmayı** içerir; burada **davranışa ödül verilmesi** vardır.

E) **Onarıcı düzeltme – Davranışçı kuram:** Uygunsuz davranıştan sonra **telafi edici bir davranış yaptırılır**; burada ise **uygun davranışın pekiştirilmesi** vardır.

Cevap: A

10. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Selin Hanım'ın korktuğu belirtileri (**ellerin titremesi, kelimeleri karıştırma**) **bilinçli ve kasıtlı olarak yapmasının istenmesi**, danışanın kaçındığı davranışı doğrudan yapmaya yönlendirilmesi anlamına gelir. Bu durum, korkulan davranışın **özellikle gerçekleştirilerek kaygı döngüsünün kırılmasını** amaçlayan **paradoksal niyet** tekniğini gösterir. Bu teknikte danışan, kaçındığı ya da korktuğu durumu bilerek yapar ve böylece kaygının sürdürücü mekanizması zayıflar. Bu nedenle kullanılan teknik **paradoksal niyettir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygunla kal – Gestalt terapisi:** Danışanın kaçtığı duyguyu **yaşaması ve sürdürmesi** sağlanır; burada ise duyguda kalma değil, **davranışı bilerek yapma** vardır.

B) **Maruz bırakma – Davranışçı terapi:** Danışanın korktuğu durumla **aşamalı ve tekrar eden biçimde karşılaşmasını** içerir; burada ise sistematik yüzleştirme değil, **belirtilerin kasıtlı üretilmesi** vardır.

C) **Katarsis – Psikanalitik terapi:** Bastırılmış duyguların **boşaltılması ve rahatlama** sağlanır; burada böyle bir süreç yoktur.

E) **Akılcı duygusal hayal kurma – Akılcı duygusal davranışçı kuram:** Bu teknikte danışan, **zihinsel olarak bir durumu hayal eder**, en kötü senaryoyu canlandırır, sağlıksız olumsuz duyguları yaşar ve ardından bunları **sağlıklı olumsuz duygulara dönüştürmeyi öğrenir**; burada ise hayal kurma değil, **gerçek davranışın kasıtlı olarak yapılması** söz konusudur.

Cevap: D

11. Psikolojik danışmanın Zeynep'e verdiği "**Kendini çok yalnız ve değersiz hissettiğini duyuyorum, bu da seni oldukça yaralı ve kırgın kılıyor olmalı**" tepkisi, danışanın ifade ettiği duyguların **aynı duygusal içerikle geri yansıtılmasıdır**. Danışman, Zeynep'in söylediklerini sadece tekrar etmemiş; onun **yalnızlık, değersizlik, kırgınlık** gibi duygularını yakalayıp yeniden ifade etmiştir. Bu durum **duygu yansıtmasıdır**. Duygu yansıtması, **birey merkezli terapi yaklaşımının** temel becerilerinden biridir ve danışanın **anlaşıldığını hissetmesini, rahatlamasını ve kendini açmasını** sağlar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Maruz bırakma – Davranışçı terapi:** Kaygı yaratan durumla **tekrar tekrar karşılaştırmayı** içerir; burada böyle bir uygulama yoktur.

C) **Danışanın çorbasına tükürmek – Bireysel psikoloji:** Danışanın davranışının gizli amacını ortaya çıkararak etkisini azaltmayı içerir; burada **yüzleştirme değil, empatik anlama** vardır.

D) **İçerik yansıtma – Birey merkezli terapi:** Danışanın düşüncelerinin **başka sözcüklerle yeniden ifade edilmesidir**; burada ise ağırlık **duyguların yansıtılmasıdır**.

E) **Dışsallaştırma – Anlatımsal terapi:** Sorunu bireyden ayırarak ele almayı içerir; burada böyle bir ayrıştırma yoktur.

Cevap: B

12. Psikolojik danışmanın Emre Bey'den, kaybettiği kardeşiyle **sanki karşısındaymış gibi konuşmasını istemesi**, bastırılmış duyguların ortaya çıkarılması ve **tamamlanmamış işlerin tamamlanması** amacına yöneliktir. Danışanın geçmişte ifade edemediği suçluluk, öfke ve pişmanlık duygularını **yaşantısal olarak ifade etmesi** sağlanmaktadır. Bu durumda kullanılan teknik **boş sandalye tekniğidir**. Gestalt terapisine ait olan bu teknik, danışanın zihninde canlandırdığı kişiyle diyalog kurmasını, gerekirse yer değiştirerek karşı tarafın rolüne geçmesini sağlayarak **duygusal farkındalık ve bütünleşme** oluşturur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Paradoksal niyet – Varoluşçu terapi:** Korkulan davranışın bilerek yapılmasını içerir; burada ise **duygusal ifade ve geçmişle yüzleşme** vardır.

C) **Yaşam tarzı analizi – Bireysel psikoloji:** Bireyin erken dönem yaşantılarına dayalı örüntülerini inceler; burada ise **şimdi ve burada yaşantısal teknik kullanımı** vardır.

D) **Serbest çağrışım – Psikanalitik terapi:** Danışanın aklına gelenleri sansürsüz ifade etmesini içerir; burada ise **belirli bir kişiyle yapılandırılmış diyalog** vardır.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı terapi:** Kaygıyı azaltmak için aşamalı maruz bırakma uygulanır; burada ise **duygusal boşaltım ve tamamlanmamış işlerle çalışma** vardır.

Cevap: B

13. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Mert'in kaygı yaşadığı sosyal yemek ortamlarına **en az rahatsızlık verenden başlayarak kademeli biçimde dahil edilmesi**, zamanla daha zorlayıcı ortamlara geçilmesi ve süreçte danışmana **eşlik edilerek destek verilmesi**, davranışçı yaklaşımda kullanılan **aşamalı gerçek maruz bırakmadır**. Bu teknikte birey, kaygı uyandıran durumlarla **dereceli ve kontrollü biçimde yüzleştirilir**, böylece kaçınma davranışı azalır ve kaygı tepkisi zamanla söner. Bu nedenle kullanılan teknik **aşamalı gerçek maruz bırakmadır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma – Anlatımsal terapi:** Sorunun bireyden ayrılarak ele alınmasını içerir; burada ise **uyarana doğrudan ve kademeli maruz bırakma** vardır.

C) **Boş sandalye – Gestalt terapi:** Tamamlanmamış işlerin yaşantısal olarak ifade edilmesini içerir; burada **kaygı uyandıran ortama aşamalı girme** söz konusudur.

D) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı terapi:** İrrasyonel inançların sorgulanıp değiştirilmesini içerir; burada ise **davranışsal yüzleştirme** vardır.

E) **Oyun analizi – Transaksiyonel analiz:** Tekrarlayan davranış örüntülerini analiz etmeye yöneliktir; burada ise **kaygı uyandıran durumla aşamalı yüzleşme** vardır.

Cevap: B

14. Psikolojik danışmanın Ahmet'e **üvey babasına yönelik hoş bir davranışta bulunma ödevi vermesi**, onun sosyal ilgisini artırmayı ve ilişkilerini daha işlevsel hâle getirmeyi amaçlamaktadır. Bu tür ödevler, Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'nda** yer alan ve danışanın başkalarına yönelerek **yapıcı sosyal davranışlar geliştirmesini sağlayan "birisini hoşnut etme görevi"** tekniğine karşılık gelir. Bu teknikte danışan, günlük yaşamda birine yönelik olumlu bir davranış gerçekleştirerek ilişkisel farkındalık kazanır ve davranış değişimi başlatır. Bu nedenle kullanılan yaklaşım ve teknik **bireysel psikoloji – birisini hoşnut etme görevidir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bireysel psikoloji – Katran bebekten kaçınmak:** Danışanın provokatif davranışlarına kapılmadan tepki vermemeyi içerir; burada ise **aktif bir ödev verilmesi** söz konusudur.

C) **Gestalt terapi – Abartma alıştırması:** Davranış ya da duygunun abartılarak farkındalık kazanılmasıdır; burada **ilişkiyi geliştirmeye yönelik görev** vardır.

D) **Bilişsel terapi – Düşünce günlüğü:** Otomatik düşüncelerin kaydedilmesini içerir; burada **davranışsal görev** verilmiştir.

E) **Stratejik Aile Terapisi – Güç analizi:** Aile içi güç dengelerini incelemeye yöneliktir; burada ise **bireyin sosyal davranış geliştirmesi** hedeflenmiştir.

Cevap: A

15. Psikolojik danışmanın müdahalesinde Berrin'in **önce hayali olarak, ardından gerçek ortamda doğrudan en yüksek düzey kaygı uyandıran duruma uzun süre maruz bırakılması**, danışanın korktuğu uyaranla **yoğun ve kesintisiz biçimde karşı karşıya getirilmesi** anlamına gelir. Bu durum, davranışçı yaklaşımda yer alan **taşırmadır**. Bu teknikte danışan, en yüksek düzey kaygı uyandıran durumla doğrudan yüzleştirilir ve bu yoğun maruz bırakma sayesinde kaygı tepkisinin **hızla sönmesi** hedeflenir. Bu nedenle kullanılan teknik **taşırmadır**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Gevşeme eğitimi – Davranışçı:** Danışana kas gevşetme ve rahatlama becerileri öğretilir; burada **yoğun maruz bırakma** vardır.

B) **Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı:** Bu teknikte **gevşeme eğitimi, kaygı hiyerarşisi oluşturma ve kademeli maruz bırakma** basamakları izlenir; burada ise **kademeli ilerleme değil, doğrudan en yüksek düzey uyarana maruz bırakma** söz konusudur.

D) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı:** İrrasyonel düşünceler sorgulanır; burada **davranışsal maruz bırakma** vardır.

E) **Duygunda kal – Gestalt:** Danışanın duyguyu deneyimlemesi sağlanır; burada ise **uyarana yoğun biçimde maruz bırakma** söz konusudur.

Cevap: C

1. Danışmanın müdahalesinde, Berat Bey'in rahatsız edici yaşantıları **hızla bastırmak ve onlardan kaçmak yerine bu duygularla temas etmesi, onları olduğu gibi fark etmesi ve acele etmeden deneyimlemesi** istenmektedir. Danışanın bu durumdan çabuk kurtulma eğilimine karşı, danışmanın onu **duygunun içinde kalmaya yönlendirmesi**, gestalt terapinin "şimdi ve burada" farkındalık ilkesine dayanır. **Duygunda kal** tekniğinde danışan, kaçındığı korku, kaygı ve diğer hoş olmayan duygularla bilinçli biçimde temas eder; bu süreçte duygudan kaçınmak yerine onu **yoğunluk ve süreklilik içinde deneyimler**. Bu sayede hem duygunun geçiciliğini fark eder hem de bu duygulara **tahammül etme kapasitesi gelişir**, bastırılmış yaşantılar bütünleşir ve psikolojik esneklik artar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Boş sandalye – Gestalt: Bu teknikte danışan, içsel çatışmalarını ya da kişiler arası sorunlarını somutlaştırarak karşısındaki boş sandalyeye yansıtır ve rol değiştirerek diyalog kurar. Amaç, bastırılmış duygu ve düşünceleri görünür kılmak ve bütünleştirmektir. Vaka ise herhangi bir canlandırma ya da diyalog değil, doğrudan duygunun içinde kalmayı içermektedir.

C) Paradoksal niyet – Varoluşçu: Frankl tarafından geliştirilen bu teknikte danışandan korktuğu ya da kaçındığı davranışı bilinçli biçimde abartması istenir; böylece kaygının paradoksal biçimde azalması hedeflenir. Burada ise abartma ya da tersine çevirme yoktur, aksine duyguyla doğrudan temas vardır.

D) Yaşam tarzı analizi – Bireysel: Adler yaklaşımında bireyin erken çocukluk yaşantıları, aile içindeki konumu ve geliştirdiği yaşam örüntüleri incelenir. Bu teknik geçmiş odaklıdır ve bireyin yaşam planını anlamaya yöneliktir. Vaka ise geçmiş çözümlemesinden çok anlık yaşantının fark edilmesine odaklanmaktadır.

E) Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı: Bu teknikte danışana önce gevşeme becerileri öğretilir, ardından kaygı hiyerarşisi oluşturularak **aşamalı ve kontrollü** biçimde maruz bırakma yapılır. Amaç kaygıyı kademeli olarak azaltmaktır. Vaka ise ne gevşeme ne de kademeli maruz bırakma içerir; doğrudan duygunun içinde kalma söz konusudur.

Cevap: A

2. Danışmanın müdahalesinde, Burak'ın sosyal medya kullanımını azaltmak amacıyla **istenmeyen davranışın hemen ardından rahatsız edici bir uyarıcı (hafif elektrik)** verilmesi söz konusudur. Bu uygulama, davranış ile olumsuz bir uyaranın eşleştirilmesi yoluyla davranışın sıklığını azaltmayı hedefler. Davranışçı yaklaşımda bu süreç, bireyin belirli bir davranıştan uzaklaşmasını sağlamak için **itici uyarıcıyla koşullama** olarak tanımlanır. Yani davranış, hoş olmayan bir uyarıcıyla ilişkilendirilerek zamanla o davranışa karşı kaçınma geliştirilir. Burak'ın sosyal medya kullanımını giderek azaltması da bu öğrenmenin gerçekleştiğini göstermektedir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Sokratik sorgulama – Bilişsel davranışçı: Danışanın otomatik düşüncelerini ortaya çıkarmak ve bu düşünceleri mantık, kanıt ve alternatif bakış açılarıyla sorgulamak amacıyla kullanılır. Davranışa eşlik eden fiziksel bir uyarıcı ya da koşullama süreci içermez.

C) Maruz bırakma – Davranışçı: Kaygı uyandıran uyaranla danışanı sistematik ya da yoğun biçimde karşı karşıya getirerek kaygı tepkisini söndürmeyi amaçlar. Bu teknikte amaç kaçınmayı azaltmaktır; davranışı cezalandırmak ya da itici bir uyaranla eşleştirmek değildir.

D) Boş sandalye – Gestalt: Tamamlanmamış yaşantıları ele almak için kullanılır; danışan, sandalyeye yerleştirdiği kişi ya da nesneyle konuşur, yer değiştirerek onun rolüne girer ve böylece bastırılmış duygu ve düşüncelerini ifade eder. Bu teknik yaşantısal farkındalık ve bütünleşme sağlar; ancak davranış değiştirmeye yönelik koşullama içermez.

E) Yeniden yazma – Öyküsel: Danışanın problem yüklü öyküsünü yeniden yapılandırarak alternatif ve güçlendirici bir yaşam anlatısı oluşturmasına dayanır. Bu yaklaşımda davranışa doğrudan müdahale eden uyarıcılar değil, anlamlandırma süreci ön plandadır.

Cevap: A

3. Danışmanın müdahalesinde, Selin'in günlük aktivitelerini **kayıt altına alması**, her bir etkinlik sırasında hissettiği **zevk ve yeterlilik düzeyini puanlaması** ve buna göre **yeni etkinlikler planlayarak uygulaması** sağlanmaktadır. Bu yapılandırılmış süreç, depresif belirtilerde kullanılan **zevk terapisi** tekniğini tanımlar. Bu teknik, **bilişsel kuram** içinde yer alır ve temel amacı, bireyin azalan etkinlik düzeyini artırarak **olumlu yaşantılarla temasını güçlendirmek**, böylece **haz alma ve yeterlilik duygusunu yeniden kazandırmaktır**. Danışan, planlı etkinlikler aracılığıyla pasiflikten çıkarılır ve davranışsal olarak aktif hale geldikçe duygudurumunda iyileşme sağlanır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı terapi: **İrrasyonel inançların** belirlenmesi ve bunların **mantıklı alternatiflerle tartışılarak değiştirilmesi** sürecini içerir; burada **bilişsel yeniden yapılandırma** vardır, etkinlik planlama yoktur.

B) Dıştan içe doğru ilerleme – Bilişsel davranışçı terapi: Danışanın **otomatik düşüncelerinden başlayarak ara ve temel inançlara ulaşmayı** amaçlayan bilişsel bir tekniktir; süreç **bilişsel derinleşme ve anlamlandırma** üzerine kuruludur, vakadaki gibi **zevk-yeterlilik puanlama ve aktivite çizelgesi** içermez.

C) Boş sandalye – Gestalt terapi: **Tamamlanmamış yaşantıların** ele alınması için danışanın bir kişi ya da nesneyle **rol değiştirerek diyalog kurması** sağlanır; burada böyle bir **canlandırma ve yüzleştirme** yoktur.

D) Paradoksal niyet – Varoluşçu terapi: Danışanın korktuğu ya da kaçındığı durumu **bilinçli biçimde abartması** istenir; amaç kaygıyı tersine çevirmektir, vakada ise **haz ve motivasyon artırma** vardır.

Cevap: E

4. Danışmanın müdahalesinde, Asuman'ın kaygısını tanıması, bedenindeki **gerilim ve fizyolojik belirtileri fark etmesi** ve seanslarda **derin nefes alma ile kas gevşetme egzersizlerini uygulaması** sağlanmaktadır. Ayrıca kaygı yükseldiğinde bu teknikleri kullanarak **bedensel uyarılmışlığını düşürmesi** pekiştirilmektedir. Bu süreç, kaygının fizyolojik bileşenini hedef alan ve bireye **gevşeme becerisi kazandırmayı** amaçlayan davranışçı bir tekniktir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Maruz bırakma – Davranışçı: Danışanın kaygı uyandıran duruma **doğrudan ya da kademeli biçimde maruz bırakılması** esastır; burada ise **kaygı uyaranıyla yüzleştirme değil, bedensel gevşeme eğitimi** vardır.

C) Yazgı analizi – Transaksiyonel analiz: Bireyin yaşamında tekrar eden **yaşam senaryolarını (yazgı)** ve bu senaryoların nasıl sürdürüldüğünü analiz etmeye yöneliktir; bu vakada böyle bir **yaşam örüntüsü çözümlemesi** yoktur.

D) Katarsis tekniği – Psikanalitik: Bastırılmış duyguların **duygusal boşalım yoluyla ifade edilmesi** amaçlanır; burada ise **duygusal boşalım değil, fizyolojik rahatlama** söz konusudur.

E) Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı: **İrrasyonel inançların** sorgulanarak daha işlevsel düşüncelerle değiştirilmesine dayanır; bu vakada ise **bilişsel tartışma değil, nefes ve kas gevşetme egzersizleri** uygulanmaktadır.

Cevap: B

5. Danışmanın müdahalesinde, Selma'nın yaşadığı **anlamsızlık ve boşluk duygusunu fark etmesini sağlamak amacıyla** ondan kendi ölümünü, cenazesini ve ardından söylenecekleri **hayal etmesi istenmektedir**. Bu uygulama, bireyin yaşamına dışarıdan bakmasını sağlayarak **değerlerini, önceliklerini ve yaşamın anlamını yeniden değerlendirmesine** imkân verir. Varoluşçu terapide kullanılan **yönlendirilmiş fantezi** tekniği, özellikle ölüm ve anlam temaları üzerinden bireyin **varoluşsal farkındalığını artırmayı** amaçlar. Selma'nın bu süreçte yoğun duygusal deneyim yaşaması ve yaşamında neyin önemli olduğuna

dair yeni bir anlam geliştirmesi de bu tekniğin doğrudan sonucudur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bireysel psikoloji kuramı – Çorbaya tükürmek**: Danışanın işlevsiz davranışının **ikincil kazancını fark ettirerek bu davranışın çekiciliğini azaltmayı** amaçlar; burada ise bir davranışın kazancını bozmak değil, **yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik hayal kurma** vardır.

B) **Gerçeklik terapisi – Asla vazgeçme**: Danışanın hedeflerine yönelik **ısrarcı davranmasını ve sorumluluk almasını** teşvik eder; vakada ise **değer ve anlam üzerine içsel farkındalık** süreci vardır.

C) **Çözüm odaklı terapi – İstisnai durum**: Problemin yaşanmadığı zamanların **belirlenmesi ve çözüm ipuçlarının ortaya çıkarılması** hedeflenir; burada ise **geleceğe ve yaşamın anlamına yönelik varoluşsal sorgulama** bulunmaktadır.

D) **Gestalt terapisi – Projeksiyonu oynama (tersine çevirme)**: Danışanın sahiplenmediği yönlerini **rol alarak canlandırması ve davranışın tersini deneyimlemesi** sağlanır; vakada ise böyle bir **rol oynama ya da davranışı tersine çevirme** yoktur.

Cevap: E

6. Danışmanın müdahalesinde, Zeliha Hanım'ın eşine karşı sergilediği **boyun eğici ve çekingen tutumun farkına varması** ve bu davranışın karşıtı olan **kendine güvenli ve güçlü davranışı bilinçli şekilde denemesi** istenmektedir. Bu uygulama, **gestalt terapide kullanılan projeksiyonu oynama (tersine çevirme) tekniğidir**. Bu teknikte danışan, kendinde sahiplenemediği ya da bastırdığı yönlerini **davranışa dökerek deneyimler**; çoğu zaman gözlenen davranışın altında onun **tam tersi bir eğilim** bulunur ve danışandan bu karşıt yönü sergilemesi istenir. Böylece danışan, fark etmediği yönlerini keşfeder, **farkındalığı artar ve kişilik bütünlüğü sağlanır**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Duygunda kal – Gestalt**: Danışanın kaçındığı duyguyu **yoğun biçimde deneyimlemesi ve fark etmesi** sağlanır; burada ise odak duyguda kalmak değil, **davranışın tersini sergilemektir**.

C) **Paradoksal niyet – Varoluşçu**: Danışanın korktuğu ya da kaçındığı davranışı **bilinçli şekilde abartması** istenir; amaç genellikle **kaygıyı azaltmaktır**, vakada ise **bastırılan yönün fark edilmesi** hedeflenmektedir.

D) **Yaşam tarzı analizi – Bireysel**: Adler'e göre yaşam tarzı, bireyin **kendini, başkalarını ve dünyayı algılama biçimini**, yani **yaşam planını ve yönelimini** ifade eder ve genellikle **erken çocukluk döneminde (5–6 yaş)** şekillenir. Yaşam tarzı analizi, bireyin bu **benzersiz yaşam örüntüsünü, hedeflerini ve davranış kalıplarını** incelemeye yöneliktir. Ancak bu vakada danışanın yaşam planını çözümleme değil, **belirli bir davranışın tersini deneyimleme** söz konusudur.

E) **Maruz bırakma – Davranışçı**: Kaygı uyandıran duruma **kademeli ya da yoğun biçimde maruz bırakma** uygulanır; burada ise **davranışın tersini deneme ve farkındalık geliştirme** vardır.

Cevap: A

7. Danışmanın müdahalesinde, Giray ile öncelikle kaygıya ilişkin **ön değerlendirme yapılarak bilgi toplanmış**, ardından **gevşeme eğitimi (derin nefes alma ve kas gevşetme)** verilmiş ve kaygı uyandıran durumlar **en az kaygı verenden en çok kaygı verene doğru sıralanarak kaygı hiyerarşisi oluşturulmuştur**. Süreçte danışan, bu durumları **hayali ortamda aşamalı biçimde deneyimlerken** her basamakta gevşeme tekniklerini kullanarak kaygısını düşürmüş ve bir üst basamağa geçmiştir. Bu üç aşamalı yapı (**gevşeme eğitimi – kaygı hiyerarşisi – duyarsızlaştırma**) davranışçı yaklaşımda yer alan **sistematik duyarsızlaştırma** tekniğinin doğrudan uygulamasıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye tekniği – Gestalt**: Gestalt terapide **tamamlanmamış yaşantıları, bastırılmış duyguları ve içsel çatışmaları görünür kılmak** amacıyla kullanılır. Danışan, karşısındaki boş sandalyeye bir kişi, kendisinin bir parçası ya da bir durumu yerleştirir; **onunla konuşur, ardından yer değiştirerek o rolü üstlenir ve karşılıklı diyalog kurar**. Bu süreçte danışan, daha önce ifade edemediği duygu ve düşüncelerini açığa çıkarır, **farkındalık kazanır ve içsel bütünleşme sağlar**. Ancak bu vakada böyle bir **rol değişimi, diyalog ve yaşantısal canlandırma** yoktur; aksine **kaygıyı azaltmaya yönelik sistematik bir davranışçı süreç** vardır.

C) **Katarsis tekniği – Psikanalitik**: Danışanın bastırılmış yaşantılarını ve duygularını **serbest çağrışım, rüya analizi ya da yoğun duygusal ifade** yoluyla ortaya çıkararak **duygusal boşalım (arınma)** yaşamasını hedefler. Amaç, bilinç dışı içeriğin fark edilmesi ve rahatlamadır; burada ise **planlı maruz bırakma ve gevşeme eğitimi** vardır.

D) **Yapısal analiz – Transaksiyonel analiz**: Bireyin davranışlarını açıklamak için **ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları** arasındaki etkileşimler incelenir; kişi hangi ego durumundan tepki verdiğini fark eder ve iletişim örüntülerini düzenler. Bu vakada ise **ego durumları analizi değil, kaygının fizyolojik ve davranışsal olarak azaltılması** söz konusudur.

E) **İçerik yansıtma – Birey merkezli kuram**: Danışanın ifade ettiği düşünce ve yaşantıların **anlamı değiştirilmeden, daha açık ve kısa biçimde yeniden ifade edilmesi**dir. Bu beceri, danışana **anlaşıldığını hissettirmeyi**, söylediklerini yeniden duyarak **düşüncelerini netleştirmesini** ve danışmanın doğru anlayıp anlamadığını **kontrol etmeyi** sağlar. B**ilişsel içeriğe odaklanır** ve bir **sözel izleme becerisidir**; ancak burada **aktif teknik öğretimi ve aşamalı maruz bırakma** uygulanmaktadır.

Cevap: B

8. Danışmanın müdahalesinde, Berke'nin "Matematik sınavını kesinlikle geçemeyeceğim" şeklindeki **kesinlik içeren otomatik düşüncesi**, danışman tarafından **kanıt sorgulama, alternatif açıklama üretme ve genellemenin geçerliliğini test etme** yoluyla ele alınmaktadır. Danışman, yönelttiği sorularla danışanın düşüncesini **mantık ve gerçeklik açısından incelemesini sağlar**. Bu süreçte amaç, danışana doğrudan doğruyu vermek değil, onun **kendi düşüncesini sorgulayarak yeniden yapılandırmasına yardımcı olmaktır**. Bu teknik, bilişsel davranışçı kuramda yer alan **Sokratik sorgulamadır**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı kuram**: Danışman daha **aktif, yönlendirici ve tartışmacıdır**. Danışanın irrasyonel inançları belirlenir, bu inançlar **mantık, gerçeklik ve işlevsellik açısından doğrudan çürütülür** ve yerine daha rasyonel düşünceler yerleştirilir. Soruda ise danışman doğrudan karşı çıkmak yerine **soru yoluyla danışanın kendisinin fark etmesini sağlamaktadır**.

C) **Boş sandalye tekniği – Gestalt terapi**: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını, içsel çatışmalarını veya kişiler arası sorunlarını** çalışmak için kullanılır. Danışan, karşısındaki boş sandalyeye bir kişi ya da kendisinin bir yönünü yerleştirir, onunla **doğrudan konuşur**, ardından yer değiştirerek o rolü üstlenir ve **karşılıklı diyalog geliştirir**. Bu süreçte bastırılmış duygular açığa çıkar, **farkındalık ve bütünleşme sağlanır**. Soruda ise böyle bir **yaşantısal canlandırma ve rol değişimi yoktur**, bilişsel sorgulama vardır.

D) **Rol oynama – Davranışçı kuram**: Danışanın zorlandığı sosyal ya da performans durumlarını **güvenli ortamda prova etmesini** sağlar. Danışan belirli bir rolü üstlenerek **yeni davranışlar dener**, danışman geri bildirim verir ve doğru tepkiler **pekiştirilir**. Bu teknik özellikle **sosyal beceri geliştirme, kaygı azaltma ve yeni davranış öğrenme** amacıyla kullanılır. Soruda ise davranış provası değil, **düşüncenin sorgulanması ve bilişsel yeniden değerlendirme** süreci vardır.

E) Dışsallaştırma – Öyküsel terapi: Problem, danışanın kimliğinden ayrıştırılarak **"sorun kişi değildir, sorun sorundur"** anlayışıyla ele alınır. Danışan problemi dışsallaştırarak onunla **mesafe kurar ve yeniden anlamlandırır**. Soruda ise problem dışsallaştırılmamış, **doğrudan düşüncenin doğruluğu sorgulanmıştır**.

Cevap: A

9. Danışmanın müdahalesinde, Derya'nın "Sınavda başarısız olursam her şey biter" şeklindeki **felaketleştirme ve genelleme içeren inancı** ele alınmakta ve danışman, yönelttiği sorularla bu düşüncenin **hangi kanıtlara dayandığını ve duygusal sonucu neyin belirlediğini fark ettirmeye çalışmaktadır**. Özellikle "Kaygını artıran şey sınavın kendisi mi, yoksa sınav hakkındaki inançların mı?" sorusu, doğrudan **A (olay) – B (inanç) – C (duygu/davranış sonucu)** ayrımını danışana keşfettirir. Bu süreçte amaç, danışanın yaşadığı duygusal tepkinin olaydan değil, **olaya yüklediği anlam ve inançlardan kaynaklandığını anlamasını sağlamaktır**. Bu yapı, akılcı duygusal davranışçı terapide kullanılan **ABC tekniğini** tanımlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Sokratik sorgulama – Bilişsel davranışçı terapi: Danışanın düşüncelerini **kanıt, mantık ve alternatifler üzerinden sorgulamasını** sağlar. Soruda ise sadece sorgulama değil, özellikle **duygunun kaynağını inançlara bağlayan yapılandırılmış ABC modeli** kullanılmaktadır.

B) Güç analizi – Stratejik aile terapisi: Aile içindeki bireyler arasında **güç dengeleri ve kontrol ilişkileri** incelenir. Soruda ise bireyin **içsel bilişsel süreci** ele alınmaktadır.

C) Yeniden yazma – Öyküsel terapi: Danışanın problem yüklü yaşam öyküsünü **yeniden yapılandırarak alternatif bir anlatı oluşturması** sağlanır. Soruda ise **anlatı değil, inanç-duygu ilişkisi** analiz edilmektedir.

E) Benlik durumları çözümlemesi – Transaksiyonel analiz: Bireyin **ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları** arasındaki etkileşimler incelenir. Soruda ise **ego durumları değil, bilişsel inançlar ve duygusal sonuçlar** ele alınmaktadır.

Cevap: D

10. Danışmanın müdahalesinde, Deniz'in kalem oynatma davranışını azaltmak için bu davranışı **bilinçli olarak artırması ve abartılı biçimde yapmasının istenmesi** söz konusudur. Danışan, davranışı kontrol etmeye çalışmak yerine **onu en üst düzeyde ve isteyerek sergilemeye yönlendirilir**. Bu süreçte davranış, danışanın gözünde **anlamsızlaşır, sıkıcı hale gelir ve çekiciliğini kaybeder**. Verdiğin bilgilerle de örtüşecek şekilde bu uygulama, danışanın semptomunu fark etmesini sağlamak ve onu **ayırt edici uyaranlardan koparmak**, hatta mizahi bir yönle **"en iyi şekilde yapmaya" teşvik ederek etkisini kırmak** üzerine kuruludur. Bu özellikler, davranışçı yaklaşımda yer alan **elinde patlatma (paradoksal niyetle ilişkili) tekniğini** tanımlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Maruz bırakma – Davranışçı kuram: Danışan kaygı uyandıran uyaranla **doğrudan ya da kademeli olarak yüzleştirilir**. Soruda ise bir uyaranla yüzleşme değil, **davranışın abartılarak yapılması** vardır.

B) Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı kuram: **İrrasyonel inançların** tartışılması ve yerine rasyonel düşünceler geliştirilmesi hedeflenir. Soruda ise **bilişsel tartışma değil, davranışsal müdahale** vardır.

D) Sokratik sorgulama – Bilişsel davranışçı kuram: Danışanın düşüncelerini **soru yoluyla sorgulaması ve yeniden değerlendirmesi** sağlanır. Soruda ise **davranışın artırılması yoluyla söndürülmesi** söz konusudur.

E) Oyun analizi – Transaksiyonel analiz: kişiler arası ilişkilerde tekrarlayan **psikolojik oyunlar ve ego durumları** incelenir. Soruda ise **davranış değiştirmeye yönelik teknik** uygulanmaktadır.

Cevap: C

11. Danışmanın müdahalesinde, seansa katılan ekibin önce süreci **sessizce gözlemlemesi**, ardından danışman ve danışan kenara çekildikten sonra ekip üyelerinin danışana dair **gözlemlerini, güçlü yönlerini ve alternatif bakış açılarını paylaşması**, sonrasında ise danışanın bu paylaşımlar üzerine **kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmesi** sağlanmaktadır. Bu yapı, danışanın kendi öyküsünü **dışarıdan, farklı gözlerle yeniden görmesini ve anlamlandırmasını** amaçlayan bir uygulamadır. **Öyküsel terapide** kullanılan **yansıtıcı takım çalışması**, danışanın baskın öyküsünü zenginleştirmek ve yeni anlamlar üretmesini sağlamak için **çoklu perspektif sunma** üzerine kuruludur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Psikanalitik yaklaşım – Serbest çağrışım**: Danışanın aklına gelenleri **sansürsüz biçimde ifade etmesi** sağlanır ve bilinç dışı içeriklere ulaşılması hedeflenir. Soruda ise **ekip geri bildirimi ve çoklu bakış açısı** vardır.

B) **Transaksiyonel analiz – Ego durumları çalışması**: Bireyin **ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları** incelenir ve iletişim örüntüleri analiz edilir. Soruda ise **grup geri bildirimi ve dış gözlem** süreci vardır.

C) **Çözüm odaklı terapi – İstisna soruları**: Problemin yaşanmadığı zamanlar **sorgulanarak çözüm ipuçları bulunur**. Soruda ise **danışanın öyküsünü farklı perspektiflerle yeniden görmesi** sağlanmaktadır.

E) **Gerçeklik terapisi – Plan yapma çalışması**: Danışanın hedeflerine ulaşması için **somut ve uygulanabilir planlar geliştirmesi** sağlanır. Soruda ise **planlama değil, yansıtıcı geri bildirim süreci** vardır.

Cevap: D

12. Danışmanın müdahalesinde, Merve'nin **"Başkaları beni onaylamazsa bu çok kötü olur / utanılacak bir durumdur"** şeklindeki **akılcı olmayan inançlarını** hedef aldığı görülmektedir. Danışan, kaçındığı davranışları (sınıfta alışılmadık biçimde soru sorma, dikkat çekici davranışlar sergileme gibi) **bilinçli ve kasıtlı olarak yapmaya yönlendirilmekte**, böylece hem bu davranışlara eşlik eden **utanç duygusuyla doğrudan yüzleşmekte** hem de beklediği olumsuz sonuçların çoğu zaman gerçekleşmediğini deneyimlemektedir. Bu süreçte amaç, danışanın sosyal onay ihtiyacına dayalı **irrasyonel utanma inançlarını zayıflatmak**, "onaylanmasam da değerliyim" biçiminde **koşulsuz kendini kabul** geliştirmesini sağlamaktır. Bu özellikler, akılcı duygusal davranışçı terapide kullanılan **utancın üzerine gitme (utanmayla mücadele alıştırmaları)** tekniğini tanımlar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yönlendirilmiş keşif – Bilişsel davranışçı terapi**: Danışanın otomatik düşüncelerini ve bilişsel çarpıtmalarını **soru yoluyla fark etmesi**, kanıt–alternatif–sonuç ilişkisi kurarak **kendi çıkarımlarını gözden geçirmesi** sağlanır. Bu teknik **bilişsel sorgulama** odaklıdır. Soruda ise danışan düşüncesini tartışmaktan çok **davranışsal olarak utanç uyandıran eylemleri yapmaya yönlendirilmektedir**.

C) **Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı kuram**: Üç temel basamaktan oluşur: **gevşeme eğitimi**, **kaygı hiyerarşisi oluşturma** ve **kademeli maruz bırakma**. Danışan, en düşük kaygıdan başlayarak uyaranla karşılaşır ve her basamakta gevşeme kullanarak **karşıt tepki geliştirme** yoluyla kaygı söndürülür. Soruda ne **gevşeme eğitimi** ne de **hiyerarşik ve kademeli ilerleme** vardır; doğrudan **utanç uyandıran davranışın kasıtlı yapılması** söz konusudur.

D) **Boş sandalye – Gestalt terapi**: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını** çalışmak için bir kişi ya da kendisinin bir yönünü boş sandalyeye yerleştirip **onunla diyalog kurması**, ardından **yer değiştirerek karşılıklı konuşmayı sürdürmesi** istenir. Amaç, bastırılmış duygu ve düşünceleri görünür kılmak, **farkındalık ve bütünleşme** sağlamaktır. Soruda ise **rol değişimi ve diyalog temelli yaşantısal canlandırma** yoktur; **gerçek ortamda davranışın kasıtlı sergilenmesi** vardır.

E) **Paradoksal niyet – Varoluşçu terapi**: Danışanın korktuğu belirtiyi ya da davranışı **isteyerek ve abartarak yapması** istenir. Amaç, özellikle **beklenti kaygısını kırmak**, "yapmamaya çalışma" döngüsünü çözmek ve semptomun gücünü azaltmaktır. Bu teknikte vurgu, çoğunlukla **kaygı döngüsünü tersine çevirmektir**. Soruda ise odak, **utançla ilişkili irrasyonel inançların zayıflatılması ve koşulsuz kendini kabulün geliştirilmesi**dir.

Cevap: A

13. Danışmanın müdahalesinde, Fidan'ın "hiçbir dersi yetiştiremeyeceğim" şeklindeki **genelleyici ve kaygı artırıcı düşüncesi**, doğrudan büyük hedefle yüzleştirilerek değil, bu hedefin **küçük ve yönetilebilir basamaklara bölünmesi** yoluyla ele alınmaktadır. Danışandan önce yalnızca **tek bir konuyu çalışması**, ardından diğerlerini sırayla eklemesi istenmiş; böylece danışan her adımda **başarı yaşantısı elde ederek motivasyonunu artırmış ve öz yeterlilik algısını güçlendirmiştir**. Bu yaklaşım, Beck'in bilişsel kuramında yer alan **aşamalı görevler oluşturma (başarı terapisi)** tekniğidir. Bu teknikte amaç, danışanın gözünde büyüyen ve kaçınmaya yol açan görevleri **parçalara ayırarak yapılabilir hale getirmek**, her basamakta elde edilen başarıyla **davranışsal aktivasyonu ve güven duygusunu artırmaktır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı**: **Gevşeme eğitimi, kaygı hiyerarşisi ve kademeli maruz bırakma** basamaklarını içerir. Amaç, kaygı uyandıran uyaranlara karşı **karşıt tepki geliştirerek kaygıyı söndürmektir**. Soruda ise gevşeme ya da maruz bırakma yoktur; **görevlerin basamaklara bölünmesi** vardır.

C) **Paradoksal niyet – Varoluşçu**: Danışanın korktuğu davranışı ya da semptomu **bilinçli ve abartılı biçimde yapması** istenir. Amaç, özellikle **beklenti kaygısını kırmak ve semptomun gücünü azaltmaktır**. Soruda ise davranışı artırma değil, **hedefi küçültme ve yapılandırma** söz konusudur.

D) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı**: Danışanın **irrasyonel inançları doğrudan tartışılır**, mantık, kanıt ve işlevsellik açısından çürütülerek yerine **rasyonel inançlar yerleştirilir**. Soruda ise bilişsel tartışma yoktur; **davranışsal görev yapılandırma** vardır.

E) **Boş sandalye – Gestalt**: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını ve içsel çatışmalarını**, bir kişi ya da kendisinin bir yönüyle **rol değiştirerek diyalog kurması** yoluyla ele alır. Amaç, bastırılmış duygu ve düşünceleri açığa çıkararak **farkındalık ve bütünleşme sağlamaktır**. Soruda ise **yaşantısal canlandırma değil, hedeflerin kademelendirilmesi** vardır.

Cevap: B

14. Danışmanın müdahalesinde, danışanın "Eğer hata yaparsam kimse beni ciddiye almaz" şeklindeki **otomatik düşüncesi**, yüzeyde ele alınmakla kalmayıp daha derin bilişsel yapılara ulaşmak amacıyla **yönlendirici sorularla incelenmektedir**. Danışman, bu düşünceden hareketle "Bu senin için ne anlama geliyor?", "Bu doğruysa bu senin hakkında ne söyler?" gibi sorgulamalarla danışanın **ara inançlarına ve en sonunda temel inançlarına ulaşmayı** hedefler. Bu süreçte ilerleme, yüzeyden derine doğru yani **otomatik düşünceden temel inanca doğru sistematik bir derinleşme** şeklinde gerçekleşir. Bu yapı, bilişsel davranışçı terapide kullanılan **dıştan içe doğru ilerleme** tekniğini tanımlar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yeniden yapılandırma – Gestalt terapi**: Gestalt yaklaşımında temel vurgu **farkındalık ve yaşantısal deneyim** üzerinedir; bilişsel içeriğin sistematik olarak yeniden yapılandırılması bu kuramın temel tekniği değildir.

B) **Kendini yakalama – Bireysel psikoloji**: Adler yaklaşımında bireyin **işlevsiz davranış ve düşüncelerini fark etmesi** sağlanır; ancak burada olduğu gibi **otomatik düşünceden temel inanca doğru bilişsel derinleşme** söz konusu değildir.

C) **Aile heykeli – Aile sistemleri terapisi**: Aile üyelerinin ilişkilerini ve rollerini **bedensel olarak canlandırma ve konumlandırma** yoluyla ortaya koyar; bireysel bilişsel yapıların analizi yapılmaz.

E) **Anlam oluşturma – Duygu odaklı terapi**: Danışanın duygusal yaşantılarını **işleyerek yeni anlamlar üretmesi** hedeflenir; burada ise **bilişsel katmanlara inerek temel inancı keşfetme süreci** vardır.

Cevap: D

15. Danışmanın müdahalesinde, danışanın yaşam öyküsünü yeniden kurgulaması amacıyla **seansa özel kişilerin davet edilmesi**, bu kişilerin danışan hakkında **olumlu deneyimlerini ve gözlemlerini paylaşması** ve ardından danışanın bu anlatılar üzerine **anlamlandırma yapmasının sağlanması** söz konusudur. Bu yapı, **öyküsel terapide** kullanılan **dışarıdan tanık uygulamasıdır**. Bu teknikte danışan, kendi öyküsünü yalnızca kendi gözünden değil, **başkalarının tanıklığı üzerinden yeniden duyar**, bu da baskın/problem yüklü öykünün zayıflamasına ve **tercih edilen öykünün güçlenmesine** hizmet eder. Tanıkların paylaşımları, danışanın fark etmediği güçlü yönlerini görünür kılar ve yeni öykünün **sosyal olarak pekişmesini** sağlar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Boş sandalye tekniği – Gestalt terapisi**: Bu teknik, danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını ve içsel çatışmalarını** çalışmak için kullanılır. Danışan, boş sandalyeye bir kişi ya da kendisinin bir yönünü yerleştirir, onunla **doğrudan konuşur**, ardından yer değiştirerek o rolü üstlenir ve **karşılıklı diyalog kurar**. Amaç, bastırılmış duygu ve düşünceleri açığa çıkarmak, **farkındalık ve bütünleşme sağlamaktır**. Soruda ise böyle bir **rol değişimi ve yaşantısal canlandırma yoktur**, aksine **başkalarının tanıklığıyla öykü yeniden anlamlandırılmaktadır**.

B) **Yaşam senaryosu çalışması – Transaksiyonel analiz**: Bu yaklaşımda bireyin çocuklukta oluşturduğu ve yaşam boyu tekrar ettiği **yazgı (yaşam senaryosu)** incelenir. Kişinin erken kararları, ebeveyn mesajları ve tekrar eden ilişki örüntüleri analiz edilerek **senaryonun fark edilmesi ve değiştirilmesi** hedeflenir. Soruda ise geçmiş senaryonun analizi değil, **mevcut öykünün alternatif anlatılarla güçlendirilmesi** vardır.

C) **Sorgulama süreci – Gerçeklik terapisi**: Danışanın ne istediği, ne yaptığı ve davranışlarının işe yarayıp yaramadığı **WDEP sistemi (istekler, davranışlar, değerlendirme, plan)** çerçevesinde ele alınır. Amaç, bireyin **sorumluluk alarak işlevsel seçimler yapmasını sağlamaktır**. Soruda ise **davranış değerlendirme ve planlama değil**, öykünün **tanıklar aracılığıyla yeniden yapılandırılması** söz konusudur.

D) **Mucize soru – Çözüm odaklı kısa süreli terapi**: Danışandan, problemi ortadan kalkmış bir geleceği **hayal etmesi** istenir ve bu hayaldeki küçük ipuçları üzerinden çözüme gidilir. Bu teknik **gelecek odaklıdır ve bireysel hayal kurma sürecine dayanır**. Soruda ise **başkalarının aktif katılımı ve tanıklığıyla öykünün güçlendirilmesi** vardır.

Cevap: E

1. Danışmanın müdahalesinde, Oya'nın kendi kaygılarını doğrudan ele almak yerine, **başkalarının yaşadığı problemler üzerinden akılcı olmayan inançları analiz etmesi ve çözüm üretmesi** sağlanmaktadır. Bu süreçte Oya, arkadaşlarının irrasyonel düşüncelerini fark edip bunlara alternatifler üretirken, aynı düşünce kalıplarının **kendi yaşantısında da bulunduğunu fark etmeye başlar**. Akılcı duygusal davranışçı terapide bu uygulama **başkalarına öğretme (misyonerlik)** tekniği olarak adlandırılır. Bu teknikte temel mantık, bireyin başkasının problemini **tanımasının ve analiz etmesinin daha kolay olması**, bu sayede kendi inançlarını da **dolaylı yoldan fark edip değiştirmesidir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **ABC Tekniği – Akılcı duygusal davranışçı terapi**: Danışanın kendi yaşantısı üzerinden **A (olay) – B (inanç) – C (duygu/davranış sonucu)** ilişkisini analiz etmesi sağlanır. Soruda ise danışan doğrudan kendi yaşantısını değil, **başkalarının yaşantılarını analiz etmektedir**.

B) **Dıştan içe doğru ilerleme – Bilişsel davranışçı terapi**: Danışanın **otomatik düşüncelerinden başlayarak ara ve temel inançlara ulaşılması** hedeflenir. Bu süreç bireyin kendi bilişsel yapısına odaklanır. Soruda ise **bilişsel derinleşme değil, başkaları üzerinden farkındalık kazanma** vardır.

D) **Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı kuram**: **Gevşeme eğitimi, kaygı hiyerarşisi ve kademeli maruz bırakma** basamaklarıyla kaygı azaltılır. Soruda ise **davranışsal değil bilişsel analiz süreci** söz konusudur.

E) **Yapı analizi – Transaksiyonel analiz**: Bireyin **ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumları** incelenir ve iletişim örüntüleri analiz edilir. Soruda ise **ego durumları değil, irrasyonel inançların fark edilmesi** hedeflenmektedir.

Cevap: C

2. Danışmanın müdahalesinde, Mert'in küçük ama önemli ilerlemeleri **somut ve görünür hale getirilerek** pekiştirilmektedir. "Cesaret Belgesi", "Katılım Sertifikası" gibi yazılı materyaller, danışanın yeni ve tercih edilen öyküsünü **kanıtlarla destekleyerek güçlendirmeye** hizmet eder. Öyküsel terapide **yazılı kanıtlar** tekniği, danışanın olumlu değişimlerini belgeleyerek bu değişimi **kalıcı ve anlamlı hale getirmeyi**, ayrıca danışanın kendi öyküsünü **daha güçlü bir anlatıya dönüştürmesini** amaçlar. Bu nedenle **doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Dışsallaştırma – Öyküsel terapi**: "Sorun kişi değildir, sorun sorundur" anlayışıyla problem danışanın kimliğinden ayrıştırılır ve **sorunla kişi arasına mesafe konur**. Soruda ise problem ayrıştırılmamakta, **olumlu davranışların belgelenmesi** vardır.

C) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı-duygusal davranışçı terapi**: Danışanın **irrasyonel inançları doğrudan tartışılır ve rasyonel düşüncelerle değiştirilir**. Soruda ise bilişsel tartışma değil, **davranışların somut kanıtlarla desteklenmesi** vardır.

D) **İstisna soruları – Çözüm odaklı kısa süreli terapi**: Problemin yaşanmadığı ya da daha az yaşandığı zamanlar **sorgulanarak çözüm ipuçları bulunur**. Soruda ise bu durumların sorgulanması değil, **yazılı olarak belgelendirilmesi** söz konusudur.

E) **Rol oynama – Davranışçı terapi**: Danışanın zorlandığı durumları **canlandırarak yeni davranışlar denemesi ve prova etmesi** sağlanır. Soruda ise **davranış provası değil, gerçekleşmiş davranışların belgeye dökülmesi** vardır.

Cevap: A

3. Danışmanın müdahalesinde, Kaan'a önce **"Ne istiyorsun?"**, ardından **"Ne yapıyorsun?"**, sonra **"Bu yaptıkların işe yarıyor mu?"** sorularının yöneltilmesi ve en sonunda **uygulanabilir bir plan oluşturulması** sağlanmaktadır. Bu yapı, gerçeklik terapisinin temelini oluşturan **WDEP sistemi (istekler – davranışlar – değerlendirme – plan)** ile birebir örtüşür. Bu yaklaşımda danışanın **sorumluluk alması**, mevcut davranışlarını değerlendirmesi ve **işlevsel seçimler yaparak planlı değişime yönelmesi** hedeflenir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **ABC modeli – Akılcı duygusal davranışçı terapi**: **A (olay) – B (inanç) – C (duygu/davranış sonucu)** ilişkisi analiz edilerek irrasyonel inançlar ortaya çıkarılır. Soruda ise **inanç analizi değil, davranış değerlendirme ve plan oluşturma** vardır.

C) **Bilişsel yeniden yapılandırma – Bilişsel davranışçı terapi**: Otomatik düşünceler **kanıt, mantık ve alternatifler üzerinden yeniden düzenlenir**. Soruda ise bilişsel tartışma değil, **eylem odaklı sorgulama ve planlama süreci** vardır.

D) **Düşünce odağını değiştirme – Varoluşçu terapi**: Danışanın dikkatini içsel sıkıntıdan **dış dünyaya yönlendirerek düşünce yoğunluğunu azaltma** amaçlanır. Soruda ise **yapılandırılmış hedef ve plan süreci** vardır.

E) **Boş sandalye – Gestalt terapi**: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını (bitirilmemiş işler)** ele almak için kullanılır. Danışan, boş sandalyeye bir kişi ya da kendi içsel bir yönünü yerleştirir, onunla **doğrudan konuşur**, ardından yer değiştirerek karşılıklı diyalog kurar. Bu süreçte bastırılmış duygular açığa çıkar, **farkındalık ve bütünleşme sağlanır**. Soruda ise böyle bir **yaşantısal canlandırma ve tamamlanmamış işlerle çalışma** yoktur; **davranış değerlendirme ve planlama** vardır.

Cevap: B

4. Danışmanın müdahalesinde, Sude'nin yaşadığı sorunun olmadığı ya da daha az yaşandığı zamanları ortaya çıkarmaya yönelik sorular sorulmaktadır. "Daha önce ders çalışmanın senin için daha kolay olduğu bir zaman oldu mu? O zaman ne farklıydı?" gibi sorular, danışanın problem dışındaki istisnai durumları fark etmesini ve bu durumların **nasıl oluştuğunu analiz etmesini** sağlar. Çözüm odaklı yaklaşımda kullanılan **istisna soruları**, bireyin zaten sahip olduğu işe yarayan davranışları görünür kılar ve bu davranışların yeniden kullanılmasına zemin hazırlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sokratik sorgulama – Bilişsel**: Danışanın düşüncelerini **kanıt, mantık ve alternatifler üzerinden sorgulaması** sağlanır. Soruda ise düşünce analizi değil, **problemin olmadığı zamanların keşfi** vardır.

B) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı**: Danışanın **irrasyonel inançları doğrudan tartışılır ve rasyonel olanlarla değiştirilir**. Soruda ise bilişsel tartışma değil, **geçmişte işe yarayan durumların incelenmesi** söz konusudur.

D) **Mucize soru – Çözüm odaklı**: Danışandan problemin ortadan kalktığı bir geleceği **hayal etmesi** istenir ve bu hayaldeki ipuçları üzerinden çözüme gidilir. Soruda ise **gelecek hayali değil, geçmişteki istisnai durumlar** sorgulanmaktadır.

E) **Oyun analizi – Transaksiyonel analiz**: Bireyin kişiler arası ilişkilerinde tekrar eden **psikolojik oyunlar ve ego durumları** incelenir. Soruda ise **davranış örüntüsü değil, istisnai başarı anları** ele alınmaktadır.

Cevap: C

5. Danışmanın müdahalesinde, Ayla'nın yaşadığı **bedensel belirtileri fark etmesi** ve bu belirtilerle bağlantılı **duyguyu keşfetmesi** sağlanmaktadır. "Omuzlarının gerildiğini fark ettiğinde içinde hangi duygu beliriyor?" sorusu, danışanın dikkatini **bedenden duygusal yaşantıya yönlendiren**, duyguyu **tanıma ve adlandırma** sürecini başlatan bir müdahaledir. **Duygu odaklı terapide duygusal farkındalık tekniği,** bireyin yaşadığı deneyimi bastırmadan, kaçınmadan **doğrudan temas ederek anlamlandırmasını** hedefler. Bu nedenle kullanılan teknik duygusal farkındalıktır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Düşünce odağını değiştirme – Varoluşçu terapi: Danışanın dikkatini içsel sıkıntıdan **dış dünyaya yönlendirerek düşünce yoğunluğunu azaltmayı** amaçlar. Soruda ise dikkat dışa değil, **içsel yaşantıya yöneltilmektedir**.

C) Mış gibi yapma – Bireysel psikoloji: Danışanın gerçek yaşamın bir provası olarak **olmak istediği gibi davranması**, hatta imkânsız gördüğü rolleri **deneyimlemesi** sağlanır. Bazen danışana **esprili ve abartılı sahneler kurdurularak** kendini denemesi teşvik edilir. Soruda ise **rol deneme ve davranış provası yoktur**, duygunun fark edilmesi vardır.

D) Gevşeme eğitimi – Davranışçı terapi: Danışana **nefes ve kas gevşetme teknikleri öğretilerek** fizyolojik belirtiler azaltılır. Soruda ise teknik öğretimi değil, **duygunun fark edilmesi** söz konusudur.

E) Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı terapi: Danışanın **irrasyonel inançları doğrudan tartışılır ve yeniden yapılandırılır**. Soruda ise bilişsel tartışma değil, **duygu farkındalığı geliştirme** vardır.

Cevap: A

6. Danışmanın müdahalesinde, "Kaygı senin önüne geçiyor" ifadesiyle **kaygının Cem'den ayrı bir olgu olarak ele alındığı**, yani "sorun kişi değildir, sorun sorundur" anlayışının benimsendiği görülmektedir. Bu yaklaşımda problem, danışanın kimliğinden ayrıştırılır ve danışanın bu problemle **mesafe kurarak onu yeniden anlamlandırması** sağlanır. Devamında danışandan kaygısının etkilerini yeniden kurgulaması ve **farklı bir öykü oluşturması** istenmesi de **öyküsel terapinin temel müdahaleleriyle örtüşür.** Bu süreç, öyküsel terapide kullanılan **dışsallaştırma** tekniğini tanımlar. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Serbest çağrışım – Psikanalitik: Danışanın aklına gelenleri **sansürsüz biçimde ifade etmesi** sağlanarak bilinç dışı içeriğe ulaşılır. Soruda ise bilinç dışı keşif değil, **sorunun danışandan ayrıştırılması** vardır.

B) Oyun analizi – Transaksiyonel analiz: Bireyin ilişkilerinde tekrar eden **psikolojik oyunlar ve ego durumları** incelenir. Soruda ise **ego durumları değil, problemin dışsallaştırılması** söz konusudur.

C) WDEP sistemi – Gerçeklik: Danışanın **istekleri, davranışları, değerlendirmesi ve planı** ele alınır. Soruda ise planlama değil, **problemle kimlik arasında mesafe kurma** vardır.

D) İstisna soruları – Çözüm odaklı: Problemin yaşanmadığı durumlar **sorgulanarak çözüm ipuçları bulunur**. Soruda ise istisna arama değil, **kaygının ayrı bir varlık gibi ele alınması** vardır.

Cevap: E

7. Danışmanın müdahalesinde, Murat'ın ebeveynleri arasındaki çatışma nedeniyle **anne–baba–çocuk üçlüsünde oluşan ilişki örüntüsünün incelendiği**, Murat'ın bu yapı içinde **taraf olmaya zorlandığı** ve danışmanın bu üçlü etkileşimi **şema ile modellediği** görülmektedir. Bu durum, aile sistemlerinde gerilimin iki kişi arasında kalmayıp üçüncü bir kişiye aktarılmasıyla oluşan **üçgenleşme** sürecini ifade eder. Bowen kuramında **temel üçgen**, üç kişiden oluşan en küçük ilişki birimidir ve özellikle **anne–baba–çocuk üçlüsü**, bireyin duygusal gelişimi ve ilişki kurma biçimleri üzerinde belirleyicidir. Danışmanın bu üçlü yapıyı analiz etmesi doğrudan **temel üçgen** tekniğine karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Çiftli mesaj analizi – Stratejik aile terapisi: Bir bireye aynı anda **birbiriyle çelişen (sözel ve sözsüz) mesajların verilmesi** durumudur ve kişi bu çelişki içinde kalır. Soruda ise çelişkili mesajlar değil, **üçlü ilişki yapısı ve taraf olma durumu** vardır.

C) Boş sandalye – Gestalt terapi: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını** ele almak için bir kişi ya da kendi yönüyle **rol değiştirerek diyalog kurması** sağlanır. Soruda ise bireysel içsel süreç değil, **aile içi ilişki örüntüsü** ele alınmaktadır.

D) Ailenin stres balesi – Satir aile terapisi: Bu teknik, **heykel çalışmasının uzantısıdır** ve aile üyelerinin ilişkilerini **hareket ve canlandırma yoluyla ifade etmeleri** istenir. Terapist süreci gözler ya da yönlendirir ve **etkileşim kalıpları dramatize edilerek görünür hale getirilir**. Soruda ise dramatizasyon ya da hareketli canlandırma yoktur; **üçlü ilişkinin şematik olarak modellenmesi** vardır.

E) İstisna soruları – Çözüm odaklı kısa süreli terapi: Problemin yaşanmadığı durumlar **sorgulanarak çözüm ipuçları bulunur**. Soruda ise çözüm anları değil, **ilişki yapısının analizi** söz konusudur.

Cevap: A

8. Danışmanın müdahalesinde, aile üyelerinden **odada belirli pozisyonlar alarak birbirleriyle olan mesafeleri, duruşları, bakış yönleri ve fiziksel temaslarıyla aileyi bir "heykel" gibi oluşturmaları** istenmektedir. Bu uygulama, aile içindeki ilişkileri ve **duygusal yakınlık–uzaklık düzeylerini somut ve görsel hale getirmeyi** amaçlar. Satir aile terapisinde kullanılan **ailenin heykelini yapma** tekniği, bireylerin algıladıkları ilişki örüntülerini **bedensel olarak ifade etmelerine** dayanır ve bu süreçte farkındalık artar. Danışanın ve aile üyelerinin bu heykel üzerinden **duygu, düşünce ve algılarını paylaşması**, tekniğin tipik devamıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Boş sandalye – Gestalt terapi: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını** çalışmak için bir kişiyle **rol değiştirerek diyalog kurması** sağlanır. Bu teknik bireysel düzeydedir. Soruda ise **aile üyelerinin birlikte oluşturduğu fiziksel bir ilişki temsili** vardır.

B) Temel üçgen – Bowen Çok Kuşaklı Aile Sistemi Kuramı: Ailedeki üç kişilik ilişki örüntülerini (**anne–baba–çocuk**) ve üçgenleşmeyi açıklar. Soruda ise üçlü ilişki analizi değil, **tüm aile sisteminin mekânsal olarak canlandırılması** vardır.

D) Sınır oluşturma – Yapısal aile terapisi: Aile içindeki **alt sistemler ve sınırlar (katı, geçirgen, belirsiz)** düzenlenir. Soruda ise sınır müdahalesi değil, **ilişkilerin heykel biçiminde ifade edilmesi** vardır.

E) Hiyerarşik problemi abartma – Stratejik aile terapisi: Sorunun sürdürülmesine hizmet eden davranışlar **abartılarak görünür hale getirilir**. Soruda ise abartma değil, **ilişki örüntüsünün fiziksel temsil edilmesi** vardır.

Cevap: C

9. Danışmanın müdahalesinde, ailedeki **hiyerarşik güç dengesinin bozulduğu** (babanın baskın olması) fark edilmekte ve terapist seans içinde **annenin ve Selin'in yanında durarak daha az güçlü tarafı desteklemektedir**. Bu müdahale ile güçlü olanın etkisi azaltılmakta ve sistemdeki güç dağılımı **yeniden dengelenmektedir**. Yapısal aile terapisinde bu uygulama **dengeyi değiştirme** tekniği olarak adlandırılır. Terapist bilinçli şekilde bir alt sistemle ittifak kurarak **hiyerarşiyi yeniden düzenler ve işlevsel hale getirir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Temel üçgen – Bowen Aile Sistemi Kuramı**: Üç kişiden oluşan ilişki örüntülerini ve **üçgenleşmeyi** açıklar. Burada üçlü yapı değil, **güç dengesine müdahale** vardır.

B) **Danışanın parçalarının partisi – Birleşik aile terapisi**: Danışanın farklı içsel yönlerinin **rol alarak canlandırıldığı grup tekniğidir**. Birden fazla kişinin katılımı gerekir ve danışanın içsel parçaları temsil edilir. Soruda ise **aile içi güç yapısı düzenlenmektedir**, içsel parçalarla çalışma yoktur.

C) **Kendini ayırt etme – Çok kuşaklı aile sistemi kuramı**: Bireyin ailesinden **duygusal olarak ayrışması ve kendi benliğini koruyabilmesi** sürecidir. Soruda bireysel ayrışma değil, **aile içi hiyerarşiye müdahale** vardır.

E) **Alternatif ilişki kurma yollarını araştırma – Yapısal aile terapisi**: Danışan ve terapist birlikte, mevcut problemi sürdüren etkileşimlerin yerine **yeni ilişki ve iletişim yolları geliştirir**. Soruda ise alternatif üretimden önce **doğrudan güç dengesi değiştirilmektedir**.

Cevap: D

10. Danışmanın müdahalesinde, Baran'ın bazı konuları açmaktan kaçınması, sessizleşmesi ve konuyu değiştirmesi gibi davranışlar **terapi sürecine karşı gelişen direnç göstergeleri** olarak ele alınmaktadır. Danışman bu tepkileri yalnızca yüzeyde bırakmayıp, **bu kaçınmaların altında yatan duyguları ve içsel çatışmaları anlamaya ve yorumlamaya çalışmaktadır**. Psikanalitik yaklaşımda **direnç analizi**, danışanın bilinç dışı materyale yaklaşırken gösterdiği bu tür kaçınma, susma, konu değiştirme gibi savunmaları inceleyerek **bastırılmış içeriklere ulaşmayı** amaçlar. Bu nedenle kullanılan teknik **direnç analizi**dir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Dışsallaştırma – Öyküsel**: Problem danışandan ayrıştırılarak **"sorun kişi değildir"** anlayışıyla ele alınır. Soruda ise problem ayrıştırılmamakta, **kaçınma davranışlarının analizi** yapılmaktadır.

B) **İstisna soru – Çözüm odaklı kısa süreli terapi**: Problemin yaşanmadığı zamanlar **sorgulanarak çözüm ipuçları bulunur**. Soruda ise çözüm anları değil, **direnç davranışları** incelenmektedir.

C) **Aktarımın analizi – Psikanalitik terapi**: Danışanın geçmiş ilişkilerindeki duyguları **terapiste yansıtması** ve bunun analiz edilmesi söz konusudur. Soruda ise terapiste yönelen duygular değil, **kaçınma ve direnç davranışları** ele alınmaktadır.

D) **Cinsiyet rolü analizi – Feminist terapi**: Toplumsal cinsiyet rollerinin birey üzerindeki etkisi **incelenir ve sorgulanır**. Soruda ise bu tür bir toplumsal rol analizi yoktur.

Cevap: E

11. Danışmanın müdahalesinde, Eda'nın **"hayır diyememe" ve duygularını ifade edememe** gibi kişiler arası beceri eksiklikleri hedef alınmakta ve bu becerilerin **rol oynama ve davranış egzersizleriyle uygulamalı olarak geliştirilmesi** planlanmaktadır. Davranışçı yaklaşımda **güvengenlik eğitimi**, bireyin kendini açık, doğrudan ve uygun biçimde ifade etmesini öğretir; süreçte **model alma, rol oynama, geri bildirim ve pekiştirme** kullanılarak yeni davranışlar güvenli ortamda denenir ve genellenir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Boş sandalye tekniği – Gestalt**: Danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını** ele almak için bir kişi ya da kendi yönüyle **rol değiştirerek diyalog kurması** sağlanır; amaç duygusal farkındalık ve bütünleşmedir. Soruda ise içsel çatışma çalışması değil, **sosyal beceri eğitimi ve davranış provası** vardır.

C) **Mantık dışı inançları değiştirme – Akılcı duygusal davranışçı**: Danışanın **irrasyonel inançları doğrudan tartışılır ve rasyonel olanlarla değiştirilir**. Soruda bilişsel tartışma değil, **davranışsal beceri kazandırma** vardır.

D) **Oyun analizi – Transaksiyonel analiz**: Kişiler arası ilişkilerde tekrar eden **psikolojik oyunlar ve ego durumları** incelenir. Soruda ise analiz değil, **yeni davranışların öğretilmesi ve uygulanması** vardır.

E) **Sistematik duyarsızlaştırma – Davranışçı**: **Gevşeme eğitimi, kaygı hiyerarşisi ve kademeli maruz bırakma** ile kaygı azaltılır. Soruda ise kaygı hiyerarşisi yoktur; **iletişim becerisi geliştirme** vardır.

Cevap: A

12. Danışmanın müdahalesinde, Emre'nin yaşadığı **üzüntü ve çaresizlik duygularından kaçmak yerine bu duygularla temas etmesi** istenmektedir. "Bu üzüntü ve çaresizlik hissiyle bir süre kalır mısın?" ifadesi, danışanın zorlayıcı duyguyu bastırmadan, aceleyle geçirmeye çalışmadan **o duygunun içinde kalarak deneyimlemesini** hedefler. Gestalt terapide kullanılan **duygunda kal** tekniği, danışanın kaçındığı ya da hızla uzaklaşmak istediği duygularla **yüzleşmesini, onları fark etmesini ve tolere edebilmesini** sağlar; böylece duygusal farkındalık ve gelişim desteklenir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Maruz bırakma – Davranışçı**: Kaygı uyandıran uyaranla **yoğun biçimde yüzleştirme** uygulanır; burada ise dış uyaran değil, **duygunun kendisiyle kalma** vardır.

C) **Derine inme – Bilişsel**: Otomatik düşüncelerden hareketle **ara ve temel inançlara ulaşma** amaçlanır. Soruda ise bilişsel derinleşme değil, **duygusal deneyimleme** vardır.

D) **Ev ödevi – Davranışçı**: Seans dışında uygulanmak üzere **davranışsal ya da bilişsel görevler** verilir. Soruda ise seans içi **duyguya odaklanma** vardır.

E) **Rol oynama ve rol provası – Akılcı duygusal**: Danışanın belirli durumları **canlandırarak yeni davranışlar denemesi** sağlanır. Soruda ise davranış provası değil, **duyguyla temas kurma** vardır.

Cevap: A

13. Danışmanın müdahalesinde, Burak'ın kaygı uyandıran durumlara **en az kaygı verenden başlayarak kademeli biçimde yaklaşması**, her basamakta kaygısını yönetmeyi öğrenmesi ve ardından **daha zor basamaklara geçmesi** sağlanmaktadır. Bu süreçte danışan, gerçek yaşam içinde kaygı uyaranlarıyla **aşamalı ve kontrollü biçimde yüzleştirilir**. Davranışçı terapide bu uygulama **yerinde duyarsızlaştırma (aşamalı gerçek maruz bırakma)** olarak adlandırılır. Amaç, kaçınmayı ortadan kaldırarak **alışma ve sönme yoluyla kaygıyı azaltmak** ve danışanın baş etme becerisini güçlendirmektir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Bilişsel terapi – Alternatif olumlu düşünce oluşturma**: Danışanın olumsuz otomatik düşüncelerine karşı **daha işlevsel alternatifler geliştirmesi** sağlanır. Soruda ise düşünce üretimi değil, **davranışsal maruz bırakma** vardır.

B) **Akılcı duygusal davranışçı terapi – Mantıklı inanç kazandırma**: İrrasyonel inançlar **tartışılarak rasyonel olanlarla değiştirilir**. Soruda bilişsel tartışma değil, **kademeli yüzleşme süreci** vardır.

C) **Duygu odaklı terapi – Duygusal farkındalık kazandırma**: Danışanın duygularını **tanıması ve deneyimlemesi** sağlanır. Soruda ise duyguyu keşfetme değil, **kaygı uyaranına aşamalı yaklaşma** vardır.

D) **Çözüm odaklı kısa süreli terapi – Derecelendirme soruları**: Danışanın durumu **ölçeklendirme yoluyla değerlendirmesi** sağlanır. Soruda ise derecelendirme değil, **maruz bırakma basamakları** vardır.

Cevap: E

14. Danışmanın müdahalesinde, danışana "kabus sorusu" yöneltilerek sorunların **daha da kötüleştiği bir senaryoyu hayal etmesi** istenmektedir. Bu teknik, **çözüm odaklı kısa süreli terapide kullanılan ve mucize sorunun karşıtı** olarak değerlendirilen bir yaklaşımdır. Amaç, danışanın mevcut problemini **daha net tanımlaması**, sorunun yaşamındaki etkilerini fark etmesi ve **neyin değişmesi gerektiğini ayırt edebilmesidir**. Bu nedenle teknik, sürecin başında **problem tanımlama aşamasında** kullanılır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Gestalt – İlişki kurma aşaması**: Gestalt terapide ilişki kurma aşaması, terapötik bağın oluşturulmasına yöneliktir; sorudaki gibi **yapılandırılmış imgesel teknikler** bu aşamaya ait değildir.

B) **Bilişsel – Değerlendirme aşaması**: Bu aşamada **otomatik düşünceler ve temel inançlar** belirlenir. Soruda bilişsel analiz değil, **senaryo üzerinden problem farkındalığı** vardır.

C) **Akılcı duygusal davranışçı – Müdahale aşaması**: İrrasyonel inançlar **tartışılarak değiştirilir**. Soruda ise doğrudan tartışma değil, **imgelem yoluyla problem netleştirme** vardır.

D) **Duygu odaklı – Sonlandırma ve izleme aşaması**: Bu aşama, kazanımların **pekiştirilmesi ve izlenmesi** ile ilgilidir. Sorudaki teknik ise sürecin başlarında kullanılan **problem belirleme** aracıdır.

Cevap: E

15. Danışmanın müdahalesinde, Naz'ın plan yapmasına rağmen uygulamaması karşısında **mazeret üretmesi kabul edilmemekte** ve danışan doğrudan **sorumluluk almaya yönlendirilmektedir**. "Geçen seans yapacağını söylemiştin, peki bunu ne zaman yapacaksın?" ifadesi, danışanın davranışları ile hedefleri arasındaki **tutarsızlığı açıkça ortaya koyan** ve onu **eyleme geçmeye zorlayan** bir müdahaledir. Gerçeklik terapisinde bu yaklaşım **yüzleştirme** tekniğidir; danışanın kaçınmaları görünür hale getirilir, **mazeretlere izin verilmez** ve birey sorumlu seçimler yapmaya yönlendirilir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sokratik sorgulama – Bilişsel davranışçı terapi**: Danışanın ardışık sorularla **kendi düşüncelerinin geçerliliğini kanıt ve mantık yoluyla değerlendirmesi** sağlanır. Soruda ise bilişsel inanç sorgulaması değil, **davranışa yönelik doğrudan yüzleştirme** vardır.

B) **Model olma – Davranışçı kuram**: Danışanın, bir davranışı **başkasını gözlemleyerek öğrenmesi** sağlanır. Soruda ise model gösterme değil, **sorumlulukla yüzleştirme** vardır.

C) **Temel inançların sorgulanması – Bilişsel terapi**: Otomatik düşüncelerden hareketle **derin inançlara ulaşma ve bunları test etme** sürecidir. Soruda ise bilişsel derinleşme değil, **davranışın sorumluluğunu üstlenme** vardır.

E) **İmge yaratmak (mış gibi yapma) – Bireysel psikoloji**: Danışanın olmak istediği gibi davranmasını **rol oynama ve hayali senaryolarla denemesi** sağlanır. Soruda ise böyle bir canlandırma yoktur, **doğrudan sorumluluğa çağırma** vardır.

Cevap: D

1. Danışmanın görüşmenin başında kendini tanıtması, sürecin güvenli ilerleyeceğini vurgulaması ve açık uçlu sorular ile danışanı konuşmaya teşvik etmesi; danışanın gerginliğini azaltmaya, kendini açmasını kolaylaştırmaya ve terapötik ilişkiyi başlatmaya yöneliktir. Bu müdahaleler, bireysel psikolojik danışma sürecinin **kaynaşma ve ilişki kurma evresine** aittir. Bu evre, sürecin temelini oluşturur ve burada kurulan **güven** ve **terapötik ilişki**, sonraki aşamaların etkililiğini doğrudan belirler. Danışan bu aşamada genellikle çekingen ve endişeli olabilir; danışmanın empatik ve kabul edici tutumu sayesinde kendini daha rahat ifade etmeye başlar. Amaç, problem çözmekten önce danışanın sürece bağlanmasını sağlamak ve kendini güvende hissettiği bir ortam oluşturmaktır, **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu aşamada danışanın sorunu ayrıntılı biçimde ele alınır; bilgi toplama, öykü alma ve sorunun kapsamını netleştirme yapılır. Soruda ise henüz böyle bir analiz süreci yoktur.

B) **Çözüm seçenekleri oluşturma** – Bu evrede danışanla birlikte alternatif çözüm yolları geliştirilir ve hedefler belirlenir. Verilen durumda ise çözüm üretme sürecine geçilmemiştir.

D) **Müdahalelerin uygulanması** – Bu aşamada belirlenen hedeflere yönelik teknikler aktif olarak kullanılır ve değişim sağlanmaya çalışılır. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

E) **Sonlandırma ve izleme** – Bu evrede süreç sonlandırılır, kazanımlar değerlendirilir ve izleme yapılır. Verilen durum ise başlangıç aşamasına aittir.

Cevap: C

2. Danışanın yaşadığı **uykusuzluk** ve **dikkat dağınıklığı** belirtilerini anlatması üzerine danışmanın bu belirtilerin **hangi durumlarda** ve **nasıl ortaya çıktığını** anlamaya yönelik sorular sorması; sorunun kapsamını, sıklığını ve ortaya çıkış koşullarını belirlemeye yöneliktir. Bu yaklaşım, danışanın yaşadığı problemi **netleştirme**, **bilgi toplama** ve **değerlendirme** sürecini ifade eder. Bu nedenle bu durum psikolojik danışma sürecinin **problemin tanımlanması ve değerlendirme aşamasına** karşılık gelir, **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** – Bu aşamada danışanla birlikte **alternatif çözüm yolları geliştirilir** ve ulaşılmak istenen hedefler belirlenir.

C) **Müdahaleleri belirleme ve uygulama** – Bu evrede belirlenen hedeflere ulaşmak için **terapötik teknikler uygulanır** ve değişim süreci başlatılır.

D) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu aşamada danışanla **güven ilişkisi kurulur**, danışanın kendini rahat ifade etmesi sağlanır.

E) **Sonlandırma ve izleme** – Bu aşamada süreç **sonlandırılır**, elde edilen kazanımlar değerlendirilir ve gerekirse **izleme görüşmeleri** yapılır.

Cevap: B

3. Danışmanın "önümüzdeki süreçte neleri değiştirmek istediğini düşünelim" ve "senin için daha ulaşılabilir ve gerçekçi yolları birlikte belirleyebiliriz" ifadeleri; danışanın **değişim hedeflerini netleştirmeye** ve bu hedeflere ulaşmak için **uygun yolları planlamaya** yöneliktir. Bu yaklaşım, danışma sürecinde sorunun tanımlanmasından sonra gelen; danışanla birlikte **amaç belirleme** ve bu amaçlara ulaşmak için **alternatif çözüm yolları geliştirme** sürecini ifade eder. Amaçların **gerçekçi**, **ulaşılabilir** ve danışana uygun şekilde belirlenmesi bu aşamanın temel özelliğidir, **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Müdahaleleri belirleme ve uygulama** – Bu aşamada artık belirlenen hedeflere ulaşmak için somut teknikler uygulanır. Örneğin bilişsel ya da davranışçı tekniklerin aktif biçimde kullanılması söz konusudur; soruda ise henüz uygulama yok, planlama vardır.

B) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu evre sürecin başlangıcıdır ve danışanla güvene dayalı bir ilişki kurmaya odaklanır. Danışanın rahatlaması ve kendini açması hedeflenir; ancak soruda ilişki kurmadan ziyade hedef belirleme vardır.

C) **Sonlandırma ve izleme** – Bu aşamada süreç kapatılır, elde edilen kazanımlar gözden geçirilir ve gerekirse izleme planı yapılır. Sorudaki ifade ise sürecin ortasında, ileriye dönük plan yapmaya yöneliktir.

E) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu evrede danışanın sorunu ayrıntılı biçimde analiz edilir, bilgi toplanır ve sorunun doğası anlaşılmaya çalışılır. Soruda ise problem zaten ele alınmış, artık değişim hedeflerine geçilmiştir.

Cevap: D

4. Danışanın **olumsuz düşüncelerini sorgulaması**, bunlara yönelik **alternatif bakış açıları geliştirmesi** ve danışmanın **yeni davranışları denemesi için görevler vermesi**; artık sürecin aktif olarak değişim oluşturma aşamasına geçtiğini gösterir. Bu durum, danışanın düşünce ve davranışlarını değiştirmeye yönelik **terapötik teknikler uygulandığı** aşamadır. Verilen örnekte hem bilişsel yeniden yapılandırma hem de davranışsal ödevler söz konusudur. Bu nedenle süreç, psikolojik danışma sürecinin **müdahaleleri belirleme ve uygulama aşamasına** karşılık gelir, **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu aşamada temel amaç danışanla **güven ilişkisi kurmak** ve danışanın kendini rahat ifade etmesini sağlamaktır; ancak soruda aktif değişim çalışmaları vardır.

C) **Çözüm seçenekleri oluşturma** – Bu evrede danışanla birlikte **alternatif yollar ve hedefler belirlenir**, fakat henüz bu yolların uygulanmasına geçilmez. Soruda ise uygulama başlamıştır.

D) **Problemin tanımlanması** – Bu aşamada danışanın yaşadığı sorun **anlaşılmaya ve netleştirilmeye çalışılır**; belirtiler ve durumlar analiz edilir. Soruda bu aşama geçilmiş, müdahaleye geçilmiştir.

E) **Sonlandırma ve izleme** – Bu aşamada süreç **kapatılır**, kazanımlar değerlendirilir ve izleme yapılır. Verilen durum ise sürecin aktif çalışma evresidir.

Cevap: A

5. Danışmanın, danışanın ulaştığı ilerlemeleri **gözden geçirmesi**, gelecekte karşılaşabileceği zorlayıcı durumlar için **baş etme yolları hakkında ipuçları vermesi** ve gerektiğinde yeniden başvurabileceğini belirtmesi; sürecin tamamlanmaya yaklaştığını ve danışanın kazanımlarının **pekiştirildiğini** gösterir. Bu yaklaşım, danışma sürecinin sonunda yapılan **kazanım değerlendirmesi**, danışanı sürece veda etmeye hazırlama ve olası durumlar için **izleme planı oluşturma** özelliklerini taşır. Bu nedenle bu durum, psikolojik danışma sürecinin **sonlandırma ve izleme aşamasına** karşılık gelir, **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Çözüm seçenekleri oluşturma** – Bu aşamada danışanla birlikte **alternatif çözüm yolları belirlenir** ve hedefler oluşturulur. Ancak soruda artık çözüm üretme değil, elde edilen kazanımların değerlendirilmesi vardır.

B) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu evre sürecin başlangıcıdır; danışanın kendini rahat hissetmesi ve danışmanla **güven ilişkisi kurması** amaçlanır. Soruda ise süreç oldukça ilerlemiştir.

C) **Müdahaleleri uygulama** – Bu aşamada belirlenen hedeflere ulaşmak için **terapötik teknikler aktif olarak uygulanır**. Verilen durumda ise uygulama değil, sürecin sonuçlarını gözden geçirme söz konusudur.

D) **Problemin tanımlanması** – Bu evrede danışanın sorunu **anlaşılmaya ve analiz edilmeye çalışılır**. Soruda ise problem çoktan ele alınmış ve çözüm süreci tamamlanma aşamasına gelmiştir.

Cevap: E

6. Danışanın görüşmeye **tedirgin** gelmesi, ayrıntılara girmekten kaçınması ve danışmanın onu **aceleye getirmeden dinlemesi**, **güven veren bir ortam oluşturması**; sürecin henüz danışanın kendini açmaya hazır hale getirildiği aşamada olduğunu gösterir. Bu durumda danışmanın temel amacı, danışanın kendini **rahat**, **güvende** ve **anlaşılmış** hissetmesini sağlamaktır. Nottaki ifadeyle bu evrede danışanlar çoğu zaman **çekingen ve endişeli olur**, danışman ise **empatik ve kabul edici tutumla güven ilişkisi kurar** ve danışanı sürece hazırlar. Bu özellikler, **kaynaşma ve ilişki**

kurma aşamasının tipik göstergeleridir, **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** – Bu aşamada danışanla birlikte **değişim hedefleri belirlenir** ve bu hedeflere ulaşmak için yollar planlanır. Soruda ise henüz hedef belirleme yoktur.

B) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu evrede danışanın sorunu **ayrıntılı biçimde analiz edilir**, belirtilerin nasıl ve ne zaman ortaya çıktığı araştırılır. Ancak burada danışan henüz ayrıntıya girmemektedir.

D) **Müdahaleleri belirleme ve uygulama** – Bu aşamada danışanın düşünce ve davranışlarını değiştirmeye yönelik **teknikler uygulanır**. Soruda böyle bir müdahale yoktur.

E) **Sonlandırma ve izleme** – Bu aşamada süreç **kapatılır**, kazanımlar değerlendirilir ve izleme planı yapılır. Verilen durum sürecin başlangıcına aittir.

Cevap: C

7. Danışmanın, danışanın yaşadığı sorunları "hangi durumlarda ortaya çıkıyor", "sıklığı ve etkileri nedir" gibi sorularla ele alması; problemi **durum, sıklık ve etki boyutlarıyla incelemeye** yöneliktir. Bu yaklaşım, danışanın yaşadığı güçlüğü **netleştirme**, **bilgi toplama** ve **değerlendirme** sürecini ifade eder. Nottaki karşılığıyla bu aşamada danışman; sorunun **ne zaman**, **nasıl** ve **hangi koşullarda** ortaya çıktığını anlamaya çalışır. Bu nedenle bu durum psikolojik danışma sürecinin **problemin tanımlanması ve değerlendirme aşamasına** karşılık gelir, **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu aşamada danışanla **güven ilişkisi kurulur** ve danışanın kendini rahat ifade etmesi sağlanır; burada ise doğrudan sorunun analizi yapılmaktadır.

C) **Müdahaleleri belirleme ve uygulama** – Bu evrede danışanın düşünce ve davranışlarını değiştirmeye yönelik **teknikler uygulanır**; soruda böyle bir uygulama yoktur.

D) **Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** – Bu aşamada **hedefler belirlenir** ve çözüm yolları geliştirilir; soruda henüz çözüm üretme yoktur.

E) **Sonlandırma ve izleme** – Bu aşamada süreç **kapatılır**, kazanımlar değerlendirilir ve izleme yapılır; verilen durum bu aşamaya ait değildir.

Cevap: B

8. Danışmanın, danışanın yaşadığı durumu kısaca yansıttıktan sonra "ileride nasıl bir durum görmek istediğini" ve "nelerin değişmesini arzuladığını konuşabiliriz" demesi; danışanı mevcut problemden çıkarıp **geleceğe ve değişime odaklamaya** yöneliktir. Bu ifade, danışanın yalnızca sorunu anlatmasından öte, artık **nasıl bir sonuç istediğini fark etmesine** ve sürece yön verecek **hedefleri belirlemesine** hizmet eder. Bu aşamada danışman, danışanın istediği değişimi **somutlaştırmasına**, ulaşılabilir hale getirmesine ve sürecin yönünü birlikte çizmesine yardımcı olur. Bu nedenle bu durum psikolojik danışma sürecinin **çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu aşamada danışanın kendini güvende hissetmesi, danışmana alışması ve ilişkiye ısınması sağlanır. Danışmanın temel odağı bağ kurmaktır; burada ise hedef belirlemeye geçilmiştir.

C) **Sonlandırma ve izleme** – Bu evrede danışanın ulaştığı kazanımlar değerlendirilir, süreç yapılandırılmış şekilde kapatılır ve gerekirse izleme planı yapılır. Soruda ise süreç henüz bu aşamada değildir.

D) **Müdahaleleri belirleme ve uygulama** – Bu aşamada belirlenen hedeflere ulaşmak için danışana görevler verilmesi ve tekniklerin uygulanması söz konusudur. Verilen ifadede henüz uygulama yoktur.

E) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu evrede danışanın yaşadığı durum ayrıntılı biçimde analiz edilir, sorunun kapsamı ve etkileri incelenir. Soruda ise problemden hareketle artık hedef belirleme sürecine geçilmiştir.

Cevap: A

9. Göktürk'ün yaşadığı kişiler arası çatışmalar ele alınırken Betül Hanım'ın onun **çatışma anındaki otomatik tepkilerini fark etmesini sağlaması**, ardından **alternatif tepkiler geliştirmesi için alıştırmalar önermesi** ve bu davranışları günlük yaşamda denemesi için **ev ödevi vermesi**, sürecin aktif değişim aşamasına geçtiğini gösterir. Bu noktada artık yalnızca sorunu anlamak ya da hedef belirlemek değil, doğrudan **davranış değiştirmeye yönelik teknikler uygulanmaktadır**. Nottaki karşılığıyla bu aşamada danışman, danışanın düşünce ve davranışlarını dönüştürmek için **uygulamaya dönük müdahaleler** kullanır ve danışanı süreç içinde aktif hale getirir. Bu nedenle bu durum psikolojik danışma sürecinin **müdahaleleri belirleme ve uygulama aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu aşamada Göktürk'ün yaşadığı sorunlar ayrıntılı biçimde incelenir; ne zaman ortaya çıktığı, kimlerle yaşandığı ve nasıl geliştiği analiz edilir. Ancak burada bu aşama geçilmiş, doğrudan değişim çalışmasına geçilmiştir.

B) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu evrede Betül Hanım'ın temel amacı Göktürk ile güvene dayalı bir ilişki kurmak ve onun kendini rahat ifade etmesini sağlamaktır. Soruda ise ilişki kurmanın ötesinde aktif yönlendirme vardır.

C) **Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** – Bu aşamada Göktürk ile birlikte nasıl bir değişim istediği belirlenir ve alternatif yollar konuşulur. Ancak verilen durumda artık bu yolların **uygulanmasına geçilmiştir**.

E) **Sonlandırma ve izleme** – Bu evrede süreç tamamlanır, Göktürk'ün kazandığı beceriler gözden geçirilir ve ileride nasıl sürdüreceği planlanır. Soruda ise süreç aktif şekilde devam etmektedir.

Cevap: D

10. Danışanın "kendimi daha güçlü hissediyorum" ve "kullandığım yeni yöntemler işe yaradı" ifadeleri, sürecin sonunda **kazanımların ortaya çıktığını** gösterir. Psikolojik danışmanın bu gelişimi fark edip danışanın **elde ettiği değişimleri gözden geçirmeye yönlendirmesi**, ayrıca ileride karşılaşabileceği durumlar için **baş etme yollarını hatırlatması** ve gerektiğinde yeniden başvurabileceğini belirtmesi; danışma sürecinin **kapanışına hazırlık** ve **sürdürülebilirliği sağlama** amacını taşır. Nottaki karşılığıyla bu aşamada danışanın **kazandıkları değerlendirilir**, süreç anlamlandırılır ve geleceğe yönelik bir **izleme çerçevesi** oluşturulur. Bu nedenle bu durum psikolojik danışma sürecinin **sonlandırma ve izleme aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu aşama sürecin başında yer alır ve danışanın kendini rahat hissetmesi, danışmana güven duyması sağlanır. Verilen durumda ise süreç zaten ilerlemiş ve sonuçlar alınmıştır.

C) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu evrede danışanın yaşadığı sorun ayrıntılı biçimde incelenir, nedenleri ve etkileri anlaşılmaya çalışılır. Soruda ise problem çözülmüş ve sonuçlar konuşulmaktadır.

D) **Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** – Bu aşamada danışanla birlikte ulaşılmak istenen hedefler belirlenir ve yollar planlanır. Verilen durumda hedef belirleme değil, hedeflere ulaşıldıktan sonraki değerlendirme vardır.

E) **Müdahaleleri belirleme ve uygulama** – Bu aşamada danışanın değişimi için teknikler uygulanır ve aktif çalışmalar yapılır. Soruda ise uygulama süreci tamamlanmış, değerlendirme aşamasına geçilmiştir.

Cevap: A

11. Seher'in görüşmeye **çekingen** gelmesi ve kısa yanıtlar vermesi, sürecin henüz başlangıçta olduğunu gösterir. Özlem Hanım'ın **gizlilik ilkesini açıklaması**, görüşmenin güvenli olduğunu vurgulaması ve Seher'i konuşmaya **cesaretlendirmesi**; danışanın kendini rahat hissetmesini sağlamaya ve sürece uyumunu artırmaya yöneliktir. Bu aşamada danışmanın temel amacı, danışanın kendini **güvende**, **anlaşılmış** ve **kabul edilmiş** hissetmesini sağlamaktır. Böylece danışan zamanla daha fazla açılmaya başlar ve danışma süreci için sağlam bir ilişki zemini oluşur. Bu nedenle bu durum psikolojik danışma sürecinin **kaynaşma ve ilişki kurma aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Problemin tanımlanması ve değerlendirme** – Bu aşamada Seher'in yaşadığı sorunlar ayrıntılı biçimde ele alınır; ne zaman, nasıl ve hangi durumlarda ortaya çıktığı incelenir. Soruda ise henüz bu düzeyde bir analiz yapılmamaktadır.

B) **Çözüm seçenekleri oluşturma ve amaç belirleme** – Bu evrede danışanla birlikte değişim hedefleri belirlenir ve bu hedeflere ulaşmak için yollar planlanır. Verilen durumda henüz hedef belirleme yoktur.

C) **Müdahaleleri uygulama** – Bu aşamada danışanın düşünce ve davranışlarını değiştirmeye yönelik teknikler uygulanır. Soruda böyle bir uygulama bulunmamaktadır.

D) **Sonlandırma ve izleme** – Bu evrede süreç kapatılır, kazanımlar değerlendirilir ve izleme yapılır. Verilen durum sürecin başlangıç aşamasına aittir.

Cevap: E

12. Psikolojik danışmanın, danışanın yaşadığı durumu "hangi durumlarda daha çok yaşandığını konuşalım" diyerek ele alması; sorunun **ortaya çıktığı bağlamları**, **tetikleyici durumları** ve danışanın yaşantısındaki **örüntüleri** ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bu yaklaşımda danışman, danışanın anlattıklarını sadece dinlemekle kalmaz; **durumlar arası bağlantıları kurmasına**, yaşadığı problemin **ne zaman, nerede ve nasıl yoğunlaştığını fark etmesine** yardımcı olur. Böylece sorun daha somut hale gelir ve danışanın yaşadığı güçlüğün yapısı netleşir. Bu nedenle bu durum bireysel psikolojik danışma sürecinin **problemin tanımlanması ve değerlendirme aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sonlandırma ve izleme** – Bu aşamada süreç kapanışa yönelir; danışanın elde ettiği değişimler **toparlanır**, süreç genel bir çerçevede **özetlenir** ve danışanın bu kazanımları günlük yaşamında nasıl sürdüreceği konuşulur. Gerekirse ilerleyen zamanlar için yeniden görüşme planı yapılır.

B) **Çözüm seçenekleri oluşturma** – Bu evrede danışanla birlikte "bundan sonra ne yapılabilir?" sorusuna odaklanılır; farklı yollar **alternatifli şekilde ele alınır**, her seçeneğin artı ve eksi yönleri değerlendirilir ve danışanın kendisine en uygun yolu seçmesi desteklenir.

C) **Kaynaşma ve ilişki kurma** – Bu aşamada danışmanın önceliği, danışanın kendini **yargılanmadan ifade edebileceği bir ortam** oluşturmaktır. Danışanın ilk izlenimleri, danışmanın tutumu ve iletişim biçimi bu evrede belirleyicidir; amaç danışanı sürece **duygusal olarak dahil etmektir**.

E) **Müdahaleleri uygulama** – Bu aşamada danışanın fark ettiği sorun alanlarına yönelik olarak **yeni davranışlar denemesi**, **alıştırmalar yapması** ya da **farklı düşünme biçimleri geliştirmesi** sağlanır. Süreç daha aktif hale gelir ve danışan değişimi doğrudan deneyimler.

Cevap: D

13. Okan'ın "değersizim" şeklindeki yoğun duygusal ifadesi karşısında psikolojik danışmanın onu **yargılamadan kabul etmesi**, olduğu gibi dinlemesi ve kendisini **değerli hissetmesine zemin hazırlaması**; danışanın duygu ve düşüncelerini herhangi bir koşula bağlamadan kabul etme tutumunu gösterir. Bu tutum, danışana "olduğun halinle kabul ediliyorsun" mesajı verir ve terapötik ilişkinin en temel yapı taşlarından biridir. Burada danışman, Okan'ın söylediklerini değiştirmeye ya da düzeltmeye çalışmadan, onun varoluşunu saygıyla kabul etmektedir. Bu nedenle doğru seçenek **koşulsuz kabul ve saygıdır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Empati:** Empati, danışanın düşünce ve duygularını onun bakış açısından anlamak ve bunu yansıtmakla ilgilidir. Burada ise vurgulanan nokta anlamaktan çok **yargılamadan kabul etmedir.**

C) **Saydamlık:** Saydamlık, danışmanın kendi duygu ve düşüncelerini uygun biçimde paylaşmasıdır. Soruda danışmanın kendini açması söz konusu değildir.

D) **Yüzleştirme:** Yüzleştirme, danışanın çelişkilerini fark etmesini sağlamak için kullanılır. Bu durumda böyle bir çelişkiyi ortaya koyma yoktur.

E) **Somutluk:** Somutluk, danışanın ifadelerini daha açık ve net hale getirmeye yöneliktir. Soruda odak, ifadeyi netleştirmek değil kabul göstermektir.

Cevap: B

14. Psikolojik danışmanın, Ayşenur'un "kimse beni anlamıyor" ifadesini dikkatle dinleyip onun yaşadığı durumu **kendi bakış açısından anlamaya çalışması** ve bunu danışana yansıtması **empatidir**. Empati; danışanın ifade ettiği **düşünce (içerik)** ve **duyguyu birlikte kavrama** ve bunu uygun biçimde geri yansıtma sürecidir. Danışman, Ayşenur'un hem "anlaşılmıyorum" şeklindeki düşüncesini hem de buna eşlik eden yalnızlık duygusunu fark ederek bunu danışana hissettirmektedir. Bu sayede danışan "biri beni gerçekten anlıyor" deneyimi yaşar, bu da terapötik ilişkiyi güçlendirir. Bu nedenle doğru seçenek **empatidir. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Saydamlık:** Danışmanın danışana karşı **dürüst, içten ve samimi** olması; gerektiğinde kendi duygu ve düşüncelerini uygun biçimde paylaşmasıdır. Bu durumda danışman kendine dair bir paylaşım yapmamaktadır.

B) **Somutluk:** Danışanın ifadelerini daha **açık, net ve belirgin** hale getirmeye yöneliktir; muğlaklığı azaltır ve üzerinde çalışılacak noktayı netleştirir. Soruda ise odak netleştirme değil, anlama ve yansıtmadır.

D) **Kendini açma:** Danışmanın kendi yaşantılarından örnekler vererek paylaşımda bulunmasıdır. Verilen durumda böyle bir örnek yoktur.

E) **İlişkinin şimdi ve buradalığı:** Danışma sürecinde o anda danışman ile danışan arasında yaşanan ilişkiye dair duygu ve düşüncelerin ifade edilmesidir. Soruda bu tür bir anlık ilişki vurgusu bulunmamaktadır.

Cevap: C

15. Psikolojik danışmanın Necdet ile görüşmede **içten, açık ve dürüst** bir tutum sergilemesi ve bu tutumuyla danışanın **güven duygusunu artırması**, **saydamlık koşulunu** ifade eder. Saydamlık; danışmanın danışanla kurduğu ilişkide **doğal, samimi ve tutarlı** olması, duygu ve düşüncelerini yapaylıktan uzak bir biçimde yansıtabilmesidir. Bu özellik, danışanın karşısındaki kişiyi **gerçek ve güvenilir** algılamasını sağlar ve terapötik ilişkiyi güçlendirir. Soruda özellikle danışmanın "içten ve açık" olması vurgulandığı için doğru seçenek **saydamlıktır**. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Somutluk:** Danışanın ifadelerini daha **açık, net ve belirgin** hale getirmeye yöneliktir. Belirsiz anlatımları netleştirerek üzerinde çalışılacak noktayı somutlaştırır.

C) **Yüzleştirme:** Danışanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki **tutarsızlıkları fark etmesini sağlama** sürecidir. Bu durumda böyle bir çelişki ortaya koyma yoktur.

D) **Empati:** Danışanın hem **duygularını hem düşüncelerini onun bakış açısından anlama** ve bunu danışana yansıtma sürecidir. Soruda ise danışmanın anlamasından çok kendi **tutumunun niteliği** vurgulanmıştır.

E) **İlişkinin şimdi ve buradalığı:** Danışmanın, o anda danışanla arasında yaşanan etkileşime dikkat çekmesi ve bunu **anlık olarak ifade etmesi**dir. Soruda böyle bir ilişki odağı bulunmamaktadır.

Cevap: B

1. Psikolojik danışmanın, Zehra'nın yaşantısını "çok karmaşık" ve genel ifadelerle dile getirmesini daha anlaşılır ve net bir düzleme çekmesi, danışanı **genel ve belirsiz anlatımdan uzaklaştırıp belirli, özgül ve yaşantıya dayalı ifadeler kullanmaya yönlendirmesi somutluktur**. **Somutluk**, danışanın genelleyici, muğlak ve dağınık anlatımlarını **belirgin, açık ve somut yaşantılar üzerinden ifade etmesini sağlama** becerisidir. Bu beceride danışman, danışanı "tam olarak ne oluyor, ne zaman, hangi durumda, kimlerle, nasıl ortaya çıkıyor" gibi çerçevelerle düşünmeye yönlendirir. Böylece danışanın anlattıkları daha anlaşılır hale gelir, problem alanı daha açık biçimde ortaya konur ve danışanın kendi yaşantısına yönelik farkındalığı artar. Somutluk, danışma sürecinde **anlamı netleştirme, odak oluşturma ve çalışılabilir içerik üretme** işlevi görür. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Empati: Empati, danışanın yaşadığı durumu onun bakış açısından anlamak ve bu anlayışı hem **duygu hem içerik düzeyinde** danışana yansıtmaktır. Danışman, danışanın söylediklerini doğru kavradığını gösterir ve danışanda "anlaşıldım" duygusu oluşturur. Empatide temel vurgu **anlama ve yansıtma** üzerinedir. Bu soruda ise danışman, danışanın yaşantısını yansıtmaktan ziyade onu **daha açık ve belirgin ifade etmeye yönlendirmiştir**. Bu nedenle burada empati değil somutluk söz konusudur.

C) Kendini açma: Kendini açma, danışmanın kendi yaşantıları, duyguları veya deneyimleri hakkında danışana bilgi vermesidir. Bu beceri, ilişkiyi güçlendirmek, danışanın yalnız olmadığını hissettirmek ve model olmak amacıyla kullanılır. Ancak burada danışman kendi yaşantısından söz etmemekte, tamamen danışanın anlatımını **netleştirme ve yapılandırma** üzerine çalışmaktadır.

D) Yüzleştirme: Yüzleştirme, danışanın **söyledikleri, duyguları ve davranışları arasındaki tutarsızlıkları ya da çelişkileri fark etmesini sağlama** becerisidir. Danışman, danışanın fark etmediği uyumsuzlukları uygun zamanda ortaya koyar. Bu soruda ise herhangi bir çelişki veya tutarsızlık ele alınmamakta, danışanın anlatımı **daha açık hale getirilmektedir**.

E) Koşulsuz kabul ve saygı: Koşulsuz kabul ve saygı, danışanın yargılanmadan kabul edilmesini ve değerli bir birey olarak görülmesini ifade eder. Bu, terapötik ilişkinin temel koşullarındandır. Ancak bu seçenek bir **tutumdur**. Soruda ise danışmanın kullandığı belirli bir **beceri (somutluk)** söz konusudur.

Cevap: A

2. Psikolojik danışmanın, Buse'nin görüşme sırasında sergilediği **göz temasından kaçınma, sessizleşme ve tereddüt yaşama** gibi anlık duygu ve davranışları fark ederek bunları **o anda, görüşme süreci içinde ele alması ilişkinin şimdi ve buradalığıdır**. **İlişkinin şimdi ve buradalığı**, danışman ile danışan arasında o anda yaşanan etkileşime, duygulara ve ilişki dinamiklerine odaklanmayı ifade eder. Danışman, danışanın geçmişte anlattıklarından ziyade **"şu anda burada" neler yaşandığını görünür kılar** ve bunu danışanla birlikte anlamaya çalışır. Bu sayede danışan, kendi duygularını anlık olarak fark eder, ilişki içindeki tepkilerini keşfeder ve terapötik süreç derinleşir. Burada danışmanın "şu anda burada benimle konuşurken…" ifadesi doğrudan **anlık yaşantıya ve ilişkiye odaklandığını** göstermektedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Yüzleştirme: Yüzleştirme, danışanın **söyledikleri ile davranışları ya da farklı ifadeleri arasındaki tutarsızlıkları** ortaya koymayı amaçlar. Danışanın fark etmediği çelişkiler dikkatli bir şekilde gösterilir. Bu soruda ise bir çelişki veya tutarsızlık vurgulanmamakta, yalnızca anlık duygu ve davranış fark edilip ele alınmaktadır.

B) Kendini açma: Kendini açma, danışmanın kendi duygu, düşünce veya yaşantılarını danışanla paylaşmasıdır. Amaç, ilişkiyi güçlendirmek ve danışana model olmaktır. Verilen durumda danışman kendi yaşantısından söz etmemekte, danışanın mevcut durumuna odaklanmaktadır.

C) **Empati:** Empati, danışanın yaşadığı durumu onun bakış açısından anlayarak hem **duygu hem içerik düzeyinde** bunu danışana yansıtma sürecidir. Danışman, danışanın hissettiklerini anladığını ifade eder. Bu soruda ise odak, duyguyu yansıtmak değil, **o anda ilişkide yaşanan durumu görünür kılmaktır**.

E) **Koşulsuz kabul ve saygı:** Koşulsuz kabul ve saygı, danışanın yargılanmadan kabul edilmesini ifade eder ve terapötik ilişkinin temelidir. Ancak bu seçenek bir **temel tutumu** ifade eder. Soruda ise danışmanın kullandığı belirli bir **beceri (şimdi ve burada odaklanma)** söz konusudur.

Cevap: D

3. Psikolojik danışmanın, Ece'nin "kimseye kırılmam, güçlüyüm" ifadesi ile "en ufak eleştiride günlerce üzülüyorum" ifadesi arasındaki **tutarsızlığı fark edip bunu danışanın farkındalığına sunması yüzleştirmedir**. **Yüzleştirme**, danışanın çoğu zaman fark etmediği **çelişki ve uyumsuzlukları görünür hale getirme** becerisidir. Bu beceri; (1) danışanın olmak istediği ile olduğu durum arasındaki farkı, (2) **söyledikleri ile duyguları/davranışları arasındaki tutarsızlığı**, (3) kendini algılayışı ile dışarıdan gözlenen durum arasındaki uyumsuzluğu ele alabilir. Bu soruda ikinci boyut açıkça görülmektedir. Danışman, Ece'nin kendisini "kırılmam" olarak tanımlaması ile eleştiri karşısında yoğun biçimde üzülmesi arasındaki çelişkiyi **yargılamadan, dikkatli ve farkındalık kazandırma amacıyla** dile getirmiştir. Böylece danışanın **kendini daha gerçekçi değerlendirmesi ve içgörü geliştirmesi** sağlanır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Somutluk: Somutluk**, danışanın genel ve belirsiz ifadelerini **özgül, açık ve yaşantıya dayalı hale getirme** becerisidir. Danışan **genellemelerden uzaklaştırılır** ve anlatım **belirginleştirilir**. Bu soruda ise problem belirsizlik değil, **iki ifade arasındaki çelişkidir**.

B) **Empati: Empati**, danışanın yaşadığı durumu onun bakış açısından anlayarak hem **duygu hem içerik düzeyinde yansıtma** sürecidir. Temel amaç, danışanın **"anlaşıldım" duygusunu yaşamasıdır**. Bu durumda danışman, anlamayı yansıtmak yerine **tutarsızlığı görünür kılmaktadır**.

D) **Saydamlık: Saydamlık**, danışmanın kendi **duygu, düşünce ve anlık tepkilerini** uygun biçimde danışanla paylaşmasıdır. Özellikle **ilişkinin şimdi ve buradalığına dair kendi yaşantısını ifade etmesi** bu kapsamda yer alır. Bu soruda danışman kendi yaşantısını değil, danışanın ifadeleri arasındaki uyumsuzluğu ele almıştır.

E) **Kendini açma: Kendini açma**, danışmanın kendi **yaşantıları, deneyimleri veya duyguları hakkında bilgi vermesidir**. Amaç, danışanla ilişkiyi güçlendirmek, **model olmak** ve danışanın yalnız olmadığını hissettirmektir. Soruda ise danışman kendisine değil, tamamen danışanın ifadelerine odaklanmıştır.

Cevap: C

4. Psikolojik danışmanın, Ali Rıza Bey'in yaşadığı stres ve tükenmişliği "erkekler güçlü ve dayanıklı olmalıdır" şeklindeki **genelleyici ve kalıpyargıya dayalı düşünce** üzerinden değerlendirmesi ve bu nedenle danışanın yaşantısını yeterince anlamaya çalışmaması **stereotipe dayalı dinlemedir**. **Stereotipe dayalı dinleme**, danışanı bireysel özellikleriyle ele almak yerine onu ait olduğu düşünülen grubun özellikleriyle açıklama ve bu genellemeler doğrultusunda değerlendirme eğilimidir. Bu dinleme biçiminde danışman, danışanın özgün yaşantısını dikkate almak yerine zihnindeki kalıplara göre yorum yapar; bu da **önyargılı, seçici ve indirgemeci bir anlama sürecine** yol açar. Soruda danışman, "erkekler güçlü olur" genellemesine dayanarak danışanın stresini küçümsemiş, duygusal zorlanmalarını anlamaya çalışmamış ve konuyu geçiştirmiştir. Bu durum doğrudan **kalıpyargıya dayalı dinleme** örneğidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Aktif dinleme:** Danışmanın **göz teması, beden dili, uygun geri bildirimler ve dikkatli takip** ile danışanı etkin biçimde dinlediği süreçtir. Danışanın söyledikleri dikkatle izlenir ve anlamaya yönelik çaba vardır. Bu durumda ise danışman, danışanı gerçekten anlamaya yönelik bir **etkin katılım göstermemektedir**.

B) **Empatik dinleme:** Danışanın yaşantısını onun bakış açısından anlayarak **duygu ve içerik düzeyinde kavrama ve yansıtma** sürecidir. Danışanın hissettiklerini doğru biçimde anlamak ve bunu ona hissettirmek esastır. Bu soruda ise danışman, danışanın duygusal zorlanmasını **anlamaya çalışmamaktadır**.

C) **Sempatik dinleme:** Danışanın duygularını **onunla birlikte yaşama ve aynı duygusal tepkiyi verme** eğilimidir. Sempati, danışanın duygusuna katılmayı içerir ancak profesyonel mesafeyi zayıflatabilir. Bu durumda danışman danışanın duygusuna katılmamakta, aksine onu **önemsizleştirmektedir**.

E) **Yüzeysel dinleme:** Danışanın söylediklerinin sadece **görünürdeki anlamını kavrama**, derindeki duygu ve anlamı gözden kaçırma durumudur. Ancak bu soruda sorun yalnızca yüzeyde kalmak değil, aynı zamanda **kalıp-yargıya dayalı değerlendirme yapmaktır**.

Cevap: D

5. Psikolojik danışmanın, Cemil'in danışma sürecinde çekingen davranması ve danışmana güvenmekte zorlandığını göstermesi üzerine, kendi öğrencilik yıllarında benzer aile çatışmaları yaşadığını paylaşması **kendini açmadır**. **Kendini açma**, danışmanın kendi **yaşantıları, duyguları veya deneyimleri hakkında danışanla sınırlı ve amaçlı bilgi paylaşmasıdır**. Bu beceri, özellikle danışanın **güven kurmakta zorlandığı, kendini yalnız hissettiği veya anlaşılmadığını düşündüğü durumlarda** kullanılır. Danışman bu tür bir paylaşım yaparak, danışana "benzer deneyimler yaşanabilir, bu süreç anlaşılabilir" mesajını verir ve böylece **terapötik yakınlık, güven ve samimiyetin gelişmesine katkı sağlar**. Ancak bu paylaşımın kısa, danışanın sürecine hizmet eden ve odağı danışandan uzaklaştırmayan nitelikte olması gerekir. Soruda danışman, Cemil'in yaşadığı güçlüğü anlamaya çalışmakla yetinmemiş; doğrudan **kendi geçmiş yaşantısından örnek vererek ilişkiyi güçlendirmeye yönelik bir müdahalede bulunmuştur**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Empati:** Empati, danışanın yaşadığı durumu onun bakış açısından anlayarak **duygu ve içerik düzeyinde bunu danışana yansıtma** sürecidir. Danışman, danışanın söylediklerinden hareketle "bu durum seni zorlamış gibi görünüyor" gibi ifadelerle anladığını gösterir. Bu sorudaki durumda ise danışman, Cemil'in ifadelerini yansıtmak yerine **kendi yaşantısını paylaşmayı tercih etmiştir**; bu nedenle empati değildir.

B) **Koşulsuz kabul ve saygı:** Koşulsuz kabul ve saygı, danışanın **yargılanmadan kabul edilmesi, değerli bir birey olarak görülmesi ve kendini özgürce ifade edebilmesine olanak tanınmasıdır**. Bu, tüm danışma sürecine yayılan temel bir tutumdur. Soruda ise danışmanın belirli bir teknik kullanımı söz konusudur; yani özel olarak **bir beceri uygulanmıştır**.

C) **İlişkinin şimdi ve buradılığı:** Bu beceri, danışman ile danışan arasında **o anda gerçekleşen duygu, düşünce ve etkileşimlere odaklanmayı** ifade eder. Danışman "şu anda burada benimle konuşurken biraz çekindiğini fark ediyorum" gibi ifadelerle anlık süreci görünür kılar. Bu soruda ise danışman, anlık etkileşimi ele almak yerine **geçmişte yaşadığı deneyimi paylaşmıştır**.

E) **Somutluk:** Somutluk, danışanın genel ve belirsiz ifadelerini **daha açık, belirgin ve yaşantıya dayalı hale getirme** becerisidir. Danışanı genellemelerden uzaklaştırarak daha net anlatım sağlamayı hedefler. Bu soruda ise danışanın anlatımını netleştirme değil, **danışmanın kendi deneyimini paylaşması** söz konusudur.

Cevap: D

6. Psikolojik danışmanın, danışanın "derslerime odaklanamıyorum… aklım sürekli arkadaşlarımla yaşadığım tartışmalara gidiyor… kendimi yetersiz hissediyorum" şeklindeki ifadelerini **anlamını değiştirmeden, daha düzenli ve açık bir biçimde yeniden ifade etmesi içeriğin yansıtılmasıdır**. **İçeriğin yansıtılması**, danışanın dile getirdiği düşüncelerin **başka sözcüklerle yeniden ifade edilerek danışana geri sunulmasıdır** ve bir **sözel izleme becerisidir**. Bu beceride danışman, danışanın söylediklerinin anlamını bozmadan, yorum katmadan ve yeni bir içerik eklemeden ifadeyi yeniden düzenler. Amaç, danışana **anlaşıldığını hissettirmek**, danışmanın doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek ve danışanın kendi söylediklerini daha net fark etmesini sağlamaktır. Bu nedenle içerik yansıtma **kısa, doğru, açık ve bilişsel ağırlıklıdır; duygu eklenmez ve mesajın özü korunur**. Soruda danışman, danışanın söylediklerini aynen bu şekilde yeniden ifade etmiştir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Özetleme: Danışanın anlattıklarının **birden fazla boyutunu kapsayacak şekilde daha geniş ve bütüncül biçimde toparlanmasıdır**. Genellikle seansın belirli noktalarında yapılır ve danışanın uzun anlatımındaki ana temaları bir araya getirir. Bu soruda ise tek bir ifadenin **anlık ve doğrudan yeniden ifade edilmesi** söz konusudur.

B) Kişiselleştirme: Danışanın yaşantısını **kendi duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilişkilendirerek içselleştirmesini sağlayan ileri düzey bir beceridir**. Carkhuff'a göre etkili yardım için danışanın söylediklerinin ötesine geçilerek **anlama eklemeler yapılır** ve danışanın **"şu an nerede olduğu" ile "nerede olmak istediği" arasındaki farkı fark etmesi sağlanır**. Bu beceri üç boyutta ele alınır: **anlamın kişiselleştirilmesi**, **problemin kişiselleştirilmesi** ve **amacın kişiselleştirilmesi**. Bu süreçte danışan, kendi yaşantısını sahiplenir ve **gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkı** görmeye başlar. Soruda ise danışman böyle bir derinleştirme ya da ekleme yapmamış, yalnızca mevcut ifadeyi yeniden sunmuştur.

C) Sessizlik: Danışanın düşünmesi, duygularını fark etmesi ve ifade etmesi için **bilinçli olarak boşluk bırakılmasıdır**. Danışman sözel müdahalede bulunmaz ve süreci danışanın sürdürmesine alan tanır. Bu durumda ise danışman aktif bir sözel tepki vermiştir.

D) Paylaştırma: Grupla psikolojik danışmada kullanılan, üyelerin **duygu ve düşüncelerini birbirleriyle paylaşmalarını teşvik eden** bir tekniktir. Amaç, etkileşimi artırmak ve grup sürecini canlandırmaktır. Bu soru bireysel danışma bağlamındadır ve böyle bir yönlendirme yoktur.

Cevap: E

7. Psikolojik danışmanın, danışanın "babam bana güvenmiyor… kendimi yalnız hissediyorum… çok kırılıyorum" şeklindeki ifadelerini bir adım ileri taşıyarak **"babandan onay görmediğinde kendini değersiz hissettiğini söylüyorsun"** biçiminde ifade etmesi **duygu yansıtmasıdır**. **Duygu yansıtması**, danışanın açıkça ifade ettiği ya da örtük biçimde hissettirdiği duyguları **yakalayıp uygun yoğunlukta danışana geri sunma** becerisidir. Bu beceride danışman yalnızca söyleneni tekrar etmez; danışanın yaşantısındaki **duygusal anlamı ortaya çıkarır ve derinleştirir**. Soruda danışman, "üzülme" ve "kırılma" ifadelerinin altında yatan **değersizlik duygusunu** fark etmiş ve bunu danışana yansıtmıştır. Böylece danışanın duygusal farkındalığı artar ve yaşantısını daha derin düzeyde anlaması sağlanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) İçeriğin yansıtılması: Danışanın söylediklerinin **anlamı değiştirilmeden, başka sözcüklerle yeniden ifade edilmesidir**. Bu beceride danışanın dile getirdiği düşünceler aynen korunur, **yeni bir anlam ya da duygu eklenmez**. Soruda ise danışman, danışanın ifadelerine **yeni bir duygusal anlam (değersizlik)** eklemiştir.

C) Özetleme: Danışanın anlattıklarının **birden fazla boyutunu kapsayacak şekilde genel ve bütüncül biçimde toparlanmasıdır**. Genellikle seansın belirli aşamalarında kullanılır. Bu soruda ise tek bir noktaya odaklanan **duyguya yönelik bir müdahale** vardır.

D) **Yapılama:** Danışma sürecinin başında danışana **sürecin işleyişi, kurallar ve roller hakkında bilgi verilmesidir**. Soruda böyle bir bilgilendirme yoktur.

E) **Sessizlik:** Danışanın düşünmesi ve duygularını fark etmesi için **bilinçli olarak sözsüz alan bırakılmasıdır**. Bu durumda danışman aktif olarak konuşmuş ve müdahale etmiştir.

Cevap: A

8. Psikolojik danışmanın burada amacı, danışanın "bazen öfkeliyim, bazen vazgeçmiş hissediyorum" şeklindeki **genel ve dağınık ifadesini daha belirgin, açık ve yaşantıya dayalı hale getirmektir**. Bu doğrultuda kullanılacak en uygun yaklaşım, danışanı **"ne zaman, hangi durumlarda, nasıl"** gibi çerçevelerle düşünmeye yönlendiren ve anlatımı **somutlaştıran** sorulardır. **Somutlaştırma (somutluk)**, danışanın genelleyici ifadelerini **özgül yaşantılara indirgeyerek** anlamın netleşmesini sağlar. Bu soruda "Ne zaman böyle hissettiğini biraz açabilir misin?" ifadesi, danışanı belirli durumlara odaklanmaya yönlendirir ve yaşantının bağlamını ortaya çıkarır. Böylece hem duygu daha iyi anlaşılır hem de problem daha çalışılabilir hale gelir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Ailenin sana karşı davranışlarını değiştirmesini mi istiyorsun?:** Bu ifade danışanı doğrudan **sonuca ve beklentiye yönlendiren**, aynı zamanda **yönlendirici ve kapalı uçlu** bir sorudur. Danışanın yaşantısını açmasına değil, belirli bir hedefe cevap vermesine yol açar.

B) **Kendini ifade edemediğin için öfkelisin, değil mi?:** Bu ifade **duygu yansıtmasına** örnektir. Danışanın duygusunu yansıtmayı içerir ancak somutlaştırma sağlamaz; ayrıca **onaylatıcı (değil mi?)** yapısıyla yönlendirici olabilir.

C) **Her zaman söylediklerin dikkate alınmıyor mu?:** Bu soru **genelleme içeren ve kapalı uçlu** bir ifadedir. "Her zaman" vurgusu danışanın yaşantısını daraltır ve ayrıntılandırma yerine **genellemeyi pekiştirir**.

E) **Onlar seni anlamıyor, öyle mi?:** Bu ifade danışanın söylediğini **basitleştirerek yeniden ifade etme** eğilimindedir ve **yönlendirici/onaylatıcı** bir yapı taşır. Danışanı açmaya değil, kısa bir doğrulamaya yöneltir.

Cevap: D

9. Psikolojik danışmanın, ilk kez gelen ve randevuya geç kalan danışanla **ilişkiyi başlatıcı ve sürdürücü bir tutum sergilemesi**, öncelikle danışanı **yargılamadan kabul etmesi, sürece ısındırması ve kendini ifade etmesini kolaylaştırması** ile mümkündür. Bu aşama **kaynaşma ve ilişki kurma** sürecidir ve burada danışmanın temel amacı, danışanın **kendini rahat hissettiği, konuşmaya istek duyduğu ve güven geliştirdiği bir ortam oluşturmak**tır. Bu nedenle danışmanın kullanacağı ifade, **yargı içermeyen, açık uçlu ve danışanı konuşmaya davet eden** bir nitelikte olmalıdır. "Anladım, sınavlar yoğun geçmiş. Gelirken başka zorluklarla da karşılaştın mı?" ifadesi hem danışanın yaşadığı durumu kabul etmekte hem de **açık uçlu bir soruyla danışanı sürece dahil etmektedir**. Bu yaklaşım, ilişkiyi doğal biçimde başlatır ve danışanın kendini ifade etmesini destekler. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Hemen sınav stresini konuşmaya başlayalım mı? Zaman kaybetmeyelim.:** Bu ifade **aceleci ve yönlendirici** bir tutum içerir. Danışanın sürece ısınmasına fırsat tanımaz ve ilişki kurma aşamasını atlar.

C) **Sınavlar yüzünden geç kaldığını biliyoruz, şimdi asıl konumuza geçelim.:** Bu yaklaşım **mesafeli ve sınırlayıcıdır**. Danışanın yaşantısını keşfetmek yerine hızlıca konuya geçmeyi hedefler, ilişki kurmayı desteklemez.

D) **Zaman kaybetmeden problemlerini anlatmaya başlamak en iyisi olur.:** Bu ifade **danışanı zorlayıcı ve yönlendirici** bir yapıya sahiptir. Danışanın hazır oluşunu dikkate almaz ve güven geliştirmeye katkı sağlamaz.

E) **Sanırım sınavları bir kenara bırakıp, yaşamındaki diğer konulara geçebiliriz, ne dersin?:** Bu yaklaşım danışanın getirdiği konuyu **erken değiştirmeye yöneliktir** ve danışanın ihtiyacını göz ardı eder. İlişki kurma sürecine uygun değildir.

Cevap: B

10. Psikolojik danışma sürecinde **göz teması**, danışanın kendini anlaşılmış ve önemsenmiş hissetmesi açısından temel sözel olmayan becerilerden biridir. Ancak bu beceri **duruma, konuşanın rolüne ve kültürel bağlama göre ayarlanmalıdır**. Dinlerken danışmana daha doğrudan ve yoğun göz teması kurulabilirken, konuşurken göz temasının **daha kısa süreli ve kesintili olması** beklenir. Çünkü sürekli ve kesintisiz göz teması, danışan üzerinde **baskı, rahatsızlık veya sorgulanıyormuş hissi** oluşturabilir. Bu nedenle "konuşurken göz teması sürekli ve kesintisiz olmalıdır" ifadesi doğru değildir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Dinlerken danışana doğrudan ve daha yoğun göz teması kurulabilir.: Dinleme sırasında göz teması, **ilgi ve dikkat göstergesidir**. Danışanın anlatımına odaklanıldığını hissettirir ve uygun bir davranıştır.

C) Konuşurken göz teması daha az, ancak kesintili olmalıdır.: Konuşma sırasında göz temasının **sürekli olmaması**, danışanın rahat hissetmesini sağlar. Bu ifade doğru bir ilkeyi yansıtır.

D) Kültürel farklılıklar göz teması yoğunluğunu etkileyebilir.: Göz temasının anlamı ve uygunluğu **kültüre göre değişebilir**. Bu nedenle danışanın kültürel özellikleri dikkate alınmalıdır.

E) Danışanın rahatına göre göz temasının yoğunluğu ayarlanabilir.: Danışmanın göz teması kullanımı, danışanın **konfor düzeyine göre esnetilmelidir**. Bu da etkili iletişimin bir gereğidir.

Cevap: B

11. Psikolojik danışmanın beden dili ve yüz ifadesi, yalnızca iletişimi sürdürmekle kalmaz; aynı zamanda danışana **"seni dinliyorum, sana değer veriyorum ve söylediklerin benim için önemli"** mesajını iletir. Bu nedenle beden dili **sade, dengeli ve dikkat dağıtmayan** bir nitelikte olmalıdır. El hareketlerinin **aşırı ve yoğun kullanılması**, danışanın odağını dağıtır, danışmanın söylediklerinden çok **bedensel hareketlerine dikkat çekilmesine** neden olur ve terapötik ilişkinin doğallığını bozar. Bu durum, danışanın kendini rahat ifade etmesini zorlaştırır ve verilen **değer ve ilgi mesajını zayıflatır**. Bu nedenle doğru olmayan davranış **C seçeneğidir.**

A) Yüzü danışana dönük halde, gövdesi hafif öne eğik pozisyonda oturmak: Bu duruş, danışana yönelik **ilgi, dikkat ve katılımın** açık bir göstergesidir. Aynı zamanda danışana **önem verildiği ve ciddiye alındığı** mesajını iletir; terapötik bağı güçlendirir.

B) Ayaklar ve bacakları dikkat çekmeyecek şekilde konumlandırmak: Bedenin dikkat dağıtmayan bir pozisyonda olması, iletişimin odağını korur. Bu da danışana **saygı ve özen gösterildiğini** hissettirir.

D) Saçı ya da gözlüğüyle oynamak gibi hareketleri en aza indirmek: Bu tür davranışların azaltılması, danışmanın **odaklanmış, ilgili ve profesyonel** olduğunu gösterir; danışana **değer verildiği** mesajını destekler.

E) Yüz ifadesini danışanın duygularına uygun şekilde ayarlamak: Danışanın duygularıyla **uyumlu yüz ifadesi**, empatik anlayışı güçlendirir ve danışanın **anlaşıldığını ve önemsendiğini hissetmesini** sağlar.

Cevap: C

12. Psikolojik danışmanın ses tonu ve konuşma hızı, danışma sürecinin özellikle **kaynaşma ve ilişki kurma aşamasında** önemli bir rol oynar ve tüm seans boyunca sürer. Bu sözel olmayan özellikler, danışana **ilgi ve özen gösterildiği, değer verildiği ve anlaşıldığı** mesajını iletir. Bu nedenle ses tonu **dengeli, tutarlı ve güven verici** olmalıdır. Ses tonunda **sürekli ve ani yükselme–alçalmaların olması**, danışanda huzursuzluk yaratabilir, dikkatini dağıtabilir ve iletişimin doğallığını bozabilir. Bu durum, terapötik ilişkinin kurulmasını ve sürdürülmesini olumsuz etkiler. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Konuşma hızını orta seviyede tutmak: Orta düzeyde bir hız, danışanın rahatça takip etmesini sağlar ve danışana **özenli ve anlaşılır bir iletişim sunulduğunu** hissettirir.

B) Danışanın ses tonuna ve hızına benzer şekilde konuşmak: Danışana uyum sağlamak, **eşleşme (uyumlama)** yoluyla güven ve yakınlık oluşturur; danışanın kendini daha rahat hissetmesini sağlar.

C) **Sesini yumuşak ama güçlendirerek duyarlılığı ve ilgiyi ifade etmek:** Dengeli ve yumuşak bir ton, danışana **anlaşıldığı ve önemsendiği** mesajını verir; güven duygusunu artırır.

E) **Konuşmada değişkenlik göstererek belirli noktaları vurgulamak:** Uygun yerlerde yapılan vurgu, iletişimi daha etkili hale getirir ve danışanın **önemli noktaları fark etmesini** sağlar.

Cevap: D

13. Psikolojik danışmanın oturma düzeni ve fiziksel mesafeyi ayarlaması, danışma sürecinin özellikle **kaynaşma ve ilişki kurma aşamasında** kritik bir işleve sahiptir ve **tüm seanslar boyunca** sürer. Bu düzenlemeler, danışana **ilgi ve özen gösterildiği, saygı duyulduğu ve güvenli bir alan sunulduğu** mesajını verir. Bu nedenle mesafe, danışanın **kişisel alanını koruyacak ve kendini rahat hissedeceği** şekilde ayarlanmalıdır. Danışana **çok yakın oturmak**, kişisel alan ihlaline yol açar, danışanda rahatsızlık ve gerilim oluşturur ve terapötik ilişkinin sağlıklı kurulmasını engeller. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Mesafenin genellikle bir kol uzaklığında veya biraz daha fazla olması:** Bu mesafe, danışanın kendini rahat hissetmesini sağlar ve **güvenli bir iletişim alanı** oluşturur.

B) **Kişisel alanın ihlal edilmemesi:** Danışanın sınırlarına saygı göstermek, ona **değer verildiği ve özen gösterildiği** mesajını iletir.

C) **Mobilyaların danışanla arada bariyer oluşturmayacak şekilde, ancak bir arada tutacak şekilde düzenlenmesi:** Bu düzenleme, hem **yakınlık hem de güvenli sınır** sağlar; iletişimi destekler.

D) **Danışanın rahat hareket edebileceği bir mesafe bırakılması:** Danışanın fiziksel olarak rahat olması, psikolojik olarak da **rahat hissetmesine katkı sağlar**.

Cevap: E

14. Psikolojik danışmanın ilk seansta "seans süresi, gizlilik ilkesi, sürecin işleyişi ve soru sorma hakkı" gibi konularda danışanı bilgilendirmesi **yapılandırmadır**. **Yapılandırma**, danışman ve danışanın **rol ve sorumluluklarını**, sürecin **kurallarını, sınırlarını ve işleyişini** açık ve anlaşılır biçimde ortaya koyan temel bir beceridir. Özellikle **ilk oturumda**, danışma süreci hakkında yeterli bilgisi olmayan danışana **bilgi vermek, belirsizliği azaltmak ve güven oluşturmak** amacıyla kullanılır. Yapılandırma yalnızca bilgi vermek değildir; aynı zamanda danışana **neyle karşılaşacağını, süreçte nasıl ilerleyeceğini ve hangi sınırların geçerli olduğunu** net biçimde göstermektir. Bu açıklamalar **çok uzun ve karmaşık olmamalı**, ancak yeterince **açık ve detaylı** olmalıdır; böylece ileride ortaya çıkabilecek **geç kalma, seanslara düzensiz katılma, sınır ihlalleri gibi sorunların önüne geçilir**.

Ayrıca yapılandırma sadece ilk oturumla sınırlı değildir; **tüm seanslar boyunca**, süreçle ilgili yeniden bilgilendirme gerektiğinde ya da **sınır koyma ihtiyacı ortaya çıktığında** tekrar kullanılır. Örneğin danışan sık sık geç kaldığında, kuralları zorladığında veya sürecin odağından saptığında yapılandırma yeniden yapılır. Bu süreçte danışmanın **ses tonu, mimikleri ve beden dili** de önemlidir; açıklamalar yapılırken **yargılayıcı, sert ya da olumsuz bir ifade kullanılmamalı**, danışana yine **ilgi ve özen gösterildiği** hissettirilmelidir. Tüm bu özellikler göz önüne alındığında sorudaki müdahale yapılandırmadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yorumlama:** Danışanın ifade ettiklerinin ötesine geçerek **duygu, düşünce ve davranışları arasındaki bağlantıları kurma**, geçmiş yaşantıları ile mevcut sorunları arasındaki ilişkileri ortaya koyma becerisidir. Amaç, danışana **içgörü kazandırmak ve daha doğru bir gerçeklik algısı geliştirmesine yardımcı olmaktır**. Bu süreçte danışmanın, danışanın farkında olmadığı bir durumu **söze dökerek bilinç dışı olanın bilinç düzeyine ulaşmasına katkı sağlaması** söz konusudur. Bu teknik, danışan yeterince tanındıktan sonra **ilerleyen oturumlarda ve uygun zamanlamayla** kullanılır. **Sorudaki durumda böyle bir anlamlandırma yapılmamaktadır.**

B) **Duygu yansıtması:** Danışanın ifade ettiği ya da ima ettiği duyguların **duygu odaklı biçimde yakalanıp danışana geri sunulmasıdır**. Amaç, danışanın duygusal farkındalığını artırmak ve kendini anlaşılmış hissetmesini sağlamaktır. **Sorudaki durumda danışman duygulara değil, sürecin kurallarına odaklanmaktadır.**

C) **İçerik yansıtması:** Danışanın dile getirdiği düşüncelerin **anlamı değiştirilmeden, başka sözcüklerle yeniden ifade edilmesidir**. Bu bir **sözel izleme becerisidir** ve danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlar. **Sorudaki durumda danışanın sözleri yeniden ifade edilmemektedir.**

E) **Özetleme:** Danışanın anlattıklarının **duygu ve içerik birlikte ele alınarak belirli bir bölümünün ya da tüm görüşmenin daha kısa ve düzenli biçimde yeniden sunulmasıdır**. Özetleme; **oturum sonunda süreci toparlamak, oturum başında önceki görüşmeyi hatırlatmak veya bir konudan diğerine geçerken netlik sağlamak** amacıyla kullanılır. Ayrıca danışmanın danışanı dikkatle dinlediğini göstermesine, danışanın **duygu ve yaşantılarının farkına varmasına**, sürecin nasıl ilerlediğinin anlaşılmasına ve danışana **sorumluluk kazandırılmasına** katkı sağlar. **Sorudaki durumda ise böyle bir toparlama değil, sürecin başında bilgilendirme yapılmaktadır.**

Cevap: D

15. Psikolojik danışmanın seans sırasında not alması, sürecin izlenmesi ve önemli noktaların hatırlanması açısından işlevseldir; ancak bu süreç **danışanla kurulan terapötik ilişkiyi zedelememeli**, danışana **ilgi ve özen gösterildiği** hissini korumalıdır. Not alma **seçici, kısa ve süreci destekleyici** olmalıdır. Konuşmadaki her şeyi yazmaya çalışmak ise danışmanın dikkatini danışandan uzaklaştırır, **göz teması ve sözel olmayan iletişimi zayıflatır**, seansın akışını bozar ve danışanın kendini rahat ifade etmesini engelleyebilir. Bu nedenle **her şeyi not almaya çalışmak uygun değildir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Not almanın danışanla olan iletişimi veya seansın akışını bozmasına izin vermemek:** Not alma süreci, terapötik ilişkinin önüne geçmemelidir. Danışanın **anlaşıldığını ve önemsendiğini hissetmesi** korunmalıdır.

B) **Not alma amacını danışana açıklamak ve gerektiğinde sorularını yanıtlamak:** Bu yaklaşım **şeffaflık ve güven oluşturur**. Danışanın kaygılarını azaltır ve sürece katılımını kolaylaştırır.

C) **Danışanın okumasını istemeyeceği şeyleri not defterine yazmamak:** Notlar etik ve dikkatli tutulmalıdır. Danışanın **mahremiyetine ve güvenine saygı** esastır.

E) **Danışan notları görmek isterse endişelerini sorgulamak ve yazdıklarını okuma önerisi sunmak:** Danışanın merakı ya da kaygısı dikkate alınır; bu durum **güveni artırıcı ve iş birliğini destekleyici** bir yaklaşımdır.

Cevap: D

1. Psikolojik danışmanın, danışanın anlattıklarının tamamını değil de **kendi önemli gördüğü ve sorun çözümüne katkı sağlayacağını düşündüğü kısımları seçerek dinlemesi filtrelenmiş dinlemedir**. **Filtrelenmiş dinleme**, danışanın söylediklerini bütüncül biçimde ele almak yerine, danışmanın kendi **ilgi, beklenti ve önceliklerine göre bazı kısımları seçip diğerlerini göz ardı etmesi** durumudur. Bu dinleme biçiminde danışman, danışanın yaşantısını tam olarak anlamak yerine **seçici ve sınırlı bir odakla** ilerler. Bu durum, danışanın önemli olabilecek bazı ifadelerinin kaçırılmasına, danışanın **tam anlaşılamamasına** ve terapötik ilişkinin zayıflamasına yol açabilir. Soruda da danışman, danışanın tüm anlatımını almamakta ve yalnızca belirli bölümlere odaklanmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yapılama:** Danışma sürecinin **kurallarını, sınırlarını ve işleyişini açıklama** becerisidir. Danışanın söylediklerini dinleme biçimiyle ilgili değildir.

C) **Empatik dinleme:** Danışanın yaşantısını onun bakış açısından anlamaya çalışarak **duygu ve içerik düzeyinde bütüncül biçimde kavrama** sürecidir. Danışanın söylediklerini seçmek değil, **tam ve derinlemesine anlamak** esastır.

D) **Aktif dinleme:** Danışmanın **sözel ve sözel olmayan tepkilerle dikkatle dinlediğini göstermesi**, danışanın söylediklerini takip etmesi ve sürece katılım sağlamasıdır. Bu yaklaşımda seçici göz ardı etme yoktur.

E) **Sessizlik:** Danışanın düşünmesi ve duygularını fark etmesi için **bilinçli olarak sözsüz alan bırakılmasıdır**. Soruda ise danışman aktif biçimde seçici dinleme yapmaktadır.

Cevap: B

2. Psikolojik danışmanın, Ece'nin anlattıklarını **kişilik özellikleri ve tanısal kategoriler çerçevesinde ele alarak**, danışanın yaşantısını bu hazır kalıplar içine yerleştirmesi **stereotipe (kalıpyargı) dayalı dinlemedir**. **Stereotipe dayalı dinleme**, bireyi kendi özgün yaşantısıyla anlamak yerine onu belirli **kategorilere, etiketlere veya genelleştirilmiş şemalara yerleştirerek dinleme** biçimidir. Bu yaklaşımda danışman, danışanın söylediklerini olduğu gibi ve bütüncül biçimde değerlendirmez; aksine zihnindeki hazır "haritalara" göre anlamlandırır. Bu da danışanın anlatımındaki **karmaşıklığın basitleştirilmesine, bireysel farklılıkların göz ardı edilmesine ve ifadelerin çarpıtılmasına** yol açar. Nitekim soruda da danışman, danışanın yaşantısını olduğu gibi anlamak yerine onu tanısal çerçevelere oturtmakta ve anlatımın bütünlüğünü gözden kaçırmaktadır. Bu durum, doğrudan **tektipleştirme ve kategorize etme** içerdiği için stereotipe dayalı dinlemedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Filtrelenmiş dinleme:** Danışanın söylediklerı içinden yalnızca **ilgi duyulan veya önemli görülen kısımların seçilerek dinlenmesi**, diğer bölümlerin ihmal edilmesidir. Bu dinleme türünde sorun **seçiciliktir**. Soruda ise esas problem seçmek değil, danışanı **kategorilere yerleştirmektir**.

B) **Değerlendirerek dinleme:** Dinlenenleri **neden-sonuç ilişkisi kurarak, doğruluk–yanlışlık, tutarlılık–çelişki açısından analiz etme ve zihinsel olarak sorgulama** sürecidir. Danışman burada aktif olarak düşünür, karşılaştırır ve anlamlandırır; ancak bu süreçte amaç **tarafsız değerlendirmedir**, tektipleştirme değildir.

C) **Bilgi merkezli dinleme:** Danışanın anlattıklarını **konu, yer, kişi, zaman gibi bilgi unsurlarıyla doğru anlamaya odaklanma** biçimidir. Duygudan çok bilgi ön plandadır. Ancak burada olduğu gibi **etiketleme ve genelleştirme** içermez.

D) **Sempatik dinleme:** Danışanın duygu ve düşüncelerini **onun yaşadığı biçimiyle paylaşma ve aynı duyguyu hissetme** eğilimidir. Bu yaklaşımda duygusal katılım vardır; ancak sorudaki gibi **kategorize etme veya çarpıtma** söz konusu değildir.

Cevap: E

3. Psikolojik danışmanın görüşmeyi sürekli **"Ne oldu? Sonra ne yaptın? Daha önce yaşadın mı?"** gibi sorularla sürdürmesi ve buna rağmen danışanın **duygularına ve yaşantının anlamına yönelmemesi yüzeysel dinlemedir**. **Yüzeysel dinleme**, danışanın anlattıklarının yalnızca **görünürdeki içeriğine odaklanılması**, olayların kronolojik ve bilgisel yönünün takip edilmesi; buna karşılık **derindeki duygu, anlam ve yaşantısal boyutun gözden kaçırılması** durumudur. Bu dinleme biçiminde danışman, danışanın söylediklerini duyar ancak **derin anlamı yakalayamaz**, bu nedenle danışanın kendini anlaşılmış hissetmesi zorlaşır. Soruda da danışman, Okan'ın açıkça ifade ettiği gibi duygularını ve yaşantısının anlamını dikkate almamakta, yalnızca yüzeyde kalan bilgileri toplamaktadır. Bu durum, psikolojik danışmada etkili olmayan bir dinleme biçimidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Değerlendirerek: Dinlenenleri **neden-sonuç ilişkisi kurarak, doğruluk ve tutarlılık açısından analiz etme**, zihinsel olarak sorgulama ve karşılaştırma sürecidir. Soruda böyle bir değerlendirme yoktur.

C) Kalıplanmış: Danışanı **hazır kalıplar, kategoriler veya genelleyici şemalar** üzerinden dinleme eğilimidir (stereotipik dinleme). Soruda danışan herhangi bir kategoriye yerleştirilmemektedir.

D) Pasif: Danışmanın **sessiz kalarak, sözel tepki vermeden dinlemesi** durumudur. Soruda danışman aktif biçimde soru sormaktadır.

E) Filtrelenmiş: Danışanın söylediklerinden yalnızca belirli kısımları seçip diğerlerini **göz ardı etme** durumudur. Soruda temel problem seçicilik değil, **derinliğe inememektir**.

Cevap: A

4. Psikolojik danışmanın, Zühre'nin yaşadığı duyguları **onun iç dünyasında yaşadığı biçimiyle neredeyse aynen hissetmeye çalışması ve bu duygulara katılması sempatik dinlemedir**. **Sempatik dinleme**, danışanın duygu ve düşüncelerini **onun yaşadığı şekliyle paylaşma**, yani duyguyu danışanla birlikte yaşama eğilimidir. Bu durumda danışman, danışanın yerine geçer gibi hisseder; ancak bu süreçte **profesyonel mesafe zayıflar, çözüm üretmeye yönelik odak geri planda kalır ve sempatinin yoğunluğu empatik anlayışı engelleyebilir**. Çünkü danışman duyguyu anlamaktan çok **duygunun içine girer**. Soruda da danışman, Zühre'nin duygularını paylaşmakta ancak **sorunun çözümüne yönelik somut adımlara yönelmemektedir**. Bu durum sempatik dinlemenin tipik bir göstergesidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Yüzeysel: Danışanın anlattıklarının yalnızca **görünürdeki içeriğine odaklanılması**, derindeki duygu ve anlamın kaçırılmasıdır. Bu soruda ise danışman duygulara yoğun biçimde yönelmiştir.

B) Filtrelenmiş: Danışanın söylediklerinden yalnızca belirli kısımların seçilerek dinlenmesi ve diğer bölümlerin **göz ardı edilmesidir**. Soruda böyle bir seçicilik yoktur.

C) Aktif: Danışmanın **sözel ve sözel olmayan tepkilerle dikkatle dinlediğini göstermesi**, empatik anlayışla süreci ilerletmesidir. Bu yaklaşımda hem duygu hem içerik dengeli ele alınır. Soruda ise çözüm boyutu geri planda kalmıştır.

E) Stereotipik: Danışanı **kalıpyargılar ve genellemeler** üzerinden değerlendirme durumudur. Soruda böyle bir etiketleme yoktur.

Cevap: D

5. Psikolojik danışmanın, Meltem'in anlattıklarını değerlendirirken **olayların tarihine, konusuna, kimlerle yaşandığına ve bilgilerin doğruluğuna odaklanması; duygusal tepkileri ve altta yatan anlamı geri planda bırakması bilgi merkezli dinlemedir**. **Bilgi merkezli dinleme**, danışanın aktardığı içeriği **konu, kişi, yer, zaman gibi somut bilgi unsurlarıyla doğru ve eksiksiz biçimde anlamaya** yönelik dinleme biçimidir. Bu

yaklaşımda amaç, anlatılanların **doğruluğunu, sırasını ve bütünlüğünü kavramaktır**; bu nedenle danışman daha çok **veri toplama ve bilgiyi netleştirme** üzerine yoğunlaşır. Soruda da danışman, Meltem'in yaşantısını duygusal boyutuyla ele almak yerine **bilgisel içeriği düzenlemeye ve anlamaya odaklanmaktadır**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Sempatik:** Danışanın duygu ve düşüncelerini **onun yaşadığı biçimiyle paylaşma ve aynı duyguyu hissetme** durumudur. Bu soruda danışman duygulara katılmamaktadır.

B) **Filtrelenmiş:** Danışanın söylediklerinden yalnızca belirli kısımları seçip diğerlerini **göz ardı etme** durumudur. Burada ise anlatılanlar seçilmeden, **bilgi bütünlüğüyle ele alınmaktadır**.

D) **Değerlendirerek:** Dinlenenleri **neden-sonuç ilişkisi kurarak, doğruluk ve tutarlılık açısından analiz etme ve karşılaştırma** sürecidir. Soruda ise analizden çok **bilgiyi doğru alma ve kaydetme** ön plandadır.

E) **Pasif:** Danışmanın **sessiz kalarak, sözel tepki vermeden dinlemesi** durumudur. Bu soruda danışman aktif biçimde bilgileri takip etmektedir.

Cevap: C

6. Psikolojik danışmanın, Ahsen'in anlattıklarını yalnızca duygusal düzeyde dinlemekle kalmayıp **çok yönlü biçimde analiz etmesi, doğruluk–eksiklik açısından değerlendirmesi, davranışlarını incelemesi ve kendi bilgi–deneyimleriyle karşılaştırması değerlendirerek dinlemedir**. **Değerlendirerek dinleme**, dinlenenleri **neden–sonuç ilişkisi kurarak, doğruluk, tutarlılık ve eksiklik açısından analiz etme** sürecidir. Bu dinleme türünde danışman **zihinsel süreçlerini aktif biçimde kullanır**, danışanın söylediklerini mevcut bilgileriyle karşılaştırır, **davranışların hangi yönlerinin etkili ya da yetersiz olduğunu anlamaya çalışır**. Ayrıca konuşma tarzı, beden dili, tavır ve davranışlar gibi unsurlar da bu değerlendirme sürecine dâhil edilir. Soruda da danışman, Ahsen'in yaşantısını yalnızca anlamakla kalmayıp **analiz etmekte, karşılaştırmakta ve değerlendirmektedir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Sempatik:** Danışanın duygularını **onun yaşadığı biçimiyle paylaşma ve aynı duyguyu hissetme** eğilimidir. Bu durumda analiz değil, duygusal katılım ön plandadır.

B) **Yüzeysel:** Danışanın anlattıklarının yalnızca **görünürdeki içeriğine odaklanılması**, derindeki anlamın kaçırılmasıdır. Soruda ise derinlemesine analiz vardır.

C) **Filtrelenmiş:** Danışanın söylediklerinden yalnızca belirli kısımların seçilerek dinlenmesi ve diğerlerinin **göz ardı edilmesidir**. Burada ise bütüncül bir değerlendirme yapılmaktadır.

E) **Stereotipik:** Danışanı **kalıpyargılar ve genellemeler** üzerinden değerlendirme durumudur. Soruda böyle bir kategorize etme yoktur.

Cevap: D

7. Psikolojik danışmanın, Birsen'e **tam dikkatini yöneltmesi, göz teması kurması, jest ve mimiklerle tepkiler vermesi, gerektiğinde sorularla süreci desteklemesi ve başka hiçbir işle ilgilenmemesi aktif dinlemedir**. **Aktif dinleme**, danışmanın hem **sözel hem sözel olmayan tepkilerle** danışanı dikkatle takip ettiğini gösterdiği, sürece **etkin katılım sağladığı** dinleme biçimidir. Bu dinlemede danışman, danışana **ilgi ve özen gösterildiğini, değer verildiğini ve anlaşıldığını** hissettirir; göz teması, beden duruşu, baş sallama, kısa sözel geri bildirimler ve uygun sorular bu sürecin temel unsurlarıdır. Soruda da danışman, tüm dikkatiyle danışana yönelmiş ve iletişimi destekleyen tüm bu unsurları kullanmıştır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sempatik:** Danışanın duygularını **onun yaşadığı biçimiyle paylaşma ve aynı duyguyu hissetme** eğilimidir. Burada ise duyguyu paylaşmaktan çok **etkin dinleme ve katılım** vardır.

C) **Bilgi merkezli:** Danışanın anlattıklarını **kişi, yer, zaman ve konu gibi bilgi unsurlarıyla doğru anlamaya odaklanma** biçimidir. Bu soruda ise yalnızca bilgi değil, **iletişim sürecine aktif katılım** ön plandadır.

D) **Filtrelenmiş:** Danışanın söylediklerinden yalnızca belirli kısımların seçilerek dinlenmesi ve diğerlerinin **göz ardı edilmesidir**. Burada ise bütüncül bir dikkat söz konusudur.

E) **Değerlendirerek:** Dinlenenleri **analiz etme, karşılaştırma ve doğruluk açısından inceleme** sürecidir. Soruda böyle bir zihinsel değerlendirme değil, **anlık etkileşim ve katılım** vardır.

Cevap: B

8. Psikolojik danışmanın, Musa'ya odaklanmasına rağmen **sözel tepki vermeden sessizce dinlemesi ve danışanın kendisini anlaşılıp anlaşılmadığı konusunda net bir geri bildirim alamaması pasif dinlemedir**. **Pasif dinleme**, danışmanın **sözel olarak geri bildirimde bulunmadığı**, daha çok sessiz kalarak dinlediği dinleme biçimidir. Bu süreçte danışman zihinsel olarak aktif olabilir, yani danışanın söylediklerini **değerlendirip analiz edebilir**; ancak bunu danışana yansıtmadığı için danışan, **anlaşılıp anlaşılmadığı konusunda belirsizlik yaşayabilir**. Soruda da Musa, danışmanın kendisini anlayıp anlamadığını kestirememekte, bu da pasif dinlemenin tipik bir göstergesidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Sempatik:** Danışanın duygularını **onun yaşadığı biçimiyle paylaşma ve aynı duyguyu hissetme** durumudur. Burada ise duygusal katılım yoktur.

B) **Aktif:** Danışmanın **sözel ve sözel olmayan tepkilerle sürece katılması**, danışana anlaşıldığını hissettirmesidir. Bu durumda ise danışman sözel geri bildirim vermemektedir.

C) **Bilgi merkezli:** Danışanın anlattıklarını **bilgi unsurlarıyla doğru anlamaya odaklanma** biçimidir. Bu soruda ise belirgin olan durum **sessizliktir**.

D) **Değerlendirerek:** Dinlenenleri **analiz etme, karşılaştırma ve zihinsel olarak değerlendirme** sürecidir. Danışman bunu zihinsel olarak yapsa da, dışa vurum olmadığı için belirleyici özellik **pasifliktir**.

Cevap: E

9. Psikolojik danışma sürecinde danışanın zaman zaman **isteksizlik ve direnç göstermesi sürecin doğal bir parçasıdır** ve bu durum göz ardı edilmez; aksine **anlaşılır, ele alınır ve terapötik çalışmanın bir parçası hâline getirilir**. Direnç, danışanın değişime karşı yaşadığı ambivalansı, kaygıyı ya da hazır oluş düzeyini yansıtır. Bu nedenle psikolojik danışmanın görevi direnci yok saymak değil, **direncin anlamını keşfetmek ve danışanla birlikte çalışmaktır**. "Psikolojik danışman, danışanın süreçteki direncini göz ardı ederek oturumları sürdürmelidir." ifadesi bu açıdan yanlıştır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışma süreci hakkında bilgilendirme yapılması, danışanın sürece dair gerçekçi olmayan beklentilerini gözden geçirmesine katkı sağlar:** Bu ifade **yapılandırmanın işlevine** uygundur. Danışanın süreci doğru anlamasını sağlar ve beklentileri gerçekçi hâle getirir.

C) **Danışma sürecinde ilerlemenin sağlanabilmesi için danışanın aktif katılımı büyük önem taşır:** Danışma süreci **iş birliğine dayalıdır**. Danışanın sürece aktif katılımı değişim için temel koşullardan biridir.

D) **Sürecin hızlı ilerlemesi, danışanın tüm sorunlarının kısa sürede çözüleceği anlamına gelmez:** Psikolojik danışma **zaman ve süreç gerektiren** bir çalışmadır. Hızlı ilerleme her zaman kalıcı çözüm anlamına gelmez.

E) **Danışman, danışanın direncini sürecin doğal bir parçası olarak ele alıp bu durumla çalışarak danışmayı sürdürür:** Bu ifade, danışmada dirence yaklaşımın **doğru ve terapötik biçimini** yansıtır.

Cevap: B

10. Problemin tanımlanması ve değerlendirilmesi süreci, psikolojik danışmanın danışanı **bütüncül biçimde anlamaya çalıştığı**, sorunun **ne olduğu, hangi durumlarda ortaya çıktığı, nasıl sürdüğü ve danışanın bunu nasıl yaşadığı** gibi boyutları netleştirdiği aşamadır. Bu süreçte amaç; **doğru bir kavramsallaştırma yapmak, uygun müdahaleleri planlamak, amaçları belirlemek ve ilerlemeyi izleyebilecek bir çerçeve oluşturmaktır**. Ancak bu aşama doğrudan çözüm üretme aşaması değildir. "Kısa sürede danışanın tüm sorunlarının kesin çözümünü sağlamak" ifadesi, psikolojik danışma sürecinin doğasına **aykırıdır** ve **gerçekçi bir beklenti değildir**. Psikolojik danışma, zamana yayılan, aşamalı ve danışanın aktif katılımını gerektiren bir süreçtir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın kişiliğine ilişkin içgörü geliştirmek ve benlik kavramını açıklığa kavuşturmak:** Bu aşamada danışanın **kendini algılama biçimi, benlik yapısı ve kişilik özellikleri** anlaşılmaya çalışılır. Bu da danışanın **kendine yönelik farkındalık ve içgörü geliştirmesine** katkı sağlar.

B) **Doğru tanı koymak ve etkili müdahaleleri planlamak:** Sorunun doğru tanımlanması, **uygun müdahale ve tekniklerin seçilmesi** için temel oluşturur. Değerlendirme sürecinin temel işlevlerinden biridir.

C) **Plan ve müdahalelerin danışan için uygun olup olmadığını belirlemek:** Değerlendirme süreci süreklidir. Bu sayede uygulanan müdahalelerin **danışana uygunluğu ve etkililiği** gözden geçirilir ve gerekirse yeniden düzenlenir.

D) **Amaç belirlemeyi ve ilerlemenin ölçülmesini kolaylaştırmak:** Sorunun netleştirilmesi, **gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemeyi** ve süreçteki değişimi **izlemeyi kolaylaştırır**.

Cevap: E

11. Psikolojik danışmanın, danışanın sosyal kaygı yaşadığı durumları belirledikten sonra **kademeli olarak daha az kaygı uyandıran ortamlara yönlendirmesi, baş etme stratejileri planlaması ve danışanı küçük adımlarla sosyal etkileşimlere teşvik etmesi müdahaleleri belirleme ve uygulama aşamasının tipik bir örneğidir**. Bu aşamada danışman, daha önce tanımlanan probleme yönelik **somut teknikler (örneğin kademeli maruz bırakma), baş etme yolları ve davranışsal uygulamalar** geliştirir ve bunları danışanla birlikte hayata geçirir. Süreç artık yalnızca problemi anlamaya değil, **değişimi başlatmaya, yeni davranışların denenmesine ve beceri kazandırmaya** yöneliktir. Danışanın adım adım sosyal ortamlara girmesi, bu aşamanın doğrudan uygulama boyutunu yansıtır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **İlişki kurma:** Danışanın kendini **güvende ve kabul edilmiş hissetmesini sağlama**, terapötik bağı oluşturma sürecidir. Soruda ise aktif müdahaleye geçilmiştir.

B) **Hedef belirleme:** Danışanla birlikte **ulaşılmak istenen amaçların netleştirilmesi** sürecidir. Burada "sosyal ortamlarda daha rahat olmak" gibi hedefler belirlenir; ancak soruda hedef koymaktan öte **hedefe yönelik uygulama** vardır.

D) **Sonlandırma ve izleme:** Sürecin sonunda kazanımların **değerlendirilmesi ve sürdürülmesinin planlanması** söz konusudur. Bu örnekte süreç devam etmektedir.

E) **Problemi tanımlama ve değerlendirme:** Sorunun **ne olduğu, hangi durumlarda ortaya çıktığı ve nasıl sürdüğü** analiz edilir. Soruda ise problem belirlenmiş ve **çözüm odaklı uygulamaya geçilmiştir**.

Cevap: C

12. İlk oturumun temel odağı; danışanın **kendini güvende hissetmesi**, terapötik ilişkinin kurulması, **temel bilgilerin toplanması** ve sürecin **çerçevesinin (yapılandırma)** netleştirilmesidir. Bu aşamada danışmanın önceliği, danışanı **anlamak ve ifade alanı açmak** olmalıdır; henüz danışan yeterince tanınmadan yapılan **derinlemesine yorumlar ve bilinç dışı çatışmaları ortaya çıkarma girişimleri** erken ve uygun olmayan müdahalelerdir. Bu tür yorumlar, danışanda **yanlış anlaşılma, direnç veya savunma** oluşturabilir ve terapötik ilişkiyi zedeleyebilir. Bu nedenle bu ifade ilk oturumun doğasına **uygun değildir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Aktif dinleme ve empati kurma becerileriyle danışanın kendini güvende ve anlaşılmış hissetmesini sağlamak: İlk oturumun en temel gerekliliklerindendir. Danışanın **güven duygusu geliştirmesi** ve sürece açılabilmesi için vazgeçilmezdir.

B) Açık uçlu sorular sorarak danışanın sorununu kendi perspektifinden anlatmasına olanak tanımak: Danışanın **kendi yaşantısını kendi diliyle ifade etmesini** sağlar ve değerlendirme sürecine katkı sunar.

C) İçerik ve duygu yansıtması yaparak danışanın ifade ettiklerini doğru anladığını göstermek: Danışana **anlaşıldığını hissettirir**, iletişimi derinleştirir ve terapötik bağı güçlendirir.

E) Danışma sürecinin gizlilik, sınırları ve beklentileri gibi temel unsurları hakkında danışanı bilgilendirmek: Yapılandırma kapsamında ilk oturumda mutlaka yer alır; danışanın sürece dair **belirsizliklerini azaltır ve gerçekçi beklenti geliştirmesini sağlar**.

Cevap: D

13. İlk aşamalarda psikolojik danışmanın temel amacı, danışanla **güvene dayalı, kabul edici ve iş birliğine açık bir ilişki kurmaktır**. Bu süreçte öncelik **anlamak, ilişkiyi güçlendirmek ve danışanın kendini rahatça ifade edebileceği bir ortam oluşturmak**tır. Danışanın sorunlarına yönelik **hızlı çözüm üretmeye yönelmek ve bunu hemen uygulamaya koymak**, bu aşamanın doğasına **uygun değildir**; çünkü danışan henüz yeterince tanınmamış, problem tam olarak kavramsallaştırılmamış ve terapötik ilişki yeterince derinleşmemiştir. Bu tür erken müdahaleler danışanda **anlaşılmama hissi ve direnç** oluşturabilir. Bu nedenle doğru seçenek **E seçeneğidir**.

A) Danışanın sözel ve sözel olmayan ifadelerine dikkatle odaklanarak aktif dinleme becerilerini sergilemesi: İlk aşamada danışanın **anlaşıldığını ve önemsendiğini hissetmesini** sağlar; terapötik ilişkinin temelini oluşturur.

B) Danışanın deneyimlerini ve duygularını yargılamadan, empatik bir anlayışla dinlemesi: Danışanın **güven geliştirmesi ve kendini açabilmesi** için vazgeçilmez bir tutumdur.

C) Danışanın kişisel sınırlarına saygı göstererek, paylaşmakta zorlandığı konuları açması için ısrarcı olmaması: Danışanın **özerkliğine ve sınırlarına saygı** duyulduğunu gösterir; güveni artırır.

D) Danışanın beklentilerini ve danışma sürecinden ne umduğunu anlamaya yönelik açık uçlu sorular sorması: Danışanın **kendi perspektifini ortaya koymasını** sağlar ve sürecin yapılandırılmasına katkı sunar.

Cevap: E

14. Psikolojik danışmada **ilişki kurma (rapport/kaynaşma)**, danışanın **kendini güvende, anlaşılmış ve değer verilmiş hissettiği**, danışmanla **iş birliğine açık bir bağ kurduğu** temel süreçtir. Bu aşamada danışmanın temel tutumu; **empatik, kabul edici, tutarlı ve profesyonel sınırları koruyan** bir yaklaşım sergilemektir. Danışmanın kendi kişisel deneyimlerini ve sorunlarını **sık sık paylaşması**, odağı danışandan uzaklaştırır, ilişkiyi danışman merkezli hâle getirir ve **profesyonel sınırların bulanıklaşmasına** yol açar. Kendini açma tekniği uygun zamanda ve sınırlı kullanıldığında işlevsel olabilir; ancak burada belirtildiği gibi **yoğun ve sık kullanımı**, ilişki kurma (rapport/kaynaşma) sürecine katkı sağlamaz, aksine zayıflatır. Bu nedenle en az katkı sağlayan davranış budur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Danışanın ilgi alanlarına, değerlerine ve kültürel arka planına duyarlılık göstermek ve bunları anlamaya çalışması: Danışanın **bireyselliğine saygı duyulduğunu** hissettirir ve ilişki kurma (rapport/kaynaşma) sürecini güçlendirir.

C) Danışanın sözel ve sözel olmayan iletişimine dikkat ederek, tutarlılık ve uyum sergilemesi: Danışanın **anlaşıldığını ve ciddiye alındığını** hissetmesini sağlar; terapötik bağı güçlendirir.

D) Danışana karşı saygılı, içten ve kabul edici bir tutum sergilemesi, profesyonel sınırları koruyarak samimiyet kurması: İlişki kurma (rapport/kaynaşma) sürecinin temelini oluşturan **koşulsuz kabul ve içtenlik** bu seçenekte yer alır.

E) Danışanın mizah anlayışına uygun, uygun zamanlarda ve ölçülü bir şekilde mizah kullanarak gerginliği azaltması ve yakınlık kurması: Uygun kullanıldığında mizah, danışanın **rahatlamasını ve ilişki kurmasını** destekler.

Cevap: B

15. Psikolojik danışma sürecinde sözel olmayan beceriler, özellikle **ilişki kurma (rapport/kaynaşma)** aşamasında danışanın **kendini güvende, anlaşılmış ve değer verilmiş hissetmesini** sağlar ve bu özellikler tüm seanslar boyunca sürdürülür. Bu bağlamda göz teması **doğal, aralıklı ve danışanın rahatlık düzeyine uygun** olmalıdır. Danışanın gözlerinin içine **sürekli ve kesintisiz şekilde bakmak**, danışanda baskı, rahatsızlık ve değerlendirilme hissi oluşturabilir; bu da terapötik ilişkiyi zedeler ve iletişimin doğallığını bozar. Bu nedenle en az uygun yaklaşım budur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışmanın, danışanın duygusal ifadesiyle uyumlu bir ses tonu kullanması ve empatiyi yansıtan bir beden dili sergilemesi: Danışana **ilgi ve özen gösterildiğini** hissettirir, empatik anlayışı güçlendirir.

B) Danışmanın, danışanın kültürel normlarına ve bireysel tercihlerine duyarlı bir fiziksel mesafe ayarlaması ve rahat bir iletişim için uygun bir oturma düzeni sağlaması: Danışanın **kişisel sınırlarına saygı duyulduğunu** gösterir ve güvenli bir ortam oluşturur.

C) Danışmanın, danışan konuşurken destekleyici ve ilgili bir şekilde doğal ve aralıklı göz teması kurması: Danışanın **anlaşıldığını ve ciddiye alındığını** hissetmesini sağlar; etkili iletişimi destekler.

E) Danışmanın, danışanın rahat bir şekilde kendini ifade edebilmesi için açık ve davetkar bir beden duruşu benimsemesi: Danışanın **rahatlamasına ve kendini açmasına** katkı sağlar.

Cevap: D

1. Danışanın ifadesinde **iş yerinde yoğun stres yaşadığı**, buna bağlı olarak **uyku sorunları çektiği**, **sürekli gergin hissettiği** ve **iş arkadaşlarıyla iletişimde zorlandığı** açıkça yer almaktadır. Psikolojik danışmanın bu anlatımı **anlamı değiştirmeden, kısa ve öz biçimde yeniden ifade etmesi içerik yansıtmasıdır**. İçerik yansıtması; danışanın söylediklerini **başka sözcüklerle yeniden sunarak**, onun **anlaşıldığını hissetmesini sağlama** ve anlatımı **netleştirme** işlevi görür. **"Yani, iş yerindeki yoğun stres, uyku sorunları, gerginlik ve iş arkadaşlarınızla iletişimde yaşadığınız güçlükler sizin için önemli sorunlar haline gelmiş durumda"** ifadesinde danışmanın, danışanın dile getirdiği bu temel içerikleri **ekleme yapmadan ve anlamı bozmadan yeniden ifade ettiği** görülür; bu yönüyle içerik yansıtmasına uygun bir örnektir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Anlıyorum, iş yerinde stresli bir dönem geçiriyorsunuz ve bu durum sizi oldukça yıpratmış gibi görünüyor: Danışanın ifadesinde yer almayan **"yıpranma"** vurgusu eklenmiştir; bu nedenle içerik yansıtması değildir.

C) Bu durum sizi gerçekten üzmüş olmalı. İş arkadaşlarınızla aranızın bozulması da cabası: Bu ifade **duygu yansıtmasıdır**; ayrıca danışanın ifadesinde açıkça yer almayan bir **yorum ve ekleme** vardır.

D) Belki de iş yerindeki stresle başa çıkma yöntemleri üzerine konuşabiliriz. Daha önce bu tür durumlarla nasıl başa çıktınız?: Bu bir **yönlendirme ve soru sorma** örneğidir; yansıtma değildir.

E) İş yerinde bu kadar stres yaşamanız hiç iyi olmamış. Biraz rahatlamaya ihtiyacınız var gibi: Bu ifade **değerlendirme ve öneri** içerir; danışanın ifadesini yeniden sunmaz.

Cevap: A

2. Psikolojik danışmada özetleme, danışanın anlattıklarının **duygu ve içerik boyutunu birlikte ele alarak** belirli aralıklarla ya da seans sonunda **daha kısa, düzenli ve bütüncül biçimde yeniden sunulmasıdır**. Bu becerinin temel işlevi; danışanın ifade ettiği **temel düşünceleri, duyguları ve önemli bilgileri bir araya getirerek anlaşılırlığı artırmak ve odağı korumaktır**. Aynı zamanda danışmanın danışanı **dikkatle dinlediğini göstermesine**, danışanın **kendi yaşantısındaki örüntüleri fark etmesine** ve sürecin daha net ilerlemesine katkı sağlar. Bu yönüyle, **"danışanın ifade ettiği temel düşünceleri, duyguları ve önemli bilgileri bir araya getirerek anlaşılırlığı artırmak ve odaklanmayı sağlamak"** ifadesi özetleme becerisini doğru tanımlamaktadır.

A) Danışanın duygusal yoğunluğunu azaltmak ve daha rasyonel bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olmak: Bu daha çok **bilişsel yeniden yapılandırma** gibi tekniklerin amacıdır; özetlemenin temel işlevi değildir.

C) Danışanın anlattıklarını kendi yorumlarıyla birleştirerek, danışanın sorunlarına yeni anlamlar kazandırmak: Bu ifade **yorumlama** becerisine aittir; özetlemede danışman kendi yorumunu katmaz.

D) Danışanın direnç gösterdiği konuları dolaylı yollarla tekrar gündeme getirerek savunmalarını kırmak: Bu, **dirençle çalışma** ile ilgilidir; özetlemenin amacı değildir.

E) Danışanın seans boyunca edindiği içgörüleri pekiştirmek ve gelecekteki adımlar için motivasyonunu artırmak: Bu sonuçlar ortaya çıkabilir; ancak özetlemenin temel amacı **içerik ve duyguyu organize ederek netlik sağlamaktır**.

Cevap: B

3. Psikolojik danışmada **sessizlik**, yerinde kullanıldığında danışanın **anlattıklarını zihninden geçirmesine, toparlamasına, özümsemesine ve duygu–düşüncelerini bütünleştirerek anlamlandırmasına** imkân tanıyan temel bir terapötik beceridir. Ayrıca danışman, sessizliği **yoğun duygusal yaşantı sonrasında danışanın kendini düzenlemesi**, **konuşmaya teşvik edilmesi** ve **farkındalık geliştirmesi** amacıyla bilinçli biçimde kullanabilir. Bu nedenle terapötik sessizlik; **amaçlı, işlevsel ve danışana alan açan bir müdahaledir**. Buna karşılık sessizliğin, danışmanın **kendi rahatsızlığı, kafa karışıklığı ya da ne söyleyeceğini bilememesi** nedeniyle ortaya çıkması terapötik değildir ve bu becerinin doğasına aykırıdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın söylediklerini dikkatle değerlendirdiği, bir sonraki müdahalesini düşündüğü ve uygun zamanı beklediği:** Bu ifade, sessizliğin **danışmanın süreci takip ettiği ve müdahale zamanını ayarladığı** işlevine karşılık gelir.

B) **Danışanın duygusal deneyimini derinleştimesine, içsel düşüncelerine odaklanmasına ve kendi anlamlarını keşfetmesine alan tanıdığı:** Bu ifade, sessizliğin **danışana içsel keşif ve farkındalık alanı açma** işlevini doğru biçimde açıklar.

D) **Danışanın ifade etmekte zorlandığı veya kaçındığı bir konuyu açması için dolaylı bir teşvik ve güven ortamı oluşturmaya çalıştığı:** Bu ifade, sessizliğin **baskı oluşturmadan konuşmayı teşvik etme ve güvenli alan oluşturma** işlevine uygundur.

E) **Danışanın anlattıklarının ardından, konunun önemini vurgulamak ve danışanı düşünmeye sevk etmek amacıyla bilinçli bir duraksama yarattığı:** Bu ifade, sessizliğin **vurgulayıcı ve düşündürücü kullanımını** doğru biçimde yansıtır.

Cevap: C

4. Danışan bir yandan ailesinin kendisini desteklemediğini ifade ederken, diğer yandan somut bir örnekte ailesinden maddi destek aldığını belirtmektedir. Bu durum, danışanın ifadeleri arasında belirgin bir **çelişki** olduğunu gösterir. Psikolojik danışmada yüzleştirme; danışanın farkında olmadığı ya da gözden kaçırdığı bu tür tutarsızlıkları **yargılamadan, doğrudan ve açık biçimde ortaya koyma** becerisidir. Etkili yüzleştirme, danışanın iki farklı ifadesini **yan yana getirir**, anlam eklemez ve danışanı düşünmeye davet eder. **Ailenizin sizi desteklemediğini söylüyorsunuz ama az önce onlardan maddi destek istediğinizi ve aldığınızı belirttiniz. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?** ifadesi bu ölçütleri karşılar. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **"Görünüşe göre aileniz aslında size destek oluyor. Belki de onlara karşı biraz haksızlık ediyorsunuz.":** Bu ifade **yargı ve değerlendirme içeren bir dil kullanmaktadır.** Danışana bir sonuç dayatır; bu da savunmayı artırır ve terapötik ilişkiyi zedeleyebilir.

B) **"Ailenizle ilişkileriniz karmaşık görünüyor. Bir yandan destek görmediğinizi düşünürken, diğer yandan onlardan yardım alabiliyorsunuz.":** Bu ifade **genel ve yumuşatılmış bir yeniden ifade etme dili kullanmaktadır.** Çelişkiyi açık ve keskin biçimde ortaya koymadığı için yüzleştirmenin temel işlevini tam karşılamaz.

C) **"Ailenizden sürekli şikâyet etmenizin altında yatan gerçek neden ne olabilir? Belki de asıl sorun sizin beklentilerinizle ilgilidir.":** Bu ifade **yorum ve yönlendirme içeren bir dil kullanmaktadır.** Danışanın yaşantısına anlam yükler; yüzleştirme yerine yorumlama yapar ve direnç oluşturabilir.

E) **"Bu durum size nasıl hissettiriyor? Bir yandan destek görmediğinizi düşünürken, diğer yandan yardım alabilmek nasıl bir duygu?":** Bu ifade **duyguya odaklanan keşfedici bir dil kullanmaktadır.** Çelişkiyi doğrudan ortaya koymaz; bu nedenle yüzleştirme değildir.

Cevap: D

5. Psikolojik danışmanın **"Sanki geçmişteki ilişkilerinizden getirdiğiniz bazı beklenti ve tepkiler, şu anki iş ilişkilerinizi de etkiliyor ve bu da aynı döngünün sürmesine neden oluyor."** ifadesi yorumlama becerisidir. **Yorumlama,** özellikle psikanalitik yaklaşımda danışanın geçmiş yaşantıları ile bugünkü davranışları arasında bağlantı kurarak **örtük (bilinç dışı) örüntüleri görünür hâle getirme ve içgörü kazandırma** amacını taşır. Danışman burada yalnızca danışanın söylediklerini tekrar etmemiş, aksine **tekrarlayan ilişki sorunlarını geçmişten taşınan bir örüntü olarak anlamlandırmış** ve danışanın farkındalığını genişletmiştir. Bu nedenle kullanılan temel beceri yorumlamadır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) İçerik yansıtması: Danışanın ifade ettiği olayları ve düşünceleri **anlamı değiştirmeden, başka sözcüklerle yeniden ifade etme** becerisidir. Bu seçenekte olduğu gibi yeni bir anlam eklenmez; sadece mevcut içerik düzenlenir ve netleştirilir.

B) Duygu yansıtması: Danışanın yaşadığı duyguyu fark edip **duyguya odaklanarak geri yansıtma** sürecidir. Danışanın "üzgünüm, kırgınım" gibi duyguları ön plandadır; derin anlamlandırma yapılmaz.

C) Özetleme: Danışanın anlattıklarını **duygu ve içerik boyutuyla birlikte kısaca toparlama** işlemidir. Oturumun belirli anlarında veya geçişlerde kullanılır; ancak yeni bir açıklama getirmez.

E) Yüzleştirme: Danışanın ifadeleri arasındaki **çelişkiyi veya tutarsızlığı doğrudan ortaya koyma** becerisidir. Burada ise çelişki değil, örüntüye dair bir anlamlandırma yapılmaktadır.

Cevap: D

6. Psikolojik danışmanın **"burada konuşacaklarımız tamamen gizli kalacaktır", "seanslarımız genellikle 50 dakika sürer", "haftada bir görüşebiliriz"** gibi ifadeleri **yapılandırma becerisidir** ve bu becerinin temel amacı danışma sürecinin **çerçevesini netleştirmektir**. Yapılandırma; danışanın sürece dair **sınırları, kuralları, beklentileri ve işleyişi anlamasını** sağlar. Böylece danışan, neyle karşılaşacağını bilir, belirsizlik azalır ve **güven duygusu gelişir**. Aynı zamanda yapılandırma yalnızca ilk oturumda değil; süreç içinde **kuralların ihlali, sınırların belirsizleşmesi ya da yeniden hatırlatma ihtiyacı** olduğunda da kullanılır. Bu yönüyle yapılandırmanın amacı, danışana **güvenli ve öngörülebilir bir ortam sunmaktır**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Danışanın duygusal boşalım yaşamasını sağlamak ve rahatlamasına yardımcı olmak: Bu ifade **katarsis (duygusal boşalım)** ile ilgilidir; yapılandırmanın amacı değildir.

B) Danışanın geçmiş deneyimlerini detaylı bir şekilde ortaya çıkarmak ve travmatik anıları yeniden işlememek: Bu ifade **geçmiş yaşantıların keşfi ve işlenmesi** ile ilgilidir; yapılandırma kapsamında değildir.

C) Danışanın sorunlarına yönelik hızlı ve pratik çözüm önerileri sunarak umut duygusunu artırmak: Bu ifade **müdahale ve çözüm üretme aşamasına** aittir; yapılandırmanın amacı değildir.

E) Danışanın dirençlerini kırmak ve terapiye katılımını artırmak için otoriter bir tutum sergilemek: Bu ifade **otoriter ve baskıcı bir yaklaşımı** tanımlar; yapılandırma ise açıklayıcı ve bilgilendirici bir süreçtir.

Cevap: D

7. Danışmanın **"Bir yandan insanlarla kolay iletişim kurduğunuzu söylüyorsunuz, diğer yandan iş yerinde birçok kişiyle sorun yaşadığınızı ifade ediyorsunuz. Bu durumu nasıl açıklıyorsunuz?"** ifadesi yüzleştirme becerisidir. **Yüzleştirme;** danışanın **kendi algısı ile gerçek yaşantısı**, yani ideal benliği ile gerçek benliği ya da söylediği ile yaptığı arasındaki **tutarsızlığı açık, doğrudan ve yargılamadan ortaya koyma** sürecidir. Bu örnekte danışanın kendini "uyumlu biri" olarak algılaması ile yaşadığı sürekli çatışmalar **yan yana getirilmiş**, danışmana ait bir yorum eklenmeden yalnızca bu çelişki görünür kılınmıştır. Yüzleştirmenin amacı, danışanın **kendini ve gerçekliği daha açık algılamasına yardımcı olmak**, gözden kaçırdığı noktalarla ilgili farkındalık kazandırmaktır. Bu beceri özellikle **terapötik ilişkinin güçlü olduğu**, danışanın hazır olduğu ve danışmanın elinde bu tutarsızlığı gösterecek

yeterli veri bulunduğu durumlarda kullanılır. Aynı zamanda yüzleştirme; danışanın **sözel anlatımı ile davranışı**, **kendini algılayışı ile danışmanın algısı** ya da **olmak istediği ile olduğu kişi** arasındaki farkı ortaya koyabilir. Bu nedenle burada kullanılan temel beceri yüzleştirmedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İçerik yansıtması:** Danışanın anlattığı durumu **anlamını değiştirmeden yeniden ifade etme** becerisidir. Çelişki ortaya koymaz; yalnızca içeriği netleştirir.

B) **Duygu yansıtması:** Danışanın yaşadığı duyguları **adlandırarak geri yansıtma** sürecidir. Tutarsızlık değil, duygusal deneyim vurgulanır.

C) **Anlamı kişiselleştirme:** Danışanın yaşantısı ile duygusu arasında bağ kurarak **"…… olduğunda …… hissediyorsun"** şeklinde ifade edilir ve daha derin farkındalık sağlar. Çelişkiyi ortaya koyma amacı yoktur.

D) **Yorumlama:** Danışanın yaşantılarına **yeni bir anlam yükleme**, geçmiş ile bugün arasında bağlantı kurma sürecidir. Yüzleştirmeden farklı olarak danışanın söylediğinin ötesine geçer.

Cevap: E

8. Psikolojik danışmanın **"Hayatımda benzer zamanlardan geçtiğimde, bazen ben de aynı çaresizliği hissetmiştim. O anlarda kendime karşı daha şefkatli olmaya ve küçük adımlarla ilerlemeye çalışmak bana yardımcı olmuştu."** ifadesi **kendini açma becerisidir**. Kendini açma; danışmanın, danışanın kendini yalnız hissetmemesi ve içgörü kazanması amacıyla **kendi yaşantılarını ve duygularını uygun, sınırlı ve terapötik amaçla paylaşmasıdır**. Bu teknik yakınlaşmayı sağlar, danışanın yaşantısını **normalleştirir** ve "yalnız değilim" algısını güçlendirir. Aynı zamanda danışman burada danışana doğrudan yön vermeden, kendi deneyimi üzerinden **model olma** işlevi görmektedir. Paylaşımın kısa, danışanın yaşantısıyla ilişkili ve dikkat dağıtmayacak biçimde olması da tekniğin doğru kullanıldığını gösterir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Yorumlama:** Yorumlama, danışanın yaşantılarına **yeni bir anlam yüklemedir** ve danışanın duygu, düşünce ve davranışları arasında **neden-sonuç ilişkisi kurmadır**. Bu süreçte danışman, danışanın farkında olmadığı örüntüleri ortaya koyar ve içgörü kazandırmayı amaçlar. Ancak burada danışman herhangi bir anlam eklememiş, sadece kendi yaşantısını paylaşmıştır.

C) **Duygu yansıtması:** Duygu yansıtması, danışanın yaşadığı duyguları fark edip **geri yansıtmadır**. Bu teknikte odak danışanın duygusudur ve danışman "üzgün görünüyorsun", "çaresiz hissediyorsun" gibi ifadeler kullanır. Bu soruda ise danışman danışanın duygusunu yansıtmak yerine kendi duygusal deneyimini paylaşmaktadır.

D) **Özetleme:** Özetleme, danışanın ifade ettiği duygu ve düşünceleri bir araya getirerek **toparlamadır**. Genellikle oturum sonunda ya da geçişlerde kullanılır ve danışanın anlattıklarının ana hatlarını sunar. Bu diyalogda ise böyle bir toparlama yoktur; danışman yeni bir yapı kurmamış, kişisel paylaşım yapmıştır.

E) **Yüzleştirme:** Yüzleştirme, danışanın ifadeleri, duyguları ve davranışları arasındaki çelişkileri ortaya koyarak **tutarsızlığı gösterme ve yan yana koymadır**. Amaç danışana farkındalık kazandırmaktır. Bu örnekte herhangi bir çelişki ya da tutarsızlık gösterilmemiştir.

Cevap: A

9. Psikolojik danışmanın sorudaki diyalogda yöneltiği "Elvin Hanım, bu mutsuzluk ve keyifsizlik halinizin ne kadar süredir devam ettiğini ve bu duyguların hangi zamanlarda daha yoğun olduğunu biraz daha açabilir misiniz?" sorusu, danışanın yaşadığı sorunun **süresini, yoğunluğunu ve ortaya çıktığı durumları anlamaya yöneliktir**. Psikolojik danışman burada çözüm üretmemektedir. Hedef belirlememektedir. Öncelikle problemi ayrıntılı biçimde **tanımaya ve değerlendirmeye çalışmaktadır**. Bu nedenle bu durum **problemin tanımlanması ve değerlendirilmesi aşamasına** karşılık gelir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Terapötik ilişki kurma:** Bu aşamada empati, kabul ve güven ön plandadır. Amaç ilişki kurmaktır. Sorudaki diyalogda ise danışman doğrudan problemle ilgili ayrıntı sormaktadır. Bu, ilişki kurma aşamasının ötesine geçildiğini gösterir.

C) **Hedef belirleme:** Bu aşamada danışana ulaşmak istediği sonuç sorulur. "Ne değişsin istiyorsun?" gibi sorular yöneltilir. Sorudaki diyalogda böyle bir soru yoktur. Danışman hedefi değil, problemi anlamaya çalışmaktadır.

D) **Müdahale:** Bu aşamada danışanın sorununu azaltmaya yönelik teknikler uygulanır. Amaç değişim sağlamaktır. Sorudaki diyalogda herhangi bir teknik ya da müdahale yoktur. Sadece bilgi toplanmaktadır.

E) **Sonlandırma:** Bu aşamada süreç değerlendirilir. Danışanın kazandıkları gözden geçirilir. Görüşme kapatılır. Sorudaki diyalogda böyle bir kapanış söz konusu değildir.

Cevap: B

10. Psikolojik danışmanın, danışanın anlattıklarını **"farklı kültürden insanlar genellikle kapalıdır"** gibi önceden sahip olduğu bir genelleme üzerinden değerlendirmesi ve tüm yaşanan sorunları bu kalıba uydurmaya çalışması **stereotipe dayalı dinlemedir**. Bu dinleme biçiminde danışman, danışanı **bireysel özellikleriyle ele almak yerine bir gruba ait kalıpyargılar üzerinden değerlendirir**. Danışanı belirli bir grup içinde değerlendirerek **genelleme yapma ve tek tipleştirmedir**. Sorudaki durumda da danışman; iletişim sorunlarını yalnızca kültürel farklılığa bağlamakta, **bireysel farklılıkları, iletişim tarzını ve diğer olası etkenleri göz ardı etmektedir**. Bu, danışanın özgün yaşantısını görmeyi engeller ve iletişimde ciddi bir bariyer oluşturur. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Aktif dinleme:** Aktif dinleme; danışanın söylediklerine tam dikkat verme, göz teması kurma, jest ve mimiklerle ilgiyi gösterme ve gerektiğinde geri bildirim verme sürecidir. Bu dinleme biçiminde danışan **değerli ve anlaşılmış hisseder**. Sorudaki durumda ise danışman kendi zihnindeki kalıba göre hareket etmektedir. Bu nedenle aktif dinleme yoktur.

B) **Empatik dinleme:** Empatik dinleme; danışmanın kendini danışanın yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmasıdır. Bu süreçte danışman **önyargılarından uzak durur**. Soruda ise tam tersine, danışman önyargılıdır ve danışanı kendi bakış açısına göre yorumlamaktadır.

C) **Değerlendirerek dinleme:** Değerlendirerek dinleme; danışanın söylediklerini **doğruluk, tutarlılık ve neden-sonuç ilişkisi açısından analiz etmedir**. Danışman burada zihinsel süreçlerini kullanır ancak **tarafsız olmaya çalışır**. Sorudaki durumda ise tarafsız bir değerlendirme yoktur; önceden var olan bir kalıp vardır.

D) **Yüzeysel dinleme:** Yüzeysel dinleme; danışanın söylediklerinin sadece görünen kısmını almak, derindeki anlamı ve duyguyu kaçırmaktır. Bu durumda danışman **derinliği yakalayamaz**. Ancak soruda durum bundan farklıdır; burada sorun yüzeysellik değil, **kalıpyargı ile çarpıtmadır**.

Cevap: E

11. "Şimdi ve burada" ilkesi; danışma sürecinde **o anki etkileşime**, yani danışanın ve danışmanın **seans içinde yaşadığı duygu, düşünce ve davranışlara odaklanmadır**. Bu ilke, danışanın **anlık farkındalığını artırmayı** ve terapötik ilişkiyi canlı bir çalışma alanı olarak kullanmayı amaçlar. Buna karşılık, danışanın geçmiş yaşantılarını ve geleceğe ilişkin kaygılarını **detaylı analiz ederek** açıklamaya çalışmak, odağı "şimdi ve burada"dan uzaklaştırır ve **geçmiş–gelecek eksenine kaydırır**. Bu nedenle bu yaklaşım, şimdi ve burada ilkesine **en az katkı sağlayan** seçenektir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın seans sırasında danışmana yönelik hissettiği duyguları ve düşünceleri doğrudan ifade etmesini teşvik etmek:** Bu yaklaşım, danışanın **anlık yaşantısını ilişki içinde ifade etmesini sağlar**. Şimdi ve burada ilkesinin merkezindedir.

B) **Danışanın seans sırasında sergilediği sözel ve sözel olmayan davranışları gözlemlemek ve bunlar üzerine farkındalık yaratmak:** Danışmanın, danışanın **o andaki davranışlarına dikkat etmesi ve bunu görünür kılması**, anlık farkındalığı artırır. İlkeyle doğrudan uyumludur.

C) **Danışanın seans içindeki etkileşim örüntülerini fark etmek ve bunlar üzerine konuşmak:** Seans içinde ortaya çıkan ilişki biçimlerini ele almak, **şimdi ve burada çalışmanın temel yollarından biridir**.

E) **Danışmanın seans içindeki kendi duygu ve düşüncelerinin danışanla olan etkileşimini nasıl etkilediğini fark etmek ve uygun olduğunda paylaşmak:** Danışmanın kendi anlık yaşantısının farkında olması ve bunu terapötik biçimde kullanması, **şimdi ve burada ilkesini derinleştirir**.

Cevap: D

12. Danışanın "çok üzgün ve hayal kırıklığına uğradığını" ifade etmesi ve gözlerinin dolması, yoğun bir duygusal yaşantıya işaret etmektedir. Bu durumda empatik dinleme; danışanın duygusunu **doğru biçimde anlama, adlandırma ve ona geri yansıtma**, aynı zamanda "anlaşıldım" duygusunu yaşatmadır. **"Arkadaşınızın söyledikleri sizi gerçekten üzmüş ve hayal kırıklığına uğratmış gibi görünüyor. Bu durumun sizin için ne kadar incitici olduğunu anlayabiliyorum."** ifadesi, danışanın yaşadığı duyguyu açıkça **yansıtmadır** ve empatik anlayışı doğrudan iletmektedir. Danışan burada hem duygusunun fark edildiğini hem de anlaşıldığını hisseder. Bu nedenle bu ifade empatik dinlemenin etkili bir örneğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Bu tür anlaşmazlıklar arkadaşlık ilişkilerinde zaman zaman yaşanabilir. Önemli olan, bu tür durumlarla nasıl başa çıktığınız:** Bu ifade **genellemedir**. Danışanın yaşadığı özgün duyguyu arka plana iter. Empati yerine durumu sıradanlaştırır.

C) **Arkadaşınızın neden böyle davrandığını düşündünüz mü? Belki de onun da kendi sorunları vardır:** Bu ifade **yorumlamadır**. Odağı danışanın duygusundan uzaklaştırır. Empatik dinleme değildir.

D) **Bu olayı daha detaylı anlatır mısınız? Tam olarak ne söyledi ve siz o anda neler hissettiniz?:** Bu ifade **soru sormadır**. Bilgi toplamaya yöneliktir. Duyguyu yansıtmaz.

E) **Üzülmeyin Zekiye Hanım, zamanla her şey düzelir. Bu tür sorunlar genellikle kısa sürede unutulur:** Bu ifade **teselli etmedir**. Danışanın duygusunu küçümseyebilir. Empati içermez.

Cevap: A

13. Psikolojik danışman, danışanı dinlerken "hı-hı", "anlıyorum" gibi tepkiler verse de dikkatinin dağılması, kendi düşüncelerine kayması ve seans sonunda yalnızca **"Evet, anlıyorum, ailenizde bazı sorunlar yaşıyorsunuz"** gibi genel bir ifade kullanması, dinlemenin **yüzeyde kaldığını** göstermektedir. Danışan uzun ve ayrıntılı biçimde hem olayları hem de duygularını anlatmasına rağmen, danışman bu anlatının **ayrıntılarına dikkat etmemiş**, yalnızca genel içeriği almış ve **derindeki duygu ve anlamı yakalayamamıştır**. Yani danışanın yaşadığı karmaşık ve duygusal süreç, basit ve genel bir ifadeye indirgenmiştir. Bu durum yüzeysel dinlemenin tipik bir örneğidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Aktif dinleme:** Danışana tüm dikkatini verme, sözel ve sözel olmayan tepkilerle ilgiyi gösterme ve derinlemesine anlama çabasıdır. Burada dikkat dağınıktır ve derinlik yoktur.

B) **Empatik dinleme:** Danışanın duygularını onun bakış açısından anlama ve **yansıtmadır**. Bu örnekte danışman duyguyu fark edip yansıtmamaktadır.

C) **Seçici dinleme:** Anlatılanların belirli kısımlarına odaklanmadır. Ancak burada belirli bir kısmı seçmek değil, genel olarak **yüzeyde kalma** söz konusudur.

D) **Değerlendirerek dinleme:** Danışanın söylediklerini **neden-sonuç ilişkisi kurmadır** ve analiz etmektir. Bu örnekte böyle bir analiz yoktur.

Cevap: E

14. Problemin tanımlanması ve değerlendirilmesi aşamasının temel amacı, danışanın yaşadığı sorunun **doğasını, kapsamını, etkilerini ve bu sorunu etkileyen faktörleri ayrıntılı ve doğru biçimde anlamaktır**. Bu aşamada danışman; danışanın yaşantısını sistemli biçimde inceler, sorunun nasıl ortaya çıktığını ve hangi koşullarda sürdüğünü netleştirir. Henüz çözüm üretme ya da hedef belirleme yoktur. Öncelik, problemi **sağlıklı ve kapsamlı biçimde kavramaktır. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanla güçlü bir terapötik ilişki kurmak ve danışanın kendini güvende hissetmesini sağlamak: Bu ifade ilişki kurma aşamasını anlatır. Bu aşamada temel amaç güven oluşturmak ve danışanın kendini açmasını sağlamaktır. Problem analizi bu aşamanın odağı değildir.

B) Danışanın sorunlarına yönelik hızlı ve etkili çözüm stratejileri geliştirmek ve uygulamaya koymak: Bu ifade müdahale aşamasına aittir. Bu aşamada danışanın sorununu azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yönelik teknikler uygulanır.

D) Danışanın geleceğe yönelik ulaşmak istediği hedefleri belirlemek ve bu hedeflere ulaşma yolunda adımlar planlamak: Bu ifade hedef belirleme aşamasını tanımlar. Problem anlaşıldıktan sonra danışanla birlikte hedefler oluşturulur.

E) Danışanın danışma sürecindeki ilerlemesini ölçmek ve sürecin ne zaman sonlandırılacağına karar vermek: Bu ifade sonlandırma ve değerlendirme aşamasına aittir. Sürecin sonunda yapılan bir çalışmadır.

Cevap: C

15. Ön görüşme; danışanla **ilk temasın kurulduğu**, danışanın süreci tanıdığı ve danışmanın da danışan hakkında **genel bilgi edindiği** aşamadır. Bu aşamada danışana psikolojik danışma süreci, gizlilik ilkeleri, hak ve sorumluluklar açıklanır. Danışanın **bilgilendirilmiş onamı alınır** ve danışma sürecine katılmaya gönüllü olup olmadığı netleştirilir. Ayrıca danışanın başvuru nedeni hakkında **genel bir çerçeve oluşturulur**, ancak henüz derinlemesine analiz yapılmaz. Bu nedenle ön görüşmede **kesin tanı koyma ve ayrıntılı değerlendirme yapılması beklenmez**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Danışanın başvuru nedeni ve temel sorunları hakkında genel bir bilgi edinmek: Ön görüşmenin temel işlevlerinden biridir. Danışanın neden geldiği ana hatlarıyla anlaşılır.

C) Danışana psikolojik danışma süreci, gizlilik ilkeleri ve karşılıklı beklentiler hakkında bilgi vermek: Ön görüşmenin en önemli amaçlarından biridir. Bu süreçte danışana yapılandırma yapılır ve bilgilendirilmiş onam alınır.

D) Danışanın danışmanla ilk izlenimini oluşturmasına ve terapötik ilişki için uygun olup olmadığını değerlendirmesine olanak tanımak: Ön görüşme karşılıklı uyumun değerlendirilmesini sağlar. Danışan danışmanı, danışman da danışanı gözlemler.

E) Danışmanın, danışanın sorun alanına uygun uzmanlığa sahip olup olmadığını ve danışana yardımcı olabileceğini değerlendirmek: Danışman bu aşamada kendi yeterliğini değerlendirir. Gerekirse yönlendirme kararı bu aşamada verilir.

Cevap: A

1. Psikolojik danışma sürecinde **problemin tanımlanması ve değerlendirme aşaması**, danışanın yaşadığı sorunun **içeriğini** anlamaya yöneliktir. Bu içerik; danışanın soruna yüklediği **öznel anlam**, sorunun **başlangıcı ve seyri**, eşlik eden **duygu, düşünce ve davranışlar**, sorunun **günlük yaşama etkileri** ve danışanın kullandığı **baş etme yolları** gibi unsurlardan oluşur . Bu nedenle danışmanın soruları, doğrudan danışanın kendi yaşantısını derinleştirmelidir. Ancak "Bu sorununuzun sizinle benzer durumda olan diğer insanların yaşadığı sorunlarla ne kadar örtüştüğünü düşünüyorsunuz?" sorusu danışanı **kendi yaşantısından uzaklaştırarak kıyaslama yapmaya yönlendirir** ve **problem içeriğini anlamaya katkı sağlamaz**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Bu sorun sizin için ne anlama geliyor?:** Danışanın soruna yüklediği **öznel anlamı** ortaya çıkarır ve problem içeriğinin anlaşılması için temel bir sorudur.

B) **Bu sorun ilk ne zaman ortaya çıktı ve o zamandan beri nasıl bir seyir izledi?:** Sorunun **başlangıcı ve seyri** hakkında bilgi vererek içeriğin önemli bir boyutunu aydınlatır.

C) **Bu sorunu çözmek için daha önce neler denediniz ve bu denemeler nasıl sonuçlandı?:** Danışanın **baş etme yollarını** ve bu yolların etkililiğini ortaya koyar.

E) **Bu sorun sizin günlük yaşamınızı, ilişkilerinizi ve genel olarak işlevselliğinizi nasıl etkiliyor?:** Sorunun **yaşama etkilerini** belirleyerek kapsam ve şiddet hakkında bilgi verir.

Cevap: D

2. Psikolojik danışmanın yönelttiği soru, danışanın yaşadığı sorunun nedenlerini ya da belirtilerini analiz etmeye değil; danışanın daha önce benzer durumlarda işe yarayan yollarını hatırlamasına ve bu **etkili baş etme kaynaklarını yeniden kullanmasına** yöneliktir. "Geçmişte sizi rahatlatan neler oldu?" ve "o dönemlerde kullandığınız yöntemler şimdi de size destek olabilir" ifadeleri, danışanın **güçlü yönlerini**, **işe yarayan deneyimlerini** ve **baş etme repertuarını** ortaya çıkarmayı hedefler. Bu, problemden çok çözüm ve kaynak odaklı bir yaklaşımdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kerem Bey'in stresin belirtilerini ve yoğunluğunu detaylı bir şekilde tanımlaması:** Stresin **semptomlarına ve şiddetine** odaklanır; ancak danışman belirtileri sorgulamamış, kaynaklara yönelmiştir.

B) **Kerem Bey'in stresin ortaya çıkmasına neden olan güncel olayları ve tetikleyicileri belirlemesi:** Sorunun **nedenleri ve tetikleyicileri** üzerine yoğunlaşır; burada ise nedenler değil geçmişte işe yarayan çözümler öne çıkarılmıştır.

C) **Kerem Bey'in stresle başa çıkmak için şu ana kadar denediği ve işe yaramayan yöntemler: İşlevsiz baş etme yollarını** analiz etmeyi içerir; oysa danışman işe yarayan deneyimleri hatırlatmaktadır.

E) **Kerem Bey'in stresin gelecekteki olası etkileri hakkındaki kaygıları ve düşünceleri: Gelecek odaklı kaygılara** yöneliktir; verilen müdahale ise geçmişteki etkili baş etme deneyimlerine odaklanır.

Cevap: D

3. Psikolojik danışmanın "**bu kaygı hissini ne sıklıkta yaşıyorsunuz ve bu kaygının şiddeti ne düzeyde oluyor?**" sorusu, danışanın yaşadığı problemin **niceliksel özelliklerini**, yani **sıklığını** ve **yoğunluğunu (şiddetini)** belirlemeye yöneliktir. Bu tür sorular, problemin ne kadar yaygın yaşandığını ve danışanı ne düzeyde zorladığını ortaya koyarak değerlendirme sürecinin önemli bir parçasını oluşturur. Danışman burada doğrudan problemin **frekans ve şiddet boyutuna** odaklanmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Leyla Hanım'ın kaygısının altında yatan olası nedenler ve tetikleyiciler:** Kaygının ortaya çıkmasına yol açan **nedenleri ve tetikleyicileri** anlamayı hedefler. Soruda ise danışman nedenlere yönelik bir sorgulama yapmamaktadır.

C) **Leyla Hanım'ın kaygısıyla başa çıkmak için kullandığı yöntemler:** Danışanın **baş etme stratejilerini** ortaya çıkarmaya yöneliktir. Soruda böyle bir yönelim bulunmamaktadır; danışman davranışlardan değil kaygının düzeyinden söz etmektedir.

D) **Leyla Hanım'ın kaygısının yaşamının farklı alanlarını nasıl etkilediği:** Kaygının **günlük yaşam ve işlevsellik üzerindeki etkilerini** anlamayı içerir. Soruda bu etkileri sorgulayan bir ifade yer almamaktadır.

E) **Leyla Hanım'ın geçmişteki kaygı deneyimleri:** Kaygının **geçmiş yaşantılarla ilişkisini** incelemeye yöneliktir. Soruda zaman odağı geçmiş değil, mevcut kaygının sıklık ve şiddetidir.

Cevap: B

4. Psikolojik danışmanın **Ömer Bey'e** yönelttiği "**bu öfke hissettiğiniz anda aklınızdan neler geçiyordu ve bu öfkeye eşlik eden başka neler hissettiniz?**" sorusu, Ömer Bey'in yaşadığı duruma eşlik eden **bilişleri (aklından geçen düşünceler)** ve **duyguları (eşlik eden hisler)** ortaya çıkarmaya yöneliktir. Problemin tanımlanması ve değerlendirme aşamasında **duygu ve düşünce bileşenleri**, problem içeriğinin temel unsurlarıdır . Psikolojik danışman bu soruyla, Ömer Bey'in öfke anında **ne düşündüğünü ve ne hissettiğini** anlamaya odaklanmaktadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**B) Tartışmanın içeriği ve kişiler arası ilişkilere etkisi: Bu seçenek, yaşanan olayın ne olduğu ve ilişkilere nasıl yansıdığı üzerine odaklanır. Ancak verilen soruda olayın içeriği değil, olay sırasında ortaya çıkan düşünce ve duygular sorgulanmaktadır.

C) **Öfke kontrol mekanizmaları ve geçmiş öfke deneyimleri:** Bu seçenek, danışanın **geçmişte öfkesini nasıl yönettiğini** ve önceki deneyimlerini incelemeyi ifade eder. Soruda ise danışmanın yönelttiği ifade geçmişe ya da kontrol becerilerine değil, yaşanan anın içeriğine yöneliktir.

D) **Öfkenin sıklık ve yoğunluğu:** Bu seçenek, problemin **ne kadar sık** ve **ne kadar şiddetli** yaşandığını belirlemeyi içerir. Soruda ise bu tür bir niceliksel değerlendirme yapılmamaktadır; odak, içerik üzerinedir.

E) **Öfkeyle başa çıkmak için kullanılabilecek olası stratejiler:** Bu seçenek, **çözüm üretmeye ve müdahale planlamaya** yöneliktir. Verilen diyalogda ise henüz çözüm aşamasına geçilmemiş, yaşantı anlaşılmaya çalışılmaktadır.

Cevap: A

5. Selin Hanım'ın "Bugün biraz karmaşık duygular içindeyim… ne söyleyeceğimi tam bilemiyorum" şeklindeki ifadesi, **ifade güçlüğü ve kararsızlık yaşadığını** göstermektedir. Psikolojik danışmanın "**Anlıyorum Selin Hanım. Bugün sizi buraya getiren konular hakkında ne paylaşmak istersiniz?**" ifadesi, danışanın istediği yerden başlamasını sağlayan **konuşmaya açık davet becerisidir**. **Konuşmaya açık davet becerisi**, yönlendirici olmayan sözel izleme becerileri içinde yer alır ve danışanın sürece aktif katılımını destekler. Bu beceride amaç; danışana geniş bir ifade alanı sunmak, onu konuşmaya teşvik etmek ve "seni dinliyorum, istediğin yerden başlayabilirsin" mesajını vermektir. Özellikle danışanın ne söyleyeceğini bilemediği, duygularını ifade etmekte zorlandığı ya da içsel karmaşa yaşadığı durumlarda kullanılır. Açık uçlu ifadelerle danışanın **duygu, düşünce ve yaşantılarını serbestçe ortaya koyması** sağlanır ve süreç danışan merkezli ilerler. Psikolojik danışman burada Selin Hanım'ı yönlendirmeden konuşmaya dahil etmektedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Duygu yansıtması:** Danışanın ifade ettiği duygunun, uygun bir yoğunluk ve içerikle danışana geri yansıtılmasıdır. Amaç, danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlamak ve duygusal farkındalığını artırmaktır. Örneğin "Kendinizi oldukça karmaşık ve zorlanmış hissediyorsunuz" gibi bir ifade duygu yansıtması olurdu. Verilen durumda ise danışman duyguyu yansıtmamış, doğrudan konuşmayı başlatmaya alan açmıştır.

B) **Özetleme:** Danışanın anlattığı içerik ve duyguların, belirli aralıklarla kısa ve bütüncül bir şekilde toparlanmasıdır. Genellikle seansın başında, ortasında veya sonunda kullanılır ve danışanın söylediklerini organize ederek ona geri sunmayı amaçlar. Örneğin "Son zamanlarda kendinizi karmaşık duygular içinde hissediyorsunuz ve aslında anlatmak istediklerinizi bilemediğiniz için zorlanıyorsunuz." gibi bir yapı özetleme olurdu. Burada ise önceki ifadeler toparlanmamış, yeni bir anlatım başlatılmıştır.

C) **Kapalı uçlu soru:** Danışanın yanıtını sınırlandıran, genellikle "evet/hayır" ya da kısa bilgi gerektiren sorulardır. Bu tür sorular bilgi netleştirme amacıyla kullanılabilir ancak danışanın kendini açmasını sınırlayabilir. Örneğin "Bugün kendinizi kötü hissediyor musunuz?" gibi bir ifade kapalı uçlu olurdu. Oysa verilen ifadede danışana geniş bir anlatım alanı tanınmıştır.

D Yüzleştirme: Danışanın ifade ettikleri ile davranışları arasındaki tutarsızlıkları veya çelişkileri fark etmesini sağlamaya yönelik bir beceridir. Ancak bu teknik, güçlü bir terapötik ilişki kurulduktan sonra ve danışan hazır olduğunda da kullanılır. Örneğin "Bir yandan konuşmak istediğinizi söylüyorsunuz ama aynı zamanda kendinizi geri çekiyorsunuz" gibi bir ifade yüzleştirme olurdu. Bu durumda ise danışman herhangi bir çelişkiyi ortaya koymamış, daha çok süreci başlatmaya odaklanmıştır.

Cevap: E

6. Psikolojik danışma sürecinde **özetleme becerisi**, danışanın seans boyunca ifade ettiği duygu ve düşüncelerin **temel temalar etrafında bütünleştirilmesi**, önemli noktaların görünür hale getirilmesi ve sürecin yapılandırılması için kullanılan temel bir beceridir. Özetleme, yalnızca tekrar değildir; **duygu ve içeriğin birlikte ele alındığı**, danışanın söylediklerinin anlamını netleştiren ve derinleştiren bir müdahaledir. Bu beceri sayesinde danışan **önemli konulara odaklanır**, kendi yaşantıları arasındaki bağlantıları fark eder ve sürecin nereye gittiğini daha net görür. Aynı zamanda danışman, özetleme yoluyla **danışanı doğru anlayıp anlamadığını kontrol eder**, danışana "seni dikkatle dinliyorum ve söylediklerini takip ediyorum" mesajı verir. Özetleme; genellikle **seansın başında (önceki oturumu hatırlatmak), ortasında (konuyu toparlamak) ve sonunda (genel değerlendirme yapmak)** kullanılır. Danışanın anlattıkları arasında **ilişki kurmayı, bütünleştirmeyi ve anlamlandırmayı** sağlar. Ayrıca danışanın **duygularının farkına varmasına**, sürecin ilerleyip ilerlemediğinin görülmesine ve gerekirse tıkanma noktalarının fark edilmesine yardımcı olur. Danışman özetlemeyi kendisi yapabileceği gibi danışana yaptırarak onun **sorumluluk almasını ve farkındalık geliştirmesini** de destekleyebilir. Ancak özetleme becerisi; danışanın bilinç dışı süreçlerini analiz etmek, **savunma mekanizmalarını çözümlemek ve bunları yorumlayarak geri bildirim vermek** amacıyla kullanılmaz. Bu tür bir işlev, daha çok **yorumlama ve ileri düzey müdahalelerle** ilgilidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın seans boyunca aktardığı önemli bilgileri ve temaları netleştirmek:** Özetlemenin en temel işlevlerinden biridir. Dağınık anlatımların anlamlı bir bütün haline gelmesini sağlar.

B) **Danışmanın, danışanı doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek ve teyit etmek:** Özetleme, danışmana kendi anladığını test etme fırsatı verir. Bu durum aynı zamanda danışanla ortak anlam oluşturmayı sağlar.

C) **Seansın akışını düzenlemek ve belirli bir konuya odaklanmayı sağlamak:** Özetleme, konuşmanın dağılmasını önler ve süreci yapılandırır. Böylece danışan temel konuya yeniden yönelir.

E) **Danışanın farklı konular arasındaki bağlantıları görmesine yardımcı olmak:** Özetleme sırasında farklı yaşantılar ve ifadeler bir araya getirilir. Bu da danışanın kendi yaşam örüntülerini fark etmesine katkı sağlar.

Cevap: D

7. Danışanın "Ben her zaman çok sakinimdir, hiçbir zaman öfkelenmem" şeklindeki ifadesi ile daha sonra trafikteki olayı anlatırken **ses tonunu yükseltmesi ve yumruğunu sıkması** arasında açık bir **tutarsızlık** bulunmaktadır. Psikolojik danışmanın "şu anda hiçbir zaman öfkelenmem diyorsunuz ama… bu ikisi arasında bir fark var gibi" şeklindeki ifadesi, danışanın **sözel ifadesi ile davranışı arasındaki çelişkiye dikkat çekmektedir**. Bu tür müdahaleler, danışanın fark etmediği ya da görmezden geldiği tutarsızlıkları görünür hale getirerek **farkındalık kazanmasını** sağlar. **Yüzleştirme**, danışanın söyledikleri ile yaptıkları, düşündükleri ile hissettikleri ya da ifade ettiği benlik algısı ile gerçek yaşantısı arasındaki **uyumsuzlukları ortaya koyma** becerisidir. Amaç yargılamak değil, danışanın kendini daha gerçekçi ve bütüncül biçimde görmesini sağlamaktır. Bu

beceri, uygun zamanlama ve yeterli terapötik ilişki ile kullanıldığında danışanın içgörü geliştirmesine güçlü katkı sağlar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Duygu yansıtması: Danışanın ifade ettiği duygunun uygun biçimde geri yansıtılmasıdır. Bu durumda danışman doğrudan duyguyu yansıtmamış, davranış ile ifade arasındaki çelişkiye odaklanmıştır.

C) İçerik yansıtması: Danışanın söylediklerinin anlamını değiştirmeden yeniden ifade etmektir. Burada yalnızca yeniden ifade etme yoktur; iki durum karşılaştırılarak tutarsızlık gösterilmektedir.

D) Yorumlama: Danışanın davranışlarının altında yatan nedenleri açıklamayı içerir. Bu durumda danışman herhangi bir neden sunmamış, sadece gözlenen çelişkiyi ortaya koymuştur.

E) Özetleme: Danışanın söylediklerini bütüncül şekilde toparlamaktır. Burada toparlama değil, belirgin bir tutarsızlığı vurgulama söz konusudur.

Cevap: A

8. Psikolojik danışma sürecinde **yorumlama becerisi**, danışanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkileri fark etmesine ve yeni bir **içgörü geliştirmesine** yardımcı olur. Ancak yorumlama; danışana dayatılan, kesin ve otoriter bir açıklama değildir. Aksine, **olasılıklara dayalı, danışanın hazır oluşluğuna uygun, nazik ve keşfetmeye açık** bir şekilde sunulmalıdır. "Yorumların, danışanın savunmalarını kırmak ve dirençlerini azaltmak amacıyla doğrudan ve kesin bir dille ifade edilmesi" ifadesi, yorumlamanın doğasına aykırıdır; çünkü bu yaklaşım danışanda **savunmayı artırabilir, terapötik ilişkiyi zedeleyebilir ve içgörü gelişimini engelleyebilir**. Yorumlama, zorlayıcı değil, keşfetmeye davet eden bir süreçtir. Bu nedenle bu seçenek uygun değildir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Yorumların, danışanın ifade ettiği içerik ve duygusal bağlamla tutarlı, kanıta dayalı ve destekleyici olması: Yorumlamanın temel ilkelerindendir. Danışanın getirdiği materyale dayanması ve destekleyici olması gerekir.

B) Yorumların, danışanın hazır oluşluk düzeyine uygun bir zamanda ve nazik bir üslupla sunulması: Yorumlama için zamanlama ve üslup kritik öneme sahiptir. Danışan hazır değilse yorum zarar verebilir.

D) Yorumların, danışanın içgörü kazanmasına ve kendi anlamlarını oluşturmasına olanak tanıyacak şekilde, kesin yargılar içermeden olasılıklar üzerine kurulması: Yorumlamanın keşfe açık ve esnek olması gerektiğini vurgular. Bu yaklaşım içgörüyü destekler.

E) Yorumların, danışanın kültürel arka planı, değerleri ve dünya görüşü ile uyumlu olması ve bireysel farklılıklara saygı göstermesi: Kültürel duyarlılık ve bireysel farklılıklara saygı, etkili ve etik yorumlama için gereklidir.

Cevap: C

9. Avni'nin "ebeveynlerinden uzakta kaldığında kendini sıkıntıda hissettiği, ebeveynlerine ulaşması gerektiği ve tekrar onlara kavuşamama düşüncelerinin zihnini meşgul ettiği" şeklindeki ifadeleri, problemin **nasıl ortaya çıktığını değil, nasıl yaşandığını** göstermektedir. Sorunun içeriği; problemin **birincil ve ikincil kendini gösterme biçimleri**, yani danışanın yaşadığı duruma eşlik eden **duygular (sıkıntı, kaygı)**, **bilişler (ebeveynlere ulaşma gerekliliği, kavuşamama düşünceleri)** ve bu yaşantının danışan tarafından nasıl deneyimlendiğini kapsar. Verilen ifadelerde Avni'nin yaşadığı **duygusal ve bilişsel süreçler açıkça yer almakta**, yani problemin içeriğine dair veri sunulmaktadır. Herhangi bir tetikleyici olay, süre bilgisi ya da baş etme yöntemi değil; doğrudan problemin içsel yapısı anlatılmaktadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkisi: Bu seçenek, problemin arkadaşlıklar, aile ilişkileri veya sosyal etkileşimler üzerindeki sonuçlarını ifade eder. Avni'nin ifadesinde ilişkilerin nasıl etkilendiğine dair bir sonuç ya da etki anlatılmamaktadır.

B) Çözüme yönelik baş etme kaynakları: Bu seçenek, danışanın sorunla nasıl başa çıktığını, hangi yöntemleri kullandığını ve güçlü yönlerini kapsar. Avni'nin ifadelerinde herhangi bir baş etme davranışı, strateji ya da çözüm girişimi bulunmamaktadır.

C) **Sıklığı ve yoğunluğu:** Bu seçenek, problemin ne kadar süredir devam ettiği, ne sıklıkta yaşandığı ve ne derece rahatsızlık verdiği ile ilgilidir. Avni bu tür niceliksel bir bilgi vermemektedir.

D) **Katkıda bulunan olaylar:** Bu seçenek, problemin ne zaman, nerede, kimle ortaya çıktığı ve öncesinde-sonrasında neler olduğuna dair bilgileri kapsar. Avni'nin ifadesi bir tetikleyici süreci değil, yaşadığı duygusal ve bilişsel durumu anlatmaktadır.

Cevap: E

10. Psikolojik danışma sürecinde **soruna katkı sağlayan olay (tetikleyici)**, problemin **ortaya çıkmasına zemin hazırlayan ve başlamasına yol açan somut yaşantıdır**. Bu tür olaylar; "Sorun ne zaman başladı?", "Hangi değişimden sonra ortaya çıktı?" sorularına yanıt verir. Verilen vakada Avni'nin daha önce okula gitme konusunda bir sorun yaşamazken, **yatılı okulu kazanmasıyla birlikte** ebeveynlerinden ayrılma durumu ortaya çıkmış ve bu durumun ardından kaygı, ağlama ve hırçınlaşma gibi belirtiler başlamıştır. Yani burada yeni bir yaşam koşulu (ebeveynden ayrılık içeren yatılı okul) problemin ortaya çıkmasına **zemin hazırlayan tetikleyici durumdur**. Bu nedenle sorunun cevabı problemin içeriği değil, bu değişimi başlatan yaşantıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Anne ve babasına aşırı bağımlı yetiştirilmesi:** Bu ifade somut bir olay değil, daha çok **yorum veya olası neden**dir. Ayrıca vakada açıkça verilen bir bilgi değildir.

C) **Ebeveynlerine ulaşması gerektiği ve tekrar onlara kavuşamama hakkındaki düşünceleri:** Bu ifade Avni'nin yaşadığı problemin **bilişsel boyutunu**, yani **problemin içeriğini** gösterir. Tetikleyici değildir.

D) **Sebepsiz yere karın ağrılarının olması:** Bu durum problemin **bedensel belirtisidir** ve **problemin içeriği** kapsamındadır. Olay değil, sonuçtur.

E) **Ayrılma düşüncesiyle sık sık ağlaması ve hırçınlaşması:** Bu ifade problemin **davranışsal belirtileridir** ve yine **problemin içeriğine** aittir. Tetikleyici değil, ortaya çıkan tepkidir.

Cevap: A

11. Psikolojik danışma sürecinde **davranışsal amaç**, danışanın sürecin sonunda **gözlenebilir, ölçülebilir ve gerçekleştirilebilir bir davranışı kazanmasını** ifade eder. Bu tür amaçlar **somut**, **gerçekçi**, **danışanın kontrolünde** ve mümkün olduğunca **olumlu ifadelerle** (yapmak istiyorum, geliştirmek istiyorum gibi) tanımlanır. Ayrıca davranışsal amaçlar, "istemiyorum" gibi kaçınma odaklı değil, **neyin kazanılacağına** odaklanan bir yapıdadır ve danışanın aktif rol aldığı değişimi içerir. Bu çerçevede seçenekler değerlendirildiğinde, "Verimli ders çalışma becerilerini öğrenmek istiyorum" ifadesi hem **öğrenilebilir bir beceriye**, hem de **somut bir davranış değişimine** işaret ettiği için uygun bir davranışsal amaçtır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Arkadaşlarımla yaşadığımız sorunlarda öfkelenmek istemiyorum:** Bu ifade **kaçınma odaklıdır** ve neyin yapılacağı değil neyin yapılmayacağı söylenmektedir. Ayrıca öfkenin yerine hangi davranışın konacağı belirsizdir.

B) **Arkadaşlarımın benimle alay etmelerini istemiyorum:** Bu ifade danışanın kontrolünde olmayan, **başkalarının davranışını değiştirmeye yönelik** bir beklentidir. Davranışsal amaç bireyin kendi davranışını içermelidir.

C) **Annem ve babamın meslek seçme kararıma karışmalarını istemiyorum:** Bu da başkalarının davranışına yönelik bir istektir. Danışanın kendi davranışına dair somut bir hedef içermez.

E) **Tüm hayatım boyunca mutlu ve başarılı bir insan olarak yaşamak istiyorum:** Bu ifade **genel, soyut ve ölçülemezdir**. Davranışsal amaçlar daha spesifik ve kısa vadede değerlendirilebilir olmalıdır.

Cevap: D

12. Psikolojik danışma sürecinde **sonuç amaçları**, danışma süreci sonunda danışanın ulaşması beklenen **değişim ve kazanımları** ifade eder. Bu amaçlar; danışanın **kişiler arası becerilerinin gelişmesi**, tamamlanmamış yaşantıların ele alınması ve duygusal süreçlerin sağlıklı biçimde tamamlanması gibi **kalıcı değişimlere** yöneliktir. Buna göre öncüller değerlendirildiğinde:

I. **Çatışma ve yoğun duygularla ilgilenmek:** Bu ifade daha çok sürecin içinde kullanılan bir **çalışma odağını** belirtir. Sonuçta ulaşılacak bir kazanımı değil, süreçte ele alınan temayı ifade eder.

II. **İçerik ve duygu yansıtması yapmak:** Bu bir **psikolojik danışma becerisidir** ve danışmana aittir. Danışanın kazanacağı bir sonuç değildir.

III. **Kişiler arası ilişki becerilerini geliştirmek:** Bu ifade danışanın süreç sonunda elde etmesi beklenen **somut bir kazanımı** gösterir. Sonuç amacıdır.

IV. **Bitmemiş işleri bitirmek:** Bu ifade, danışanın geçmişten gelen tamamlanmamış yaşantılarını ele alıp sonuçlandırmasını ifade eder. Bu da bir **sonuç amacıdır**.

V. **Yaşanmamış yasın yaşanması:** Danışanın bastırılmış ya da ertelenmiş duygusal süreci yaşaması ve tamamlamasıdır. Bu da **sonuç amacıdır**.

Bu nedenle doğru seçenek **III., IV. ve V. öncüllerdir.**

Cevap: E

13. Ercan Bey'in "ailemle daha çok vakit geçirmek istiyorum" ifadesi ile "işlerim çok yoğun, erken çıkamıyorum" şeklindeki açıklaması arasında bir **tutarsızlık** bulunmaktadır. Psikolojik Danışman Mine Hanım ise "kendi isteğinle gününü gecene katarak işinde çok zaman geçiriyorsun" diyerek Ercan Bey'in **davranışı ile isteği arasındaki çelişkiyi** görünür hale getirmekte ve ardından bu durumu fark etmesine yönelik bir keşif süreci başlatmaktadır. Bu müdahale, danışanın söylediği ile yaptığı arasındaki uyumsuzluğu fark etmesini sağlamaya yönelik olduğu için **yüzleştirme tekniğidir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Yorumlama:** Danışanın davranışlarının altında yatan nedenleri açıklamayı içerir. Bu durumda danışman bir neden sunmamış, sadece mevcut çelişkiyi ortaya koymuştur.

B) **Paylaştırma:** Daha çok grup danışmasında üyeler arasında etkileşimi dağıtmak ve katılımı artırmak için kullanılır. Bu durum bireysel/çift bağlamına uygun değildir.

D) **Duygu yansıtması:** Danışanın hissettiği duyguyu geri yansıtmayı içerir. Bu ifadede duygu değil, davranış ve istek arasındaki çelişki vurgulanmaktadır.

E) **Yapılandırma:** Danışma sürecinin kurallarını, sınırlarını ve işleyişini belirlemeye yöneliktir. Verilen müdahale bu amaca hizmet etmemektedir.

Cevap: C

14. Tülay Hanım'ın "sınavı kazanıp atanamayacağımdan ve işsiz kalacağımdan çok korkuyorum" ifadesi, **yoğun kaygı ve belirsizlik yaşadığını** göstermektedir. Fatma Hanım'ın "**ben de bir dönem işsizdim, çok zor zamanlardı ve bu durum beni çok kaygılandırmıştı… benzer şeyleri yaşadığımızı düşünüyorum**" şeklindeki ifadesi ise **kendi geçmiş yaşantısını ve duygusunu paylaşmasıdır; bu müdahale kendini açmadır**. **Kendini açma**, danışmanın kendi yaşamına ait deneyimlerinden **seçici ve sınırlı biçimde**, danışanın yararına olacak şekilde söz etmesidir. Amaç; danışanın kendini yalnız hissetmemesini sağlamak, empatik bağı güçlendirmek ve terapötik ilişkiyi derinleştirmektir. Fatma Hanım burada kendi deneyimini kullanarak Tülay Hanım'ın yaşadığı kaygıya bir **empatik köprü** kurmaktadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Yorumlama: Danışanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkileri açıklayarak yeni anlamlar sunmayı içerir. Bu durumda danışman herhangi bir neden-sonuç ilişkisi kurmamış, analiz yapmamıştır.

C) Kişiselleştirme: İleri düzey empati kurmak amacıyla danışanın söylediklerinin ötesine geçerek **anlamın, problemin veya amacın danışana özgü biçimde yeniden yapılandırılmasıdır**. Burada ise Fatma Hanım danışanın yaşantısını genişletmek yerine kendi yaşantısını paylaşmaktadır; yani kişiselleştirme yapılmamaktadır.

D) Paylaştırma: Grup psikolojik danışmasında kullanılan bir tekniktir ve bir üyenin yaşantısını diğer üyelerle ilişkilendirerek ortaklıkları görünür kılmayı amaçlar. Bu durum bireysel bağlamdadır.

E) Duygu yansıtması: Danışanın ifade ettiği duygunun uygun biçimde geri yansıtılmasıdır. Örneğin "işsiz kalma ihtimali sizi oldukça kaygılandırıyor" gibi bir ifade olurdu. Bu durumda danışman danışanın duygusunu yansıtmak yerine kendi yaşantısını anlatmaktadır.

Cevap: B

15. Pınar Hanım'ın "eşim çok tembel ve ev işlerine hiç yardım etmiyor" ifadesi, eşine yönelik **olumsuz, katı ve etiketleyici bir tanımlama** içermektedir. **Psikolojik Danışman Şeyma Hanım'ın** "Muhittin Bey biraz rahat yani" şeklindeki tepkisi, bu olumsuz ifadeyi **daha yumuşak, daha kabul edilebilir ve ilişkiyi koruyucu bir anlam çerçevesine yerleştirerek yeniden ifade etmesidir; bu müdahale olumlu çerçevelemedir**. Olumlu çerçeveleme, danışanın getirdiği yargılayıcı ifadeyi **alternatif ve daha işlevsel bir bakış açısıyla yeniden yapılandırmayı** içerir; böylece kişiler arası gerilim azaltılır ve danışanın durumu farklı bir perspektiften görmesi sağlanır. Burada "tembel" etiketi "rahat" olarak yeniden anlamlandırılmıştır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Yorumlama: Danışanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkileri açıklayarak **yaşantıya yeni bir anlam kazandırma** sürecidir. Danışman genellikle danışanın fark etmediği örüntülere dikkat çeker ve neden-sonuç ilişkileri kurar. Bu durumda böyle bir açıklama yapılmamıştır.

B) Bağlama (ilişkilendirme): Danışanın daha önceki yaşantıları ile o anki ifadeleri arasında **paralellik kurmayı** ya da (özellikle grup ortamında) üyeler arasında **ortak deneyimleri ilişkilendirmeyi** içerir. Amaç farkındalık oluşturmaktır. Bu durumda herhangi bir geçmiş-şimdi bağlantısı kurulmamıştır.

C) Kişiselleştirme: Danışanın söylediklerinin ötesine geçerek **anlamın, problemin veya amacın danışana özgü biçimde derinleştirilmesi**dir. Danışmanın danışana yeni bir içgörü kazandıracak şekilde ekleme yapması beklenir. Bu durumda böyle bir derinleştirme yoktur.

D) Yüzleştirme: Danışanın ifadeleri arasındaki **çelişkiyi fark ettirmeyi** içerir. Burada bir tutarsızlık gösterilmemiştir.

Cevap: E

1. Burcu Hanım'ın "Yaklaşan KPSS sınavım için çok endişeleniyorum" ifadesi, **kaygı duygusunu açık biçimde ortaya koymaktadır**. **Psikolojik Danışman Ayşe Hanım'ın** "(I) Yaklaşan sınavdan dolayı çok kaygılısınız." şeklindeki tepkisi, danışanın yaşadığı duyguyu belirginleştirip ona geri iletmektir; bu **duygu yansıtmasıdır**. Duygu yansıtması, psikolojik danışmanın **duyuşsal yanını kullanarak** danışanın hissettiği duyguyu doğru anlayıp geri sunmasıdır. Bu sayede danışanın duyguları **açıklığa kavuşur, farkındalığı artar ve daha net ifade edilir**. Devamında gelen "(II) Bu konuda başka neler söylemek istersiniz?" ifadesi ise danışanı sınırlandırmadan konuşmaya teşvik eden, onun yaşantısını genişletmesine olanak tanıyan **konuşmaya açık davet becerisidir**. Bu beceri açık uçlu sorularla danışanın **kendini açmasını, düşünce ve duygularını derinleştirmesini sağlar**. Bu nedenle verilen tepkiler sırasıyla **duygu yansıtması ve konuşmaya açık davettir**. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) İçerik yansıtması–Konuşmaya açık davet: İçerik yansıtması, danışanın söylediği düşünceyi yeniden ifade ederek **bilişsel içeriği netleştirmeyi** sağlar. Danışmanın bilişsel yanıdır ve danışanın düşüncelerinin doğru anlaşılıp anlaşılmadığını kontrol etmeye yarar. Bu durumda danışman düşünceyi değil, **duyguyu (kaygıyı)** yansıtmıştır.

B) Özetleme–Bağlama: Özetleme, danışanın söylediklerini bütüncül biçimde toparlayarak ana temaları bir araya getirmektir. **Bağlama (ilişkilendirme)** ise hem bireysel hem de grupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir; danışanın **önceki yaşantıları ile şu anki ifadeleri arasında paralellik kurmayı** ya da grup ortamında üyeler arasında **ortak deneyimleri ilişkilendirmeyi** içerir. Amaç danışanın farkındalığını artırmak ve yaşantılar arasında bağlantı kurmasını sağlamaktır. Bu diyalogda ne bir toparlama ne de geçmiş-şimdi bağlantısı kurulmuştur.

D) Duygu yansıtması–Yüzleştirme: Yüzleştirme, danışanın sözleri ile davranışları arasındaki **çelişkiyi fark ettirmeyi** içerir. Bu durumda herhangi bir tutarsızlık ortaya konmamıştır.

E) İçerik yansıtması–Paylaştırma: Paylaştırma, özellikle grupla psikolojik danışmada bir üyenin yaşantısını diğer üyelerle ilişkilendirerek **ortak deneyimleri görünür kılma ve grup etkileşimini artırma** becerisidir. Bu bireysel görüşmede böyle bir durum yoktur.

Cevap: C

2. Esra'nın özel yaşantılarını paylaşma konusunda zorlandığını ifade etmesi, danışanın **kaygı, çekingenlik ve kendini açma konusunda güçlük yaşadığını** göstermektedir. Bu noktada **Psikolojik Danışman Cumhur Bey'in** "tedirgin olmanı anlıyorum" ifadesiyle danışanın duygusunu **kabul ettiği**, "pek çok danışan bu konularda kaygı yaşar" diyerek bu durumu **normalleştirdiği** ve "hazır olduğunda seni dinlemeye hazırım" diyerek danışana **güven verip cesaretlendirdiği** görülmektedir. Bu bütüncül yaklaşım yalnızca duyguyu yansıtmakla sınırlı değildir; danışanın **kendine güven kazanmasını, yalnız olmadığını fark etmesini, umut geliştirmesini ve sürece daha aktif katılmasını** desteklemektedir. Bu özellikler, destekleme becerisinin temel göstergeleridir. Dolayısıyla bu müdahale **desteklemedir** ve **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Yapılandırma: Danışma sürecinin **çerçevesini kurmayı** içerir. Gizlilik ilkesi, oturumların süresi, danışanın ve danışmanın rolleri, sürecin nasıl işleyeceği gibi konular yapılandırma kapsamında açıklanır. Soruda geçen danışman ifadesinde bu tür bir **süreç bilgilendirmesi veya sınır belirleme yoktur**; odak danışanın duygusuna yöneliktir, bu nedenle yapılandırma değildir.

C) Paylaştırma: Grupla psikolojik danışmada kullanılan bir beceridir. Danışman, bir üyenin yaşantısı ile diğer üyelerin yaşantıları arasında **benzerlik kurarak ortak deneyimleri görünür hale getirir** ve grup üyelerinin kendilerini yalnız hissetmemelerini sağlar. Soruda bireysel bir danışma durumu vardır ve **üyeler arası bir ilişkilendirme yapılmamaktadır**. "Pek çok danışan…" ifadesi paylaştırma değil, **normalleştirme yoluyla destekleme** işlevi görmektedir.

D) **Duygu yansıtması:** Danışanın ifade ettiği duygunun **kısa, net ve doğrudan geri iletilmesidir**. "Tedirgin hissediyorsun" gibi bir ifade duygu yansıtmasına örnektir. Soruda ise yalnızca duygunun yansıtılmasıyla kalınmamış; buna ek olarak **rahatlatma, güven verme ve cesaretlendirme** yapılmıştır. Bu nedenle müdahale duygu yansıtmasının ötesine geçerek destekleme kapsamına girmektedir.

E) **Müdahale etme:** Özellikle **grupla psikolojik danışmada**, danışanın konu dışına çıkması, diğer üyeler hakkında yorum yapması, öğüt vermesi ya da çok uzun ve dağınık konuşarak süreci zorlaştırması durumunda danışmanın **süreci yeniden düzenlemek için araya girmesidir**. Örneğin danışanın konuşmasını keserek "Bu anlattıklarınla benden ne bekliyorsun?" gibi ifadelerle odağı yeniden kurmak müdahale etmeye girer. Soruda ise danışmanın amacı konuşmayı kesmek değil, **danışanı konuşmaya teşvik etmektir**.

Cevap: B

3. Yüzleştirme, danışanın **söyledikleri ile yaptıkları**, **duygu ile davranışları** ya da **farklı ifadeleri arasındaki tutarsızlıkları** fark etmesini sağlayan, **ileri düzeyde ve zamanlaması kritik** bir beceridir. Amaç danışanı zorlamak değil, **farkındalık kazandırarak değişime zemin hazırlamaktır**. Bu nedenle yüzleştirme, danışanın **hazır oluşluk düzeyi** dikkate alınarak ve terapötik ilişki yeterince kurulduktan sonra kullanılır. Yardım sürecinin **ilk oturumlarında yoğun biçimde kullanılması uygun değildir**, çünkü danışan henüz savunmadadır ve ilişki yeterince güvenli değildir. Bu nedenle "ilk oturumlarda daha sık, ilerleyen oturumlarda daha az kullanılmalıdır" ifadesi yüzleştirme ilkesine aykırıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme, birtakım nedenlerden dolayı eyleme geçmekte zorlanan danışanları harekete geçme konusunda teşvik etme amacıyla da kullanılır:** Bu ifade doğrudur. Yüzleştirme, danışanın kaçınmalarını fark etmesini sağlayarak **eyleme geçme motivasyonunu artırabilir**.

B) **Yüzleştirme, danışanların ilişki kalıplarını görmelerini sağlar:** Bu ifade doğrudur. Danışanın tekrar eden kişiler arası örüntülerini fark etmesine yardımcı olur ve **içgörü kazandırır**.

C) **Yüzleştirme, danışanların kaygı ve korkularını, kaçındıkları yaşantı ve duygularını görmelerine ve onlarla hesaplaşarak gerekli değişiklikleri yapma konusunda adım atmalarına yardımcı olur:** Bu ifade doğrudur. Yüzleştirmenin temel işlevlerinden biri **kaçınmanın fark edilmesi ve aşılmasıdır**.

E) **Yüzleştirmede danışanın davranışıyla ilgili ne hissettiği de paylaşılmalıdır:** Bu ifade doğrudur. Yüzleştirme yapılırken danışmanın gözlemi ve yaşantısı, uygun bir dille ifade edilerek **şimdi ve burada farkındalık** artırılır.

Cevap: D

4. Yeliz'in "ablam her şeyime karışıyor, beni boğuyor" ifadesi **genel, soyut ve genelleyici** bir anlatımdır. **Psikolojik Danışman Seyhan Hanım'ın** "daha iyi anlayabilmem için bir örnek verir misin?" sorusu, bu soyut anlatımı **somut bir yaşantıya indirmeyi**, yani danışanın belirli bir olayı, zamanı ve durumu açıklamasını sağlamayı amaçlar. Psikolojik danışmada **somutluk sağlama**, danışanın belirsiz ve genelleyici ifadelerini **netleştirerek, belirgin ve gözlenebilir örnekler üzerinden çalışmayı** mümkün kılar. Bu beceri, problemin daha doğru anlaşılmasını ve müdahalenin daha isabetli yapılmasını sağlar. Bu nedenle **doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme:** Danışanın ifadeleri arasındaki çelişkiyi fark ettirmeyi içerir. Soruda herhangi bir tutarsızlık ortaya konmamaktadır.

C) **Kendini açma:** Danışmanın kendi yaşantılarını paylaşmasıdır. Soruda danışman kendi deneyiminden söz etmemektedir.

D) **Müdahale etme:** Danışanın konuşmasını keserek süreci yeniden düzenlemeyi içerir. Soruda danışanın anlatımı kesilmemekte, aksine genişletilmesi istenmektedir.

E) **Sınır koyma:** Danışanın davranışlarını sınırlamaya veya uygun olmayan davranışları durdurmaya yöneliktir. Soruda böyle bir durum yoktur.

Cevap: B

5. Psikolojik danışma sürecinde **özetleme**, danışanın oturum boyunca ifade ettiği duygu ve düşünceleri bir araya getirerek **bütünleştirme, netleştirme ve anlamlandırma** işlevi görür. Özetleme; danışanın anlattıklarının ana noktalarını ortaya koyar, **duygu ve içerik birlikte ele alınarak** danışanın farkındalık kazanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda danışmanın danışanı dikkatle dinlediğini göstermesini, sürecin nasıl ilerlediğinin görülmesini ve hedeflere yönelik çalışılıp çalışılmadığının değerlendirilmesini sağlar. Ancak **danışanla kaynaşma sağlamak**, daha çok danışma sürecinin başlangıcında empati, kabul ve içtenlikle kurulan **ilişki oluşturma sürecine** aittir; özetlemenin temel amaçları arasında yer almaz. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Psikolojik danışmanın danışanı ilgiyle dinlediğini, söylediklerini aklında tutabildiğini, onunla ilgilendiğini göstermek: Bu ifade özetlemenin işlevi açısından doğru bir ifadedir. Özetleme, danışmanın aktif dinlediğini ve danışana değer verdiğini gösterir.

B) Danışanın kendine ilişkin birçok gerçek ve duygunun ayırdında olabilmesini sağlamak: Bu ifade özetlemenin işlevi açısından doğru bir ifadedir. Özetleme, danışanın farkındalık kazanmasına yardımcı olur.

C) Oturumlarda nasıl bir gelişme görüldüğü ya da nerede tıkanıldığını anlamak: Bu ifade özetlemenin işlevi açısından doğru bir ifadedir. Özetleme, sürecin değerlendirilmesini sağlar.

E) Süreçte davranışsal amaca yönelik çalışıp çalışılmadığını anlamak: Bu ifade özetlemenin işlevi açısından doğru bir ifadedir. Özetleme, hedeflere yönelik ilerlemeyi gözden geçirmeye yardımcı olur.

Cevap: D

6. Danışanın "tüm işleri benim üzerime yıkıyorlar" ifadesi, durumu **olumsuz ve yük olarak algıladığını** göstermektedir. Psikolojik danışmanın "bu bir taraftan üzerinize büyük bir yük, ama diğer yandan sizi sorumlu tutmaları yeteneklerinize güvendikleri anlamına geliyor" şeklindeki tepkisi ise aynı durumu **farklı ve daha olumlu bir anlam çerçevesine yerleştirerek yeniden yorumlamaktadır; bu müdahale yeniden çerçevelemedir**. **Yeniden çerçeveleme**, danışanın olaya tek yönlü ve olumsuz bakışını dönüştürerek, aynı yaşantının **alternatif ve daha işlevsel bir anlamını görmesini sağlamayı** amaçlar. Burada "yük" olarak algılanan durum, "güven duyulması" şeklinde yeniden anlamlandırılmıştır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Paylaştırma: Bu ifade paylaştırmanın işlevi açısından doğru değildir. Paylaştırma, grupla psikolojik danışmada bir üyenin yaşantısını diğer üyelerle ilişkilendirerek ortak deneyimleri görünür hale getirmeyi içerir. Bu diyalog bireyseldir ve böyle bir ilişkilendirme yoktur.

B) Bağlama: Bu ifade bağlama becerisi açısından doğru değildir. Bağlama, danışanın geçmiş yaşantıları ile şu anki ifadeleri arasında paralellik kurmayı ya da grup üyeleri arasında bağlantı oluşturmayı içerir. Soruda böyle bir ilişkilendirme yapılmamıştır.

D) Kişiselleştirme: Bu ifade kişiselleştirme açısından doğru değildir. Kişiselleştirme, danışanın yaşantıyı kendi duygu, düşünce ve sorumluluğu ile ilişkilendirmesini sağlamayı içerir. Bu durumda danışanın sorumluluğuna yönelik bir yönlendirme yoktur.

E) Duygu yansıtması: Bu ifade duygu yansıtması açısından doğru değildir. Duygu yansıtması, danışanın hissettiği duygunun doğrudan geri iletilmesini içerir. Soruda sadece duygu yansıtılmamış, aynı zamanda anlam yeniden yapılandırılmıştır.

Cevap: C

7. Psikolojik danışma sürecinde **sessizlik**, çoğu zaman danışanın **düşünme, duygularını fark etme ve içsel süreçlerini düzenleme** fırsatı bulduğu anlamlı bir süreçtir. Bu nedenle sessizlik her zaman olumsuz ya da sürece zarar verici bir durum olarak değerlendirilmez. Psikolojik danışmanın bu anlarda sabırlı olması, danışana alan tanıması ve süreci gözlemlemesi beklenir. Sessizliği hemen bozmak ve danışanı **aceleyle konuşmaya zorlamak**, danışanın içsel sürecini kesintiye uğratabilir ve terapötik ilişkiye zarar verebilir. Bu nedenle **danışanı hemen konuşmaya davet etmek uygun değildir**. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın konuşmaya başlaması için bir süre beklemesi:** Bu ifade doğrudur. Sessizlik, danışanın içsel sürecini yaşaması için bir fırsattır ve danışmanın sabırlı olması gerekir.

C) **Danışana o anda aklından neler geçtiğini sorması:** Bu ifade doğrudur. Sessizlik uzadığında danışanın düşünce ve duygularını açığa çıkarmaya yardımcı olabilir.

D) **Danışana verdiği kendi tepkilerini gözden geçirmesi:** Bu ifade doğrudur. Sessizlik bazen danışanın içsel sürecinden değil, danışmanın verdiği bir tepkinin danışanda **rahatsızlık, direnç veya anlaşılmama duygusu** oluşturmasından kaynaklanabilir. Danışman bu noktada "Az önce söylediğim şey danışanı zorladı mı?" diye kendini değerlendirir.

E) **Sessizlik süresince danışanı gözlemesi:** Bu ifade doğrudur. Danışmanın danışanın **beden dili, mimikleri, duruşu ve duygusal tepkileri** üzerinden sessizliğin altında yatan süreci anlaması gerekir.

Cevap: A

8. Psikolojik danışma sürecinde **sonuç (davranışsal) amaçlar**, danışanın yaşamında gerçekleştirmek istediği **somut, gözlenebilir ve bireye özgü değişimleri** ifade eder. Bu amaçlar danışanın kendi yaşamına yönelik belirlediği, ölçülebilir ve davranış düzeyinde ortaya çıkan hedeflerdir. Buna karşılık **"şimdi ve burada olmak"**, danışma sürecinin işleyişine ilişkin, tüm danışanlara uygulanabilen, danışman tarafından yönlendirilen **süreç amacıdır**. Bu nedenle sonuç amacı olarak değerlendirilemez. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Öfke yönetme becerilerini kazanmak:** Danışanın belirli bir beceriyi edinmesine yönelik, somut ve davranışsal bir hedeftir. Bu nedenle sonuç amacıdır.

C) **Verimli ders çalışma becerilerini edinmek:** Belirli bir davranışın geliştirilmesine yöneliktir ve ölçülebilir değişim içerir. Sonuç amacı kapsamındadır.

D) **Uygun bir mesleğe karar vermek:** Danışanın yaşamına yönelik somut bir karar alma sürecini ifade eder. Bireye özgü ve davranışsal bir sonuçtur.

E) **Diğerleriyle iyi geçinmenin yollarını öğrenmek:** Kişiler arası becerilerin geliştirilmesine yöneliktir ve davranış değişimini içerir. Bu nedenle sonuç amacıdır.

Cevap: B

9. Psikolojik danışma sürecinin **sonlandırma aşaması**, danışanın elde ettiği kazanımların gözden geçirilmesi, sürecin anlamlandırılması ve danışanın bağımsız şekilde ilerleyebilmesi için desteklenmesini içerir. Bu aşamada danışmanın temel amacı, danışanı **güçlendirmek** ve süreci **olumlu, destekleyici ve bütünleyici** bir şekilde kapatmaktır. Danışana "halen yetersiz olduğu yönleri" doğrudan söylemek ise sonlandırma aşamasının doğasına uygun değildir; bu tür bir ifade danışanda **yetersizlik duygusunu artırabilir** ve sürecin **olumlu kapanışını zedeleyebilir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İlk oturumdan son oturuma kadar bütün oturumların özetini yapması:** Sonlandırmada sürecin **genel bir değerlendirmesinin yapılması** beklenir. Her oturumun tek tek ayrıntılı özeti zorunlu olmasa da, süreci **gözden geçirme** amacı taşıdığı için uygundur.

B) **Danışandan amaçlarına ne kadar ulaştığının değerlendirmesini yapmasını istemesi:** Sonlandırmada danışanın kendi gelişimini fark etmesi ve **amaçlara ulaşma düzeyini değerlendirmesi** önemlidir. Bu, **içgörü kazanımını** destekler ve uygundur.

C) **Danışandan oturumların bitmesine yönelik düşünce ve duygularını açıklamasını istemesi:** Sonlandırma süreci aynı zamanda bir **ayrılık sürecidir**. Danışanın bu sürece ilişkin **duygularını ifade etmesi**, terapötik açıdan desteklenmelidir.

D) **Süreci olumlu geribildirimlerle sonlandırması:** Danışanın **güçlü yönlerini** ve elde ettiği ilerlemeyi vurgulamak, **motivasyonu artırır** ve sağlıklı bir kapanış sağlar.

Cevap: E

10. Davranışçı yaklaşımda, özellikle **Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına** göre öğrenme; başkalarının davranışlarını **gözlemleme ve model alma** yoluyla gerçekleşir. Soruda psikolojik danışman, danışana hedef davranışı **nasıl yapacağını göstererek model olmakta** ve ardından davranış sergilendikçe **aşamalı pekiştirme** uygulamaktadır. Bu iki temel ipucu birlikte değerlendirildiğinde kullanılan teknik açık biçimde **model olma tekniğidir**. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygunda kal:** Gestalt terapisine ait bu teknik, danışanın kaçındığı **olumsuz duyguyu doğrudan deneyimlemesini** sağlar. Amaç, duygudan kaçmak yerine onunla **yüzleşmek ve farkındalık kazanmaktır**. Soruda ise duyguya odaklanma değil, **davranış öğretimi** vardır.

B) **Düğmeye basma:** Adler'in **Bireysel Psikoloji Kuramı'na** ait bu teknikte danışan, farklı yaşantıları zihninde canlandırarak **duygularının kendi seçimi olduğunu fark eder**. Amaç **duygusal farkındalık ve kontrol geliştirmektir**. Soruda ise duyguların fark edilmesi değil, **belirli bir davranışın öğrenilmesi ve pekiştirilmesi** söz konusudur.

C) **Boş sandalye:** Gestalt terapisine ait olan bu teknik, danışanın **tamamlanmamış yaşantılarını canlandırma yoluyla ele almasını** sağlar. Danışan sandalyeye koyduğu kişiyle konuşur ve yer değiştirerek farklı bakış açıları geliştirir. Amaç **duygusal çözümleme ve farkındalıktır**, davranış öğretimi değildir.

E) **Yüzleştirme:** Danışanın **söyledikleri ile davranışları arasındaki tutarsızlıkları fark etmesini sağlama** becerisidir. Burada danışana yeni bir davranış öğretilmez; yalnızca mevcut çelişkiler görünür kılınır.

Cevap: D

11. Psikolojik danışma sürecinde **müdahalelerin uygulanması aşaması**, belirlenen hedeflere ulaşmak için seçilen tekniklerin **fiilen kullanıldığı aşamadır**. Danışan bu aşamada **davranış dener, uygular ve pekiştirilir**. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **İlişki kurma:** Danışanla **güven, kabul ve terapötik bağ** oluşturulur.

B) **Problemi araştırma ve değerlendirme:** Danışanın sorunu hakkında **bilgi toplanır ve analiz edilir**.

C) **Amaç oluşturma:** Danışanla birlikte **somut ve ulaşılabilir hedefler belirlenir**.

D) **Müdahaleleri belirleme:** Hangi tekniklerin kullanılacağına **karar verilir ve planlanır**.

Cevap: E

12. Anlamı kişiselleştirme, **danışanın yaşadığı durum ile hissettiği duygunun birlikte verilmesidir.** Yapı **"…… hissediyorsun çünkü ……"** şeklindedir. **"Erkek arkadaşın seni çok sinirlendiriyor çünkü potansiyelini ortaya koyacak şekilde bir ilişki yaşamıyor."** ifadesinde danışanın **duygusu** ve **yaşadığı durum** birlikte verilmiştir. Bu nedenle bu ifade **anlamı kişiselleştirmedir. Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Erkekleri anlamak gerçekten zor değil mi?** Bu ifade **genellemedir.** Duygu verilmemiştir. Bu nedenle **anlamı kişiselleştirme yoktur.**

B) **Neden erkek arkadaşına bazı sınırlar koymuyorsun. Ondan neleri beklediğini ve neleri beklemediğini açıkça ortaya koy. Taviz verme!** Bu ifade **yönlendirmedir.** Duygu ve durum birlikte verilmemiştir. Bu nedenle **anlamı kişiselleştirme yoktur.**

C) **Erkek arkadaşın bu ilişkide seni çok yormuş, bir süre bu ilişkiye ara vermeyi denemelisin.** Bu ifade **öneride bulunmadır.** Duygu ve durum birlikte verilmemiştir. Bu nedenle **anlamı kişiselleştirme yoktur.**

D) **Çok üzgünsün çünkü erkek arkadaşınla ilişkinde seni çileden çıkaran bir deneyim yaşıyorsun ve onu harekete geçiremiyorsun ve bunu yapmayı gerçekten çok istiyorsun.** Bu ifade **amacın kişiselleştirilmesidir.** Duygu, durum ve istek birlikte verilmiştir.

Cevap: E

13. Amacın kişiselleştirilmesi, danışanın **duygusu**, **olumsuz eylemi (yapamadığı davranış)** ve **isteğinin (hedefinin)** birlikte verilmesidir. Yapı **"…… hissediyorsun çünkü …… yapamıyorsun ve …… istiyorsun."** şeklindedir. **"Çok üzgünsün çünkü erkek arkadaşınla ilişkinde seni çileden çıkaran bir deneyim yaşıyorsun ve onu harekete geçiremiyorsun ve bunu yapmayı gerçekten çok istiyorsun."** ifadesinde danışanın **duygusu (çok üzgünsün)**, **olumsuz eylemi (onu harekete geçiremiyorsun)** ve **isteği (bunu yapmak istiyorsun)** birlikte verilmiştir. Bu nedenle bu ifade **amacın kişiselleştirilmesidir. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Erkekleri anlamak gerçekten zor değil mi?** Bu ifade **genellemedir.** Üçlü yapı yoktur.

B) **Neden erkek arkadaşına bazı sınırlar koymuyorsun. Ondan neleri beklediğini ve neleri beklemediğini açıkça ortaya koy. Taviz verme!** Bu ifade **yönlendirmedir.** Üçlü yapı yoktur.

C) **Erkek arkadaşın bu ilişkide seni çok yormuş, bir süre bu ilişkiye ara vermeyi denemelisin.** Bu ifade **öneride bulunmadır.** Üçlü yapı yoktur.

E) **Erkek arkadaşın seni çok sinirlendiriyor çünkü potansiyelini ortaya koyacak şekilde bir ilişki yaşamıyor.** Bu ifade **anlamı kişiselleştirmedir.** Duygu ve içerik vardır, istek yoktur.

Cevap: D

14. Psikolojik danışman, "Bu oturumda öğretmenlerin ve arkadaşlarınla yaşantılarını ve ilişkilerini öğrenmek istiyorum… anlatır mısın?" diyerek danışanın yaşadığı sorunları **ayrıntılı biçimde tanımayı ve anlamayı hedeflemektedir.** Bu, **problemi araştırma ve değerlendirme** amacıdır. Bu aşamada danışman; danışanın **sorununun ne olduğunu, hangi durumlarda ortaya çıktığını, kimlerle yaşandığını, ne sıklıkla tekrarlandığını, danışanın bu durumlarda ne düşündüğünü, ne hissettiğini ve nasıl davrandığını belirlemeye çalışır. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Çözüm seçeneklerini araştırma:** Bu seçenek, **alternatif çözüm yollarının üretilmesi ve değerlendirilmesidir.** Soruda çözüm seçenekleri **araştırılmamıştır.**

C) **Danışanı sevke hazırlama:** Bu seçenek, danışanın başka bir uzmana yönlendirilmesine yönelik **hazırlık yapılmasıdır.** Soruda sevke hazırlama **yoktur.**

D) **Danışanın sorunlarına yönelik müdahalelere başlama:** Bu seçenek, **teknik ve uygulamaların kullanılmaya başlanmasıdır.** Soruda müdahale **başlatılmamıştır.**

E) **Danışanla etkili iletişim kurma:** Bu seçenek, **terapötik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesidir.** Soruda iletişim vardır ancak amaç bu değildir, **problemi ayrıntılı öğrenmektir.**

Cevap: B

15. Psikolojik danışmanın "Psikolojik danışmaya geliş amacınızı ve beklentilerinizi açıklar mısınız?" sorusu, danışanın kendini **rahat, serbest ve ayrıntılı biçimde ifade etmesine imkân veren** bir sorudur. Danışandan kısa ve sınırlı bir cevap değil, **kendi yaşantısını, amacını ve beklentilerini geniş şekilde anlatması** istenmektedir. Bu tür sorular **konuşmaya açık davettir. Konuşmaya açık davet**, danışanın konuşmasını başlatmak ve sürdürmek amacıyla kullanılan, **geniş yanıt gerektiren, sınırlandırmayan ve yönlendirmeyen** sorulardır. Danışanın **kendi yaşantısını detaylandırmasına, anlamlandırmasına ve derinleştirmesine** yardımcı olur. Genellikle "ne", "nasıl", "anlatır mısın", "açıklar mısın" gibi ifadeler içerir ve danışanın **kendi iç dünyasına yönelmesini sağlar. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Kapalı uçlu soru:** Kapalı uçlu sorular **kısa ve sınırlı cevap gerektirir.** Bu soruda danışandan ayrıntılı anlatım istenmiştir, bu nedenle kapalı uçlu değildir.

B) **Asgari düzeyde teşvik:** Bu beceri "hı hı", "anlıyorum", "devam et" gibi **kısa sözlü teşviklerdir.** Soruda bu tür bir ifade yoktur.

D) **Açıklayıcı tepki:** Açıklayıcı tepki, danışanın söylediklerinden **çıkarım yaparak anlamı zenginleştirme ve netleştirmedir.** Bu soruda danışanın söylediklerine ekleme yapılmamış, yalnızca anlatması istenmiştir.

E) **Kişiselleştirme:** Kişiselleştirme, Carkhuff'a göre **anlam, problem ve amacın kişiselleştirilmesi** şeklinde, danışanın yaşantısını kendisiyle ilişkilendirmesini sağlayan ileri düzey empatik bir beceridir. Bu soruda böyle bir yapı bulunmamaktadır.

Cevap: C

1. Psikolojik danışman Nuri Bey'in yaptığı açıklamalar; danışma sürecinin **nasıl işleyeceğini, oturumların zamanı, süresi ve sıklığını, gizlilik ilkesini ve istisnalarını, danışanın ve danışmanın rol ve sorumluluklarını** kapsamaktadır. Bu tür açıklamalar, danışma sürecine ilişkin **kuralları ve sınırları belirlemek**, danışana süreç hakkında bilgi vermek ve belirsizliği azaltarak güven oluşturmak amacıyla yapılır. Yapılama, özellikle **ilk oturumda**, danışana psikolojik danışma süreci hakkında bilgi vermek ve süreci yapılandırmak için kullanılır. Bu nedenle verilen açıklamalar **yapılamadır. Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Özetleme: Özetleme, danışanın anlattıklarının **kısa ve bütüncül biçimde yeniden ifade edilmesidir.** Soruda danışanın ifadeleri özetlenmemiştir.

C) Anlamı kişiselleştirme: Bu beceri, danışanın **içinde bulunduğu durumu ve duygusunu birlikte vererek anlamasını sağlamaktır.** Soruda böyle bir yapı yoktur.

D) Yorumlama: Yorumlama, danışanın **geçmiş yaşantıları ve kişiliği ile mevcut sorunları arasındaki ilişkiyi açıklayarak içgörü kazandırmaktır.** Soruda böyle bir çıkarım yapılmamıştır.

E) Derinlemesine inceleme: Bu beceri, danışanın yaşantısını **ayrıntılı biçimde keşfetmeye yönelik sorular sormaktır.** Soruda keşif yoktur.

Cevap: B

2. Psikolojik danışmanın bu tür yapılandırıcı açıklamaları, danışma sürecinin **başlangıcında**, yani danışanla ilk temasın kurulduğu ve sürecin çerçevesinin oluşturulduğu aşamada yapılır. Bu nedenle bu durum **ilişki kurma aşamasına aittir. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Problemi araştırma: Bu aşamada danışanın sorunları **ayrıntılı biçimde tanımlanır, ne zaman, nasıl, hangi koşullarda ortaya çıktığı incelenir; düşünce, duygu ve davranış boyutlarıyla analiz edilir.** Soruda bu yapılmamıştır.

C) Amaç belirleme: Bu aşamada danışanla birlikte **ulaşılmak istenen hedefler netleştirilir, somut ve ölçülebilir amaçlar oluşturulur.** Soruda bu yoktur.

D) Müdahale: Müdahale aşaması, danışanın sorunlarına yönelik **belirlenen hedefler doğrultusunda teknik ve stratejilerin uygulandığı aşamadır.** Bu aşamada danışana **yeni beceriler kazandırılır, işlevsel olmayan düşünceler yeniden yapılandırılır, davranış değişikliği sağlanır ve uygulamalar yapılır.** Soruda böyle bir uygulama yoktur.

E) Sonlandırma: Sonlandırma aşaması, danışma sürecinin **kapanışının yapıldığı, sürecin değerlendirildiği, kazanımların gözden geçirildiği ve danışanın gelecekte bu kazanımları nasıl sürdüreceğinin planlandığı aşamadır.** Soruda bu aşamaya ait bir durum yoktur.

Cevap: A

3. Psikolojik danışmanın verdiği yanıt; danışanın eşinin tutarsız davranışlarına dair anlattığı olay akışını ve **bilişsel içeriği kendi cümleleriyle özetleyerek danışana geri iletmesidir.** Psikolojik danışma becerilerinden **içerik yansıtması**, danışanın mesajındaki bilişsel ögelerin, olayların ve fikirlerin, duygulara girilmeden danışmana yansıyan haliyle yeniden ifade edilmesidir. Soruda danışman, Atakan Bey'in eşinin davranışlarını "anlamakta zorlandığı" ve "dengesiz bulduğu" şeklindeki bilişsel çıkarımını özetlemiştir. Danışmanın bu tepkisinde danışanın hissettiği bir duygudan çok, durumun danışan tarafından nasıl algılandığına dair bir özet sunulmuştur. Bu nedenle verilen açıklama **içerik yansıtmasıdır. Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Problemi kişiselleştirme: Bu beceri, danışanın yaşadığı sorunda kendi payını, eksikliğini veya sorunu sürdüren eylemsizliğini (Örn: "Eşine karşı sınır çizemediğin için...") vurgulamayı gerektirir. Soruda danışanın kişisel bir yetersizliğine vurgu yapılmamıştır.

B) Amacı kişiselleştirme: Bu beceri, danışanın mevcut durumdan kurtulmak için ulaşmak istediği hedefi ve nasıl biri olmak istediğini (Örn: "Eşinin davranışlarından etkilenmeden dik durabilen biri olmak istiyorsun") tanımlar. Soruda bir gelecek hedefi belirtilmemiştir.

C) **Duygu yansıtması:** Duygu yansıtması, danışanın sözlerinin arkasındaki temel duygunun (Örn: "Kendini çok şaşkın ve huzursuz hissediyorsun") ona iletilmesidir. Soruda danışman duygudan ziyade, eşin davranışlarının niteliğine (dengesizlik/anlamlandırma zorluğu) odaklanmıştır.

E) **Konuşmaya açık davet:** Bu beceri, danışanın daha fazla anlatmasını sağlamak amacıyla ucu açık sorular sormaktır (Örn: "Eşinizin bu davranışları hakkında biraz daha bilgi verir misiniz?"). Soruda soru sorma değil, bir geri bildirim verme söz konusudur.

Cevap: D

4. Psikolojik danışmanın verdiği yanıt; danışanın yaşadığı duyguyu (küçük düşmüş hissetme), bu duygunun gerisindeki kişisel bir değer veya inançla (mükemmel görünme ve hata yapmama isteği) ilişkilendirmektedir. **Anlamın kişiselleştirilmesi**, danışanın dışsal olayları (müdürün eleştirisi) kendi öznel dünyasında nasıl anlamlandırdığını fark etmesini sağlayan evredir. Bu beceride temel amaç, danışanın "Olaylar bana böyle hissettiriyor" aşamasından, "Bu durum benim içsel değerlerim/inançlarım nedeniyle bu anlamı taşıyor" aşamasına geçmesini sağlamaktır. Danışman burada danışanın hayat felsefesi veya değer sistemi ile duygusu arasında bir köprü kurarak danışanı sorumluluk almaya hazırlamıştır. Bu nedenle verilen açıklama **anlamın kişiselleştirilmesidir. Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Problemi kişiselleştirme:** Bu beceri, danışanın yaşadığı sorunda kendi payını, eksikliğini veya yetersizliğini (eylemini) görmesini sağlamaktır. Soruda danışanın bir eylem eksikliğine değil, olaya yüklediği anlama vurgu yapılmıştır.

B) **Duygunun yansıtılması:** Duygu yansıtması, sadece danışanın hissettiği duygunun ona geri bildirilmesidir ("Küçük düşmüş hissediyorsun"). Soruda duygunun yanı sıra bu duygunun "nedeni/anlamı" da açıklandığı için sadece yansıtma değildir.

D) **Amacın kişiselleştirilmesi:** Bu beceri, danışanın içinde bulunduğu durumdan kurtulmak için neyi hedeflediğini, nasıl biri olmak istediğini ifade etmektir. Soruda geleceğe yönelik bir hedef tanımı bulunmamaktadır.

E) **İçeriğin yansıtılması:** İçerik yansıtma, danışanın anlattığı olayın bilişsel kısmının (olay örgüsünün) özetlenmesidir. Soruda danışanın düşünceleri ve duygularının ötesinde, bu durumun kişisel kaynağına inilmiştir.

Cevap: C

5. Psikolojik danışma sürecinde **problemi kişiselleştirme**, danışanın yaşadığı güçlüklerde kendi **rolünü**, **sorumluluğunu** veya değiştirebileceği **kişisel alanları** fark etmesini sağlayan ileri düzey bir empati ve farkındalık becerisidir. Danışanlar başlangıçta sorunlarını genellikle **dışsal faktörlere** (eş, iş, şans vb.) bağlama eğilimindedir. Danışmanın bu noktadaki görevi, danışanın odağını dış dünyadan alıp kendi **içsel eylemsizliğine** veya **yetersizliğine** odaklamaktır. **"Çok üzgünsün çünkü erkek arkadaşınla ilişkinde seni çileden çıkaran bir deneyim yaşıyorsun ve onu harekete geçiremiyorsun."** ifadesinde danışman, danışanın hissettiği "üzüntü" duygusunu, danışanın partnerini "**harekete geçirememesi**" (kendi eylem eksikliği) ile ilişkilendirmiştir. Bu yaklaşım, danışanın sorunu **sahiplenmesini** ve değişim için gerekli olan "**Ben neyi farklı yapabilirim?**" sorusunu sormasını sağladığı için problemi kişiselleştirmedir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Erkekleri anlamak gerçekten zor değil mi?:** Bu ifade, danışanın yaşadığı özgün sorunu **genel** bir toplumsal kalıba indirger. Bu tür yaklaşımlar danışanın **sorumluluktan kaçmasına** ve sorunu "çözülemez bir doğa olayı" gibi görmesine neden olduğu için doğru cevap olamaz.

C) **Neden erkek arkadaşına bazı sınırlar koymuyorsun. Ondan neleri beklediğini ve neleri beklemediğini açıkça ortaya koy. Taviz verme!:** Bu ifade, danışana doğrudan **eylem planı** sunan bir **öğüt** ve **tavsiye** cümlesidir. Psikolojik danışmanlıkta danışan adına çözüm üretmek, onun **özerkliğini** ve içsel keşif sürecini engellediği için doğru cevap olamaz.

D) **Erkek arkadaşın bu ilişkide seni çok yormuş, bir süre bu ilişkiye ara vermeyi denemelisin.:** Bu tepki, danışmanın profesyonel sınırlarını aşarak danışanın hayatı hakkında **radikal bir karar** vermesini içermektedir. Danışanın kendi çözümünü bulmasına **rehberlik etmek** yerine dışarıdan müdahale ettiği için doğru cevap olamaz.

E) **Erkek arkadaşın seni çok sinirlendiriyor çünkü potansiyelini ortaya koyacak şekilde bir ilişki yaşamıyor.:** Bu ifade, duygunun altındaki "**kişisel anlamı**" açıklamaktadır. Odak noktası danışanın kendi davranışsal eksikliği değil, partnerine yüklediği **beklentinin** yarattığı hayal kırıklığıdır. Bu durum bir **anlam yansıtması** örneği olduğundan doğru cevap olamaz.

Cevap: B

6. Psikolojik danışma sürecinde soru sorma becerisi, danışanın iç dünyasını keşfetmesini sağlayan stratejik bir araçtır. Ancak soruların **yönlendirici**, **yargılayıcı** veya danışman adına **çözüm dayatıcı** olmaması gerekir. **"Annen üstüne geldiğinde susmak yerine ona düşündüklerini söylemenin daha yararlı olacağını düşünmüyor musun?"** ifadesi, teknik olarak bir sorudan ziyade gizli bir **tavsiye** ve **yönlendirme** içermektedir. Bu tür **kapalı uçlu** sorular, içinde danışmanın kendi yargısını ve doğru bulduğu çözüm yolunu barındırır. "Düşünmüyor musun?" kalıbı, danışanı danışmanın onayını almaya zorlar, onu savunmaya itebilir ve danışanın kendi çözümünü üretme hakkını elinden aldığı için psikolojik danışmanlık etik ve tekniklerine aykırıdır. Bu nedenle bu ifade uygun bir soru örneği değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Belirsiz dediğin bu duyguyu farklı bir şekilde tanımlamayı dener misin?:** Bu soru, danışanın deneyimini **netleştirmesine** ve somutlaştırmasına yardımcı olan ucu açık ve keşifsel bir yaklaşımdır. Danışmanı sürece dahil ettiği için uygundur.

B) **Daha önce danışma deneyimi yaşadın mı?:** Bu ifade, danışma sürecinin başında danışanın geçmiş tecrübelerini anlamaya ve **beklentilerini** belirlemeye yönelik gerekli ve teknik bilgi alma sorusudur.

C) **Yalnız kaldığında aklından geçen düşünceler nelerdir?:** Bu soru, danışanın **içsel süreçlerini**, otomatik düşüncelerini ve yalnızlık anındaki bilişsel yapısını anlamaya yönelik ucu açık ve oldukça işlevsel bir sorudur.

D) **Arkadaşlarının şaka yollu söyledikleri sana ne hissettiriyor?:** Bu soru, danışanın dış dünyadan gelen uyaranlara karşı verdiği **duygusal tepkiyi** anlamaya yönelik bir duygu odaklı sorudur. Danışanın farkındalığını artırır.

Cevap: E

7. Psikolojik danışma sürecinde soru sorma becerisi, danışanın kendini açmasını sağlayan en temel araçlardan biridir. Ancak sorunun yapısı, danışanın vereceği yanıtın kapsamını doğrudan belirler. **«İşinizi seviyor musunuz?»** sorusu, yapısı gereği danışanı "Evet" veya "Hayır" gibi tek kelimelik, kısıtlı bir cevaba yönlendirmektedir. Bu tür sorular, danışanın duygu ve düşüncelerini detaylandırmasına fırsat tanımayan, cevabı evet/hayır ile sınırlayan ve kontrolün danışmanda olduğu **kapalı uçlu** soru kategorisine girmektedir. Danışma sürecinin başında bilgi toplarken zaman kazandırsa da, derinlemesine keşif için genellikle açık uçlu sorular (Örn: "İşinizle ilgili neler hissediyorsunuz?") tercih edilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Açık uçlu:** Bu tür sorular, danışanın cevabı genişletmesine, detaylandırmasına ve kendi cümleleriyle anlatmasına olanak tanır (Örn: "Nasıl?", "Neler?"). Soruda verilen ifade ucu kapalı bir onay mekanizması içerdiği için doğru cevap olamaz.

C) **Açıklayıcı:** Bu beceri, danışanın tam anlaşılamayan bir ifadesini berraklaştırmak amacıyla kullanılır. Soruda bir belirsizliği gidermekten ziyade, yeni bir konuda doğrudan bilgi alma amacı güdüldüğü için doğru cevap olamaz.

D) **Empati:** Empati, danışanın hissettiği duygunun ve bu duygunun nedeninin danışman tarafından anlaşıldığını geri bildirme sürecidir. Verilen ifade bir duygu anlama tepkisi değil, bir soru kalıbıdır, bu nedenle doğru cevap olamaz.

E) Destekleyici: Destekleyici tepkiler, danışanın kendini güvende hissetmesini, anlaşıldığını ve kabul edildiğini hissettiren ifadelerdir. Soru sormak başlı başına bir destekleme biçimi olmadığı için doğru cevap olamaz.

Cevap: A

8. Psikolojik danışma oturumlarında soru sorma biçimi, danışanın kendini güvende hissetmesi ve içsel keşif sürecine devam edebilmesi açısından hayati bir öneme sahiptir. **"Neden? ve Niçin?"** soruları, yapıları gereği danışandan mantıklı bir açıklama, bir gerekçe veya bir kanıt bekler. Bu durum, danışanın kendini bir **sorgu** ortamındaymış gibi hissetmesine, davranışlarını haklı çıkarmaya çalışmasına ve sonuç olarak **savunma mekanizmalarını** harekete geçirmesine neden olur. Danışan, bu sorular karşısında yargılandığını veya suçlandığını hissederek iç dünyasını kapatabilir. Bu nedenle, genel psikolojik danışmanlık ilkeleri gereği, danışanın **savunmacı bir tutum** sergilemesini engellemek adına bu soru kalıpları yerine "Nasıl?" veya "Neler oluyor?" gibi daha betimleyici ve keşifsel yaklaşımlar tercih edilir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Henüz danışan ve psikolojik danışmanın yeterince kaynaşmamış olması: Danışan ile danışman arasındaki **terapötik ittifakın** zayıf olması bir engeldir; ancak "neden" sorusunun yarattığı risk sadece başlangıç aşamasıyla sınırlı değildir. Bu sorular, güven bağı kurulsa dahi yapısı gereği **savunmacı tepki** üretme potansiyeline sahip olduğu için doğru cevap olamaz.

C) Danışanın kendisiyle ilgili yeterli içgörü geliştirmemiş olması: İçgörü eksikliği danışma sürecinin bir parçasıdır ve sorular bu içgörüyü geliştirmek için sorulur. Ancak "neden" sorularının kullanılmama nedeni danışanın kapasitesi değil, sorunun bizzat kendisinin **direnç yaratma** özelliğidir, bu nedenle doğru cevap olamaz.

D) Danışanın bilişsel yeterlik düzeyinin düşük olması: "Neden" sorusunun sorulmaması danışanın zihinsel kapasitesiyle ilgili bir durum değildir. Çok yüksek **bilişsel düzeydeki** danışanlar bile bu soru karşısında entelektüelleştirme yaparak **savunmaya** geçebileceği için doğru cevap olamaz.

E) Bu aşamada danışanın henüz duygularının üzerinde çalışmak için hazır olmaması: Duygular üzerinde çalışmaya hazır olmamak süreci yavaşlatabilir; ancak "neden" sorusu duygusal hazırlıktan ziyade **bilişsel bir hesap verme** zorunluluğu hissettirdiği için teknik olarak bu riskten dolayı sakıncalıdır, bu nedenle doğru cevap olamaz.

Cevap: B

9. Psikolojik danışma süreci, güven inşasından derinlemesine analize doğru giden **aşamalı** bir yapıya sahiptir. Sürecin ilk aşamalarında temel odak noktası **raport** kurmak, danışanı **koşulsuz kabulle** karşılamak ve **terapötik ittifak** oluşturmaktır. Henüz güçlü bir güven bağı ve **ilişki kurma** süreci tam olarak tamamlanmadan, danışanın sözleri ile davranışları arasındaki tutarsızlıkları işaret etmek danışanın **savunmaya geçmesine**, kendini yargılanmış hissetmesine ve süreci erkenden sonlandırmasına neden olabilir. **"Yüksek lisans yapmak istediğini söylüyorsun ancak hiçbir araştırma yapmamışsın."** ifadesi bir **yüzleştirme** tekniğidir. Bu teknik, doğası gereği yüksek düzeyde risk taşıdığı için genellikle sürecin orta veya ilerleyen aşamalarında, **raport** pekiştikten sonra kullanılır. Bu nedenle ilk oturumlarda bu tür bir tepki verilmesi uygun değildir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Her hafta Pazartesi günü saat 15.00'te görüşeceğiz.: Bu ifade, psikolojik danışma sürecinin başında yapılması zorunlu olan **yapılama** aşamasına örnektir. Sürecin sınırlarını ve kurallarını belirlemek ilk oturumun görevlerinden biri olduğu için uygundur.

B) Size nasıl yardımcı olabilirim? Bu soru, oturumu başlatan ve danışanın **başvuru nedenini** anlamaya yönelik ucu açık bir **başlatma** sorusudur. Danışanın beklentilerini belirlemek adına ilk oturumda kullanılması gereken en temel tekniklerden biridir.

D) Eşinle aranda yaşananların seni üzdüğünü söylüyorsun.: Bu tepki bir **duygu yansıtması** örneğidir. İlk oturumlarda danışanın anlaşıldığını hissetmesi ve **empati** kurulması, güven bağının oluşması açısından kritiktir, bu nedenle oldukça uygundur.

E) **Atanamama düşüncesi seni çok endişelendiriyor.:** Bu ifade, danışanın yaşadığı temel kaygıyı dile getiren bir **içerik ve duygu yansıtmasıdır**. Danışanın sorununu tanımlamasına ve **farkındalık** kazanmasına yardımcı olduğu için başlangıç aşaması için ideal bir tepkidir.

Cevap: C

10. **"Senin için neyin iyi olduğunu bildiklerini sandıkları için çocuklarına çok kızgınsın."** ifadesinde psikolojik danışman, **"senin için"** diyerek odağı dış dünyadan (çocuklardan) alıp doğrudan **danışanın kendi içsel algısına** çevirmektedir. **Anlamı kişiselleştirme:** Psikolojik danışmanın, danışanın anlattığı bir durumun yine o danışan için ne ifade ettiğini belirlediği bir beceridir. Burada psikolojik danışman; çocukların ne yaptığından ziyade, bu durumun **danışan (sen)** üzerindeki etkisini ve danışanın bu olaya yüklediği **kişisel anlamı** (onun adına karar verilmesine duyulan tepkiyi) dile getirmektedir. Cümledeki "senin için" ve "kızgınsın" ifadeleri, psikolojik danışmanın danışana ait olan **içsel bir süreci** ve **kişisel algıyı** ona geri yansıttığını kanıtlar. Bu yüzden bu tepki, olaydaki anlamı danışana özgü kılan bir anlamı kişiselleştirme örneğidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Problemi kişiselleştirme:** Bu teknik, psikolojik danışmanın danışana kendi sorunundaki **payını** ve **eylemsizliğini** (Örn: "...çünkü bu duruma engel olamıyorsun") fark ettirmesidir. Psikolojik danışman burada danışanı suçlamadığı veya bir eksikliğini vurgulamadığı için doğru cevap olamaz.

C) **İçerik yansıtması:** Psikolojik danışmanın, danışanın söylediklerini sadece **bilişsel düzeyde** ve olay bazlı (Örn: "Çocuklarının senin hakkında kararlar aldığını düşünüyorsun") özetlemesidir. Kişisel bir anlam bağı ve duygu derinliği kurulmadığı için doğru cevap olamaz.

D) **Yüzleştirme:** Psikolojik danışmanın, danışanın kendi içindeki **çelişkili** mesajlarını (Örn: "Hem yardıma ihtiyacım yok diyorsun hem de unutkanlıklardan bahsediyorsun") ortaya koymasıdır. Burada bir tutarsızlık belirtilmediği için doğru cevap olamaz.

E) **Konuşmaya açık davet:** Psikolojik danışmanın danışanı daha fazla anlatmaya teşvik etmek için sorduğu **ucu açık** sorulardır. Psikolojik danışman burada bir soru sormayıp doğrudan bir saptama yaptığı için doğru cevap olamaz.

Cevap: A

11. Psikolojik danışma sürecinde **sözel olmayan davranışlar**, danışman ile danışan arasındaki güven bağının kurulmasında ve iletişimin niteliğinde belirleyici bir rol oynar. **Kolları göğüste kavuşturmak** ifadesi, psikolojik danışman tarafından sergilenen ve iletişim literatüründe "kapalı beden dili" olarak tanımlanan bir davranıştır. Bu duruş, dış dünyaya karşı bir engel (bariyer) oluşturur ve danışan tarafından savunmacı, mesafeli, ilgisiz veya yargılayıcı bir tutum olarak algılanabilir. Etkili bir danışma sürecinde beklenen, danışmanın **açık**, **ulaşılabilir** ve **kabul edici** bir beden dili sergilemesidir; oysa kolları kavuşturmak iletişimin akışını kesintiye uğratan ve danışanın kendini rahatça ifade etmesini zorlaştıran **etkisiz bir sözel olmayan davranış** örneğidir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışana dönük ve eğik olmak:** Psikolojik danışmanın danışana doğru hafifçe eğilmesi, onunla **ilgilendiğini**, onu **dinlemeye hazır** olduğunu ve odaklandığını gösteren etkili bir sözel olmayan iletişim unsurudur.

B) **Gerektiğinde sessizliğe izin vermek:** Sessizlik, danışanın duygu ve düşüncelerini toparlaması için bir **alan açma** becerisidir. Danışmanın bu sessizliği sabırla ve kabulle beklemesi, danışana verilen değeri gösteren güçlü bir iletidir.

C) **Karşıdaki kişiyle fiziksel olarak eşit düzeyde durmak:** Danışan ile danışmanın göz hizasının ve oturdukları seviyenin eşit olması, aradaki **hiyerarşiyi azaltır** ve **eşitlikçi bir ilişki** kurulmasını destekler. Bu, danışanın kendini daha güvende hissetmesini sağlayan etkili bir yerleşimdir.

D) **Rahat ve açık bir beden pozisyonu almak:** Danışmanın gergin olmayan, doğal ve **açık (kolların ve bacakların bağlanmadığı)** bir duruş sergilemesi, danışana "sana ve paylaştıklarına hazırım" mesajı verir ve iletişimi kolaylaştırır.

Cevap: E

12. **"Ay, olamaz, bu berbat bir şey. Bu gerçek bir problem."** ifadesi, psikolojik danışma sürecinde kaçınılması gereken **sempati** tepkisine örnektir. **Sempati:** Danışmanın, danışanın yaşadığı duyguların aynısını bizzat hissetmesi, onunla birlikte üzülmesi veya onun durumuna yönelik öznel yargılarda ("berbat", "felaket") bulunmasıdır. Psikolojik danışma sürecinde beklenen **empati** kurmaktır; yani danışanın duygusunu anlamak ama o duyguya kapılmadan nesnelliği korumaktır. Şahin Bey burada nesnelliğini yitirmiş, olayı "berbat" olarak nitelendirerek kendi kişisel yargısını sürece dahil etmiş ve danışanla birlikte duygusal bir sarmala girmiştir. Bu durum, profesyonel yardımı engelleyen ve danışmanı tarafsız bir rehber olmaktan çıkaran bir tutumdur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçerik yansıtma:** Psikolojik danışmanın, danışanın anlattığı olayları sadece **bilişsel düzeyde** özetleyerek (Örn: "Ailenin isteği ile kendi ilgi alanının çatıştığını söylüyorsun") ona geri vermesidir. Sorudaki tepki nesnel bir özet değil, öznel bir yargı içerdiği için doğru cevap olamaz.

B) **Duygu yansıtma:** Psikolojik danışmanın, danışanın hissettiği duyguyu (Örn: "Şu an kafan çok karışık ve çaresiz hissediyorsun") belirleyip ona yansıtmasıdır. Soruda danışmanın duygusu değil, danışmanın **durumu hakkındaki kendi duygusu** (berbat olduğu) ifade edildiği için doğru cevap olamaz.

C) **Yorumlama:** Psikolojik danışmanın, danışanın ifadelerinden yola çıkarak altında yatan **bilinç dışı nedenleri** veya bağlantıları (Örn: "Belki de çocukluğundan beri ailenin onayını alma ihtiyacın seni bu karmaşaya sürüklüyor") açıklamasıdır. Soruda bir analiz yapılmadığı için doğru cevap olamaz.

E) **Yüzleştirme:** Psikolojik danışmanın, danışanın sözleri ile davranışları arasındaki **çelişkileri** (Örn: "Hem tıp istiyordum diyorsun hem de psikolojiden daha çok zevk aldığını fark ediyorsun") fark ettirmesidir. Soruda bir tutarsızlık vurgusu olmadığı için doğru cevap olamaz.

Cevap: D

13. Psikolojik danışma sürecinde **kişiselleştirme** becerileri (anlam, problem, amaç) aşamalı olarak ilerler ve en üst düzeyde yardım, danışanın sadece duygusunu anlamasını değil, bu sorunu çözmek için **eyleme geçmesini** (amaç) sağlayan tepkidir. **"Canın sıkılıyor çünkü hayatının bu önemli kararını nasıl vereceğini bilmiyorsun ve kendin için en uygun seçimi yapmak istiyorsun. Birlikte atabileceğimiz ilk adım karar vermene yardımcı olacak kişisel değerlerinin bir listesini çıkartmak ve ardından bunların seçeneklerinle ne kadar örtüştüğüne bakmaktır."** ifadesi, psikolojik danışma becerilerinden **amaç kişiselleştirme** ve eylem planı oluşturma aşamasına örnektir. **Amaç kişiselleştirme:** Danışanın yaşadığı sorunun altındaki temel ihtiyacı ve ulaşmak istediği hedefi (kendin için en uygun seçimi yapmak istiyorsun) netleştiren, kişiselleştirme sürecinin en ileri aşamasıdır. Psikolojik danışman Şahin Bey, bu tepkisiyle odağı Elvan'ın çaresizliğinden alıp, onun neyi başarmak istediğine ve bu hedefe ulaşmak için atılacak somut **ilk adıma** (değerler listesi çıkarmak) kaydırmıştır. Danışanı pasif bir mağdur rolünden çıkarıp kendi çözüm sürecinin aktif bir öznesi haline getirdiği için bu tepki en üst düzeyde yardımcı olan cevaptır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Hangi alanı seçeceğini bilemediğini ve hiç kimsenin senin yönünü bulmana yardımcı olamayacağını düşünüyorsun.:** Bu tepki bir **anlamı kişiselleştirme** örneğidir. Danışanın durumuna yüklediği çaresizlik inancını ve olayın onun için taşıdığı anlamı yansıtır. Danışanın iç dünyasını anlaması açısından değerli olsa da, bir hedef veya eylem planı içermediği için en etkili yardım düzeyi değildir.

B) **Tıp iş bulmada hiç sorun yaşanmayacak çok popüler bir alandır ancak okuması zordur.:** Bu ifade bir **bilgi verme** tepkisidir. Psikolojik danışmanın dışsal bir durum hakkında nesnel bilgi veya kişisel görüş paylaştığı, danışanın içsel süreçlerini ve duygularını kişiselleştirmediği teknik dışı bir yaklaşımdır.

C) **Kafan gerçekten çok karışık çünkü annen ve baban doktor olmanı istiyor. Sen bambaşka bir mesleğe ilgi duyuyorsun. En kötüsü de ailen durumu içinden çıkılmaz hale getiriyor.:** Bu tepki **içerik yansıtması** ve dışsallaştırma içerir. Psikolojik danışman olayları özetlemiş ancak sorunun kaynağını ve çözü-

münü tamamen dış faktörlere (aileye) bağlamıştır. Bu durum danışanın kendi sorumluluğunu almasını zorlaştırdığı için iyileştirici gücü düşüktür.

E) **Kendini çaresiz hissediyorsun ve kendine kızıyorsun çünkü bu durumda hangi tarafın ağır bastığını bilmiyorsun ve gerçekten doğru karar vermek istiyorsun.:** Bu ifade **duygu ve anlamı kişiselleştirme** basamaklarını başarıyla kapsar. Elvan'ın içsel çatışmasını ve kendine yönelik hislerini belirler; ancak D seçeneğinde olduğu gibi somut bir çözüm yoluna ve eylem planına geçiş yapmadığı için gelişimsel olarak bir adım geride kalır.

Cevap: D

14. Soruda verilen danışanın güçlü yönlerini bulması, kendine güvenini kazanması, kendisinden başarı beklemesi ve umut kazanmasını sağlama amaçları, psikolojik danışma becerilerinden **cesaretlendirme** tekniği ile gerçekleştirilir. **Cesaretlendirme:** Danışanın kendi kapasitesine inanmasını sağlayan, çabayı ödüllendiren ve kişideki "aşağılık duygusu" ile mücadele ederek onun sosyal ilgisini ve yaşam cesaretini artıran bir süreçtir. Bu teknik, danışanın sadece geçmişteki başarılarına değil, şu andaki küçük adımlarına ve gelecekteki potansiyeline odaklanarak onda bir "yeterlilik" duygusu oluşturur. Özellikle umutsuzluk içindeki danışanların içsel kaynaklarını fark etmeleri için en etkili araçtır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme:** Danışanın kendi içindeki **çelişkili** ifadelerini, duygularını ve davranışlarını (Örn: "Başarılı olmak istediğini söylüyorsun ama ders çalışmak için hiç zaman ayırmıyorsun") fark etmesini sağlayan bir tekniktir. Amacı tutarsızlıkları gidermek olup doğrudan bir öz güven aşılama tekniği değildir.

C) **Yorumlama:** Danışanın davranışlarının ve duygularının altında yatan **bilinç dışı** süreçleri veya geçmiş yaşantı bağlantılarını (Örn: "İnsanlara güvenmekte zorlanmanızın nedeni, çocuklukta yaşadığınız terk edilme korkusu olabilir") açıklayarak içgörü kazandırmayı amaçlayan bir tekniktir.

D) **Cinsiyet analizi:** Danışanın yaşadığı bireysel sorunların arkasındaki toplumsal cinsiyet kalıplarını ve baskılarını inceleyen, özellikle feminist terapide kullanılan bir analiz yöntemidir. Bireyin genel öz güven inşasından ziyade toplumsal rollerin etkisine odaklanır.

E) **Mucize soru:** Danışanın sorunlarının bir gecede mucizevi bir şekilde çözüldüğünü hayal etmesini isteyerek, hedef belirlemesini ve sorunun olmadığı bir hayatı tasavvur etmesini sağlayan çözüm odaklı bir tekniktir. Gelecek senaryosu çizse de, mevcut güçlü yönleri bulup güven inşa etme süreci cesaretlendirmenin ana odak noktasıdır.

Cevap: B

15. **Kısa süreli çözüm odaklı terapi yaklaşımında amaçların belirlenmesi, sürecin en kritik aşamalarından biridir.** Bu yaklaşıma göre hedeflerin; danışan tarafından gerçekleştirilebilir, somut, gözlemlenebilir, bir davranışın yokluğuna değil varlığına odaklanan (pozitif dille ifade edilen) ve küçük adımları içeren nitelikte olması gerekir. Soruda verilen seçenekler arasında, neyin yapılmayacağına değil neyin yapılacağına odaklanan ve bu kriterleri karşılayan cümle **"Başka insanlarla iyi geçinmenin yollarını bilmek istiyorum."** ifadesidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Eşimle ilişkimde öfkelenmek istemiyorum.:** Bu ifade bir durumun yokluğuna odaklandığı için "olumsuz (negatif) amaç" kapsamına girer. Çözüm odaklı terapide amaçlar "neyin olmayacağı" üzerine değil, o istenmeyen durumun yerine "neyin geleceği" üzerine inşa edilmelidir.

C) **Sınavlarda kaygı yaşamak istemiyorum.:** Bu hedef de bir kaçınma ve yokluk ifadesidir. Kaygının yokluğu yerine, "Sınav anında kendini nasıl hissetmek istersin?" sorusuna verilen cevap (örneğin; odaklanmış ve sakin kalmak) uygun bir amaç olabilir.

D) **Yaşamımda sıkıntılar olmasın istiyorum.:** Bu amaç hem gerçekçi değildir hem de çok geneldir. Çözüm odaklı terapi, hayatın her alanındaki sıkıntıları yok etmeyi değil, ulaşılabilir ve küçük değişimlere odaklanmayı hedefler.

E) **İnsanlar beni öfkelendirmesin istiyorum.:** Bu hedefte kontrol odağı tamamen dışsaldır. Başkalarının davranışlarını değiştirmek danışanın elinde olmadığı için, danışanın kendi kontrolünde olmayan bir durum amaç olarak belirlenemez.

Cevap: A

1. **Psikolojik danışma sürecinde birey merkezli yaklaşım**, insanın özünde yapıcı olduğu ve uygun koşullar sağlandığında kendi potansiyelini en üst düzeye çıkarabileceği varsayımına dayanır. Bu yaklaşımda en üst düzeyde yardım, danışana hazır çözümler sunmak değil, onun kendi **sorunlarını çözebilecek güce sahip olduğuna inanmak** ve bu gücü ortaya çıkaracak güvenli bir iklim oluşturmaktır. "Danışanların problemlerini ve çözüm yollarını kendileri keşfetmeleri; danışmanların ise danışanlarının kendilerini değiştirme güçlerine inanmaları" ifadesi, Rogers'ın terapotik koşullarından **koşulsuz kabul** kavramına örnektir. **Koşulsuz kabul**: Danışmanın, danışanı hiçbir ön şart koymadan, yargılamadan ve olduğu gibi değerli bir varlık olarak kabul etmesi, onun içsel değerlendirme sürecine tam bir güven duymasıdır. Danışman bu tutumuyla odağı teknik müdahalelerden alıp, danışanın özgürce gelişebileceği ve kendi kararlarını alabileceği bir **ilişki biçimine** kaydırmıştır. Danışanı dışarıdan yönlendirilecek bir nesne değil, kendi hayatının **aktif bir öznesi** ve uzmanı haline getirdiği için bu bakış açısı birey merkezli ekolün kalbidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

   A) **Transferans:** Danışanın geçmişindeki önemli kişilere karşı geliştirdiği duygu ve tutumları danışmana yansıtmasıdır. Daha çok **psikanalitik** yaklaşımda değişimin temel aracı olarak kullanılır; birey merkezli yaklaşımda değişimin ana kaynağı danışman-danışan arasındaki gerçek ve insani bağdır.

   B) **Direnç:** Danışanın değişim karşısında gösterdiği bilinçli ya da bilinç dışı engellemelerdir. Soruda vurgulanan durum, engellerden ziyade bireyin içindeki **pozitif değişim potansiyeline** duyulan sarsılmaz inançtır.

   C) **Empati:** Danışanın dünyasına onun penceresinden bakabilme becerisidir. Birey merkezli yaklaşımın temel bir öğesi olsa da, sorudaki **"değiştirme gücüne inanma"** vurgusu, danışana duyulan temel güveni ve ona verilen değeri daha doğrudan karşılar.

   E **Yüzleştirme:** Danışanın tutarsızlıklarını ona fark ettirme becerisidir. Bu teknik, danışanın kendi keşfinden ziyade **danışmanın bir müdahalesini** içerir. Oysa soruda danışanın kendi çözümünü kendi hızıyla bulması ve danışmanın bu sürece olan inancı anlatılmaktadır.

   Cevap: D

2. Psikolojik danışma sürecinde **kendini açma**, danışmanın kendi kişisel yaşantılarından veya o anki duygularından kesitler sunarak sürece katkı sağlamasıdır. En üst düzeyde yardım, bu tekniğin danışanı rahatlatmak, yalnız olmadığını hissettirmek ve süreci somutlaştırmak amacıyla **stratejik** bir şekilde kullanılmasıdır. Ancak bu süreçte en kritik kural, odağın her zaman danışanda kalmasıdır. "Danışmanın, benzer bir yaşantısını anlatırken odağı kendi üzerinde tutması ve detaylara girmesi" ifadesi, kendini açma becerisinin yanlış kullanımına örnektir. **Odağı kaydırma**: Danışman kendi hikâyesini anlatırken çok fazla detaya girerse, seans danışanın seansı olmaktan çıkar ve bir arkadaş sohbetine dönüşür. Psikolojik danışman bu hatalı tutumuyla odağı danışanın ihtiyacından alıp kendi yaşantısına kaydırdığı için **terapötik etkileşimi** zayıflatır. Danışanı merkeze alan bir süreçte danışman, kendi yaşantısını sadece bir köprü olarak kullanmalı ve hemen ardından sözü tekrar danışana bırakmalıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

   B) **Kendini açma müdahalesinin danışanın yararı gözetilerek ve uygun zamanda yapılması:** Bu doğru bir tutumdur. Teknik, danışmanın kişisel tatmini için değil, sadece danışanın **gelişim sürecine** katkı sağlayacağı düşünüldüğünde uygulanmalıdır.

   C) **Paylaşılan yaşantının o andaki danışma süreciyle ve danışanın getirdiği konuyla ilişkili olması:** Bu doğru bir tutumdur. İçeriğin **mevcut bağlamla** ilişkili olması, danışanın konuyu daha iyi kavramasını ve danışmanla arasındaki mesafenin sağlıklı bir şekilde kısalmasını sağlar.

   D) **Danışmanın kendi geçmişindeki çözülmemiş ağır krizleri veya travmaları paylaşmaktan kaçınması:** Bu doğru bir tutumdur. Danışman, henüz **kendi içinde çözümlemediği** bir sorunu paylaşırsa, danışan kendisini danışmanı teselli etmek zorunda hissedebilir; bu da rollerin tersine dönmesine yol açar.

   E) **Kendini açmanın, danışanla kurulan terapötik bağı ve içtenliği güçlendirmek amacıyla kullanılması:** Bu doğru bir tutumdur. Danışmanın insani bir yakınlık sergilemesi, **saydamlık** ilkesi gereği güven ilişkisini pekiştirir ve danışanın kendisini daha rahat ifade etmesini kolaylaştırır.

   Cevap: A

3. Psikolojik danışma sürecinde **direnç**, danışanın farkındalık kazanmaya veya değişim yaşamaya karşı geliştirdiği bilinçli ya da bilinç dışı engellemelerdir. En üst düzeyde yardım, danışanın bu engelleri aşmasını sağlayarak özgürce kendini ifade etmesine destek olmaktır. "Duygularından söz etmesi" ifadesi, direncin aksine danışma sürecinin sağlıklı ilerlediğinin ve **kendini açma** becerisinin gerçekleştiğinin bir göstergesidir. **Duygu paylaşımı**: Danışanın iç dünyasına dair samimi ifadeler kullanması, savunma mekanizmalarını bir kenara bıraktığını ve değişim için gerekli olan **duygusal boşalımı** (katarsis) yaşadığını gösterir. Psikolojik danışman bu durumla odağı savunmacı tutumlardan alıp, danışanın içsel dünyasına kaydırmış olur. Danışanı kaçınan bir rolden çıkarıp kendi gerçekliğiyle yüzleşen aktif bir özne haline getirdiği için bu davranış bir direnç göstergesi değil, terapötik ilerlemedir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Uzun süreli sessizlikler olması:** Bu bir direnç göstergesidir. Danışan, konuşulması gereken zor konulardan kaçınmak veya danışmana karşı hissettiği bir olumsuzluğu ifade etmemek için **sessizliği** bir kalkan olarak kullanabilir.

B) **Sözel mesajların sözel olmayan mesajlarla uyuşmaması:** Bu bir direnç göstergesidir. Danışanın "iyiyim" derken titrek bir sesle konuşması veya ağlamaklı görünmesi, gerçek duygunun bastırılmaya çalışıldığını ve **içtenlik** konusunda bir engel olduğunu gösterir.

C) **Seanslara geç gelmeye başlaması:** Bu bir direnç göstergesidir. Danışanın seans randevularını aksatması veya gecikmesi, sürecin getirdiği sorumluluktan ya da yüzleşilecek konulardan duyulan **kaygıdan** kaynaklanan eyleme dökme (acting-out) davranışıdır.

E) **Lafı dolandırması:** Bu bir direnç göstergesidir. Danışanın asıl soruna gelmek yerine önemsiz ayrıntılardan bahsetmesi veya sürekli konuyu değiştirmesi, merkeze inilmesini engelleyen bir **savunmacı** tutumdur.

Cevap: D

4. Soruda belirtilen danışanın **konuşulanları kafasından geçirmesi, toparlaması ve özümsemesi** süreci, danışma oturumlarında danışanın dış dünyadan gelen iletileri durdurup kendi içsel süreçlerine odaklandığı bir "kuluçka" anını ifade eder. En üst düzeyde yardım, danışmana sürekli bilgi aktarmak değil, onun kendi içgörülerini kazanabilmesi için gerekli olan **zihinsel boşluğu** ona tanımaktır. Derya Hanım'ın danışanından beklediği bu içselleştirme ve farkına varma süreci, ancak dışsal uyarılmanın kesildiği **sessizlik** tekniği ile mümkündür. **Sessizlik**: Danışanın o ana kadar paylaşılanları sindirmesine, duygularını derinlemesine hissetmesine ve zihnindeki parçaları birleştirmesine hizmet eden terapötik bir araçtır. Psikolojik danışman bu teknikle odağı aktif karşılıklı konuşmadan alıp, danışanın **kendi iç sesine** kaydırmıştır. Danışanı sadece yanıt veren bir konumdan çıkarıp, kendi yaşantısı üzerinde düşünen **aktif bir özne** haline getirdiği için bu tutum amaca ulaşmak için en uygun yoldur. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bağlama:** Danışanın farklı zamanlarda anlattığı olaylar veya duygular arasındaki köprüleri kuran bir beceridir. Bu beceride aktif olan kişi daha çok danışmandır; oysa soruda danışanın bu süreci **kendi başına** (özümseyerek) yapması istenmektedir.

C) **Kapalı uçlu soru sorma:** Genellikle tek kelimelik cevaplar almayı hedefleyen ve süreci kısıtlayan bir tekniktir. Danışanın **bilinç dışı** süreçlerini keşfetmesini ya da derin bir tefekküre dalmasını desteklemek yerine, zihinsel süreci belirli bir bilgiye hapseder.

D) **Problemi kişiselleştirme:** Danışanın yaşadığı durumdaki kendi payını ve sorumluluğunu görmesini sağlayan bir aşamadır. Danışanın farkındalığı için kritik bir basamak olsa da, seansın o anındaki "hazmetme ve toparlama" ihtiyacını karşılayan teknik müdahale bu değildir.

E) **Asgari düzeyde teşvik:** Danışanın konuşmasını sürdürmesini sağlayan kısa onay ifadeleridir. Bu teknik odağı danışanın **anlatmaya devam etmesine** yönlendirirken, sessizlik tekniği odağı danışanın **durup düşünmesine** yönlendirir.

Cevap: B

5. Soruda danışanın kullandığı **"herkes"** gibi genel ve muğlak bir ifadenin netleştirilmesi, danışma sürecinde iletilerin daha belirgin, açık ve anlaşılır hale getirilmesi hedeflenmektedir. En üst düzeyde yardım, danışanın belirsiz ifadeler arkasına saklanmasını önlemek ve sorunun tam olarak kimlerle ya da hangi durumlarla ilgili olduğunu anlamasını sağlamaktır. Nazmiye Hanım'ın **"Herkesi biraz açar mısın?"** sorusu, psikolojik danışma becerilerinden **somutluk** ilkesine örnektir. **Somutluk**: Danışanın genel, kapalı ve soyut anlatımlarını; yer, zaman, kişi ve yaşantı bazında daha spesifik hale getirmesini sağlayan tekniktir. Psikolojik danışman bu tepkisiyle odağı belirsiz genellemelerden alıp, danışanın gerçek yaşantısındaki **özel detaylara** kaydırmıştır. Danışanı yüzeysel bir anlatımdan çıkarıp kendi sorununa dair daha derin ve net bir **içgörü** geliştirmesi için aktif bir özne haline getirdiği için bu müdahale somutluk becerisinin tam bir karşılığıdır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Asgari düzeyde teşvik:** Danışanın konuşmasını sürdürmesi için kullanılan "devam et", "hıhı" gibi kısa onaylardır. Burada ise danışman sadece anlatımı sürdürmekle kalmayıp, belirli bir kelimenin **içeriğini netleştirmeyi** hedeflemektedir.

C) **Anlamı kişiselleştirme:** Danışanın anlattığı durumun kendisi için ne anlam ifade ettiğini (örneğin; "çünkü senin için önemsenmek çok değerli") yansıtan bir aşamadır. Soruda bir anlam yüklemesinden ziyade, kavramsal bir **belirsizliğin giderilmesi** söz konusudur.

D) **Problemi kişiselleştirme:** Sorunun kaynağının danışanın kendi davranış ya da eksikliğiyle ilişkilendirilmesidir. Nazmiye Hanım henüz problemin kimlerle ilgili olduğunu anlamaya çalışmaktadır; dolayısıyla danışanın **bilinç dışı** süreçlerine veya sorumluluk düzeyine dair bir hamle yapmamıştır.

E) **Empati:** Danışanın hissettiklerini ve dünyasını anladığını ona geri yansıtmaktır. Soruda bir duygu yansıması bulunmamakta, doğrudan bilginin **spesifik hale getirilmesi** için teknik bir soru yöneltilmektedir.

Cevap: B

6. Psikolojik danışma sürecinde danışman, danışanın dünyasını onun gözüyle gördüğünü hissettirerek güven ortamı oluşturur ve yeri geldiğinde kendi benzer yaşantılarını paylaşarak süreci somutlaştırır. En üst düzeyde yardım, danışanın kendisini yalnız hissetmemesini sağlamak ve bu farkındalıkla beraber sorun üzerine çalışabilecek **içgörü** kazanmasına destek olmaktır. Danışmanın "kaygılandırıyor, ağır bir yük haline gelmiş" şeklindeki ilk cümlesi **empati**, ardından gelen "Ben de mesleğimin ilk yıllarında..." ile başlayan paylaşımı ise **kendini açma** becerisine örnektir. **Empati**: Danışanın hissettiği duyguları ve içinde bulunduğu durumu, onun bakış açısıyla doğru bir şekilde algılama ve bu anlayışı ona iletme sürecidir. Danışman bu sayede danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlayarak güven bağını kurar. **Kendini açma**: Danışmanın, danışanın getirdiği konuyla ilişkili olarak kendi geçmiş yaşantılarından, benzer duygularından veya o andaki hislerinden kesitler sunarak terapötik bağı güçlendirmesidir. Psikolojik danışman bu tepkisiyle odağı sadece danışanın şikâyetlerinden alıp, bu duygunun evrenselliğine ve paylaşılabilirliğine kaydırmıştır. Danışanı "sadece kendi başına gelen bir felaket" algısından çıkarıp, anlaşıldığını hisseden ve deneyimini paylaşan **aktif bir özne** haline getirdiği için bu bütüncül bir yaklaşım örneğidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Bağlama - Somutluk:** Danışman burada danışanın eski ve yeni yaşantıları arasında bir ilişki kurmamış (bağlama) veya belirsiz bir kavramı netleştirmemiştir (somutluk).

C) **Yüzleştirme - Özetleme:** Diyalogda danışanın bir tutarsızlığına vurgu yapılmadığı için **yüzleştirme** bulunmamaktadır. Ayrıca danışman süreci genel bir çerçeveye oturtup toparlamamış, doğrudan kendi deneyimine geçmiştir.

D) **Empati - Yorumlama:** Danışman empati kurmuştur ancak danışanın anlattıklarının **bilinç dışı** nedenlerine veya farklı bir kuramsal bakış açısına dair yeni bir açıklama (yorumlama) getirmemiştir.

E) **Kendini açma - Bağlama:** Kendini açma öğesi diyalogda mevcuttur ancak ikinci kısımda farklı zamanlardaki yaşantıların birleştirilmesine yönelik bir **bağlama** müdahalesi yer almamaktadır.

Cevap: B

7. Soruda danışanın yüzeysel olarak dile getirdiği "çekingenlik ve arkadaşsızlık" şikâyetinin ötesine geçilerek, bu durumun bireyin iç dünyasında yarattığı derin ıstırap ve aslında ulaşmak istediği temel arzusu (anlamlı ilişkiler kurma isteği) açığa çıkarılmaktadır. En üst düzeyde yardım, danışanın sadece söylediklerini değil, henüz tam olarak farkında olmadığı ya da açıkça ifade etmediği **içsel özlemlerini** ve duygularının derinliğini ona yansıtmaktır. Danışmanın "dünyan zindan oluyor" diyerek duygunun şiddetini belirtmesi ve "anlamlı ilişkilere girmek istiyorsun" diyerek alttaki ihtiyacı okuması **ileri düzeyde empati** becerisine örnektir. **İleri düzeyde empati**: Danışanın ifadelerinin altında yatan, ancak onun tarafından net bir biçimde dile getirilmemiş gizli anlamları, ihtiyaçları ve yoğun duyguları sezerek ona geri bildirme sürecidir. Psikolojik danışman bu tepkisiyle odağı basit bir durum tespitinden alıp, danışanın **bilinç dışı** veya henüz keşfedilmemiş derin duygularına kaydırmıştır. Danışanı sadece sorununu anlatan biri olmaktan çıkarıp, kendi içsel dünyasındaki temel ihtiyaçlarla yüzleşen **aktif bir özne** haline getirdiği için bu müdahale ileri düzeyde bir anlayış sunar. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) Başlangıç düzeyinde empati: Danışanın paylaştıklarını sadece kelime düzeyinde veya yüzeysel duyguları yansıtarak tekrar etmektir (Örneğin: "Çekingen olduğun için arkadaş edinemiyorsun ve bu seni üzüyor"). Soruda ise bu düzeyin çok ötesinde bir derinlik ve anlamlandırma söz konusudur.

C) Şimdi ve burada: Danışma oturumu sırasında o anda danışman ve danışan arasında gelişen etkileşime ve duygulara odaklanmaktır. Sorudaki ifade danışanın genel yaşamına ve içsel beklentilerine yönelik olduğu için bu kavramı karşılamaz.

D) Cesaretlendirme: Danışanın bir eylemde bulunması veya süreci devam ettirmesi için ona verilen destektir. Danışman burada bir teşvikte bulunmaktan ziyade, danışanın yaşantısının içindeki gizli **öge** ve anlamları keşfetmesine yardımcı olmaktadır.

E) Yapılandırma: Psikolojik danışma sürecinin hedefleri, süresi ve kuralları hakkında yapılan açıklamadır. Diyalogda sürecin teknik sınırlarına dair herhangi bir bilgilendirme yer almamaktadır.

Cevap: B

8. Soruda danışmanın kullandığı **"Bakalım doğru anlamış mıyım?"** ve **"doğru mu?"** şeklindeki kontrol cümleleri, danışma sürecinde iletilen mesajın doğruluğunu denetlemeye ve danışan ile danışman arasında tam bir mutabakat sağlamaya hizmet etmektedir. En üst düzeyde yardım, danışanın getirdiği bilgileri danışmanın kendi zihnine göre yorumlaması değil, danışanın öznel gerçekliğine uygunluğunu test ederek ilerlemesidir. Danışmanın "Öfkeni kontrol etmek için bir şeyler denemek istiyorsun" şeklindeki tespiti ve ardından gelen teyit sorusu, profesyonel iletişimde **doğrulayıcı ifade** (algı kontrolü) kullanımına örnektir. **Doğrulayıcı ifade**: Danışmanın, danışandan gelen mesajı kendi kelimeleriyle özetleyip bu özetin danışanın hissettiği veya anlatmak istediği şeyle örtüşüp örtüşmediğini denetlediği tekniktir. Psikolojik danışman bu tepkisiyle odağı kendi varsayımlarından alıp danışanın **onayına** kaydırmıştır. Danışanı belirsiz bir anlatım sürecinden çıkarıp, hedefleri üzerinde uzlaşılan ve anlaşıldığından emin olunan **aktif bir özne** haline getirdiği için bu müdahale süreci somutlaştırır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Cesaretlendirme: Danışanın değişim yönündeki çabasını, gücünü ve harcadığı emeği vurgulayarak öz güvenini artırma becerisidir. Burada bir takdir veya motivasyonel destekten ziyade, sadece bir hedefin tespiti ve teknik olarak onayı (teyidi) söz konusu olduğundan bu şık elenir.

C) Yüzleştirme: Danışanın ifadeleri veya davranışları arasındaki tutarsızlıkları (Örn: "Hem değişmek istediğini söylüyorsun hem de hiçbir adım atmıyorsun") fark ettirme becerisidir. Diyalogda bir çelişki vurgusu yoktur.

D) Yorumlama: Danışanın anlattıklarının altında yatan **bilinç dışı** nedenleri veya kuramsal bağlantıları ona açıklamaktır. Danışman burada yeni bir anlam katmamış, sadece danışanın isteğini netleştirip ona geri sunmuştur.

E) Kendini açma: Danışmanın, danışanın getirdiği konuyla ilişkili olarak kendi geçmiş yaşantılarından veya o anki duygularından bir **öge** paylaşmasıdır. Diyalogda danışmana dair kişisel bir bilgi yer almamaktadır.

Cevap: A

9. Soruda danışanın mevcut durumdaki tepkisi ile geçmiş yaşantıları arasındaki bağın danışman tarafından kurulduğu görülmektedir. Danışman, danışanın öğretmenine verdiği tepkiyi, anne ve babasıyla olan geçmiş deneyimlerine dayandırarak bir neden-sonuç ilişkisi önermektedir. En üst düzeyde yardım, danışanın getirdiği dağınık bilgi ve yaşantıları, onun henüz fark etmediği bir çerçeveye oturtarak yeni bir bakış açısı kazanmasını sağlamaktır. Danışmanın "geçmişte annen ve babana verdiğin tepkiye benziyordu" ifadesi, danışanın davranışlarının altındaki kökenleri gün yüzüne çıkaran bir **yorumlama** becerisine örnektir. **Yorumlama**: Danışanın anlattıklarının altında yatan, ancak kendisinin o an için açıkça göremediği **bilinç dışı** bağlantıları, nedenleri veya örüntüleri ona yeni bir perspektiften sunma sürecidir. Psikolojik danışman bu tepkisiyle odağı sadece şu andaki olaydan alıp, danışanın hayatındaki genel bir davranış kalıbına kaydırmıştır. Danışanı sadece olayları anlatan biri olmaktan çıkarıp, kendi tepkilerinin geçmişteki köklerini fark eden ve bu sayede **içgörü** kazanan **aktif bir özne** haline getirdiği için bu müdahale derinlikli bir anlamlandırma sunar. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Cesaretlendirme: Danışanın değişim yönündeki çabasını, gücünü ve harcadığı emeği vurgulayarak öz güvenini artırma becerisidir. Burada bir takdirden ziyade teknik bir analiz ve bağlantı kurma söz konusudur.

C) Yüzleştirme: Danışanın ifadeleri veya davranışları arasındaki tutarsızlıkları (Örn: "Güvenin önemli olduğunu söylüyorsun ama güven sarsacak tepkiler veriyorsun") fark ettirme becerisidir. Diyalogda bir çelişki vurgusu yoktur, benzerlik vurgusu vardır.

D) Problemi kişiselleştirme: Danışanın yaşadığı sorunu kendi eksikliği veya payı üzerinden (Örn: "Öğretmeninin sana güvenmemesinden dolayı öfkelisin çünkü bu güveni henüz sen de tesis edemedin") tanımlamaktır. Burada ise sorun değil, davranışın kökeni analiz edilmektedir.

E) Amacı kişiselleştirme: Danışanın ulaşmak istediği hedefi (Örn: "Artık bu tepkiyi vermek yerine güven kazanmak istiyorsun") netleştirmektir. Diyalogda bir hedef belirlemesinden ziyade geçmişe yönelik bir saptama mevcuttur.

Cevap: A

10. Soruda psikolojik danışman Ecem Hanım'ın danışanın ifadelerine verdiği iki farklı tepki ve bu tepkilerin teknik karşılıkları sorulmaktadır.

İlk tepkide danışman, danışanın "fena halde kızdırmıştı" ifadesine karşılık olarak "Dolayısıyla hayli öfkelendin" diyerek, danışanın açıkça ifade ettiği duyguyu ona geri yansıtmıştır. Bu, danışanın o anki duygu dünyasını olduğu gibi aynalayan **yönlendirici olmayan duygu yansıtmasıdır.** Bu teknik, danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlayarak görüşmenin güven zemininde derinleşmesine kapı aralar.

İkinci tepkide ise danışman, danışanın yüzeydeki öfkesinin ötesine geçerek; "başka duygularının olduğunu da düşünüyorum" ve "belki de seni inciten sana güvenmemesidir" ifadelerini kullanmıştır. Burada danışman, danışanın doğrudan söylemediği ancak anlatımının satır aralarında gizli olan "incinme" duygusunu ve bunun "güven eksikliğiyle" bağını ortaya koymaktadır. Bu durum, danışanın getirdiği bilgileri bir adım öteye taşıyan ve ona yeni bir farkındalık kazandıran **yorumlayarak duygu yansıtması** becerisidir. Danışmanın bu hamlesi, danışanın kendi tepkilerinin altındaki daha hassas ve derin duygusal **ögeleri** keşfetmesine rehberlik eder. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Yorumlayarak duygu yansıtması-Yönlendirici olmayan duygu yansıtması: Tekniklerin sırası tam tersidir. Danışman önce yüzeydeki duyguyu (öfke) yansıtmış, sonra derinlerdeki duyguya (incinme) dair bir yorum katmıştır.

B) İçerik yansıtması-Duygu yansıtması: İlk tepki "kızgınlık/öfke" yani bir duyguya yöneliktir, olayın içeriğine (saat çalma suçlaması gibi) değil. Dolayısıyla ilk kısım duygu yansıtmasıdır.

D) Özetleme-Cesaretlendirme: Danışman geniş bir süreci özetlememiş, ayrıca ikinci cümlede danışanın çabasını destekleyen bir cesaretlendirme değil, analitik bir bakış (yorum) sunmuştur.

E) Anlamı kişiselleştirme-Problemi kişiselleştirme: Bu seçeneklerde danışanın sorundaki kendi payına veya ihtiyacına dair bir vurgu yapılması gerekir. Oysa diyalogda temel odak, duyguların tanımlanması ve bu duyguların altındaki saklı anlamların (incinmişlik gibi) **bilinç dışı** düzeyden bilinçli düzeye çıkarılmasıdır.

Cevap: C

11. Soruda danışanın sınav kaygısı ve yaşadığı bilişsel kilitlenme (donup kalma) hakkındaki paylaşımına karşılık, psikolojik danışman Fatma Hanım'ın kendi geçmiş yaşantısından bir kesit sunarak yanıt verdiği görülmektedir. En üst düzeyde yardım, danışanın kendisini yalnız, tuhaf veya anlaşılmaz hissettiği anlarda, danışmanın uygun dozda ve yerinde bir paylaşımla bu yaşantının "insani" ve "paylaşılabilir" olduğunu hissettirmesidir. Danışmanın "Ben de sınavlarda aynı şeyleri hissediyordum" ifadesi, terapötik bir teknik olan **kendini açma** becerisinin tipik bir örneğidir. **Kendini açma**: Danışmanın, danışanın getirdiği konuyla ilişkili olarak kendi benzer deneyimlerini, duygularını veya düşüncelerini süreçte paylaşmasıdır. Bu hamle, odağı sadece danışanın "sorunlu" dünyasından alıp, yaşanılan duygunun evrenselliğine kaydırarak danışanla kurulan bağın şeffaflığını ve derinliğini artırır. Danışanı, yaşadığı kaygı içinde kaybolmuş bir kurban olmaktan çıkarıp, benzer süreçlerden geçmiş biriyle bağ kuran ve bu sayede normalleşme hissine kavuşan bir noktaya taşır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Duygu yansıtması:** Danışanın o andaki "endişe" duygusunun ona geri verilmesidir (Örn: "Sınav anını düşündüğünde yoğun bir kaygı hissediyorsun"). Burada danışman kendi duygusundan bahsettiği için bu şık elenir.

B) **İçerik yansıtması:** Danışanın söylediklerinin düşünsel boyutunun özetlenmesidir (Örn: "Sınavda her şeyi unutacağından ve zihninin duracağından korkuyorsun"). Danışman burada bir özetleme yapmamış, kendi deneyimini eklemiştir.

C) **Amacı kişiselleştirme:** Danışanın sınav kaygısını yönetmek için ulaşmak istediği hedefi belirlemektir. Diyalogda bir hedefe yönelim değil, geçmiş bir yaşantı paylaşımı mevcuttur.

D) **Problemi kişiselleştirme:** Sorunun kaynağını danışanın kendi tutum veya beceri eksikliği üzerinden tanımlamaktır. Burada sorun analizi yapılmamış, duygusal bir ortaklık kurulmuştur.

Cevap: E

12. Psikolojik danışman Ayten Hanım'ın, oturumun belirli bir diliminde (ilk 15 dakika) konuşulan pek çok farklı konuyu bir araya getirerek danışana geri sunduğu görülmektedir. Danışmanın; aile çatışması, ihmal edilme öfkesi, koruyucu aileye geçişin rahatlığı ve yeni uyum süreci gibi farklı **ögeleri** birleştirip "Bunlar şu ana kadar konuştuklarımızın temel noktalarını içeriyor mu?" diye sorması, teknik olarak **özetleme** becerisine örnektir. **Özetleme**: Bir oturumun başında, sonunda veya içinde, o ana kadar paylaşılanların ana hatlarıyla toparlanması, önemli kısımların kristalize edilmesi ve süreçte bir netlik sağlanmasıdır. Bu hamle, odağı parçalı anlatımlardan alıp bütünsel bir resme kaydırarak danışanın kendi karmaşasını dışarıdan görmesine ve seansın bir sonraki aşamasına daha odaklı geçilmesine olanak tanır. Danışanı, anlattığı olayların içinde kaybolmak yerine, kendi hikâyesinin ana duraklarını fark eden ve süreci danışmanla birlikte denetleyen bir konuma getirir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İçerik yansıtması:** Danışanın sadece o anki bilişsel ifadelerinin veya olayların tek bir parçasının yansıtılmasıdır. Burada ise 15 dakikalık geniş bir sürecin toparlanması söz konusudur.

B) **Duygu yansıtması:** Sadece hissedilen duyguların (öfke, rahatlama gibi) o anlık aynalanmasıdır. Özetleme ise hem duyguları hem de olayları (içeriği) kapsayan daha geniş bir şemsiyedir.

C) **Birleşik yansıtma:** Duygu ve içeriğin aynı cümle içinde yansıtılmasıdır (Örn: "Ailen seni ihmal ettiği için öfkelisin"). Sorudaki ifade tek bir yansıtmadan ziyade, birden fazla konunun genel bir dökümünü içerdiği için özetleme daha güçlüdür.

E) **Yapılandırma:** Danışma sürecinin kuralları, süresi, gizliliği ve amaçları hakkında danışanı bilgilendirmektir. Diyalogda sürecin teknik işleyişinden ziyade, anlatılanların içeriğine dair bir toparlama mevcuttur.

Cevap: D

13. Soruda danışan, sadece okul hayatındaki sınav ve ödev yoğunluğundan kaynaklanan bir baskıdan bahsetmektedir. Psikolojik danışman Mücahide Hanım ise bu sınırlı bilgiden yola çıkarak, baskının danışanın "yaşamının her alanına sıçradığına" dair bir tahminde bulunmuş ve danışanın söylemediği bir sonucu dile getirmiştir. Danışmanın, danışanın anlattıklarından hareketle mevcut durumun ötesine geçen, verilere dayanarak ulaştığı bu mantıksal sonuç **çıkarsama** becerisine örnektir. **Çıkarsama**: Danışanın sunduğu bilgilerden, onun henüz açıkça ifade etmediği veya fark etmediği muhtemel sonuçları, bağlantıları ya da etkileri tahmin etme sürecidir. Bu teknik, danışanın hayatındaki örüntüleri görmesine yardımcı olurken, aynı zamanda danışmanın kurduğu bu bağlantının doğruluğunun test edilmesine (doğrulama/algı kontrolü) zemin hazırlar. Danışman burada sadece bir aynalama yapmamış, danışanın ifadesindeki boşlukları kendi analiziyle doldurarak durumu genişletmiştir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) Yüzleştirme: Danışanın ifadeleri arasındaki çelişkiyi (Örn: "Zamanım yok diyorsun ama sürekli oyun oynuyorsun") belirtmektir. Burada bir çelişki değil, durumun yayılımına dair bir tahmin vardır.

B) Duygu yansıtması: Danışanın hissettiği "baskı" veya "yorgunluk" duygusunun ona geri verilmesidir. Danışman burada duyguyu yansıtmak yerine, bu duygunun hayatın geneline yayıldığına dair bir yargıda bulunmuştur.

C) Cesaretlendirme: Danışanın bu yoğunlukla başa çıkma çabasını takdir etmek ve ona güven vermektir. Diyalogda motivasyonel bir destek yer almamaktadır.

E) Koşulsuz kabul: Danışanı olduğu gibi, yargılamadan kabul etme anlayışıdır. Bu bir teknik müdahaleden ziyade danışma sürecinin temelindeki bir tutumdur; soruda ise spesifik bir sözel tepki sorulmaktadır.

Cevap: D

14. Soruda danışan, yapması gereken bir eylem (ameliyat) olduğunu bildiği halde, bu konunun üzerinde durmaktan kaçındığını ifade etmektedir. Psikolojik Danışman Yusuf Bey ise bu kaçınma davranışının altındaki temel ihtiyacı ve durumu kişiye özel bir çerçeveye oturtarak yanıt vermiştir. Danışmanın; "konuşmakta zorlanıyorsun" ve "düşünmek seni endişelendiriyor" ifadeleriyle, sorunu danışanın içsel dünyasındaki bir engel (endişe ve zorlanma) üzerinden tanımlaması **anlamı kişiselleştirme** becerisine örnektir. **Anlamı Kişiselleştirme**: Danışanın yaşadığı durumu sadece dışsal bir olay (ameliyat olması gerekliliği) olarak değil, bu olayın danışan için ne anlama geldiğini (endişe verici ve konuşulması zor bir süreç) ortaya koyma becerisidir. Danışman burada "Senin için bu durumun anlamı endişe verici olmasıdır" mesajını vererek, odağı ameliyatın teknik detaylarından alıp danışanın öznel deneyimine kaydırır. Bu teknik, danışanın sorunu sahiplenmesine ve kendi duygusal tepkileriyle yüzleşmesine olanak tanır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Amacı kişiselleştirme: Danışanın bu durum karşısında ulaşmak istediği hedefi (Örn: "Ameliyatla ilgili korkularını yenmek istiyorsun") belirlemektir. Burada bir hedeften ziyade mevcut durumun anlamı üzerinde durulmuştur.

C) Problemi kişiselleştirme: Danışanın sorundaki payını veya eksikliğini (Örn: "Ameliyat olmaktan kaçtığın için sağlığını riske atıyorsun") vurgulamaktır. Yusuf Bey ise yargılayıcı olmayan bir anlayışla duygusal anlama odaklanmıştır.

D) Yorumlama: Danışanın anlattıklarının altında yatan bilinç dışı nedenlere inerek yeni bir bağlantı kurmaktır. Danışman burada çok derin bir analiz yapmamış, danışanın kaçındığı duyguyu (endişeyi) isimlendirerek yüzeye çıkarmıştır.

E) Koşulsuz kabul: Danışanın her türlü düşüncesini yargılamadan kabul etme tutumudur. Soruda ise bu tutumun ötesinde, belirli bir anlam yükleme ve yansıtma içeren sözel bir teknik kullanılmıştır.

Cevap: A

15. Soruda danışan, psikolojik danışma sürecine ve danışmanın tutumuna yönelik yoğun bir öfke ve eleştiri dile getirmektedir. Psikolojik Danışman Dilan Hanım ise bu sert çıkış karşısında savunmaya geçmek yerine, danışanın bu sözlerinin arkasındaki duygu ve düşünceleri onun bakış açısıyla anladığını gösteren bir yanıt vermiştir. Danışmanın; danışanın "çok konuşulduğu", "işlerin zorlaştırıldığı" ve "daha fazla gözlemlenme isteği" gibi ifadelerini toparlayarak ona geri sunması, danışanın iç dünyasını, öfkesini ve beklentisini tam olarak kavradığını gösteren **empati** becerisine örnektir. **Empati**: Danışanın duygularını ve düşüncelerini, onun penceresinden bakarak anlama ve bu anlayışı ona iletme sürecidir. Burada danışman, danışanın saldırgan görünen ifadelerinin altındaki "anlaşılma ve yardım alma" ihtiyacını duyumsamış ve bunu danışana yansıtarak aradaki iletişimi koparmadan derinleştirmiştir. Bu yaklaşım, danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlayarak aradaki direncin kırılmasına ve güven ilişkisinin pekişmesine olanak tanır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Yüzleştirme:** Danışanın ifadeleri arasındaki tutarsızlıkları (Örn: "Hem yardım istiyorsun hem de anlatmaya direnç gösteriyorsun") fark ettirmektir. Dilan Hanım burada bir çelişkiyi değil, danışanın o anki hissiyatını yansıtmıştır.

B) **Cesaretlendirme:** Danışanın çabasını takdir etmektir. Burada bir takdir değil, bir duygu ve düşünce aynalaması mevcuttur.

C) **Yapılandırma:** Danışma sürecinin kuralları ve işleyişi hakkında bilgi vermektir. Danışman burada sürecin neden böyle işlediğini anlatmak yerine danışanın tepkisine odaklanmıştır.

E) **Amacı kişiselleştirme:** Danışanın uymak istediği hedefi (Örn: "Daha az konuşmamı ve seni daha iyi anlamamı istiyorsun ki kendini daha rahat hissedebilesin") şeklinde bir hedef belirlemektir. Verilen tepki daha çok mevcut durumun ve duygunun yansıtılmasına yöneliktir.

Cevap: D

1. Soruda, Okul Psikolojik Danışmanı Ezgi Hanım'ın **öz güven** problemi nedeniyle başvuran öğrencisiyle gerçekleştireceği **ön görüşme** süreci ele alınmaktadır. Ön görüşme; danışanla ilk temasın kurulduğu, danışma süreci, kurallar, hak ve sorumluluklar hakkında gerekli bilgilendirmelerin yapıldığı ve **bilgilendirilmiş onamın** alındığı teknik bir hazırlık evresidir. Ezgi Hanım'ın bu süreçte öğrencinin yaşam koşulları, **öz geçmişi**, sorunun genel kapsamı ve aile yapısı gibi bilgileri toplaması; süreci planlayabilmesi ve **"Danışanı Tanıma Formu"** gibi araçlarla gerekli verileri bir araya getirmesi için uygulanan standart adımlardır. Ancak ön görüşme, asıl terapötik değişimin amaçlandığı psikolojik danışma oturumlarından farklı olarak daha çok tanışma gibi bir nitelik taşır. **Terapötik Koşullar:** Empati, koşulsuz kabul ve içtenlik gibi unsurları içeren, danışma oturumlarında asıl iyileşmeyi sağlayan iklimdir; ön görüşme ise odak noktası "değişim" değil "bilgi ve süreç paylaşımı" olan bir evre olduğundan, bu derin bağın eksiksiz kurulması bu aşamanın bir zorunluluğu veya **temel koşulu** değildir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Öğrencinin hâlihazırdaki yaşam koşulları hakkında bilgi edinmeye çalışması: Danışanı tanıma ve sorunu çevresel bağlamda değerlendirme amacına hizmet eden, müdahale planı için ön görüşmede yapılması gereken rutin bir işlemdir.

B) Öğrencisinden öz geçmiş alması: Danışanın geçmiş yaşantılarını öğrenmek, problemin tarihsel gelişimini ve kökenlerini belirlemek için ön görüşmede kullanılan standart bir bilgi toplama yöntemidir.

D) Öğrencinin sorununun kapsamı hakkında bilgi toplaması: Sorunun şiddeti, süresi ve içeriği, danışanın yardıma uygun olup olmadığını belirlemek adına bu aşamada netleştirilmelidir.

E) Öğrencinin aile yapısını öğrenmeye çalışması: Aile içi dinamikler ve ebeveyn tutumları, özellikle **öz güven** gibi gelişimsel konularda durumu anlamak ve kayıt tutmak için toplanması gereken kritik bilgiler arasındadır.

Cevap: C

2. Soruda, Psikolojik Danışman Hilmihan Hanım'ın danışanıyla sağlıklı bir **terapötik ittifak** kurabilmesi için görüşmenin başlangıç evresinde sergilemesi gereken tutumlar sorulmaktadır. Görüşmenin ilk anları, danışanın kaygısını azaltmak, güven ortamı oluşturmak ve ilişkiyi yapılandırmak için kritik bir öneme sahiptir. Bu evrede danışmanın kendisini tanıtması, danışana adıyla hitap ederek kişisel bir bağ kurması, gerginliği azaltmak adına **havadan sudan** konuşarak buzları eritmesi ve danışanı fiziksel veya psikolojik olarak rahat ettirmesi ilişkiyi başlatma becerileri arasında yer alır. Ancak psikolojik danışma, aceleye getirilmemesi gereken hassas bir süreçtir. Danışan henüz hazır hissetmeden veya aradaki güven bağı tam olarak kurulmadan **vakit geçirmeden** doğrudan probleme odaklanmak, danışanın savunmaya geçmesine veya kendini baskı altında hissetmesine neden olabilir. İlk anlarda öncelik, sorunu hemen analiz etmek değil; danışanın kendini güvende hissedeceği **ilişki zeminini** hazırlamaktır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Kendisini tanıtması: Danışmanın uzmanlık alanı ve kimliği hakkında bilgi vermesi, belirsizliği gidererek güven oluşumuna katkı sağlayan bir başlangıç adımıdır.

B) Danışana adıyla hitap etmesi: Danışanın bir birey olarak önemsendiğini hissettiren ve aradaki mesafeyi profesyonel bir sıcaklıkla dengeleyen, kişiselleştirilmiş bir yaklaşımdır.

C) Danışan gergin görünüyorsa havadan sudan söz etmesi: Sosyal etkileşimle başlayan bu süreç, danışanın yüksek olan başlangıç kaygısını düşürmek ve ortamı ısıtmak için kullanılan tekniklerden biridir.

D) Danışanını rahat ettirmeye çalışması: Gerek oturma düzeni gerekse sözel olmayan mesajlarla danışanın fiziksel ve duygusal konforunu sağlamak, kendini açma sürecini kolaylaştırır.

Cevap: E

3. Soruda, psikolojik danışma sürecinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için izlenmesi gereken **temel aşamalar** ve bu aşamaların mantıksal sıralaması ele alınmaktadır. Psikolojik danışma, rastgele ilerleyen bir sohbet değil; belirli bir hedef doğrultusunda yapılandırılmış, evreleri olan profesyonel bir süreçtir. Sürecin ilk adımı olan **kaynaşma ve ilişki kurma (I)** ile danışanın kabul edildiği güvenli bir ortam oluşturulur. Ancak ilişki kurulduktan hemen sonra amaç belirlenemez; önce danışanı bu sürece getiren temel sorunun ne olduğunun anlaşılması, yani **problemin tanımlanması ve değerlendirme (III)** yapılması gerekir.

Problemin sınırları ve içeriği netleşmeden oluşturulacak amaçlar havada kalacaktır. Bu nedenle, önce problemin ne olduğu tanımlanmalı (III), ardından bu problemle nasıl baş edileceğine dair **amaç oluşturma (II)** evresine geçilmelidir. Amaçlar belirlendikten sonra bu hedeflere ulaşmak için uygun stratejilerin seçildiği **müdahaleleri belirleme ve uygulama (IV)** aşaması gelir ve süreç, değişimin kalıcılığının kontrol edildiği **sonlandırma ve izleme (V)** ile tamamlanır. Bu mantık akışına göre II. ve III. maddelerin yer değiştirmesi gerekir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

I. **Kaynaşma ve İlişki Kurma:** Sürecin başlangıcıdır; güven ortamı ve terapötik bağın kurulduğu, danışanın kendini açmaya başladığı aşamadır.

III. **Problemin Tanımlanması ve Değerlendirme:** Danışanın getirdiği sorunun kapsamının, şiddetinin ve geçmişinin anlaşıldığı, "Biz tam olarak ne üzerinde çalışacağız?" sorusunun yanıtlandığı evredir.

II. **Amaç Oluşturma:** Tanımlanan problem çerçevesinde danışanın ulaşmak istediği somut ve ölçülebilir hedeflerin danışanla birlikte belirlendiği aşamadır.

IV. **Müdahaleleri Belirleme ve Uygulama:** Belirlenen amaçlara ulaşmak için teorik yaklaşımlar ışığında uygun tekniklerin seçildiği ve eyleme geçildiği süreçtir.

V. **Sonlandırma ve İzleme:** Belirlenen amaçlara ulaşıldığında sürecin bitirildiği ve bir süre sonra danışanın durumunun kontrol edildiği son aşamadır.

Cevap: C

4. Soruda, psikolojik danışma sürecinin aşamalı ve dinamik yapısı ele alınmaktadır. Psikolojik danışma; tesadüfi bir süreç değil, birbirini takip eden ve mantıksal bir sıra izleyen evrelerden oluşur. Metinde de belirtildiği üzere bu aşamalar iç içe geçmiş olsa da müdahale planının sağlıklı yürütülebilmesi için belirli bir hiyerarşi takip edilir. Süreç, güven bağının kurulmasıyla başlar ve ardından **problemin tanımlanması** evresine geçilir. Problemin sınırları çizilip danışanın durumu net bir şekilde değerlendirildikten sonra, "Bu süreçte neyi başarmak istiyoruz?" sorusuna yanıt aranan **amaç oluşturma** aşaması gelmelidir. Hedefler (amaçlar) belirlenmeden yapılacak olan müdahaleler, rotasız bir gemi gibi belirsizliğe yol açacaktır. Bu nedenle stratejileri seçmeden veya teknikleri uygulamadan önce danışanla birlikte somut hedeflerin koyulması kritik bir adımdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **İzleme:** Danışma süreci sonlandırıldıktan sonra, elde edilen kazanımların devam edip etmediğini kontrol etmek amacıyla yapılan son aşamalardan biridir.

B) **Müdahaleleri uygulama:** Belirlenen amaçlara ulaşmak için seçilen tekniklerin hayata geçirildiği aşamadır. Amaçlar belirlenmeden bu aşamaya geçilmesi uygun değildir.

C) **Müdahaleleri belirleme:** Hangi kuramsal yaklaşımın ve tekniklerin kullanılacağına karar verme sürecidir. Bu aşama, belirlenen amaçlara hizmet edecek araçların seçilmesi için amaç oluşturmadan sonra gelir.

E) **Kaynaşma:** Sürecin en başında yer alan, danışanla güven ilişkisinin kurulduğu ve terapötik bağın oluşturulduğu ilk aşamadır.

Cevap: D

5. Soruda, psikolojik danışma sürecinin en temel yapı taşı olan **"güven"** unsuru ve danışmanın bu güveni inşa etme süreci ele alınmaktadır. Psikolojik danışmada güven, danışanın kendini tehdit altında hissetmeden en mahrem duygu ve düşüncelerini paylaşabilmesi için gereken zemini oluşturur. Bir danışmanın danışanı tarafından "güvenilir" olarak algılanabilmesi, **onun tutarlı bir duruş sergilemesiyle doğrudan ilişkilidir.** Danışanın, karşısındaki uzmanın hangi durumlarda nasıl tepki vereceğini az çok kestirebilmesi, yani danışmanın **davranışlarının tahmin edilebilir bir kişi olması**, belirsizliği ortadan kaldırarak güven duygusunu pekiştirir. Tutarlılık ve tahmin edilebilirlik, danışanın "Burada sürprizlerle karşılaşmayacağım, danışmanım her zaman saygılı ve profesyonel sınırlarını koruyan bir çizgide kalacak" demesini sağlar. Diğer seçenekler teknik yeterlilikle ilgiliyken, güvenin oluşması daha çok ilişkinin karakteri ve sürekliliğiyle ilgilidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Temel bir kuram bilgisine sahip olmasını: Bu durum danışmanın "yetkinliği" ile ilgilidir. Kuramsal bilgi süreci yönetmek için gereklidir ancak güven ilişkisi sadece bilgiyle değil, kurulan bağın niteliğiyle oluşur.

C) Danışanı iyi bir şekilde yönlendirebilmesini: Psikolojik danışmada doğrudan yönlendirme yapmak (tavsiye vermek) zaten kaçınılan bir durumdur. Güven, danışanı yönetmekle değil, ona eşlik etmekle inşa edilir.

D) Kendisinin ihtiyaçlarının farkında olmasını: Bu durum "öz farkındalık" ile ilgilidir. Danışmanın kendi ihtiyaçlarını sürece karıştırmaması etik bir gerekliliktir ancak güvenin kurulması için öncelikli olarak danışanın hissettiği tutarlılık ön plandadır.

E) Danışmanlık becerilerini bilmesini: Becerileri bilmek teknik bir donanımdır. Ancak bir danışman tüm becerileri bilse bile, eğer davranışlarında bir tutarsızlık varsa danışan üzerinde güven uyandırması zordur.

Cevap: A

6. Psikolojik danışma yaklaşımlarının temel felsefesi ve işleyişi incelendiğinde, kuramsal farklılıklar ne olursa olsun yardım sürecini mümkün kılan bazı evrensel ilkelerin varlığı görülür. Bu süreçte benimsenen ekol ne olursa olsun; bireye saygı, gizlilik, danışanla kurulan iyileştirici bağ, danışanı bir bütün olarak anlama ve kabul etme gibi unsurlar profesyonel yardımın doğasında bulunan ortak paydalardır. Ancak psikolojik danışmada temel odak noktası her zaman **danışandır**. Danışmanın kendi hayatı, kişisel yaşantıları veya özel detayları hakkında bilgi vermesi, sürecin profesyonel sınırlarını bozabilir ve dikkatin danışandan danışmana kaymasına neden olabilir. Bazı yaklaşımlarda sınırlı ve amaca yönelik bir şekilde kendini açma tekniği kullanılsa da danışmanın mümkün olduğunca **kendi yaşamıyla ilgili detaylı bilgi vermesi**, hiçbir yaklaşımda ortak bir kural veya hedef değildir; aksine sürecin objektifliğine zarar verebilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Bireye saygı ve gizlilik esastır: Tüm yaklaşımların en temel etik ve yasal sorumluluğudur. Danışanın mahremiyeti ve bir birey olarak özerkliği tüm ekollerde korunur.

B) Danışman ve danışan arasındaki ilişki ve iletişimin sağlanması esastır: Değişimin gerçekleşmesi için gereken güvenli bağ, tüm kuramların başarı için şart koştuğu ortak bir zemindir.

C) Danışanın duygu, düşünce ve davranışlarına yöneliktir: Farklı yaklaşımlar bu boyutlardan birine ağırlık verebilir ancak sonuçta insanın bu üç temel boyutu üzerindeki değişim hedeflenir.

D) Danışanı anlamaya ve kabul etmeye özen gösterilir: Danışanın yargılanmadan, olduğu gibi kabul edilmesi ve onun iç dünyasının doğru bir şekilde kavranması, yardım sürecinin başlatılabilmesi için evrensel bir gerekliliktir.

Cevap: E

7. Psikolojik danışma sürecinde danışanın seanslara geç kalması veya sıkıntılarının artması, genellikle **direnç** veya sürecin getirdiği duygusal yükle bir başa çıkma çabası olarak değerlendirilir. Nur Hanım'ın bu durumda yapması gereken, danışanla arasındaki bağı koruyarak süreci tıkayan bu unsurları anlamaya çalışmaktır. Danışanla kurulan bağın zayıfladığı veya iletişimin güçleştiği anlarda, başka kaynaklara yönelmek yerine öncelikle mevcut **terapötik ilişkiyi** onarmak esastır. Bu tür durumlarda danışmanın empati kurması, etkin dinleme yapması ve danışanın yaşadığı bu içsel sıkıntıları dışa vurmasına yardımcı olacak **etkili iletişim tekniklerini** kullanması gerekir. Bu sayede danışan, yaşadığı zorlukların fark edildiğini hissedecek ve sürecin devamlılığı için gereken güven ortamı yeniden tesis edilecektir. Sadece sessiz kalmak, süreci dış kaynaklara devretmek veya yönlendirme yapmak asıl probleme odaklanmayı engelleyen ve profesyonel yardımı sekteye uğratan tutumlardır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Çocuk konuşmaya hazır olana kadar sessiz kalmalı:** Sessizlik bazen bir tekniktir ancak danışan giderek artan bir sıkıntı içindeyken ve seanslara geç kalıyorken danışmanın tamamen pasif kalması, çocuğun kendini yalnız veya reddedilmiş hissetmesine neden olabilir.

B) **Çocuk hakkında konuşmak için ailesini davet etmeli:** Aileden bilgi almak sürece katkı sağlayabilir ancak mevcut oturumlardaki sıkıntı ve geç kalma problemi öncelikle çocukla doğrudan ele alınması gereken, ilişkinin kendi dinamiğine ait bir durumdur.

C) **Çocuğu okul içinde başka bir arkadaşına yönlendirmeli:** Sorunlarla karşılaşıldığında danışanı hemen başka birine yönlendirmek, danışma ilişkisinin doğasına aykırıdır ve danışanda bir tür dışlanma hissi yaratabilir.

E) **Çocuk hakkında öğretmeninden bilgi almalı:** Öğretmen gözlemi değerlidir ancak terapötik ilerlemeyi sürdürmenin anahtarı, dışarıdan bilgi toplamak değil, çocukla olan **iletişim kanalını** yeniden sağlıklı bir şekilde inşa etmektir.

Cevap: D

8. Psikolojik danışma sürecinde **özetleme** tekniği, hem bir oturumun sonunda hem de oturumun içinde karmaşık konuların konuşulduğu anlarda kullanılan, süreci netleştirme ve toparlama işlevine sahip bir iletişim becerisidir. Bu tekniğin temel amacı, danışanın sunduğu dağınık bilgileri bir araya getirerek bir bütünlük oluşturmak ve danışanın kendi durumuna dair farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Özetleme sayesinde danışan, anlattıklarının danışman tarafından nasıl algılandığını görür ve eğer bir yanlış anlaşılma varsa bunu düzeltme imkânı bulur.

I. **Veriler düzenlenmeli ve düşünceler toparlanmalıdır:** Özetleme, o ana kadar konuşulanların ana hatlarını ortaya çıkarır. Dağınık verilerin belirli bir mantık çerçevesinde düzenlenmesi, hem danışmanın süreci yönetmesini kolaylaştırır hem de danışanın zihnindeki karmaşayı azaltır.

II. **Varsayımlar gözden geçirilmelidir:** Danışman, danışanı dinlerken bazı çıkarımlar ve hipotezler oluşturur. Özetleme sırasında bu varsayımların danışana yansıtılması, bilginin doğruluğunun teyit edilmesini ve sürecin gerçekçi bir zeminde ilerlemesini sağlar.

III. **Çözüm önerileri sunulmalıdır:** Psikolojik danışma süreci danışana öğüt verme veya onun adına karar verme alanı değildir. Özetleme tekniği, anlama ve yansıtma odaklıdır; dolayısıyla danışmana hazır çözüm yolları sunmak bu tekniğin ve danışma felsefesinin bir parçası değildir.

IV. **Danışan problemi çözmeye teşvik edilmelidir:** Danışanı eyleme geçirmek veya motivasyon sağlamak özetleme tekniğinin doğrudan bir görevi değildir. Bu durum daha çok eylem evresinde kullanılan farklı tekniklerle ve stratejik planlamalarla ilgilidir.

Bu açıklamalar doğrultusunda **I ve II** numaralı öncüller doğrudur.

Cevap: A

9. Etkin dinleme, danışmanın zihnini tamamen o ana ve danışana vermesini gerektirir. Eğer danışman, dinleme esnasında bir sonraki adımı veya hangi tekniği kullanacağını düşünmeye başlarsa, odağı danışandan kendi zihinsel süreçlerine kayar. Bu durum "orada olma" halini zedeler. Dinleme sırasında kuramsal analiz veya müdahale planı yapmak, danışmanı bir "vaka" olarak nesneleştirir ve danışmanın o an ilettiği duygusal mesajların kaçırılmasına neden olur. Teknik planlama dinlemeden sonraki aşamadır.

Doğru cevap B seçeneğidir.

A) Danışanın konuşurken verdiği kısa duraksamaların anlamını fark etmeye çalışması: Duraksamalar ve sessizlikler iletişimin bir parçasıdır. Bunlara odaklanmak, danışanın o anki zorlanmasını veya düşünsel sürecini anlamayı sağlar.

C) Danışanın kullandığı kelimeler ile beden dili arasındaki uyumu gözlemlemesi: Bu, etkin dinlemenin temelidir. Sözel ve sözel olmayan mesajların tutarlılığına odaklanmak mesajın tam olarak kavranmasını sağlar.

D) Danışanın anlattığı hikâyedeki eksik bırakılan kısımları zihninde not etmesi: Danışanın neleri anlatmaktan kaçındığını veya neleri atladığını fark etmek, onun savunma mekanizmalarını ve direnç noktalarını anlamak için dinleme sürecinin bir parçasıdır.

E) Danışanın ifadesindeki baskın olan duygu tonuna dikkat etmesi: Kelimelerin ötesindeki duygu tonunu yakalamak, danışanla empati kurmayı ve onu gerçekten duymayı sağlayan en önemli odak noktalarından biridir.

Cevap: B

10. Psikolojik danışma sürecinde **güçlendirme** kavramı, danışanın sadece yaşadığı zorluklara odaklanmak yerine, kendi içsel kaynaklarını, yeteneklerini ve potansiyelini fark etmesini temel alır. Amaç, danışanı danışmana bağımlı bir halden kurtarıp kendi hayatının sorumluluğunu alabilecek, sorunlarıyla başa çıkabilecek bir donanıma ulaştırmaktır. Güçlenen bir danışan, karşılaştığı engelleri aşmak için ihtiyaç duyduğu gücün aslında kendi içinde var olduğunu keşfeder. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Danışanın sorunlarının kaynağını görmesini sağlamak: Bu durum daha çok "içgörü kazanma" ile ilgilidir. Sorunun kaynağını bilmek önemli olsa da bu bilgi tek başına bireyi güçlendirmeye yetmeyebilir.

B) Yardım sürecine enerji vermek: Bu ifade genellikle sürecin canlılığını veya motivasyonunu tanımlar. Güçlendirme ise sürecin genel enerjisinden ziyade doğrudan danışanın kişisel donanımıyla ilgilidir.

C) Danışana yardımcı olmaya istekli olduğunu göstermek: Danışmanın bu tutumu "gönüllülük" ve "kabul" ilkeleriyle ilgilidir. Danışmanın istekliliği, danışanı doğrudan güçlendiren bir unsur değil, süreci başlatan bir etkendir.

D) Danışanın çelişkilerini görmesini sağlamak: Bu, "yüzleştirme" tekniğinin bir sonucudur. Danışanın tutarsızlıklarını fark etmesi farkındalık yaratsa da güçlendirme kavramı daha çok olumlu kapasitelere ve potansiyele odaklanır.

Cevap: E

11. Psikolojik danışma sürecinde **asgari düzeyde teşvik**, danışanı konuşmaya devam etmesi için cesaretlendiren, sözünü kesmeden dinlendiğini hissettiren ve anlatımın akışını bozmayan kısa sözel veya sözel olmayan tepkilerdir. Bu teknik, danışmana baskı kurmadan ve konuyu dağıtmadan "Seni dinliyorum, devam edebilirsin" mesajı verir. Genellikle tek kelimelik ifadeler, kısa cümleler veya kafa sallama gibi jestlerle gerçekleştirilir. Bu doğrultuda, danışanı anlatımını sürdürmeye davet eden "Evet, devam et" ve "Daha fazla anlat" gibi ifadeler bu tekniğin en belirgin örnekleridir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

III. Karşılaştığınız engellerden bazıları nelerdir?: Bu ifade asgari düzeyde teşvik değil, açık uçlu bir soru sorma tekniğidir. Danışanı belirli bir alana yönlendirir ve ondan detaylı bir açıklama bekler.

IV. Sen de katılıyor musun?: Bu bir soru cümlesidir ve danışanın onayını veya fikrini sormaya yöneliktir. Asgari düzeyde teşvikin amacı bilgi almak veya onaylanmak değil, sadece anlatımın akışını desteklemektir.

Bu açıklamalar doğrultusunda **I ve II** numaralı öncüller asgari düzeyde teşvik örneğidir.

Cevap: B

12. Psikolojik danışma sürecinde **terapötik iş birliği** (çalışma ittifakı), danışan ile danışman arasında kurulan güvene dayalı, ortak amaçlara yönelik iyileştirici bağdır. Bu bağın sağlıklı kurulabilmesi için sürecin sınırlarının belirlenmesi, danışanın kendini güvende hissetmesi ve karşılıklı anlayış esastır. Ancak bazı tekniklerin yanlış zamanda kullanılması, henüz filizlenmekte olan bu güven bağını zedeleyebilir. Özellikle **yüzleştirme** tekniği; danışanın çelişkilerini, savunmalarını veya kaçındığı noktaları ona göstermeyi amaçlayan yüksek riskli ve sarsıcı bir müdahaledir. Bu tekniğin, güven ilişkisinin tam olarak oturmadığı **ilk oturumda** uygulanması danışanın savunmaya geçmesine, kendini yargılanmış hissetmesine ve süreci erken bırakmasına neden olabilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Terapi süreciyle ilgili yapılandırma yapması: Sürecin sınırlarını, gizlilik ilkelerini ve beklentileri belirlemek (yapılandırma), danışanın belirsizlikten kurtulmasını sağlayarak güven bağını güçlendirir.

B) Oturumlar için gündem oluşturması: Oturumda nelerin konuşulacağının planlanması, sürecin bir hedefi olduğunu gösterir ve iş birliğini profesyonel bir zemine oturtur.

C) Danışanı dikkatle dinlemesi: Etkin dinleme, terapötik ilişkinin en temel taşıdır. Danışanın anlaşıldığını hissetmesi, iş birliğinin kurulması için ön şarttır.

D) Danışandan geri bildirim alması: Danışanın süreç hakkındaki duygu ve düşüncelerini sormak, ona değer verildiğini gösterir ve ilişkinin kalitesini artırarak olası yanlış anlaşılmaları önler.

Cevap: E

13. Psikolojik danışmada **duygu yansıtması**, danışanın sözel ifadelerinin ardında yatan temel duyguları belirleyip ona geri aynalama becerisidir. Mustafa'nın "Çok kötü hissediyorum" ifadesi derin bir **üzüntüye**, "Nerede yaşayacağımı bilmiyorum" ifadesi ise belirsizlikten kaynaklanan bir **kafa karışıklığına** işaret eder. Bu nedenle Mustafa'nın hem yaşadığı üzüntüyü hem de nerede yaşayacağına dair yaşadığı belirsizliği kapsayan **"Gerçekten üzgünsün ve ne yapacağın konusunda kafan karışmış gibi görünüyor"** ifadesi en uygun yansıtmadır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) Yaşadıklarından dolayı gerçekten kafan karışmış: Mustafa'nın yaşadığı belirsizliği yakalamış olsa da "kötü hissediyorum" diyerek vurguladığı üzüntü boyutunu eksik bırakmaktadır.

B) Bu durum senin için gerçekten çok mu kötü?: Bu bir soru cümlesidir. Duygu yansıtması bir soru sorma eylemi değil, bir anlama ve durumu danışmana bildirme eylemidir.

C) Kötü bir deneyim yaşamış gibi görünüyorsun. Ne yapacağına karar vermenin zor olabileceğini görebiliyorum: Bu ifade daha çok durum tespiti ve **içerik yansıtmasıdır**. Duygulardan ziyade olayın kendisine ve karar verme zorluğuna odaklanmıştır.

D) **Bu durumu sana önceden söylememiş olmalarından dolayı kızgınsın:** Mustafa'nın cümlesinde "kızgınlık" duygusuna dair bir kanıt yoktur. Bu ifade, danışmanın yaptığı bir varsayımdır ve yanlış yönlendirme riski taşır.

Cevap: E

14. Psikolojik danışma sürecinde **duygu yansıtması**, danışanın anlattığı bir durumun onda yarattığı hissi belirleyip bu hissi ona geri ifade etme becerisidir. Danışan cümlesinde annesinin çelişkili davranışlarını anlatmış, psikolojik danışman ise bu durumun danışandaki duygusal karşılığını (kafa karışıklığını) yakalayarak ona aynalamıştır. Eğer danışman sadece "Annenin söylediklerileyle yaptıkları birbirini tutmuyor" deseydi bu içerik yansıtması olurdu; ancak "kafanın karışmasına neden oluyor" diyerek danışanın içsel yaşantısına odaklandığı için bu bir duygu yansıtmasıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **İçerik yansıtması:** Danışanın anlattığı olayın veya bilginin bilişsel düzeyde, farklı kelimelerle özetlenmesidir. Burada olaydan ziyade hisse (kafa karışıklığına) vurgu yapıldığı için bu seçenek uygun değildir.

C) **Kendini açma:** Danışmanın, danışana yardımcı olmak amacıyla kendi hayatından benzer deneyimleri veya duyguları paylaşmasıdır. Firdevs Hanım burada kendinden bahsetmemiştir.

D) **Yüzleştirme:** Danışanın ifadeleri, duyguları veya davranışları arasındaki tutarsızlıkları ona gösterme becerisidir. Burada danışmanın yaptığı şey bir çelişkiyi danışanın yüzüne vurmak değil, hissini anlamaktır.

E) **Cesaretlendirme:** Danışanı konuşmaya devam etmesi için motive etmektir. Soruda ise tam bir cümle ile duygu geri bildirimi söz konusudur.

Cevap: A

15. Diyalogda danışan, yaşadığı derin yalnızlığı ve çaresizliği dile getirirken aynı zamanda danışmanın onu anlayıp anlayamayacağına dair bir **şüphe** ve **mesafe** ortaya koymaktadır. Psikolojik danışman Merve Hanım ise bu direnci kırmak ve empati bağını güçlendirmek için **kendi özel yaşantısından bir kesit sunarak** cevap vermiştir. Merve Hanım'ın "Annemi kaybettiğimde ben de uzun süre kendime gelememiştim" ifadesi, danışmanın dünyasına kendi benzer deneyimiyle eşlik ettiğini gösteren bir **kendini açma** becerisidir. **Kendini Açma:** Danışmanın, danışanın gelişimine katkıda bulunmak, aradaki güveni (terapötik ittifakı) artırmak veya danışanın yaşadığı duygunun "normal" olduğunu hissettirmek amacıyla kendi benzer deneyimlerini, duygularını veya düşüncelerini paylaşmasıdır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Somutlaştırma:** Danışanın muğlak ve belirsiz ifadelerini daha anlaşılır ve net hale getirme becerisidir. Burada danışman durumu netleştirmek yerine kendi hayatından bir örnek sunmuştur.

B) **Paylaştırma:** Temelde **grupla psikolojik danışmada** kullanılan bir tekniktir. Grup üyelerinin benzer yaşantılarını birbirlerine aktarmasını sağlayarak "yalnız değilim" duygusunu pekiştirmeyi amaçlar.

C) **Yüzleştirme:** Danışanın ifadeleri, duyguları veya davranışları arasındaki **tutarsızlıkları** ona göstermektir. Diyalogda bir çelişkiye vurgu yapılmamıştır.

E) **Duygu yansıtması:** Danışanın o anki hissini ona geri ifade etmektir. Eğer Merve Hanım kendi kaybından hiç bahsetmeyip sadece "Annenin kaybı seni çok çaresiz ve yalnız hissettiriyor" deseydi bu duygu yansıtması olurdu. Kendi hayatını sürece dahil ettiği için teknik **kendini açma** olmuştur.

Cevap: D

1. Görüşme sırasında danışan, 20 yıllık emeğinin hiçe sayıldığını hissettiği bir tablo çizerek yaşadığı hayal kırıklığını ve isyanı dile getirmektedir. Danışanın "Buna inanamıyorum" ve "gecemi gündüzüme katarak verdiğim hizmet" ifadeleri, emeğinin karşılığını alamamanın yarattığı **adaletsizlik duygusuna** işaret eder. Psikolojik danışmanın bu noktada danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlaması, temel olarak **empati** becerisiyle mümkündür. **Empati**, danışanın dünyasına onun penceresinden bakabilme ve bu kavrayışı ona iletebilme sürecidir; bu sürecin teknik aktarımı ise **yansıtma** (içerik ve duygu yansıtması) ile gerçekleştirilir. **Yansıtma**, danışanın iletisindeki karmaşık duyguları ve bilgileri **kristalize ederek** ona geri sunma becerisidir. Bu bağlamda, danışanın 20 yıllık hizmet vurgusunu "emeğine karşılık" ifadesiyle, yaşadığı şoku ise "haksızlığa uğradığı" tespitiyle birleştiren "Bunca yıllık emeğine karşılık haksızlığa uğradığını düşünüyorsun" cümlesi, danışanın dünyasına eşlik edildiğini gösteren en uygun ifadedir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Başka bir iş bulamayacağından endişeleniyorsun: Bu cümle, danışanın o andaki mesajından ziyade gelecekteki olası bir duruma yönelik **yorum ve çıkarım** içermektedir. Danışanın mevcut «haksızlık» algısını ıskaladığı için onda tam bir **anlaşıldığı duygusu** yaratmaz.

B) İşten çıkarılmış olmanı çevrendekilere açıklayamayacağını düşünüyorsun: Danışanın sosyal onay ihtiyacına odaklanan bu ifade, danışman tarafından yapılan bir **varsayımdır**. Danışanın kendi içsel dünyasındaki "emek" vurgusuna değinmediği için terapötik bağda **anlaşıldığını hissettirme** işlevini yerine getiremez.

D) İşsiz kaldığın için evini geçindiremeyeceğinden korkuyorsun: Danışanın iletisinde yer almayan sosyo-ekonomik bir kaygıya odaklanan bu cümle, bir **duygu atfetmesidir**. Danışanın o andaki asıl sancısı maddi kaygılardan ziyade manevi bir haksızlık olduğu için bu ifade **empati bağını** zayıflatabilir.

E) Bundan sonra ne yapacağını bilemiyor ve endişeleniyorsun: Danışanın "belirsizlik" içinde olduğu varsayımına dayanan bu ifade, bir **belirsizlik yansımasıdır**. Ancak danışan ne yapacağını bilememekten çok, yapılan muamelenin yarattığı şoka odaklandığı için bu yansıtma danışanda **anlaşılma derinliği** oluşturmaz.

Cevap: C

2. Diyalogda danışan, kızının yaşadığı yoğun üzüntü ve içe kapanma karşısında sergilediği çabanın sonuçsuz kalmasını ifade ederken, aslında kendi iç dünyasındaki eylemsizlik ve tıkanmışlık durumunu dile getirmektedir. Danışanın "ne söylesem kar etmiyor" ve "yardımcı olacağımı bilemiyorum" şeklindeki ifadeleri, bir ebeveyn olarak yaşadığı yoğun **yetersizlik** ve **çözümsüzlük** duygusuna işaret eder. Psikolojik danışmanın bu noktada danışanın anlaşıldığını hissetmesini sağlaması, temel olarak **empati** becerisiyle mümkündür. **Empati**, danışanın dünyasına onun penceresinden bakabilme ve bu kavrayışı ona iletebilme sürecidir; bu sürecin teknik aktarımı ise bu soruda bizden istenen **duygu yansıtması** ile gerçekleştirilir. **Duygu yansıtması**, danışanın iletisindeki örtük veya açık olan **duyguları kristalize ederek** ona geri sunma, böylece danışanın kendi duygu dünyasını dışarıdan bir gözle fark etmesini sağlama becerisidir. Bu bağlamda, danışanın yaşadığı "çözüm üretememe" durumunun onda yarattığı temel **duyguyu** «çaresizlik» kelimesiyle somutlaştıran «Kızına yardımcı olamadığın için kendini çaresiz hissediyorsun» cümlesi, danışanın o anki psikolojik durumuna eşlik eden en uygun duygu yansıtmadır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Kızına yeterince yardımcı olamadığın için kendinin kötü bir anne olduğunu düşünüyorsun: Bu ifade, danışanın **duygusundan** ziyade kendine yönelik olası bir **etiketlemesine ve suçluluk algısına** odaklanmaktadır. Danışman burada bir **yorum** yaptığı için danışanda tam bir **anlaşıldığı duygusu** yaratmaz.

C) Nasıl daha iyi bir anne olabileceğini öğrenmek istiyorsun: Bu cümle, danışanın o anki **duygusundan** koparak gelecekteki bir **eylem planına ve arayışa** odaklanmaktadır. Bir **bilişsel içerik** sunumu olduğu için **duygunun** yansıtılmasını sağlamaz.

D) Ağladığı için kızına kızgınsın: Danışanın iletisinde kızına yönelik bir öfke veya kızgınlık emaresi bulunmamaktadır; bu ifade tamamen danışmanın bir **varsayımıdır**. Danışanın mevcut **duygu** gerçeğini yansıtmadığı için **anlaşılma derinliği** oluşturmaz.

E) Onun kendisine zarar vereceğinden korkuyorsun: Danışanın söylemediği bir kaygıya ve "zarar verme" ihtimaline odaklanan bu cümle, bir **duygu atfetmesidir**. Danışanın o anki asıl **duygusu** olan "yardım edememe sancısını" ıskaladığı için **empati bağını** zayıflatabilir.

Cevap: A

3. Psikolojik danışma sürecinde danışanlar bazen sergiledikleri tutarsızlıkların, kaçındıkları sorumlulukların veya savunma mekanizmalarının etkisiyle **gözden kaçırdıkları durumların** farkında olmayabilirler. Danışmanın, danışanın bu kör noktalarına ışık tutarak onda bir **farkındalık** ve içgörü oluşturma çabası, doğrudan müdahale tekniklerini gerektirir. Farkındalık aşamasında bu anlayış, danışanın görmekten kaçtığı gerçekleri ona geri sunma becerisi olan **yüzleştirme** ile desteklenir. **Yüzleştirme**, danışanın sözleri ile davranışları, idealleri ile gerçekleri veya iki farklı ifadesi arasındaki **tutarsızlıkları** nazik ama kararlı bir şekilde ona geri bildirme becerisidir. Bu bağlamda, danışanın kendi yaşamındaki çarpıtmaları veya farkında olmadığı gerçekleri görmesini sağlayarak terapötik süreçte ilerleme kaydedilmesine olanak tanıyan teknik yüzleştirmedir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Kişiselleştirme:** Danışanın yaşadığı sorunu kendi kontrol edebileceği bir boyuta taşıması, yani sorunun sorumluluğunu üstlenmesi sürecidir. Danışanın "Ben ne yapıyorum da bu sorunu yaşıyorum?" demesini sağlamaya odaklanır, ancak farkında olunmayan durumları doğrudan ortaya koyma işlevi **yüzleştirme** kadar kapsayıcı değildir.

B) **Asgari düzeyde teşvik:** Danışmanı konuşmaya devam etmesi için cesaretlendiren "Hı-hı, evet, sonra?" gibi kısa sözel veya sözel olmayan tepkilerdir. Bu teknik, süreci derinleştirmek veya yeni bir **farkındalık** kazandırmak yerine, mevcut anlatının akışını korumayı amaçlar.

C) **Paylaştırma:** Temelde **grupla psikolojik danışmada** kullanılan bir tekniktir. Grup üyelerinin benzer yaşantılarını birbirlerine aktarmasını sağlayarak "yalnız değilim" **duygusunu** pekiştirmeyi amaçlar. Bireysel farkındalık kazandırmaktan ziyade evrensellik hissiyle ilgilidir.

D) **Kendini açma:** Danışmanın, danışanın gelişimine katkıda bulunmak amacıyla kendi benzer yaşantılarını veya **duygularını** paylaşmasıdır. Bu teknik güven bağını artırsa da, danışanın kendi tutarsızlıklarını ve farkında olmadığı durumları görmesini sağlayan birincil araç değildir.

Cevap: E

4. Psikolojik danışma sürecinde **amaç belirleme**, terapötik sürecin yol haritasını oluşturan en kritik aşamalardan biridir. Bilimsel literatürde etkili bir amaç; danışan tarafından kontrol edilebilir, **gözlenebilir**, **ölçülebilir** ve "istenmeyen bir durumdan kaçınmak" yerine "istenen bir duruma yönelmek" (olumlu dil) üzerine kurulu olmalıdır. **B seçeneğinde yer alan "Anne ve babamın arkadaş seçimime karışmalarını istemiyorum" ifadesi, değişimi danışanın kendisinden değil dışsal odaklardan (anne ve baba) beklediği ve yapıcı bir eylem yerine sadece bir durumun sonlanmasını talep ettiği için uygun bir amaç cümlesi olamaz.** Bir amacın teknik olarak geçerli sayılabilmesi için danışanın kendi kontrolünde olan ve somut bir davranış değişikliğine işaret eden bir hedefi tanımlaması gerekir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Diğerleriyle iyi geçinmenin yollarını bilmek istiyorum:** Bu cümle, danışanın edinmek istediği bir **sosyal beceriye** ve bilgiye odaklandığı için olumludur. Danışanın aktif olduğu ve somut bir öğrenme hedefi taşıdığı bu ifade, gelişim sürecinin takip edilmesine olanak tanır ve onda **anlaşıldığı duygusu** yaratır.

C) **Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenmek istiyorum:** Danışanın kendi üzerine düşen sorumluluğu aldığı, **ölçülebilir** ve somut bir akademik hedefi temsil eder. Danışanın neyi başarmak istediğini net bir şekilde ortaya koyan yapıcı bir amaçtır ve danışma sürecini yapılandırır.

D) **Derslere katılma becerimi geliştirmek istiyorum:** Doğrudan **gözlenebilen** bir eyleme yöneliktir. Derse katılım sıklığının artması gibi verilerle başarısı ölçülebileceği için psikolojik danışmanın somutlaştırma ilkeleriyle tam uyumludur.

E) **Sosyal ilişkilerimi geliştirmek istiyorum:** Mevcut durumun üzerine bir değer katma (geliştirme) iradesi taşıdığı için olumludur. Danışanın kendi **duygu** ve davranış dünyasında bir değişim yaratma niyetini yansıtan, yaklaşma odaklı ve kabul edilebilir bir hedeftir.

Cevap: B

5. Diyalogda danışan, yaşamın genelinden keyif alamama ve kaynağı belirsiz bir mutsuzluk haliyle yardım arayışına girmiştir. Danışanın yaşadığı bu **netleştirememe** ve **belirsizlik** durumu, psikolojik danışma sürecinin başlangıç aşamalarında sıkça karşılaşılan bir durumdur. Psikolojik danışmanın bu noktada aceleci bir teşhis veya yönlendirme yapmak yerine, danışanın kendi içsel süreçlerini keşfetmesine olanak sağlayacak güvenli bir ortam sunması gerekir. Bu süreç, temel olarak **terapötik becerilerin** doğru zamanda ve doğru sırada kullanılmasıyla yönetilir. Psikolojik danışma sürecinde danışan henüz sorununu tanımlayamamışsa, danışmanın en birincil görevi danışanı sabırla dinlemek ve onun duygu/düşüncelerini aynalayarak netlik kazanmasına yardımcı olmaktır. **Aktif dinleme**, danışanın sadece söylediklerini değil, söyleyemediklerini de anlamayı ve ona "buradayım ve seni anlamaya çalışıyorum" mesajını vermeyi içerir. Danışan anlaşıldığını hissettikçe **savunma mekanizmaları** gevşer ve belirsizlik yerini daha somut ifadelere bırakır. Bu bağlamda, Hülya Hanım'ın danışan sorununu kendisi keşfedene ve daha iyi tanımlayabilene kadar süreci aktif dinleme becerileriyle sürdürmesi en profesyonel yaklaşımdır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) Danışanı belirsizliği konusunda yüzleştirmelidir: Yüzleştirme, danışanın söyledikleri ile davranışları arasındaki tutarsızlıkları fark ettirme becerisidir ve genellikle ilişkinin ilerleyen safhalarında, güçlü bir **güven bağı** kurulduktan sonra kullanılır. Sürecin başında henüz nedenleri bilmeyen bir danışanı belirsizliği için yüzleştirmek, danışanda **direnç** oluşturabilir.

B) Danışanın geçmişte hoşlanarak yaptığı etkinlikleri açıklığa kavuşturmalıdır: Bu yaklaşım çözüm odaklı bir teknik gibi görünse de, danışanın mevcut mutsuzluğunun kökenine inmek yerine semptomlara yönelik bir "oyalama" niteliği taşıyabilir. Danışman burada **yönlendirici** bir rol üstlenerek odağı danışanın iç dünyasından dışsal faaliyetlere kaydırdığı için birincil tercih olmamalıdır.

D) Danışanın olası mutsuzluk nedenlerini üretmeli ve bunları danışanıyla tartışmalıdır: Bu ifade, **danışan merkezli** yaklaşımın aksine danışman merkezli bir tutumu temsil eder. Danışman, danışan adına **varsayımlar (hipotezler)** üreterek ona empoze etmeye çalışmaktadır. Oysa psikolojik danışmada **içgörü** kazanması gereken kişi danışanın kendisidir.

E) Danışanına daha fazla yardımcı olamayacağını söyleyip ilişkiyi sonlandırmalıdır: Danışanın sorununu netleştirememesi bir yetersizlik veya **sevk (referral)** gerekçesi değildir. Aksine, bu belirsizliği birlikte aşmak danışma sürecinin doğal bir parçasıdır. İlişkiyi bu aşamada kesmek, **etik ilkelerle** bağdaşmaz ve danışanda reddedilmişlik hissi yaratabilir.

Cevap: C

6. Diyalogda **Sevim Hanım**, sosyal fobi ve uykusuzluk gibi iki farklı şikâyetle yardım arayışına girmiş; ilk görüşmede sosyal fobi üzerine odaklanılması yönünde bir **yapılandırma** gerçekleştirilmiştir. Ancak ikinci oturumda **Sevim Hanım**'ın, üzerinde konuşulacak konu hakkında bir **duygu karmaşası** ve **kararsızlık (ambivalans)** yaşadığı görülmektedir. Psikolojik danışma sürecinde danışan aynı anda iki farklı yöne gitmek istediğinde veya hangi konunun öncelikli olduğu konusunda çatışma yaşadığında, bu durum sürecin önünde bir engel teşkil eder. Danışmanın bu noktada görevi, **Sevim Hanım** adına bir seçim yapmak değil, bu kararsızlık halinin kendisini terapötik bir malzeme olarak ele almaktır. **Sevim Hanım**'ın yaşadığı bu karmaşanın nedenlerini araştırmak, her iki problemin onun için anlamını netleştirir ve **terapötik ittifakın** (danışan ve danışman arasındaki iş birliği) güçlenmesini sağlar. Bu keşif süreci tamamlanmadan yapılacak herhangi bir konu değişikliği veya ısrar, danışanın gerçek ihtiyacının ıskalanmasına yol açabilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) Sevim Hanım'ın duygu karmaşasını ele almak için güdüleyici bir görüşme yapmalıdır: Güdüleyici görüşme, özellikle değişim konusunda direnç yaşayan danışanlarda **değişim direncini** kırmak için kullanılan teknik bir yöntemdir. Ancak burada temel ihtiyaç öncelikle **Sevim Hanım**'ın yaşadığı karmaşanın kaynağını anlamaktır; doğrudan bu tekniğe geçmek için henüz erkendir.

C) **Sevim Hanım'ın kararsızlığına saygı göstermeli ancak öncelikli problem olduğu için sosyal fobi üzerinde çalışmayı sürdürmelidir:** Bu yaklaşım, danışmanın **uzman otoritesi** kullanarak **Sevim Hanım**'ı belirli bir yöne zorlamasıdır. Danışanın duygusal olarak hazır olmadığı veya odağının kaydığı bir konuda çalışmaya zorlanması, danışma ilişkisine zarar verir ve **direnç** oluşturur.

D) **Sevim Hanım'ı başka bir psikolojik danışmana sevk etmelidir: Sevk (referral)** işlemi, danışmanın yetkinlik sınırlarını aşan veya etik bir problem olan durumlarda yapılır. **Sevim Hanım**'ın iki konu arasında kararsızlık yaşaması tamamen sürecin doğasında olan bir durumdur ve bir sevk gerekçesi sayılamaz.

E) **Planı değiştirip öncelikle Sevim Hanım'ın uykusuzluk problemini ele almalıdır: Sevim Hanım** karmaşa yaşarken sadece onun o anki söylemine dayanarak hızlıca konu değiştirmek, sorunun temelindeki **kararsızlık mekanizmasını** görmezden gelmektir. Karar vermeden önce bu karmaşanın analiz edilmesi bilimsel açıdan daha önceliklidir.

Cevap: A

7. Diyalogda danışan, okul ortamında maruz kaldığı **dışlanma**, **yalnızlık** ve **değersizlik** hissettiren yaşantılarını paylaşmaktadır. Bu tür ifadeler sadece fiziksel bir durumu (oyuna alınmama) değil, danışanın öz saygısına yönelik ağır bir saldırıyı ve bu durumun yarattığı derin bir duygusal yükü barındırır. Psikolojik danışma sürecinde, danışan bir yaşantısını aktardığında verilecek **soru tepkisi**, danışanı derinlemesine bir keşfe, kendi iç dünyasına bakmaya ve yaşadığı olayın kendisi üzerindeki anlamını kavramaya yöneltmelidir. Kapalı uçlu veya sadece bilgi almaya yönelik sorular (ne zaman, nerede, kimle?) süreci bir sorgulamaya dönüştürürken; danışanı kendi algı dünyasına odaklayan sorular **içgörü** kazandırır. Bu bağlamda, danışanın yaşadığı bu sistematik dışlanmanın onda nasıl bir karşılık bulduğunu, bu olaylara nasıl bir **anlam yüklediğini** araştırmasını sağlayan **"Bütün bu olanlar sana ne ifade ediyor?"** sorusu, danışma sürecinin derinleşmesi için en uygun müdahaledir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Mahallede/sitede arkadaşın var mı?:** Bu soru, odağı danışanın o anki duygusal acısından ve okul ortamındaki probleminden uzaklaştırarak dışsal bir bilgiye yöneltmektedir. Danışanın anlaşıldığı hissini zayıflatan ve konuyu dağıtan **kapalı uçlu** bir soru niteliğindedir.

C) **Bunu niçin yapıyorlar düşündün mü?:** "Niçin" veya "neden" soruları, danışanda savunmacı bir tutum geliştirebilir ve odağı kendi duygularından ziyade başkalarının niyetlerine kaydırır. Bu durum, danışanın kendi duygu dünyası yerine **bilişsel analizlere** ve başkalarını suçlamaya veya anlamaya yönelmesine neden olur.

D) **Arkadaşsız yapamayacağını mı düşünüyorsun?:** Bu ifade, danışanın söylemediği bir yargıyı içeren, yönlendirici ve **varsayımsal** bir sorudur. Danışanın o anki dışlanma sancısını anlamaktan ziyade, ona bir bağımlılık atfettiği için terapötik ilişkiye zarar verebilir.

E) **Her zaman mı böyle oluyor?:** Bu soru, durumun sıklığını ve süresini sorgulayan bir **bilgi alma** sorusudur. Danışanın o anki yoğun duygusuna eşlik etmek yerine, olayı somutlaştırmaya ve genellemeye odaklandığı için derinlemesine bir keşif sağlamaz.

Cevap: B

8. Diyalogda danışan, "İnsanlar hep böyle anlayışsız olur" diyerek yaşadığı durumu son derece genel, belirsiz ve kapsayıcı bir ifadeyle dile getirmiştir. Bu tür **genellemeler**, danışanın yaşadığı asıl sorunun ayrıntılarının örtülmesine ve sürecin soyut bir düzlemde kalmasına neden olur. Psikolojik danışma sürecinde danışanın kapalı, muğlak ve genel ifadelerini daha belirgin, özel ve somut yaşantılara dönüştürmesini sağlama sürecine **somutlaştırma** denir. Danışman, **"Kendi yaşantından bir örnek verir misin?"** sorusuyla danışanı belirsiz yargılardan kurtarıp gerçek olaylara odaklamayı hedeflemektedir. Seçeneklerde doğrudan **"somutlaştırma"** terimi yer almasa da, bu becerinin en temel uygulama yolu danışanı daha fazla konuşmaya ve ayrıntı vermeye teşvik eden müdahalelerdir. Danışmanı ucu açık sorularla kendi dünyasını daha spesifik bir şekilde anlatmaya yöneltmek **konuşmaya açık davet** becerisi kapsamında değerlendirilir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Saydamlık:** Danışmanın o andaki duygu ve düşüncelerini dürüstçe, olduğu gibi danışana aktarmasıdır. Sorudaki ifade danışmanın iç dünyasına dair bir paylaşım içermediği için bu beceriyle ilgili değildir.

C) **Cesaretlendirme:** Bu beceri, danışanın kendisini yetersiz hissettiği veya umutsuzluğa düştüğü anlarda, onun **öz yeterlilik** algısını güçlendirmek ve değişim yönünde adım atması için onu duygusal olarak desteklemek amacıyla kullanılır. Örneğin; "İnsanların anlayışsız olduğunu düşünmene rağmen bugün buraya gelip çözüm araman çok değerli" ifadesi bir cesaretlendirmedir. Sorudaki müdahale ise bir destekten ziyade, konuyu netleştirmeye yönelik teknik bir **keşif** sorusudur.

D) **Kendini açma:** Danışmanın, danışanın yaşadıklarına benzer kendi kişisel yaşantılarını paylaşmasıdır. Burada danışman kendinden değil, danışanın yaşantısından örnek istemektedir.

E) **Yüzleştirme:** Danışanın ifadeleri arasındaki tutarsızlıkları (söz-davranış veya iki farklı söylem arası çelişki) ona fark ettirme becerisidir. Danışanın genelleme yapması bir tutarsızlık değil, bir **bilişsel çarpıtma** veya belirsizliktir; bu nedenle doğrudan bir yüzleştirme söz konusu değildir.

Cevap: A

9. Psikolojik danışma süreci, danışanın kendi gerçekliğini özgürce keşfetmesi ve yaşadıklarına dair **içgörü** kazanması üzerine kuruludur. Bu süreçte başvurulan soru teknikleri, danışanın iç dünyasını genişletmeye hizmet etmelidir. **Kapalı uçlu sorular** süreci mekanik bir bilgi alışverişine indirgeyerek derinleşmeyi engellerken; **yüklü sorular**, içinde belirli bir yargı veya beklenti barındırdığı için danışanı belli bir yöne çeken **yönlendirici** bir nitelik taşır. Bu tarz sorular, danışanın kendi **içsel referans** odağından kopmasına ve danışmanın çerçevesine hapsolmasına neden olduğu için terapötik sürece hizmet etmez. Dolayısıyla, danışanın **öznel dünyasını** keşfetmesini engelleyen bu yaklaşımlar temel danışma ilkeleriyle çelişir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Kişisel yaşantılara ağırlık verilmelidir:** Danışanın dışsal olaylardan ziyade, bu olayların kendi iç dünyasında nasıl yankılandığına odaklanılması sürecin temelidir. Bu durum, danışanın kendi **biricik deneyimini** anlamlandırmasını sağlar.

C) **Görüşülenlerin duygusal yanı vurgulanmalıdır:** Danışanın anlattıklarının ötesindeki **hislerine** odaklanmak, onun anlaşıldığını hissetmesine ve yüzeysel anlatımlardan derinlemesine **duygu keşfine** geçmesine olanak tanır.

D) **Psikolojik danışman söylenmeyen durumlarla da ilgilenmelidir:** Danışanın dile getiremediği, **beden dili** veya sessizliklerle dışa vurduğu **gizil mesajlara** duyarlı olmak, danışanın farkındalık düzeyini artıran profesyonel bir tekniktir.

E) **Danışman danışanın anlattıklarıyla ilişkili kendi yaşantılarından da bahsetmelidir:** Terapötik ittifakı güçlendirmek ve danışanın kendisini açmasını teşvik etmek amacıyla kullanılan **kendini açma** tekniği, yerinde ve ölçülü yapıldığında sürecin derinleşmesine hizmet eder.

Cevap: B

10. Diyalogda danışan; **anlaşılmama**, **boşlukta olma** ve **önemsenmeme** gibi derin varoluşsal sancılarını dile getirmektedir. Bu ifadeler sadece bir şikâyet değil, danışanın öz saygısına yönelik hissettiği ağır bir duygusal yükü ve **tükenmişliği** barındırır. Psikolojik danışma sürecinde verilecek empatik tepki, danışanın hem içeriğini hem de bu içeriğe eşlik eden duygusunu kapsayarak ona anlaşıldığı mesajını vermelidir. **"Annenin ve diğer insanların seni anlamasını önemsiyorsun ve bunlar seni üzüyor."** ifadesi, danışanın hem dış dünyadan beklentisini hem de bu beklentinin karşılanmamasından doğan derin kırgınlığını tam olarak aynaladığı için en uygun tepkidir. Bu müdahale, danışanın kendi duygu dünyasına odaklanmasını ve yaşadığı bu yorgunluğun kaynağını daha derinlemesine keşfetmesini sağlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Annenin anlamaması önemli değil fakat hiç kimse seni anlamıyor:** Bu ifade, danışanın birincil yakınması olan anne figürüyle ilgili sorununu **küçümseyen** bir yaklaşım barındırır. Danışanın yaşadığı acıyı derecelendirmeye çalışmak anlaşıldığı hissini zayıflatır.

B) **Babanla aran nasıl? Belki oradan bakmak lazım konuya:** Bu soru, odağı danışanın o anki yoğun duygusal acısından uzaklaştırarak **dışsal bir bilgiye** ve başka bir ilişki odağına yöneltmektedir. Danışanı kendi duygu dünyasından koparan bir müdahaledir.

D) **Seni anlayabilecek ve kendini onun yanında iyi hissedebileceğin arkadaşların var mı?:** Bu ifade, danışanın o anki **çaresizlik ve yalnızlık** sancısını anlamak yerine ona dışsal bir sosyal çözüm arama çabasıdır. Duygusal eşleşme yerine bilgi toplamaya odaklanır.

E) **Annenin böyle davranması seni kızdırıyor:** Bu tepki, danışanın anlattığı geniş çaplı yorgunluk ve boşluk hissini sadece birincil bir duygu olan "kızgınlık" ile sınırlayan **yetersiz bir yansıtmadır.** Danışanın paylaştığı yorgunluk ve değersizlik hissinin derinliğini ıskalar.

Cevap: C

11. Diyalogda danışan; **anlaşılmama**, **boşlukta olma** ve **önemsenmeme** gibi derin varoluşsal sancılarını dile getirmektedir. Bu ifadeler sadece bir olay aktarımı değil, danışanın **öz saygısına** yönelik hissettiği ağır bir baskıyı ve bu durumun yarattığı derin bir duygusal bitkinliği barındırır. Psikolojik danışma sürecinde, danışan bir yaşantısını aktardığında verilecek soru tepkisi, danışanı derinlemesine bir keşfe, kendi iç dünyasına bakmaya ve yaşadığı olayın kendisi üzerindeki anlamını kavramaya yöneltmelidir. Kapalı uçlu veya yönlendirici sorular süreci bir sorgulamaya dönüştürürken; danışanı kendi algı dünyasına odaklayan sorular **içgörü** kazandırır. Bu bağlamda, danışanın anlattığı olayın detaylarına girmeden önce, yaşadığı bu yoğun duygunun kapısını aralayan ve anlatmaya teşvik eden **"Annenle aranda nasıl bir şeyler geçti, paylaşmak ister misin?"** sorusu, danışanın kendi öznel dünyasını anlatmasına fırsat tanıdığı için en uygun müdahaledir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Şu anda annene çok kızgın mısın?:** Bu soru, danışanın yaşadığı karmaşık duyguları sadece "kızgınlık" ile sınırlayan ve "evet/hayır" cevabına zorlayan **kapalı uçlu** bir sorudur. Danışanın hissettiği boşluk ve bitkinlik gibi derin temaları göz ardı eder.

C) **Annenle yaşadığını herkese neden genelleme gereği duyuyorsun?:** Bu ifade, danışanın algısını sorgulayan, onu **yargılayan** ve savunmaya iten bir nitelik taşır. Danışanın o anki anlaşılmama sancısını anlamaktan ziyade, ona mantıksal bir hata yaptığını ima ettiği için terapötik ilişkiye zarar verebilir.

D) **Seni gerçekten hiç kimse anlamadığını düşünüyorsun değil mi?:** Bu soru, danışanın söylemini teyit etmeye çalışan ancak içerisinde bir onay beklentisi barındıran **yönlendirici** bir sorudur. Danışanı yeni bir keşfe yöneltmek yerine, mevcut düşüncesine hapsetme riski taşır.

E) **Annenin mi yoksa başkalarının mı davranışları daha çok kızdırıyor?:** Bu soru, danışanı duygularını **kıyaslamaya** ve bilişsel bir analize yönelten bir bilgi alma sorusudur. Danışanın o anki yoğun duygusuna eşlik etmek yerine, olayı sınıflandırmaya odaklandığı için derinlemesine bir keşif sağlamaz.

Cevap: A

12. Psikolojik danışma literatüründe danışanın ifadesindeki son kelimenin veya anahtar bir kavramın danışman tarafından aynen tekrarlanması, danışanı konuşmaya devam etmesi için yüreklendiren en yalın müdahale biçimidir. Bu tür kısa ve yapılandırılmamış tepkiler, danışanın anlatım akışını bozmadan sürece eşlik etmeyi hedefler. Bu bceriye asgari düzeyde teşvik adı verilir. **Asgari düzeyde teşvik**, danışmanın en az düzeyde konuşarak danışanı en üst düzeyde konuşmaya sevk ettiği bir **dinleme becerisidir.** Bu beceri; "Hıhı", "Evet", "Sonra?" gibi sözel onaylayıcıların yanı sıra, danışanın kullandığı anahtar bir kelimenin bir yankı gibi aynen geri iade edilmesini de kapsar. **"Bıktın."** tepkisi, danışanın mesajını yeniden düzenlemeden veya duygu atfetmeden sadece bir yansıma oluşturarak onun anlatmaya devam etmesini sağladığı için asgari düzeyde teşviktir.

Doğru cevap C seçeneğidir.

A) İçerik yansıtması: Bu teknik, danışanın iletisinin danışman tarafından **kendi kelimeleriyle** ve daha açık bir şekilde ifade edilmesidir (paraphrasing). Eğer danışman "İnsanlarla olan münasebetlerinin artık seni tükettiğini belirtiyorsun." deseydi, bu bir içerik yansıtması olurdu. Sadece kelime tekrarı, içeriği "yeniden yapılandırma" şartını karşılamaz.

B) Duygu yansıtması: Danışanın mesajındaki **örtük veya açık duyguların** (öfke, hayal kırıklığı, yalnızlık) isimlendirilerek ona geri sunulmasıdır. «Bıktın» ifadesi bir kelime tekrarıdır; oysa duygu yansıtmasında «İnsanların tutumları karşısında kendini çok dolmuş ve öfkeli hissediyorsun.» gibi bir duygu etiketi kullanılır.

D) Destekleme: Danışanı denemeleri, paylaşımları veya zorlandığı anlar için **cesaretlendiren**, ona güven veren ve yanında olduğunu hissettiren sözel ifadelerdir. Kelime tekrarı tekniği, destekleme gibi doğrudan bir güven telkini içermez, sadece konuşmaya davet niteliği taşır.

E) Saydamlık: Danışmanın o anki süreçle ilgili kendi duygu ve düşüncelerini **içtenlikle** ve maskesiz bir şekilde paylaşmasıdır. Burada danışman kendi iç dünyasına dair bir veri sunmadığı, sadece danışanın kelimesini yansıttığı için saydamlık becerisi söz konusu değildir.

Cevap: C

13. Kişiselleştirme hiyerarşisi, danışanın sorununu dışsal etkenlerden arındırıp kendi içsel sorumluluğuna ve hedeflerine taşıyan sistemli bir süreçtir. Bu süreçte danışman; danışanın sunduğu karmaşık hikâyeyi alır ve onu duygu, anlam, problem ve amaç düzeylerini kapsayacak şekilde yeniden formüle ederek danışana bir ayna tutar.

Diyalogda danışan, eski iş yerindeki aidiyet duygusunu yeni iş yerinde bulamadığını, rahatsızlıklarını dile getiremediğini ancak yine de yeni çevresiyle uyum içinde olmak istediğini belirtmektedir. Psikolojik danışman ise bu anlatımı; danışanın içinde bulunduğu durumu, yaşadığı zorluğu ve varmak istediği hedefi birleştirerek ona geri sunmuştur. Carkhuff literatüründe, danışanın yaşadığı problemin yarattığı boşluğu dolduracak olan "ideal durumu" veya "arzuyu" tanımlama sürecine amacı kişiselleştirme adı verilir. Bu teknikte en kapsamlı formül "...hissediyorsun (duygu), çünkü ...yapamıyorsun (problem) ve ...istiyorsun (amaç)" yapısıdır. Danışman; "Bir iş ortamından başka bir iş ortamına girdin. Onlarla ilişki kurmada zorlanıyorsun. Yeni arkadaşlarınla iyi geçinmek istiyorsun ve bunu yaparken kendini de ifade etmek istiyorsun." tepkisiyle odağı danışanın yaşadığı engelden alıp doğrudan "geçinmek" ve "kendini ifade etmek" şeklindeki eylemsel amaçlarına yönelterek onu eylem planı yapmaya hazır hale getirmiştir. Doğru cevap E seçeneğidir.

A) Duygu yansıtması: Danışanın paylaştığı mesajın altındaki saf duyguların (öfke, hayal kırıklığı, yalnızlık) isimlendirilerek ona geri sunulmasıdır. Eğer danışman "Yeni ortamında kendini hem dışlanmış hem de baskı altında hissediyorsun." deseydi, bu sadece bir duygu yansıtması olurdu.

B) İçerik yansıtması: Bu teknik, danışanın iletisinin danışman tarafından kendi kelimeleriyle ve daha açık bir şekilde ifade edilmesidir (paraphrasing). Danışmanın "Eski yerindeki konumun değiştiği için şimdi yeni iş yerinde sessiz kalmayı tercih ettiğini belirtiyorsun." şeklindeki bir tepkisi bu kategoriye girerdi.

C) Anlamı kişiselleştirme: Yaşanan durumun danışan için neden önemli olduğunu belirten, durum ile danışanın öznel değerleri/algıları arasında bağ kuran basamaktır. Formülü **"... hissediyorsun, çünkü sen (değer/algı)..."** şeklindedir. Örneğin danışman, "Kendini kötü hissediyorsun çünkü sen girdiğin her ortamda hemen onaylanmaya ve sorunsuz ilişkilere çok değer veriyorsun." deseydi anlamı kişiselleştirmiş olurdu.

D) Problemi kişiselleştirme: Danışanın yaşadığı sorundaki kendi payını veya beceri eksikliğini (neyi yapamadığını) ortaya koyan aşamadır. Formülü **"...hissediyorsun, çünkü yapamıyorsun."** yapısındadır. Danışmanın, "Şu an zorlanıyorsun çünkü yeni girdiğin bir çevrede kendi sınırlarını nasıl dile getireceğini henüz başaramıyorsun." demesi bu beceriye örnektir.

Cevap: E

14. Parçada danışan, annesinin **"Neden derslerine yeterince çalışmıyorsun?"** şeklindeki sorusunu örnek vererek bu durumun kendisinde yarattığı can sıkıntısını ifade etmiştir. Psikolojik danışman ise bu ifadeye: **"Huzursuzsun çünkü ailen sana her zaman büyümemiş muamelesi yapıyor."** şeklinde bir tepki vermiştir. Danışmanın bu tepkisi incelendiğinde; danışanın hissettiği duyguyu (huzursuzluk) belirlediği ve bu durumun danışan için taşıdığı öznel yargıyı (büyümemiş muamelesi görmek) birleştirerek yansıttığı görülür. Carkhuff literatüründe, yaşanan olay ile danışanın bu olaya yüklediği anlamı, algıyı veya değeri birleştiren bu müdahale **anlamı kişiselleştirme** olarak tanımlanır. Bu basamakta temel formül **"...hissediyorsun (duygu), çünkü ... (içerik)"** yapısıdır. Danışman, ailenin somut sorusunu danışanın iç dünyasındaki "büyümemiş muamelesi görme" algısına bağlayarak **anlamı kişiselleştirmiştir. Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Problemi kişiselleştirme:** Danışanın sorundaki kendi payını, sorumluluğunu veya beceri eksikliğini (neyi yapamadığını) ortaya koyan aşamadır. Formülü **"...hissediyorsun, çünkü ... yapamıyorsun"** yapısındadır. Eğer danışman "Huzursuzsun çünkü ailene karşı yetişkin olduğunu kanıtlayacak olgun davranışlar sergilemeyi henüz **başaramıyorsun**" deseydi bu beceriyi kullanmış olurdu.

C) **Amacı kişiselleştirme:** Danışanın problemini aşmak için ihtiyaç duyduğu asıl hedefi ve eylemi belirleyen aşamadır. Formülü **"...hissediyorsun, çünkü ... yapamıyorsun ve ... istiyorsun"** şeklindedir. Eğer danışman "Huzursuzsun çünkü kendini ispatlayamıyorsun ve ailen tarafından artık bir yetişkin olarak kabul edilmeyi **istiyorsun**" deseydi amacı kişiselleştirmiş olurdu.

D) **İçerik yansıtması:** Danışanın iletisinin bilişsel düzeyde, yeni bir yorum veya derinlik katmadan yansıtılmasıdır. Danışmanın "Ailenin seni çocuk yerine koyup derslerini sorgulamasının canını sıktığını belirtiyorsun" şeklindeki bir tepkisi bu kategoriye girerdi.

E) **Somutlaştırma:** Danışanın genel ve belirsiz ifadelerini (örneğin "canım sıkılıyor" gibi) daha net ve anlaşılır hale getirmek için yapılan müdahaledir. Danışmanın "Ailenin tam olarak hangi davranışları sana çocukmuşsun gibi hissettiriyor, bir örnek verebilir misin?" diye sorması somutlaştırma olurdu.

Cevap: A

15. Diyalogda danışan, kendisini yaşıtlarından farklı gördüğünü ancak buna rağmen **"yeterince büyümediğini"** hissettiğini belirterek "büyümek" gibi kişiden kişiye değişebilecek öznel ve genel bir kavram kullanmıştır. Psikolojik danışman ise bu belirsizliği gidermek amacıyla: **"Nedir o büyümek dediğin, onu biraz açar mısın?"** şeklinde bir karşılık vermiştir. Danışmanın bu tepkisi; danışanın zihnindeki "büyümek" kavramının içeriğini, hangi somut davranışları veya durumları kapsadığını netleştirmeye yöneliktir. Literatürde; danışanın genel, soyut ve belirsiz ifadelerini daha belirgin, net ve anlaşılır hale getirme sürecine **Somutlaştırma** adı verilir. Bu teknik, danışanın ne hissettiğini veya ne düşündüğünü tam olarak anlamak için kullanılan bir "netleştirme" müdahalesi olduğu için somutlaştır becerisidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Saydamlık:** Danışmanın o anki süreçle ilgili kendi duygu ve düşüncelerini içtenlikle paylaşmasıdır. Eğer danışman "Şu an senin bu belirsiz ifaden bende bir kafa karışıklığı yarattı." deseydi saydamlık olurdu.

C) **Yüzleştirme:** Danışanın ifadeleri, duyguları veya davranışları arasındaki tutarsızlıkları (söz-davranış uyumsuzluğu gibi) nazikçe önüne koyma becerisidir. Eğer danışman "Bir yandan farklı olduğunu söylüyorsun, diğer yandan büyümediğini hissediyorsun; bu iki durum birbiriyle çelişiyor gibi." deseydi yüzleştirme olurdu.

D) **Yorumlama:** Danışanın anlattıklarının altında yatan gizli anlamları, bilinç dışı süreçleri veya neden-sonuç ilişkilerini danışmana yeni bir bakış açısıyla sunmaktır. "Belki de büyümediğini hissetmen, sorumluluk almaktan kaçınmanın bir yoludur." gibi bir ifade yorumlama kapsamına girerdi.

E) **Cesaretlendirme:** Danışanı sadece konuşmaya devam etmesi için değil; yeni davranışlar denemesi, karar alması veya sorunun üzerine gitmesi konusunda motive etmektir. "Bunu yapabileceğine dair içinde bir güç var" veya "Bu adımı atman senin için büyük bir ilerleme olacak" gibi ifadeler danışmanı eyleme teşvik eder. Parçadaki tepki ise eylemi teşvikten ziyade bir kavramın tanımını netleştirmeye yöneliktir.

Cevap: B

1. Diyalogda danışan, genel bir sorununu (topluluk önünde konuşamama) anlatırken psikolojik danışman odağı geçmişten veya dış dünyadan çekip, tam o saniyeye ve oda içerisindeki etkileşime getirmiştir. (I) numaralı **"Şu anda da"** ifadesi, danışanın anlattığı problemin sadece dışarıya ait bir anı olmadığını, tam o esnada danışmanla olan ilişkisinde de yaşandığını vurgular. Literatürde; seans sırasında o an olup bitenlere ve danışan-danışman arasındaki etkileşime odaklanılmasına **Anlıksallık (Şimdi ve Burada)** adı verilir. Bu teknik, danışanın sorunlarının canlı bir örneğini seans odasında görmesini sağlayarak farkındalığı en üst düzeye çıkarır.

(II) numaralı "çok heyecanlısın" ifadesi ise danışanın içinde bulunduğu duygusal durumu isimlendirerek ona geri sunmaktadır. Psikolojik danışma literatüründe, danışanın örtük veya açık olan duygularının belirlenip ona geri iletilmesine duygu yansıtması denir. Burada amaç, danışanın hissettiği duygunun danışman tarafından anlaşıldığını (empatiyi) göstermek ve danışanın kendi duygusuyla temas kurmasına yardımcı olmaktır. Danışman, danışanın sözel veya bedensel ipuçlarından yola çıkarak "heyecan" duygusunu tanımladığı için bu bir duygu yansıtmasıdır. Doğru cevap C seçeneğidir.

A) Şimdi ve burada-İçerik yansıtması: İlk kavram soruyla örtüşürancak içerik yansıtması mesajın bilişsel (olay/düşünce) kısmıyla ilgilidir. Eğer danışman "Şu anda da kelimeleri bir araya getirmekte zorlandığını fark ediyorum" deseydi, duyguya değil mesajın içeriğine atıf yaptığı için içerik yansıtması olurdu.

B) Kapalı uçlu soru-Konuşmaya açık davet: Kapalı uçlu sorular genellikle "evet/hayır" gibi kısıtlı cevaplar bekleyen sorgulama kalıplarıdır. Konuşmaya açık davet ise "Bu durum seni nasıl etkiliyor?" gibi ucu açık bir teşviktir. Parçadaki ifade bir soru cümlesi değil, bir durum saptamasıdır.

D) Somutlaştırma-Yüzleştirme: Somutlaştırma, "büyümek", "kötü hissetmek" gibi muğlak kavramları netleştirmek için kullanılır. Yüzleştirme ise danışanın sözleri ile eylemleri arasındaki çelişkiyi (örneğin; öfkeyle bağırırken "Hiç kızgın değilim" demesi) nazikçe fark ettirmektir. Eğer danışman "Topluluktan çekindiğini söylüyorsun ama şu an benimle çok rahat konuşuyorsun" deseydi yüzleştirme olurdu.

E) Konuşmaya açık davet-Duygu yansıtması: İkinci kavram doğru olsa da ilk ifade bir davet (soru/teşvik) içermez. Konuşmaya açık davet olabilmesi için danışmanın, danışanı süreci daha fazla detaylandırmaya yönlendiren "Bu heyecanın şu an sana neler hissettiriyor, biraz anlatır mısın?" gibi bir giriş yapması gerekirdi.

Cevap: C

2. Diyalogda danışan, geçmişte yaşadığı bir olaydan bahsederken psikolojik danışman **(I) numaralı** bölümde **"Hocanın adı ne?"** sorusunu yöneltmiştir. Bu ifade, danışanın hikâyesine dair spesifik bir bilgi talep eden, cevabı net ve kısa olan bir soru kalıbıdır. Ancak literatürde bu tür sorular, danışanı daha fazla anlatmaya teşvik etmek, konunun detaylarına girilmesini sağlamak ve süreci derinleştirmek amacıyla kullanıldığında **konuşmaya açık davet** kategorisinde değerlendirilir. Danışman burada "somutlaştır her şeyi" diyerek danışanı detay vermeye ve anlatımını sürdürmeye teşvik etmektedir.

(II) numaralı bölümde ise danışman, danışanın tereddüdü üzerine "Burada gizlilik kuralımız var." diyerek psikolojik danışma sürecinin sınırlarını, kurallarını ve etik ilkelerini hatırlatmıştır. Literatürde; danışma sürecinin nasıl işleyeceği, oturum süreleri, ücretlendirme, gizlilik ve sınırların belirlenmesi sürecine yapılandırma adı verilir. Yapılandırma, danışanın süreçteki belirsizliğini giderir ve kendisini güvende hissetmesini sağlar. Bu nedenle Doğru cevap E seçeneğidir.

A) Konuşmaya açık davet-İçerik yansıtması: İlk kısım teknik olarak kabul edilebilir olsa da içerik yansıtması, danışanın anlattığı mesajın bilişsel kısmının özetlenerek geri verilmesidir. Eğer danışman "Değer verdiğin birinden beklemediğin bir tepki alman seni şaşırtmış." deseydi içerik yansıtması olurdu.

B) Kapalı uçlu soru-Yapılandırma: İkinci kısım doğru olsa da "Hocanın adı ne?" sorusu biçimsel olarak kapalı uçlu gibi görünse de, danışmandaki temel amaç danışanı konuyu açmaya teşvik etmek ("anlat" mesajı vermek) olduğu için bu bir konuşmaya açık davet müdahalesidir. Ayrıca profesyonel süreçlerde yapılandırma, gizlilik vurgusuyla daha güçlü bir eşleşme gösterir.

C) **Konuşmaya açık davet-İlişkinin şimdi ve buradalığı:** İlk kısım doğruyken ikinci kısım yanlıştır. İlişkinin şimdi ve buradalığı (anlıksallık), seans odasında o an danışan ve danışman arasında geçen etkileşime odaklanmaktır. Eğer danışman "Şu an adını söylerken çekindiğini fark ediyorum, aramızdaki güveni mi sorguluyorsun?" deseydi şimdi ve burada ilkesi olurdu.

D) **Saydamlık-Empati:** Saydamlık, danışmanın kendi duygu ve düşüncelerini dürüstçe paylaşmasıdır. Empati ise danışanın dünyasına onun gözüyle bakabilmektir. Parçada danışman kendi duygusunu paylaşmamış veya danışanın içsel referans çerçevesine dair bir anladığını belirtme ifadesi kullanmamıştır.

Cevap: E

3. Diyalogda danışan, sosyal ilişkilerinde yaşadığı bir zorluğu ve bunun sonucunda kendisine duyduğu öfkeyi dile getirmiştir. Psikolojik danışman ise bu ifadeye: "Kendine kızgınsın (duygu), çünkü sınırlarını belirleyemiyorsun ve isteklerini ifade edemiyorsun (yapılamayan eylem/beceri eksikliği)." şeklinde karşılık vermiştir. Danışmanın bu tepkisi incelendiğinde; danışanın hissettiği duyguyu belirlediği ve bu duyguyu doğrudan danışanın sorundaki kendi payına, yani somut olarak **neyi yapamadığına** bağladığı görülür. Carkhuff literatüründe, danışanın sorundaki sorumluluğunu ve beceri eksikliğini ortaya koyan bu müdahale **problemi kişiselleştirme** olarak tanımlanır. Bu basamakta temel formül **"...hissediyorsun, çünkü ... yapamıyorsun"** yapısıdır. Danışman, danışanın "hayır diyememe" durumunu somut bir beceri eksikliği (sınır çizememe) olarak tanımlayıp yansıttığı için bu bir **problemi kişiselleştirme** becerisidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Anlamı kişiselleştirme:** Danışanın yaşadığı durumu kendi iç dünyasındaki bir algı, değer veya öznel yargı ile birleştiren aşamadır. Formülü **"...hissediyorsun, çünkü ... (anlam/algı)"** şeklindedir. Eğer danışman "Kendine kızgınsın, çünkü kendini arkadaş grubunda etkisiz ve önemsiz biri olarak görüyorsun." deseydi, odağı bir beceri eksikliğine değil danışanın "önemsizlik" algısına çektiği için **anlamı kişiselleştirme** olurdu.

C) **Amacı kişiselleştirme:** Danışanın problemi aşmak için ihtiyaç duyduğu asıl hedefi ve eylemi belirleyen aşamadır. Formülü **"...hissediyorsun, çünkü ... yapamıyorsun ve ... istiyorsun"** şeklindedir. Eğer danışman "Kendine kızgınsın, çünkü sınır çizemiyorsun ve aslında arkadaşlarına karşı daha kararlı ve dik duran biri olmak istiyorsun." deseydi, ulaşılamayan hedefi vurguladığı için **amacı kişiselleştirme** olurdu.

D) **Duygu yansıtması:** Danışanın mesajındaki duygu öğesinin neden-sonuç veya kişisel sorumluluk bağı kurmadan aynalanmasıdır. Eğer danışman sadece "Arkadaşlarına hayır diyemediğin için şu an yoğun bir öfke yaşıyorsun." deseydi, herhangi bir kişiselleştirme yapmadan sadece mevcut hissi yansıttığı için **duygu yansıtması** olurdu.

E) **İçerik yansıtması:** Danışanın anlattığı olayın bilişsel bir özetidir. Eğer danışman "Arkadaşlarının isteklerine boyun eğdiğin için kendine yönelik bir kızgınlık içinde olduğunu söylüyorsun." deseydi, duyguyu ve beceri eksikliğini derinleştirmeden sadece konuyu özetlediği için **içerik yansıtması** olurdu.

Cevap: B

4. Diyalogda danışan, babasının patolojik boyuttaki öfkesi karşısında bir belirsizlik yaşamakta ve iyileşme sürecinin nasıl gerçekleşeceğine dair uzmanlık gerektiren sorular sormaktadır. Psikolojik danışman ise bu ifadeye; durumun klinik doğası, profesyonel yardımın zorunluluğu ve bu yardımın yokluğunda sürecin (bilimsel/tıbbi bir veri olarak) nasıl seyredeceği hakkında nesnel açıklamalar yaparak karşılık vermiştir. Literatürde **bilgi verme**; danışanın ihtiyacı olan olgusal verilerin, teknik açıklamaların, psiko-eğitimsel içeriklerin, dış kaynakların veya bir durumun olası sonuçlarının danışanla paylaşılmasıdır. Bu müdahale, danışanın belirsizliğini gidermeyi, gerçekliği test etmesini ve daha rasyonel kararlar alabilmesi için gereken bilgi altyapısına ulaşmasını amaçlar. Danışman burada kişisel bir görüşten ziyade, babanın durumunun ancak tıbbi bir müdahale ile değişebileceği şeklindeki uzmanlık bilgisini sunduğu için bu bir bilgi verme örneğidir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Yorumlama:** Danışanın paylaşımları arasındaki bağlantıları kurarak, onun henüz fark etmediği neden-sonuç ilişkilerini veya bilinç dışı dinamikleri yeni bir bakış açısıyla sunmaktır. Eğer danışman "Babanın bu kontrolsüz öfkesi, aslında kendi geçmişinde yaşadığı engellenmişlik hissinin bir yansıması olabilir." deseydi, durumun altındaki gizli dinamiğe odaklandığı için **yorumlama** olurdu.

B) **Özetleme:** Oturumun bir kısmında veya tamamında konuşulan duygu ve içeriklerin bir araya getirilerek toparlanmasıdır. Eğer danışman "Babanın şiddet eğilimi nedeniyle kendini güvende hissetmiyorsun ve bu durumun bir sonu olup olmadığını merak ediyorsun." deseydi, anlatılanları birleştirip yansıttığı için **özetleme** olurdu.

D) **Yapılandırma:** Danışma sürecinin sınırlarını, kurallarını ve rollerini (süre, gizlilik, ücret vb.) belirlemektir. Eğer danışman "Burada babanın davranışlarını değil, bu davranışların senin üzerindeki etkilerini her hafta 45 dakika boyunca konuşacağız." deseydi, sürecin çerçevesini çizdiği için **yapılandırma** olurdu.

E) **Saydamlık:** Danışmanın o anki etkileşimde hissettiği dürüst duyguları veya düşünceleri içtenlikle paylaşmasıdır. Eğer danışman "Babanın sana vurduğunu duyduğumda senin adına büyük bir üzüntü duyduğumu ve bu durumun beni de sarstığını söylemeliyim." deseydi, kendi içsel tepkisini paylaştığı için **saydamlık** olurdu.

Cevap: C

5. Psikolojik danışma süreci, sadece bir uzmanın müdahalesi değil; iki tarafın aktif katılımıyla şekillenen **iş birlikçi** bir yolculuktur. Bu sürecin en kritik aşamalarından biri olan **hedeflerin belirlenmesi**, danışanın ihtiyaçları ile danışmanın profesyonel bilgisinin buluştuğu noktadır. Literatürde hedeflerin ortaklaşa belirlenmesi (goal setting), danışanın sürece olan bağlılığını (terapötik ittifak) artırır ve değişimin kalıcı olmasına olanak sağlar. Eğer hedefler sadece danışman tarafından belirlenirse, danışanın direnç gösterme olasılığı artar; sadece danışan tarafından belirlenirse de profesyonel sınırların dışına çıkılabilir. Bu nedenle sürecin gidişatını ve odak noktasını belirleyen amaçlar, danışan ve danışman tarafından birlikte kararlaştırılır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Psikolojik danışma sürecinde danışanın problemini çözmek psikolojik danışmanın tek sorumluluğudur:** Bu ifade yanlıştır. Psikolojik danışmada sorumluluk paylaşılır. Hatta değişim için asıl çabayı gösteren ve hayatına uygulayan kişi danışandır. Danışman ise bu süreci kolaylaştıran bir rehber rolündedir.

C) **Psikolojik danışma sürecinde danışanın ilerlemesi yalnızca danışmanın yönlendirmelerine bağlıdır:** Bu ifade yanlıştır. İlerleme, danışanın motivasyonuna, farkındalığına, seans dışındaki çabasına ve kurulan terapötik bağın gücüne de sıkı sıkıya bağlıdır. Danışma, danışmanın "yaptığı" bir şey değil, birlikte "yürütülen" bir süreçtir.

D) **Psikolojik danışma sürecinde terapötik ilişki, sadece ilk görüşmede önemlidir:** Bu ifade yanlıştır. Terapötik ilişki (güven bağı), danışmanın en önemli iyileştirici aracıdır ve ilk oturumdan son oturuma kadar, hatta sonlandırma aşamasında bile sürecin merkezinde yer alır.

E) **Psikolojik danışma sürecinde danışanın farkındalığı, müdahalelerin sonunda değil yalnızca başlangıcında gelişir:** Bu ifade yanlıştır. Farkındalık (insight), süreç içerisinde dalgalı bir şekilde ilerler. Bazen başlangıçta bir "aydınlanma" yaşansa da, asıl derin farkındalık ve davranış değişikliği sürecin orta ve son evrelerindeki derinlemesine çalışmalarla pekişir.

Cevap: B

6. Diyalogda Ayşe, ders çalışmak için sarf ettiği çabayı ve bu çabanın sonuçlara yansımadığını ifade etmiştir. Psikolojik danışmanın Ayşe'ye verdiği "Çalışmalarına rağmen istediğin başarıyı elde edemediğini ifade ediyorsun." tepkisi, Ayşe'nin cümlesindeki duygusal tonu (hayal kırıklığı, üzüntü vb.) bir kenara bırakarak, sadece iletilen **bilişsel veriyi** (çalışma ve sonuç ilişkisi) kendi kelimeleriyle aynalamıştır. İçerik yansıtmasında temel amaç, mesajın özünü bozmadan danışana bir «yankı» sunmaktır. Bu tepki, ne bir yorum ne

de bir duygu analizi içerdiği için tam bir içerik yansıtması örneğidir. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Sınav sonuçlarının düşük olması seni çok kaygılandırıyor olmalı:** Bu ifade bir **duygu yansıtmasıdır**. Danışman, olaydan ziyade olay karşısında hissedilen "kaygı" duygusuna odaklanmış ve bu duyguyu belirginleştirmiştir.

C) **Daha farklı çalışma yöntemleri denemeyi hiç düşündün mü?:** Bu ifade bir **kapalı uçlu sorudur**. Danışanı bir çözüme veya yeni bir düşünceye yönlendirmeyi amaçlar; yansıtma becerisi değil, bir sorgulama/müdahale tekniğidir.

D) **Çabanın karşılığını alamaman seni oldukça zorluyor gibi görünüyor:** Bu ifade, içinde hem içerik hem de hafif bir duygu/etki barındırsa da "zorlanmak" bir durumdan ziyade bir yaşantıyı ifade ettiği için daha çok **duygu yansıtmasına** veya empatik bir tepkiye yakındır. Saf bir içerik yansıtması kadar bilişsel değildir.

E) **Sınav sürecine dair ayrıntılı olarak neler yaşadığını anlatır mısın?:** Bu ifade bir **açık uçlu sorudur**. Danışanın daha fazla ayrıntı vermesini, konuyu açmasını ve somutlaştırmasını sağlamak amacıyla kullanılan bir keşif tekniğidir.

Cevap: B

7. Diyalogda danışan, iş yerindeki sosyal bir ortamda yaşadığı çekingenliği ve bunun sonucunda geliştirdiği yetersizlik duygusunu dile getirmiştir. Psikolojik danışmada **kişiselleştirme** becerisi; danışanın yaşadığı bu duyguyu dışsal olaylardan (arkadaşlarından) çekip, kendi iç dünyasına ve sorumluluğuna bağlayan bir bütündür. Bu beceri üç temel aşamadan oluşur: **Anlamı kişiselleştirmede** duygu danışanın öznel yargısına bağlanır; **problemi kişiselleştirmede** duygu danışanın beceri eksikliğine bağlanır; **amacı kişiselleştirmede** ise duygu hem beceri eksikliğine hem de ulaşılamayan asıl hedefe bağlanır. A seçeneğinde danışman, danışanın yaşadığı **yetersizlik** duygusunu doğrudan kendi **ifade edememe** eksikliğine ve **aktif biri olma** isteğine bağlayarak sorumluluğu tamamen danışana odaklamıştır. Bu ifade, hissedilen duyguyu bir beceri ve amaçla birleştirdiği için kişiselleştirme becerisinin en kapsamlı hali olan **"amacı kişiselleştirme"ye** karşılık gelerek teknik olarak kişiselleştirme müdahalesi olur. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **"Toplantılarda arkadaşların kadar aktif olamadığını düşünüyorsun."** ifadesi bir **içerik yansıtmasıdır.** Danışanın anlattığı durumu sadece bilişsel bir özetle geri verdiği ve duygu içermediği için yansıtma düzeyinde kalmıştır.

C) **"Arkadaşların kadar aktif olamadığını hissediyorsun."** ifadesi bir **duygu yansıtmasıdır.** Danışanın yaşadığı hissi sadece betimlediği ve odağı hâlâ "arkadaşlar" gibi dışsal bir kıyaslamada tuttuğu için kişiselleştirme değildir.

D) **"Toplantılarda sessiz kaldığın zamanlarda neler hissettiğini biraz daha açar mısın?"** ifadesi bir **açık uçlu sorudur.** Danışanı duygusunu daha fazla anlatmaya ve konuyu somutlaştırmaya sevk eden bir keşif müdahalesidir; ancak duyguyu kişisel bir paya bağlamaz.

E) **"Çalışma arkadaşlarına fikirlerini rahatça paylaşamadığını düşünüyorsun."** ifadesi bir **içerik yansıtmasıdır.** Danışanın mesajındaki durumu (paylaşamama) herhangi bir sorumluluk veya duygu bağı kurmadan bilişsel bir özetle geri yansıtmıştır.

Cevap: A

8. Danışan, sosyal çevresinde yaşadığı bir algıyı (eleştirilme hissi) ve buna eşlik eden duygusunu (gerginlik) dile getirmiştir. Psikolojik danışman ise danışanın bu mesajını alıp, içeriği veya duyguyu değiştirmeden, sanki bir ayna tutuyormuş gibi danışana geri vermiştir. Danışmanın tepkisi incelendiğinde; ne yeni bir bilgi eklediği, ne konuyu başka bir olayla bağladığı, ne de bir çelişkiyi ortaya koyduğu görülür. **Yapılan işlem, danışanın o anki "gerginlik" durumunu ve "arkadaşlarla konuşma" içeriğini birleştirerek danışana yansıtmaktır.** Bu durum, danışanın anlaşıldığını hissetmesini ve kendi ifadesini dışarıdan bir sesle tekrar duymasını sağlar. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Özetleme:** Görüşmenin geneline veya uzun bir bölümüne dair bilgilerin toparlanmasıdır. Burada sadece tek bir cümlelik mesajın aynalanması söz konusudur.

B) **Bağlama:** Danışanın şu an anlattıkları ile geçmişte anlattıkları veya farklı olaylar arasında köprü kurmaktır. Burada herhangi bir bağlantı kurulmamıştır.

D) **Konuşmaya açık davet:** Danışanı daha fazla konuşmaya teşvik eden, "Nasıl?", "Neler hissediyorsun?" gibi ucu açık soru sorma tekniğidir.

E) **Yüzleşme:** Danışanın ifadeleri, davranışları veya duyguları arasındaki tutarsızlıkları nazikçe önüne koymaktır. Burada bir tutarsızlık vurgusu yoktur.

Cevap: C

9. Psikolojik danışma oturumlarında ilişkinin şimdi ve buradalığı, danışan ile danışman arasında o anda, o odada ve o etkileşimde meydana gelen duygu ve düşüncelerin, etkileşimin doğrudan ele alınmasıdır. Bu, danışanın geçmişteki hikâyelerini anlatmasından ziyade, şu anki ilişki dinamiğine odaklanarak canlı bir farkındalık yaratmayı hedefler. Danışan, dış dünyadaki kişiler arası ilişkilerinde yaşadığı tıkanıklıkları veya savunma mekanizmalarını farkında olmadan danışmanına da yansıtır. Danışman, bu süreci "şu an aramızda ne geçiyor?" sorusu ekseninde şeffaf bir şekilde paylaştığında, danışan kendi davranışlarının başkaları üzerindeki etkisini güvenli bir laboratuvar ortamında görmüş olur. Ancak bu, danışmanın kendi özel hayat tecrübelerini merkeze alarak danışana bir yol haritası çizmesi veya ona ne yapması gerektiğini dikte etmesi için kullanılmaz. Aksine, danışman kendi duygularını sadece aradaki ilişkiyi netleştirmek için bir araç olarak kullanır ve kararı tamamen danışanın özgür iradesine bırakır. **D seçeneğinde yer alan, danışmanın danışanın duygularını kendi deneyimleriyle birleştirip yönlendirme yapması, hem şimdi ve buradalık tekniğinin özüne hem de danışmanın tarafsızlık ve özerkliğe saygı ilkesine aykırıdır.** Bu tür bir yaklaşım, terapötik etkileşimi bir farkındalık sürecinden çıkarıp kişisel bir tavsiye verme seansına dönüştürür. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışanın danışmanla etkileşim sırasında fark etmediği duygularını görünür kılabilir** ifadesi tekniğin temel işlevidir; danışman o anki gerginliği veya kaçınmayı dile getirerek gizli kalmış duyguları su yüzüne çıkarır.

B) **Danışanın mevcut duygu ve davranışlarının terapötik ortamda test edilmesine olanak sağlayabilir** ifadesi doğrudur; danışan yeni bir iletişim tarzını ilk kez danışmanı üzerinde deneyerek tepkileri ölçebilir.

C) **Danışmanın verdiği tepkiler, danışanın kendi tutum ve davranışlarını fark etmesine yardımcı olur** ifadesi doğrudur; danışmanın anlık geri bildirimleri danışan için bir ayna görevi görerek onun öz farkındalığını artırır.

E) **Terapötik ilişkiye odaklanarak danışanın farkındalık geliştirmesini destekleyebilir** ifadesi şimdi ve buradalığın ana hedefini yansıtır; ilişki merkeze alınarak danışanın sosyal becerileri ve içsel süreçleri üzerine farkındalık oluşturulur.

Cevap: D

10. Diyalogda Berk, yaşadığı fiziksel tepkileri (kalp atışı, titreme, göğüs sıkışması) detaylıca tarif etmesine rağmen, bu tepkilerin altında yatan zihinsel süreci veya temel anlamı isimlendirememektedir. Psikolojik danışman ise süreci somutlaştırmaya çalışmış ancak Berk "hiçbir şey geçmiyor" diyerek bilişsel bir tıkanıklık yaşamıştır. Bu aşamada danışmanın görevi, danışanın yaşadığı bu karmaşık bedensel duyumları bir bütün haline getirip, o anki deneyimi derinleştirecek ve danışanın "anlam dünyasına" kapı aralayacak bir müdahalede bulunmaktır. Danışanın yaşadığı fiziksel belirtileri özetlemek ve ardından "sunum" kavramının onun için öznel anlamını sorgulamak, bilişsel düzeyde farkındalık yaratmak için en etkili yoldur**. "Sunum aklına gelince kalbin hızla atıyor, ellerin titriyor ve göğsün sıkışıyor. Sunum kelimesi senin için ne ifade ediyor?"** tepkisi, Berk'in "bilmiyorum" dediği noktada ona bir ayna tutarak, yaşadığı yoğun paniğin altında yatan sembolik anlamı bulmasına yardımcı olur. Bu nedenle, danışanı merkeze alan ve keşif sürecini besleyen ifade en uygun tepkidir. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Oldukça yoğun kaygı yaşıyorsun ve bunu yönetmekte zorlanıyor olmalısın** ifadesi bir duygu yansıtması ve bağdaşım kurma çabasıdır; ancak Berk'in "aklımdan bir şey geçmiyor" diyerek yaşadığı tıkanıklığı aşmasına ve konuyu derinleştirmesine yeterince hizmet etmez.

B) **Sana yardım edebilmem için ne düşündüğünü hatırlamaya çalışırsan sevinirim. Çünkü bu düşüncelerini hatırlayamazsan oturumumuz ilerleyemez** ifadesi danışanı baskı altına alan ve terapötik ittifaka zarar veren bir yaklaşımdır; danışmanı otorite figürü yapar ve danışanın direnç göstermesine neden olabilir.

C) **Sunum aklına geldiğinde seni rahatlatacak nefes egzersizlerini öğrenmek ister misin?** ifadesi henüz keşif aşaması tamamlanmadan sunulan bir çözüm önerisidir; danışanın yaşadığı duygunun nedenlerini anlamasını engelleyerek sadece semptomu bastırmaya odaklanır.

E) **Aslında sunum bir görev ama bazı çarpıtılmış düşünceler sende kaygı yaratmış. Bunları değiştirdiğimizde kaygın azalacaktır** ifadesi zamansız bir bilgi verme ve öğretici (didaktik) bir tutumdur; danışanın duygusunu hafife alabilir ve Berk henüz düşüncelerini fark etmemişken ona "çarpıtılmış düşüncelerin var" demek savunuculuğu artırabilir.

Cevap: D

11. Diyalogda psikolojik danışman, danışanın yaşadığı zorluktan (arkadaş edinme problemi) yola çıkarak ona hayatında nelerin farklı olmasını istediğini sormuş ve danışanın soyut isteklerini ("iyi vakit geçirmek") somut eylemlere ("beraber antrenman yapmak, eğlenmek") dönüştürmesine rehberlik etmiştir. Psikolojik danışma sürecinde, danışanın şikâyetçi olduğu durumun ötesine geçilip, danışma süreci sonunda neye ulaşılmak istendiğinin netleştirildiği, ulaşılabilir ve ölçülebilir hedeflerin belirlendiği bu aşama "amaç oluşturma" evresidir. **Danışman, konuşmanın sonunda "asıl istediğin şeyin..." diyerek danışanın hedefini kristalleştirmiş ve her iki tarafın üzerinde uzlaştığı bir varış noktası belirlemiştir.** Bu süreç, yapılacak müdahalelerin temelini oluşturduğu için problemin sadece tanımlanmasından bir adım öteye geçerek, değişim için bir yol haritası çizmeyi ifade eder. Bu nedenle, hedeflerin netleştiği bu kesit **amaç oluşturma basamağına** karşılık gelir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanla ilişkinin kurulması** ifadesi danışma sürecinin ilk aşamasıdır; bu aşamada yapılandırma yapılır, güven bağı kurulur ve danışanın kendisini açması desteklenir. Diyalogda ise ilişki kurulmuş ve artık değişimin hedefleri üzerine çalışılmaya başlanmıştır.

C) **Problemin tanımlanması** ifadesi danışanın getirdiği sıkıntının ne olduğunun, ne zaman başladığının ve etkilerinin anlaşıldığı aşamadır. Danışan arkadaş edinemediğini söylediğinde problem tanımlanmış olur; ancak "ne değişsin istersin?" sorusuyla birlikte süreç amacın belirlenmesine evrilmiştir.

D) **Sonlandırma ve izleme** ifadesi belirlenen amaçlara ulaşıldıktan sonra danışma sürecinin bitirilmesini ve danışanın takibini içerir. Diyalogda henüz bir değişim gerçekleşmemiş, sadece neyin hedeflendiği konuşulmaktadır.

E) **Müdahaleleri seçme ve uygulama** ifadesi belirlenen amaçlara ulaşmak için kullanılacak tekniklerin (rol oynama, sosyal beceri eğitimi vb.) hayata geçirildiği aşamadır. Diyalogda henüz bir teknik uygulanmamış, sadece müdahaleye zemin hazırlayacak amaç netleştirilmiştir.

Cevap: A

12. Psikolojik danışma sürecinde soru sorma becerisi, sadece bilgi toplamak için değil, danışanın kendisini keşfetmesini sağlamak ve süreci önceden belirlenmiş hedeflere ulaştırmak amacıyla kullanılan stratejik bir müdahaledir. Bir psikolojik danışman, soru sormadan önce sorduğu sorunun danışanın yararına olup olmadığını ve sürecin ilerleyişine nasıl bir hizmet edeceğini profesyonel bir süzgeçten geçirmelidir. Deneyimsiz danışmanların sıkça düştüğü "meraklılık" hatası, terapötik odağın danışandan sapmasına ve ilişkinin profesyonel niteliğini kaybetmesine neden olur. Etik ve teknik standartlar gereği, her sorunun danışanın farkındalığını artırma veya bir tıkanıklığı açma gibi iyileştirici bir işlevi (terapötik katkı) olmalı ve da-

nışman bu soruyu neden sorduğunun bilincinde olmalıdır (amaçlılık). Öncüller bu temel ilkeler ışığında değerlendirildiğinde, **I ve II numaralı maddelerin bir sorunun niteliğini belirleyen vazgeçilmez kriterler olduğu görülmektedir.**

I. **Sorunun terapötik sürece katkısı olup olmadığı** ifadesi danışma sürecinin temel ilkesidir; sorulan her soru danışanın gelişimine, değişimine veya sorununun çözümüne doğrudan ya da dolaylı olarak hizmet etmelidir.

II. **Sorunun açık ve net bir amacı olup olmadığı** ifadesi danışmanın profesyonel farkındalığını yansıtır; danışman rastgele veya sadece kendi merakını gidermek için değil, belirli bir hipotezi test etmek veya bir durumu netleştirmek için soru sormalıdır.

III. **Sorunun danışanın mesleğine uygun olup olmadığı** ifadesi genel psikolojik danışma ilke ve teknikleri arasında bir soru sorma kriteri olarak yer almaz; sorular danışanın mesleki statüsüne göre değil, getirdiği problemin doğasına ve o anki ihtiyacına göre şekillenir.

Cevap: B

13. Diyalogda Elif, önceki oturumlarda dile getirdiği "akademik yetkinlik ve çaba" bilgileri ile güncel olarak paylaştığı "başarısızlık beklentisi" arasında belirgin bir çelişki yaşamaktadır. Psikolojik danışman, "Derslerinde başarılı ve çeşitli tekniklerle çalışmana rağmen sınavdan istediğin puanı alamayacağını düşündüren nedir?" diyerek Elif'in geçmişteki somut başarılarını ve çalışma disiplinini ona geri yansıtmış, mevcut kaygısıyla arasındaki tezatlığı fark etmesini sağlayan bir yüzleştirme yapmıştır. Danışman bu müdahaleyi yargılayıcı bir sorgulama yerine, "...düşündüren nedir?" şeklindeki bir konuşmaya açık davet ile sonlandırarak, danışanın savunmaya geçmesini engellemiş ve bu düşünce değişiminin altında yatan derin nedenleri araştırmasına kapı açmıştır. Bu hamle, hem danışanın kendi çelişkisini görmesini sağlayan bir ayna görevi görmekte hem de bu çelişkinin kaynağını bulmaya yönelik bir keşif süreci başlatmaktadır. Psikolojik danışma becerilerinin bu şekilde harmanlanması, danışanın içsel farkındalık kazanması için en etkili yoldur. Doğru cevap D seçeneğidir.

A) **"Derslerde başarılı olman ve farklı teknikler denemenin seni öne çıkaracağına neden inanmıyorsun?"** ifadesi, danışanı kendi inancını haklı çıkarmaya veya savunma yapmaya iten, yüzleştirmeden ziyade doğrudan bir sorgulama niteliği taşır.

B) **"Başarılı olman ve derslerine çaba göstermen mutsuz hissetmene yol açmamalı bence"** ifadesi, danışman merkezli bir bakış açısıyla danışanın duygusunu reddeden, profesyonel sınırı aşan bir öğüt verme girişimidir ve "bence" diyerek subjektif bir yargı içermektedir.

C) **"Son zamanlarda birçok öğrenci senin gibi kaygı yaşıyor, bunu normal karşılamalısın"** ifadesi, danışanın yaşadığı çelişkiyi herkesin yaşadığı sıradan bir durum gibi göstererek (genelleştirme) sorunu basitleştirir ve kişisel farkındalık sürecini engeller.

E) **"Ders başarını artırmak ve güçlü yanlarını geliştirmek için neden bu kadar çaba sarf ettin?"** ifadesi, danışanın geçmişteki yapıcı davranışlarını sanki bir hataymış veya anlamsızmış gibi sorgulatarak onda suçluluk uyandırabilecek, güven ilişkisine zarar veren bir yaklaşımdır.

Cevap: D

14. Diyalogda danışan, yaşadığı akademik başarısızlık karşısında bölümünü sorguladığını ve pes etme eğiliminde olduğunu dile getirmiştir. Psikolojik danışman ise bu ifadeye karşılık, **"Bu kadar kısa sürede fikirlerinin değişmesine ben de şaşırdım."** diyerek o anki kendi içsel yaşantısını, şaşkınlığını ve düşüncesini danışanla paylaşmıştır. Psikolojik danışmanın, süreç içerisinde danışanın anlattıkları karşısında kendi içinde uyanan duygu, düşünce veya benzer yaşantıları uygun bir dille danışana aktarması **kendini açma** becerisi olarak tanımlanır. Bu teknik, danışman ile danışan arasındaki insani bağı güçlendirmek, danışana farklı bir bakış açısı sunmak veya sürecin şeffaflığını artırmak amacıyla kullanılır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Cesaretlendirme** ifadesi, danışanın olumlu adımlar atması veya kendini açması için ona destekleyici geri bildirimler verilmesini (Örneğin; "Bunu yapabileceğine inanıyorum") içerir; ancak diyalogda danışman destek vermekten ziyade kendi şaşkınlığını dile getirmiştir.

C) **İçerik yansıtma** ifadesi, danışanın söylediklerinin bilişsel kısmının özetlenerek geri verilmesidir. Eğer danışman "Çalıştığın halde sonuç alamadığın için bölümün sana uygun olmadığını düşünüyorsun" deseydi bu içerik yansıtma olurdu.

D) **Duygu yansıtma** ifadesi, danışanın sözel veya sözel olmayan mesajındaki duygunun netleştirilmesidir. Eğer danışman "İstediğin sonuçları alamamak seni hayal kırıklığına uğratmış" deseydi bu duygu yansıtma olurdu.

E) **Yeniden çerçevelendirme** ifadesi, danışanın sunduğu olumsuz bir durumu veya bakış açısını daha olumlu ya da işlevsel bir pencereden görmesini sağlamaktır. Diyalogdaki "şaşırdım" ifadesi bir perspektif değişiminden ziyade kişisel bir tepkidir.

Cevap: A

15. Diyalogda psikolojik danışman, sürecin başından sonuna kadar farklı terapötik becerileri devreye sokmuştur. Danışanın "Konsantre olamıyorum" ifadesine karşılık **"Konsantre olamıyorum derken tam olarak neyi kastediyorsun? Açabilir misin biraz?"** sorusunu yönelterek, belirsiz olan bir durumu netleştirmeyi amaçlayan **somutluk** becerisini kullanmıştır. Hemen ardından danışanın anlatımını sürdürmesi için kullandığı **"Hı hı."** tepkisi, danışanı konuşmaya devam etmesi için destekleyen **asgari düzeyde teşvik** becerisine örnektir. Danışanın "Bu durum beni çok bunaltıyor" demesi üzerine, danışmanın **"Odaklanamadığın için hayal kırıklığı yaşıyorsun."** ifadesi, danışanın sözel mesajındaki gizli duyguyu belirginleştiren **duygu yansıtma** becerisini içerir. Ayrıca ilk sorusundaki **"Açabilir misin biraz?"** kısmı, danışanı daha geniş bir açıklama yapmaya yönelten **konuşmaya açık davet** niteliğindedir. Ancak süreç boyunca danışanın ifadeleri arasında bir çelişki vurgulanmamış, tutarsızlıklar yüzüne vurulmamış veya "bir yanda böyle derken diğer yanda şöyle yapıyorsun" şeklinde bir yüzleştirme yapılmamıştır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Duygu yansıtma** becerisi, danışmanın **"Odaklanamadığın için hayal kırıklığı yaşıyorsun."** ifadesiyle kullanılmıştır; danışanın yaşadığı "bunaltı" ve "odaklanamama" halinin altındaki duygu netleştirilmiştir.

B) **Konuşmaya açık davet** becerisi, danışmanın anlatımını derinleştirmesi için sorulan **"Açabilir misin biraz?"** sorusuyla diyalogda yer almaktadır.

C) **Asgari düzeyde teşvik** becerisi, danışmanın sözünü kesmeden, dinlendiğini hissettiren ve konuşmanın akışını sağlayan **"Hı hı."** tepkisiyle örneklendirilmiştir.

E) **Somutluk** becerisi, danışanın genel ve soyut bir ifade olan "konsantre olamıyorum" sözünü, **"Tam olarak neyi kastediyorsun?"** sorusuyla daha belirgin ve anlaşılır bir çerçeveye oturtmak amacıyla kullanılmıştır.

Cevap: D

1. Psikolojik danışma sürecinde her tepki, danışanın kendini keşfetmesine yardımcı olan belirli bir amaca hizmet eder. Soruda yer alan **"Bu hafta üzerinde çalıştığımız konuları tekrar gözden geçirelim."** ifadesi, oturumun belirli bir kısmında veya sonunda o ana kadar konuşulanları sentezlemeyi, ana hatları belirlemeyi ve süreci netleştirmeyi amaçlayan bir **özetleme** tepkisidir. Oysa **konuşmaya açık davet**; danışanı bir konuyu açmaya, derinlemesine bilgi vermeye veya duygularını paylaşmaya teşvik eden, genellikle "...anlatır mısın?" veya "...neler hissediyorsun?" gibi ucu açık soruları içeren bir beceridir. Özetleme dağınık bilgileri toparlayıp bir bütün oluştururken, konuşmaya açık davet yeni bilgilerin akışını sağlar. Dolayısıyla E seçeneğindeki eşleştirme hatalıdır. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **"Sınav stresi seni çok üzmüş gibi görünüyor."** ifadesinde danışman, danışanın paylaştığı mesajın içinde saklı olan "üzüntü" duygusunu netleştirerek ona geri vermiştir; bu tipik bir **duygu yansıtma** örneğidir.

B) **"Çalışma planını uygulamışsın ama yine de istediğin sonucu alamamışsın."** ifadesiyle danışman, danışanın verdiği bilgileri bilişsel düzeyde (olay ve durum odaklı) toparlayarak yansıtmıştır; bu da **içerik yansıtma** becerisine karşılık gelir.

C) **"Oturumlarımız her Salı ve Perşembe aynı saatte yapılacak."** ifadesi, sürecin sınırlarını, kurallarını ve rollerini belirleyerek danışan için belirsizliği ortadan kaldıran **yapılama** becerisini ifade eder.

D) **"Bugüne kadar konuştuğumuz konuları tekrar gözden geçirelim."** ifadesi, uzun bir süreci veya oturumlar serisini genel hatlarıyla toparlayıp bir senteze ulaştırmayı amaçladığı için **özetleme** becerisiyle tam olarak örtüşmektedir.

Cevap: E

2. Psikolojik danışma sürecinin başlangıcında yer alan "problemin tanımlanması" aşaması, danışanın getirdiği şikâyetin her boyutuyla haritasının çıkarılmasını hedefler. Bu aşamada danışman, sorunun sıklığını, yoğunluğunu, danışanın hayatına olan etkilerini ve soruna eşlik eden bilişsel, duyuşsal ve fiziksel unsurları anlamaya çalışır. Ancak **"Danışanın sınav kaygısını azaltmak için hangi üniversiteye gideceğine karar vermesini sağlamak"** ifadesi, problemin ne olduğunu anlamaya yönelik bir tanımlama adımı değil; aksine problemin çözümü için atılan bir karar verme veya müdahale adımıdır. Ayrıca sınav kaygısı yaşayan bir danışana henüz sürecin başında okul tercihi yaptırmak, kaygının altında yatan temel nedenleri anlamadan sonuca odaklanmak anlamına gelir ki bu durum problemin tanımlanması aşamasının kapsamı dışındadır. **Doğru cevap B seçeneğidir.**

A) **Danışanın kaygısına eşlik eden duygu, düşünce ve fiziksel belirtileri açıklığa kavuşturmak** ifadesi, problemin danışandaki yansımalarını tam olarak belirlemek için yapılması gereken en temel tanımlama faaliyetlerinden biridir.

C) **Kaygının ortaya çıkmadan önce, süresince ve sonrasında yaşanan olayları belirlemek** ifadesi, problemin tetikleyicilerini ve pekiştiricilerini anlamayı sağlar; bu da sorunun bağlamını tanımlamak için kritiktir.

D) **Kaygının danışanın günlük yaşamını ve ders çalışma rutinini nasıl etkilediğini değerlendirmek** ifadesi, problemin işlevsellik üzerindeki etkisini ölçerek sorunun ciddiyetini ve sınırlarını belirlemeye yardımcı olur.

E) **Danışanın kaygıyla başa çıkmak için kullandığı yöntemleri ve güçlü yanlarını tespit etmek** ifadesi, mevcut tablonun bir parçası olarak danışanın soruna karşı nerede durduğunu ve hangi kaynaklara sahip olduğunu anlamayı sağlar; bu bilgiler problemin mevcut durumunu tanımlar.

Cevap: B

3. Mehmet'in diyalogdaki "Boşuna getirdiler beni buraya" ifadesi, sürecin başında hissedilen doğal bir direnç ve kontrolün kendisinde olmadığına dair bir tepkidir. Psikolojik danışman bu noktada danışanı anlamaya ve güven bağı kurmaya odaklanmalıdır. **"Bu süreçte sana yardımcı olamayacağımı mı düşünüyorsun?"** ifadesi ise henüz danışanın yaşadığı duygu ve çatışma tam olarak keşfedilmeden yapılan, aceleci ve **yönlendirici** bir yorumdur. Bu tepki, danışanı savunmaya itebilir, süreci danışman-danışan çatışmasına dönüştürebilir ve danışanın "anlaşılmıyorum, yargılanıyorum" hissini pekiştirebilir. Profesyonel bir süreçte, danışanın kapalı bir mesajına bu kadar doğrudan ve teşhis koyucu bir soruyla müdahale edilmesi, terapötik ittifaka zarar vereceği için beklenen bir davranış değildir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **"İş bulamamanın seni çok kaygılandırdığını ve ailenin beklentilerinden dolayı baskı hissettiğini görüyorum."** ifadesi, danışanın içinde bulunduğu durumu ve hissettiği baskıyı isimlendirerek anlaşıldığını hissettiren etkili bir **duygu ve içerik yansıtmasıdır.**

B) **"Beklenmedik zorluklarla karşılaştığımızda kendimizi çaresiz hissetmek normaldir, bu yaşamın bir parçasıdır."** ifadesi, danışanın hissettiği "bir şey yapamayacak gibi hissetme" halini insani bir zemine çekerek üzerindeki yükü azaltan bir **normalleştirme** tepkisidir.

D) **"Bu kaygılarla baş etmeni kolaylaştıracak adımları birlikte atabiliriz."** ifadesi, danışmana sürecin bir dayatma olmadığını, uzmanla yan yana yürütülecek bir **iş birliği** süreci olduğunu vurgulayan destekleyici bir yaklaşımdır.

E) **"Ben de iş arama sürecinde zorluklar yaşadım ve bunun ne kadar stresli olduğunu biliyorum."** ifadesi, danışmanın danışana **model olması**, benzer yaşantılar üzerinden güven kurması ve aradaki mesafeyi azaltarak empatik bir bağ kurmasını sağlayan bir **kendini açma** becerisidir.

Cevap: C

4. Danışanın "Siz olsaydınız ne yapardınız?" sorusuna karşılık danışmanın **(I) "Açık söylemek gerekirse, benim de çocuğumun kendi evinde yaşaması... konusunda bazı beklentilerim oldu."** demesi, kendi kişisel yaşantısından bir kesit sunmasıdır. Danışmanın, danışanla benzer deneyimlerini veya o anki hislerini paylaşması **kendini açma** becerisine örnektir. Ardından danışmanın **(II) "Siz de onun kendi kararlarını vermesini isteseniz de, çoğu zaman kendi düşüncelerinizi ve isteklerinizi ön planda tuttunuz."** ifadesi, danışanın anlattığı durumun özünü (bilişsel içeriğini) toparlayarak ona geri vermektedir; bu bir **içerik yansıtma** tepkisidir. Sürecin devamında danışmanın **(III) "Ancak çocuğunuz kendi evini tutup bağımsız yaşamaya karar verince planlarınız değişti ve kaygı hissettiniz."** demesi, danışanın sözel mesajındaki "kaygı" duygusunu netleştirip ona geri yansıttığı için **duygu yansıtma** becerisidir. Son olarak danışmanın **(IV) "Bu hisleriniz, kendi kontrolünüzü kaybetme korkunuzdan ve geçmiş deneyimlerinizden kaynaklanıyor olabilir."** ifadesi, danışanın paylaştığı durumun altında yatan olası nedenlere, bilinç dışı süreçlere veya bağlantılara dair bir açıklama getirmektedir. Danışanın davranışlarına yeni bir bakış açısı getiren bu derinlemesine müdahale **yorumlama** becerisidir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

Cevap: A

5. Emir'in durumunda okul psikolojik danışmanı, danışanın hayatındaki iki farklı alanı (aileye karşı direnç ve danışma sürecine karşı direnç) bir araya getirerek aradaki örüntüyü ortaya koymuştur. Okul psikolojik danışmanının, Emir'in ailesine karşı sergilediği tutum ile o an oturum içerisinde danışmana karşı sergilediği tutum arasındaki benzerliğe dikkat çekmesi **bağlama** becerisine örnektir. **Bağlama becerisi;** danışanın geçmişteki yaşantıları ile şimdiki davranışları, farklı kişilerle olan benzer etkileşimleri veya oturumlar arası **paralellikler arasında köprü kurma işlemidir.** Burada danışman, Emir'in "direnç" davranışının sadece spora özgü olmadığını, genel bir etkileşim biçimi olduğunu fark etmesini sağlayarak farkındalık düzeyini artırmayı hedeflemiştir. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Paylaştırma** ifadesi, daha çok grupla psikolojik danışmada kullanılan bir tekniktir; grup üyelerinin benzer yaşantılarını birbirleriyle paylaşmalarını ve ortak duyguları fark etmelerini sağlar. Bireysel danışmada bu bağlamda kullanılmaz.

C) **İçerik yansıtma** ifadesi, danışanın söylediklerinin bilişsel düzeyde özetlenerek geri verilmesidir. Burada sadece söylenenin tekrarı değil, iki farklı durum arasında analiz ve sentez yapılmıştır.

D) **Konuşmaya açık davet** ifadesi, danışanı daha fazla anlatmaya teşvik eden ucu açık soruları kapsar. Oysa burada danışman bir saptama ve ilişkilendirme yapmaktadır.

E) **Problemin kişiselleştirilmesi** ifadesi, danışanın yaşadığı sorunda kendi sorumluluğunu ve etkisini fark etmesini sağlayan (Carkhuff modeline ait) bir aşamadır. Danışmanın yaptığı müdahale bu yöne hizmet etse de, iki farklı durum arasındaki "paralelliğe dikkat çekme" eyleminin teknik karşılığı doğrudan bağlamadır.

Cevap: A

6. Psikolojik danışma sürecinin **sonlandırma evresi,** kat edilen mesafenin değerlendirildiği, hedeflere ulaşma düzeyinin gözden geçirildiği ve ayrılık duygularının çalışıldığı kritik bir aşamadır. Diyalogda danışman; başlangıçtaki hedefleri hatırlatarak sürecin çerçevesini çizmiş, danışanın kaygı yönetimi ve iletişim konusundaki ilerlemelerini somut örneklerle ortaya koymuş ve sürecin doğal bir parçası olan izleme oturumunu planlamıştır. Ayrıca, sonlanmanın yaratabileceği duygusal etkiyi ihmal etmeyerek danışanı bu konudaki duygularını paylaşmaya davet etmiştir. Ancak bu konuşma kesitinde, danışanın kazandığı becerileri farklı yaşam olaylarına nasıl genelleyeceği, karşılaştığı yeni zorluklarda bu stratejileri nasıl modifiye ederek uygulayacağı gibi "öğrenilenlerin transferi" konusuna dair **derinlemesine ve ayrıntılı bir çalışma yer almamaktadır.** Danışman mevcut durumu tespit etmekle yetinmiş, uygulama detaylarına girmemiştir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Danışanın sürecin başından itibaren gösterdiği gelişmeye vurgu yapmıştır.** ifadesi metinde mevcuttur; danışman, Selin'in artık arkadaşlarıyla daha rahat iletişim kurabildiğini belirterek katettiği mesafeyi özetlemiştir.

B) **Psikolojik danışma sürecinde belirlenen amaçları açıklamıştır.** ifadesi metinde mevcuttur; danışman, ilk oturumlarda koyulan sosyal ortamlarda rahat olma hedefini hatırlatarak sürecin hedeflerini netleştirmiştir.

D) **İzleme oturumunun planını yapmıştır.** ifadesi metinde mevcuttur; danışmanın iki hafta sonrası için randevulaşması bu planlamanın yapıldığını gösterir.

E) **Oturumların sonlanması ile ilgili danışanın duygu ve düşüncelerini almıştır.** ifadesi metinde mevcuttur; danışman kapanış aşamasında Selin'in veda sürecine dair içsel tepkilerini sormuştur.

Cevap: C

7. Selin'in verdiği tepki, psikolojik danışma literatüründe **direnç** veya **ev ödevine karşı uyumsuzluk** olarak değerlendirilir. Danışan, değişimin getirdiği kaygıdan kaçmak için problemin artık var olmadığını iddia ediyor olabilir. Bu noktada danışmanın görevi; danışanı suçlamadan, **terapötik ittifaka** zarar vermeden ve onu savunmaya itmeden bu durumu anlamaya çalışmaktır. **"Amacını gerçekleştirmeye yönelik iki oturumun kaldı fakat bu amaca ilişkin henüz hiçbir adım atmadın."** ifadesi, danışanı **yargılayan**, suçluluk hissettiren ve süreci bir **pazarlık veya süre kısıtlaması** haline getiren oldukça sert bir yaklaşımdır. Bu tür bir tepki, danışanla kurulan güven bağını zedeleyeceği ve danışanın kendisini kapatmasına neden olacağı için profesyonel bir danışma sürecinde uygun bir tepki değildir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Eşine karşı öfkeni ifade etme ödevi almış olmana rağmen artık buna gerek duymadığını söylüyorsun. Bunu biraz açar mısın?** ifadesi, danışanın sergilediği çelişkili durumu ona geri yansıtan ve bu değişimin altındaki gerçek nedeni anlamaya çalışan, **somutluk** ve **yüzleştirme** içeren yerinde bir tepkidir.

B) **Öfkeni ifade etmene engel olan durumlar üzerinde birlikte duralım.** ifadesi, danışanın ödevden kaçınma nedenlerini **iş birliği** içinde keşfetmeye yönelik, direnci kırmayı amaçlayan destekleyici bir yaklaşımdır.

C) **Eşine karşı duygularını yönetmek bazen zor olabilir, fakat üçüncü oturuma kadar sürece katıldın ve çaba gösterdin.** ifadesi, danışanın yaşadığı zorluğu **normalleştiren** ve geçmişteki çabasını vurgulayarak onu sürece devam etmesi için motive eden bir **cesaretlendirme** tepkisidir.

D) **Öfkeni kontrol etme konusundaki kararlılığından vazgeçecek kadar önemli olan durumları dinlemeye hazırım.** ifadesi, danışanın kararının arkasındaki gizli motivasyonları merak eden, ona **koşulsuz kabul** ve etkin ilgi ile yaklaşan empatik bir duruştur.

Cevap: E

8. Psikolojik danışmanın **"Arkadaşın seni sürekli eleştirdiği için ona kırgınsın çünkü onun arkadaşlığını ve desteğini hissetmek istiyorsun."** şeklindeki tepkisi, kişiselleştirme becerisinin en ileri aşaması olan **amacın kişiselleştirilmesi** alt türüne örnektir. Bu beceri, danışanın yaşadığı duyguyu (kırgınlık), bu duygunun altındaki kendi yetersizliğini veya eksikliğini fark ettikten sonra aslında **neye ulaşmak istediğini** (destek ve arkadaşlık hissetme isteği) belirleyen aşamadır. Danışan burada sadece bir olay anlatmıyor; danışman ona "Sen aslında şunu hedefliyorsun/istiyorsun ama şu an buna ulaşamıyorsun" mesajını vererek onu bir amaca yönlendiriyor.

Kişiselleştirme sürecinin aşamalarını şu şekilde özetleyebiliriz:

Anlamın kişiselleştirilmesi: Danışman, olayın danışan için kişisel önemini vurgular. "Arkadaşının eleştirmesi senin için dostluğun bitmesi anlamına geliyor." gibi bir ifade bu aşamaya örnektir.

Problemin kişiselleştirilmesi: Danışman, sorunu dış dünyadan alıp danışanın bir şeyi "yapamamasına" bağlar. "Kırgınsın çünkü arkadaşına beklentilerini net bir şekilde ifade edemiyorsun." gibi bir tepki problemin kişiselleştirilmesidir.

Amacın kişiselleştirilmesi: Danışman, danışanın ulaşılamayan hedefini veya ihtiyacını dile getirir. Soruda geçen "...çünkü onun arkadaşlığını ve desteğini hissetmek istiyorsun" kısmı, danışanın içsel **amacını** ve **isteğini** netleştirdiği için bu kategoriye girer.

Doğru cevap B seçeneğidir.

A) **Asgari düzeyde teşvik** ifadesi, sadece danışanın konuşmasını sürdürmesini sağlayan "evet", "hı-hı" gibi kısa tepkilerdir. Burada ise danışmanın yapılandırılmış ve derin bir müdahalesi vardır.

C) **Yapılama** ifadesi, oturum süresi veya gizlilik gibi kuralların hatırlatılmasıdır. Diyalogda herhangi bir kural veya süreç bilgilendirmesi yer almaz.

D) **Bağlama** ifadesi, danışanın geçmişteki bir yaşantısıyla şimdiki yaşantısı arasındaki benzerliği kurmaktır. Burada ise tek bir güncel olay üzerinde derinleşilmiştir.

E) **İçerik yansıtma** ifadesi, danışanın söylediklerini sadece olay bazında özetlemektir. Danışman burada "kırgınlık" (duygu) ve "destek isteği" (amaç) unsurlarını eklediği için içerik yansıtmanın ötesine geçerek danışanın öznel dünyasına odaklanmıştır.

Cevap: B

9. Danışanın durumunda psikolojik danışman, danışanın hayatındaki **iki farklı alanı** (eşine karşı hissedilen **üzüntü** ve iş arkadaşına karşı hissedilen **rahatsızlık**) bir araya getirerek aradaki **örüntüyü** ortaya koymuştur. Psikolojik danışmanının, danışanın **eşine karşı sergilediği tutum** ile **geçmiş oturumda** bahsettiği **iş arkadaşına karşı sergilediği tutum** arasındaki **benzerliğe** dikkat çekmesi **bağlama becerisine** örnektir. **Bağlama becerisi**; danışanın **geçmişteki yaşantıları** ile **şimdiki davranışları**, **farklı kişilerle** olan benzer etkileşimleri veya **oturumlar arası paralellikler** arasında **köprü kurma** işlemidir. Burada danışman, **"eleştirilme hassasiyetinin"** sadece eşine özgü olmadığını, **genel bir etkileşim biçimi** olduğunu fark etmesini sağlayarak **farkındalık düzeyini** artırmayı hedeflemiştir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Duygu yansıtma** ifadesi, danışanın hissettiği **duyguların netleştirilerek** geri verilmesidir. Burada sadece söylenenin **duygu düzeyinde tekrarı** değil, iki farklı durum arasında **analiz ve sentez** yapılmıştır.

B) **Kişiselleştirme** ifadesi, danışanın yaşadığı sorunda **kendi sorumluluğunu ve etkisini** fark etmesini sağlayan bir aşamadır. Danışmanın yaptığı müdahale bu yöne hizmet etse de, iki farklı durum arasındaki **"paralelliğe dikkat çekme"** eyleminin teknik karşılığı doğrudan **bağlamadır**.

D) **Özetleme** ifadesi, oturumun bir bölümünde veya tamamında konuşulanların **temel noktalarının toparlanmasıdır**. Oysa burada danışman **spesifik bir ilişkilendirme** ve saptama yapmaktadır.

E) **Konuşmaya açık davet** ifadesi, danışanı daha fazla anlatmaya teşvik eden **ucu açık soruları** kapsar. Oysa burada danışman bir **saptama ve ilişkilendirme** yapmaktadır.

Cevap: C

10. Danışanın durumunda psikolojik danışman, **sonlandırma aşamasına** karar verirken danışanın **özerkliğini**, **kendi kendine yetebilme gücünü** ve belirlenen **terapötik hedeflere** ulaşma düzeyini temel kriter olarak alır. Danışanın **günlük stresli olaylar** karşısında **kısa süreli olumsuz duygular** yaşaması, hayatın doğal bir akışıdır ve danışma sürecinin başarısız olduğu veya devam etmesi gerektiği anlamına gelmez; bu nedenle sonlandırma kararında bir engel teşkil etmediği için **dikkate alınması gereken** bir unsur değildir. Önemli olan, danışanın bu olumsuz duygularla **başa çıkabilecek donanıma** sahip olmasıdır. **Doğru cevap A seçeneğidir.**

B) **Danışanın ilerleme kaydettiğini fark etmesi** ifadesi, sürecin sonlandırılması için **uygun bir unsurdur**; çünkü danışanın kendi **gelişimini algılaması** ve sorunlarını yönetebildiğine dair **öz güven** kazanması, danışmaya duyulan ihtiyacın sona erdiğini gösterir.

C) **Psikolojik danışmanın belirgin bir gelişme gözlemlemesi** ifadesi, sonlandırma kararı için **uygundur**; uzmanın profesyonel bir gözle danışandaki **olumlu değişimleri** ve **hedefe ulaşıldığını** teyit etmesi, sürecin sağlıklı bir şekilde bitirilmesini sağlar.

D) **Danışanın stratejileri istikrarlı şekilde uygulayabilmesi** ifadesi, sonlandırma aşaması için **uygun bir kriterdir**; bu durum, oturumlarda öğrenilen **yeni davranışların** danışanın hayatında bir **alışkanlık** haline geldiğini ve kalıcılığın sağlandığını kanıtlar.

E) **Psikolojik danışmanın yardımcı olamadığını fark etmesi** ifadesi de sonlandırma için **uygun ve etik bir unsurdur**; danışmanlık süreci bir **plato evresine** girdiğinde veya uzman kendi **yetkinlik sınırına** ulaştığında, danışanın zamanını boşa harcamamak adına süreci sonlandırıp **sevk (referal)** işlemini gerçekleştirmelidir.

Cevap: A

11. Danışanın durumunda psikolojik danışman, danışanın sergilediği davranışların (geç gelme, kısa kesme, başkalarından bahsetme) altında yatan **direnç mekanizmasını** doğru analiz etmelidir. Psikolojik danışmanının, danışanın bu tutumlarını birer engel olarak görmek yerine, bu davranışların temelinde yatan **kaygı, korku veya güvensizlik** gibi duyguları anlamaya çalışması ve bu duyguları danışana **yansıtması** dirençle baş etmede **öncelikli** ve en uygun adımdır. Çünkü direnç, genellikle danışanın kendini koruma çabasıdır ve bu durumun empatiyle karşılanması **terapötik ittifakın** güçlenmesini sağlayarak direncin kırılmasına yardımcı olur. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Danışana süreci bitirmesini önermek** ifadesi, dirençle baş etmede **uygun bir yöntem değildir**; aksine direnci pekiştirebilir veya danışanın reddedilmiş hissetmesine yol açarak yardım alma sürecini tamamen sonlandırabilir.

B) **Danışana süreçle ilgili kuralları tek taraflı iletmek** ifadesi, direncin kaynağı olan duygusal süreçleri görmezden gelmektir. Sadece yapılandırma (kurallar) üzerinden gitmek, danışanla kurulan **güven ilişkisine** zarar verebileceği için öncelikli adım olarak **uygun değildir**.

C) **Kendi yaşam deneyimlerini detaylı anlatarak model olmak** ifadesi, psikolojik danışmada **kendini açma** tekniğiyle ilgili olsa da, direnç gösteren bir danışana karşı bu yöntemin detaylı ve kontrolsüz kullanımı danışanı sürecin odağından uzaklaştıracağı için **uygun bir başlangıç değildir**.

E) **Danışanın akademik hedeflerini belirlemesine yardımcı olmak** ifadesi, danışanın asıl sorunu veya direncinin kaynağı ile doğrudan ilgili olmayabilir. Sorunun odağını değiştirerek direnci görmezden gelmek, **terapötik ilerlemeyi** sağlamayacağı için bu müdahale öncelikli olarak **uygun görülmez**.

Cevap: D

12. Danışanın durumunda psikolojik danışman, **sessizliği** terapötik bir araç veya danışanın içsel bir süreci olarak doğru analiz etmelidir. Psikolojik danışmanın oturum sırasında sessiz kalmasının **her zaman sürece zarar vereceği** ve bu davranıştan kaçınılması gerektiği düşüncesi, danışma sürecinin doğasına aykırı **yanlış bir bilgidir**. Aksine sessizlik, doğru zamanda kullanıldığında danışanın derinleşmesini sağlayan, **terapötik etkisi yüksek** bir teknik olarak kabul edilir. **Doğru cevap E seçeneğidir.**

A) **Danışanın sessiz kalmasının farkındalığa yardımcı olması** ifadesi, psikolojik danışma süreci için **uygun bir bilgidir**; çünkü sessizlik anları danışanın o an hissettiği **duyguları sindirmesine** ve zihnindeki düşünceleri organize etmesine olanak tanır.

B) **Deneyimsiz danışmanların sessizlikten rahatsız olması** ifadesi, mesleki gelişim sürecinde sık karşılaşılan **doğru bir tespittir**; yeni başlayan uzmanlar sessizliği bir **boşluk veya başarısızlık** olarak algılayıp bu "gerilimi" ucu kapalı sorularla bozma eğilimi gösterebilirler.

C) **Sessizliğin kültürel ve kişisel anlamlar taşıması** ifadesi, danışma sürecinin **bireysel ve kültürel farklılıklara** duyarlı olması gerektiğini hatırlatan **doğru bir bilgidir**; bazı kültürlerde sessizlik bir saygı veya derin düşünme belirtisiyken, bazılarında direnç olarak algılanabilir.

D) **Danışmanın bilinçli sessizlik kullanması** ifadesi, sessizliğin bir **müdahale tekniği** olduğunu vurgulayan **uygun bir bilgidir**; danışman, danışanı konuşmaya zorlamayarak ona kendi iç dünyasını keşfetmesi için gerekli olan **psikolojik alanı** ve zamanı tanımış olur.

Cevap: E

13. Danışanın durumunda psikolojik danışman, danışma ilişkisinin en temel yapı taşlarından biri olan **kişilik özelliklerini** sürece yansıtmıştır. Danışanın, danışmanın **doğal ve samimi** tavrından etkilenerek kendini rahat hissettiğini belirtmesi, uzmanın maske takmadan, olduğu gibi ve **içten** bir etkileşim kurduğunu gösteren **saydamlık** (içtenlik/dürüstlük) özelliğine örnektir. **Saydamlık**; danışmanın oturum sırasında yapaylıktan uzak, duygu ve düşüncelerinde tutarlı, **kendisi olarak** var olma becerisidir. Burada danışan, Ayşe Hanım'ın bu tutumu sayesinde başlangıçtaki çekingenliğini aşmış ve **terapötik sürece** olan güveni artmıştır. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Saygı** ifadesi, danışanın özgün bir birey olarak değerini kabul etmeyi ve ona **eşit bir insan** olarak yaklaşmayı içerir. Danışanın "doğallık ve samimiyet" vurgusu, saygıdan ziyade doğrudan danışmanın **kişisel dürüstlüğü** ile ilgilidir.

B) **Koşulsuz kabul** ifadesi, danışanın ne söylerse söylesin, hangi davranışı sergilerse sergilesin **yargılanmadan** kabul edilmesidir. Danışan burada danışmanın onu kabul etmesinden çok, danışmanın kendi **doğal duruşundan** bahsetmektedir.

D) **Empati** ifadesi, danışanın dünyasını **onun gözüyle** görebilme ve bunu ona iletebilme becerisidir. Danışanın ifadesinde danışmanın kendisini çok iyi anladığına dair bir vurgu değil, danışmanın **samimi karakterine** yönelik bir saptama vardır.

E) **Kendini açma** ifadesi, danışmanın yeri geldiğinde danışanın yararı için kendi **geçmiş yaşantılarından** veya o anki duygularından bahsetmesidir. Danışan, uzmanın bir bilgisini paylaştığından değil, genel **tutum ve davranış biçimindeki** samimiyetten söz ettiği için bu teknikle doğrudan **bağdaşmamaktadır**.

Cevap: C

14. Danışanın durumunda psikolojik danışman, öğrencinin temel sorunu olan **sınav kaygısını** tetikleyen unsurları analiz etmiştir. Emre Bey'in; ders çalışma süreci, öğretmen ve arkadaş yorumları ile deneme sınavları gibi spesifik durumları belirlemesi, öğrencinin yaşadığı **kaygıya katkıda bulunan olaylara** (tetikleyicilere) odaklandığını gösterir. Problemin tanımlanması aşamasında, sorunun hangi **bağlamlarda** ve hangi **uyarıcılar** eşliğinde ortaya çıktığının saptanması, çözüm için gerekli olan **durumsal analizin** yapılmasına olanak tanır. **Doğru cevap D seçeneğidir.**

A) **Kaygının öğrencinin sosyal ilişkilerine etkisine** ifadesi, problemin bir **sonucu** ile ilgilidir. Oysa burada danışman, kaygının sosyal ilişkileri nasıl bozduğuna değil, sosyal etkileşimlerin (öğretmen ve arkadaş yorumları) kaygıyı nasıl **başlattığına** bakmaktadır.

B) **Baş etme stratejilerine ve çözüm yollarına** ifadesi, danışma sürecinin daha sonraki **müdahale aşaması** ile ilgilidir. Burada henüz çözüm üretilmemiş, problemin hangi şartlar altında **meydana geldiği** teşhis edilmiştir.

C) **Kaygının sıklığı ve yoğunluğuna** ifadesi, problemin **niceliksel** boyutuyla (ne kadar sıklıkla ve ne kadar şiddetli yaşandığı) ilgilidir. Soruda ise kaygının derecesinden ziyade, onu **ortaya çıkaran koşullar** listelenmiştir.

E) **Kaygı sırasında eşlik eden duygu ve düşüncelere** ifadesi, danışanın **içsel süreçlerine** (örneğin; «başaramayacağım» düşüncesi veya çaresizlik hissi) odaklanmayı gerektirir. Emre Bey ise daha çok **çevresel ve durumsal** faktörleri belirlemiştir.

Cevap: D

15. Danışanın durumunda psikolojik danışman, danışanın yaşadığı sorunu (yöneticinin görev vermesi ve aile sorunları) dışsal bir olay olmaktan çıkararak, danışanın bu sorundaki **kendi eksikliğine veya sorumluluğuna** odaklamıştır. Psikolojik danışmanın, sorunun kaynağı olarak sadece yöneticiyi değil, danışanın **"kendi sınırlarını çizememesini"** ve **"önceliklerini belirleyememesini"** göstermesi **problemi kişiselleştirme** becerisine örnektir. **Problemi kişiselleştirme**; danışanın yaşadığı güçlükte kendi payını, yetersizliğini veya yapamadığı davranışları ("çünkü sen... yapamıyorsun") fark etmesini sağlayarak, çözüm için gerekli sorumluluğu almasını hedefleyen bir işlemdir. Burada danışman, danışanın pasif bir kurban olmadığını, kendi davranış biçiminin (sınır çizememe) sorunu beslediğini fark etmesini sağlayarak farkındalık düzeyini artırmayı hedeflemiştir. **Doğru cevap C seçeneğidir.**

A) **Anlamı kişiselleştirme** ifadesi, olayın danışan için taşıdığı **öznel değerin** ("...çünkü senin için huzur çok önemli") vurgulanmasıdır. Burada bir değerden ziyade danışanın bir **eylem eksikliği** (sınır çizememe) üzerinde durulmuştur.

B) **Amacı kişiselleştirme** ifadesi, danışanın bu sorunu çözmek için **neye ihtiyaç duyduğunu** ("...çünkü artık hayır diyebilmek istiyorsun") belirlediği aşamadır. Diyalogda henüz bir hedef değil, mevcut **problemin danışana ait kısmı** saptanmıştır.

D) **İçerik yansıtma** ifadesi, danışanın söylediklerinin bilişsel düzeyde, sadece olay bazlı tekrar edilmesidir. Oysa burada danışman, söylenenden bir adım öteye giderek danışanın **içsel eksikliğine** yönelik bir analiz yapmıştır.

E) **Bağlama** ifadesi, danışanın bu davranışı ile **geçmişi veya farklı kişilere** karşı tutumu arasında bir köprü kurulmasıdır. Burada ise sadece mevcut durumdaki **sorumluluk alanı** belirlenmiştir.

Cevap: C