

2025

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS ÖABT

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONU ANLATIMLI



e-Kitaba ve video derslere
erişebilmek için
QR kodu okutunuz.



Fiziksel Kitap

HİBRİT
KİTAP

e-Kitap

Video Ders Hediye

ARTIFORCE, TÜBİTAK-TEYDEB Destek Programından yararlanılarak geliştirilmiştir (Proje No: 7230451).
Ürün/hizmet ile ilgili tüm sorumluluk Pegem Akademi Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Hizmetleri Tic. AŞ'ye aittir.



Komisyon

ÖABT Psikolojik Danışma ve Rehberlik Konu Anlatımlı

ISBN 978-625-6128-05-7

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

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

I. Baskı: Eylül, 2024, Ankara

Yayın-Proje: Pegem

Dizgi-Grafik Tasarım: Berna Ardiç Arslan

Kapak Tasarımı: Pegem

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad.

No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

Değerli Okuyucularımız,

Elinizdeki bu kitap, MEB-AGS ÖABT Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Alan Bilgisi Testi (MEB-AGS ÖABT-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik) kapsamındaki soruları çözmek için gerekli bilgi, beceri ve teknikleri edinme ve geliştirme sürecinde siz değerli okuyucularımıza kılavuz olarak hazırlanmıştır.

Kitabın hazırlanış sürecinde, sınav kapsamındaki temel alanlarda kapsamlı alanyazın taraması yapılmış, bu kitabın gerek MEB-AGS ÖABT gerekse gelecekteki meslek hayatınızda ihtiyacınızı maksimum derecede karşılayacak bir başucu kitabı niteliğinde olması hedeflenmiştir.

Detaylı, güncel ve anlaşılır bir dilde yazılan konu anlatımları, her ünite içeriği ÖSYM formatına uygun, çözümlü test sorularıyla pekiştirilmiştir. Ayrıca konu anlatımlarında verilen bilgi ve çözüm tekniklerine ek olarak uyarı kutucuklarıyla önemli konulara dikkat çekilmiştir.

Yoğun bir araştırma ve çalışma sürecinde hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi pegem@pegem.net adresine e-posta yoluyla ya da 0538 594 92 40 numaralı telefona WhatsApp üzerinden iletmeniz yeterli olacaktır.

Geleceğimizi güvenle emanet ettiğimiz siz değerli öğretmenlerimizin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerine katkıda bulunabilmek ümidiyle...

PEGEM Akademi



Kitabın içeriği, MEB'in yapacağı program değişikliği veya buna bağlı olarak ÖSYM'nin sınav içeriğinde yapacağı değişiklik durumunda, kitabın dijital hâlinde (aktivoasyon geçerlilik süresince) güncellenerek siz değerli adaylara sunulur.

TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTTE, TABLETTE VE MASANDA

Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



- 1 Kitabın dijital formatına erişim sağlayabilir.
- 2 Kitabın bölümleri altında video derslere erişim sağlayabilir.
- 3 Konu sonu testlerini çözebilir.

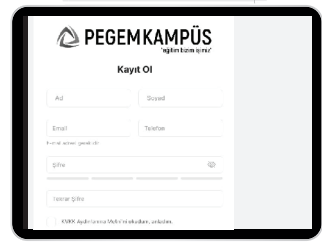


Yapay zekânın öğrenme analizinizi yapabilmesi için interaktif içeriklere etkileşim bırakmanız gerekmektedir. Etkileşim bırakmak için testlerde yer alan cevap seçeneklerini sistem üzerinde işaretlemeniz gerekmektedir. Böylelikle yapay zekâ bırakılan etkileşimler sonrasında sizlerin başarı durumlarını tespit ederek eksik tespitinizi güçleştirecektir.

Pegem Kampüs web sitesi üzerinden aktivasyon kodunuzu aktif edebilmek ve içeriklere erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:

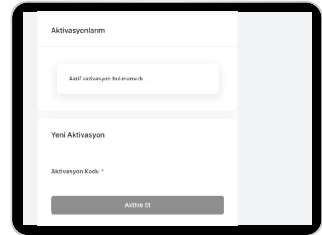
1. Adım Üyelik

Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna **arti.pegem-kampus.com** yazarak web sitemiz üzerinden üyeliğinizi gerçekleştirebilirsiniz.



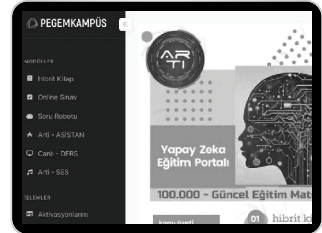
2. Adım Aktivasyon

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



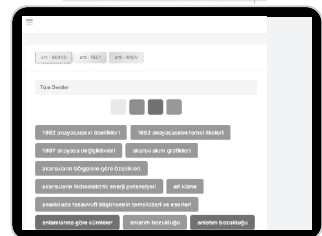
3. Adım Ürünlerim

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



4. Adım Yapay Zekâ Asistan

Hibrit kitaptaki işaretlemelerinizi doğrultusunda eksik tespitinizi yapabilmek için menüdeki "**Arti-Asistan**" sekmesine tıklayabilirsiniz. Eksiklerinizi tamamlamak ve daha fazla içerik görmek için pegemkampus.com adresini ziyaret edebilirsiniz.



Aktivasyon kodu kitabınızın için kapağında yer almaktadır. Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2025 tarihine kadar geçerlidir.



Pegem Kampüs İletişim Hattı
0312 418 51 55

1. Bölüm Temel Kavramlar

Psikolojide Temel Kavramlar.....	1
Psikolojinin Amaçları.....	1
Psikolojide Ekoller ve Yaklaşımlar.....	1
Psikolojinin Alt Dalları.....	4
Davranışın Fizyolojik Temelleri.....	6
Duyum ve Algılama.....	13
Algı.....	15
Zekâ Gelişimi ve Kuramları.....	18
Modern Zekâ Yaklaşımları.....	20
Güdülenme.....	23
Kişilik.....	24
Kişilik Kuramları.....	25
Sosyal Psikoloji Temel Kavramlar.....	34
Sosyal Uyum.....	34
Tutum.....	38
Sosyal Algı.....	40
Çözümlü Test.....	43
Cevaplı Test.....	46
Kaynakça.....	49

2. Bölüm Psikolojik Danışma Kuramları

Kuram Nedir?.....	50
Psikanalitik Kuram.....	51
Analitik Terapi.....	59
Bireysel Psikoloji.....	65
Varoluşçu Terapi.....	71
Birey Merkezli Terapi.....	78
Gestalt Terapi.....	82
Davranışçı Terapi.....	90
Bilişsel Terapi.....	95
Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	103
Transaksiyonel Analiz Kuramı.....	110
Gerçeklik Terapisi.....	114
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi.....	120
Feminist Terapi.....	125
Öyküsel (Anlatımsal) Terapi.....	129
Duygu Odaklı Terapi.....	133
Aile Danışmanlığında Önemli Kuramlar.....	138
Çözümlü Test.....	144
Cevaplı Test.....	147
Kaynakça.....	150

3. Bölüm Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri

Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri.....	152
Terapötik Beceriler.....	152
Yapılama.....	152
Yakından İlgilenme.....	153
Konuşmaya Açık Davet.....	153
Asgari Düzeyde Teşvik.....	154
Duygu Yansıtması.....	155
İçerik Yansıtması.....	156
Kişiselleştirme.....	156
Özetleme.....	157
Paylaşırma.....	158
Bağlama.....	159
Sessizlik.....	159
Destek Olma ve Cesaretlendirme.....	159
Yorumlama.....	160
Çıkarımsama Tepkisi.....	160
Terapötik Koşullar.....	160
Empati.....	160
Saygı.....	161
Saydamlık.....	162
Somutluk.....	163
İlişkinin Şimdi ve Buradalığı.....	164
Kendini Açma.....	164
Yüzleştirme.....	165
Psikolojik Danışma Süreci.....	166
Danışanla İlişkinin Kurulması.....	167
Danışanın Probleminin Değerlendirilmesi.....	167
Psikolojik Danışmada Amacın Oluşturulması.....	171
Stratejilerin Belirlenmesi ve Müdahalelerin Seçimi.....	172
Sonlandırma ve İzleme.....	174
Sevk Etme.....	174
Danışmanlık Stratejileri.....	175
Çözümlü Test.....	177
Cevaplı Test.....	180
Kaynakça.....	182

4. Bölüm Davranış ve Uyum Problemleri

Davranış Problemleri.....	183
Kaygı Bozuklukları	183
Saplantı ve Zorlantı Bozukluğu	188
Bedensel Belirti Bozuklukları ve İlişkili Bozukluklar	192
Öze Yabancılaşma Kişisizleşme/ Gerçekdışılama Bozukluğu	194
İki Uçlu ve İlgili Bozukluklar ve Depresif Bozukluklar	195
Major Depresif Bozukluk Tanı Kriterleri (DSMV) ...	196
Şizofreni Spektrumu ve Diğer Psikotik Bozukluklar	198
Kişilik Bozuklukları	201
Cinsel Bozukluklar.....	211
Organik Ruhsal Bozukluklar	212
Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Madde Bağımlılığı Bozuklukları.....	213
Nörogelişimsel Bozukluklar	214
Beslenme ve Yeme Bozuklukları	224
Uyku Bozuklukları	226
Diğer Problemler.....	227
Çözümlü Test.....	228
Cevaplı Test	233
Kaynakça.....	236

5. Bölüm Bireyi Tanıma Teknikleri

Bireyi Tanıma Teknikleri.....	238
Psikolojik Testler.....	239
Psikolojik Testlerin Tanımı	240
Psikolojik Testlerin İşlevleri.....	241
Psikolojik Testlerin Sınıflandırılması	241
Çeşitli Psikolojik Testler.....	242
Yeteneklerin Ölçülmesi.....	243
İlgilerin Ölçülmesi	246
Tutum ve Değerlerin Ölçülmesi.....	247
Kişiliğin Ölçülmesi.....	248
Projektif Testler	249

Test Teknikleri.....	252
Maksimum Performans Testleri.....	252
Davranış Testleri.....	254
Test Dışı Teknikler	258
Gözleme Dayalı Teknikler	258
Kendini Anlatma Teknikleri.....	265
Başkalarının Görüşlerine Dayalı Teknikler	273
Etkileşime Dayalı Teknikler.....	279
Diğer Teknikler.....	283
Kaynakça.....	287
Çözümlü Test.....	288
Cevaplı Test	294

6. Bölüm Grupla Psikolojik Danışma

Giriş	297
Grup Türleri	301
Grubun Planlanması ve Oluşturulması.....	305
Grubun Evreleri.....	309
Başlangıç Evresi	310
Geçiş Evresi.....	311
Eylem Evresi.....	313
Sonlandırma Evresi	314
Grup Üyeleri ve Üyelerde Zor Davranışlar	314
Grupla Psikolojik Danışmada Liderlik	317
Grupla Psikolojik Danışmada Terapötik Beceriler	322
Grupla Psikolojik Danışmada Etik	325
Grupla Psikolojik Danışmada Etkinlikler	327
Kaynakça.....	329
Çözümlü Test.....	330
Cevaplı Test	333

7. Bölüm Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı

Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığına Giriş.....	337
Kariyer Gelişimini Etkileyen Faktörler	338
Psikolojik Faktörler	338
Sosyolojik Faktörler.....	344
Cinsiyet	344
Politik ve Ekonomik Faktörler.....	345
Mesleki Gelişim ve Kariyer Danışmanlığı Kuramları.....	346
Özellik-Faktör Uyumlu Kuramlar.....	346
Psikodinamik Yaklaşımlar.....	354
Karar Kuramları.....	362
Gelişimsel Yaklaşımlar.....	364
Sosyal Bilişsel Kuramlar	374
Kariyer Danışmanlığında Yeni Modeller	379
Kariyer Danışmanlığında Ölçme ve Değerlendirme	382
Çözümlü Test.....	385
Cevaplı Test	390
Kaynakça.....	393

8. Bölüm Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Araştırma

Bilim.....	394
Bilimin Tanımı ve Tarihsel Arka Planı.....	394
Bilimin Özellikleri	395
Bilimin İşlevleri	396
Bilimsel Araştırma Süreci.....	396
Bilimsel Araştırma Türleri.....	397
Betimsel Araştırmalar	397
Deneysel Araştırmalar	397
Korelasyonel Araştırmalar	398
Veri Türleri ve Verileri Elde Etme Yolları.....	400
Evren ve Örneklem	401
Ölçme Aracında Bulunması Gereken Özellikler	402
İstatistik ve Bilim.....	405
Çözümlü Test.....	412
Cevaplı Test	416
Kaynakça.....	417

9. Bölüm Meslek Etiği ve Yasal Konular

Etik, Ahlak, Meslek Etiği	418
Etik, Ahlak ve Hukuk Kuralları Arasındaki İlişkiler	419
Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Etik	420
Psikolojik Danışmada Etik İlkeler	421
Psikolojik Danışmanların Etik İlkelerinin Kaynakları.....	422
Psikolojik Danışmada Etik Standartlar	422
Genel Standartlar	422
Psikolojik Danışma İlişkileri	423
Ölçme ve Değerlendirme	425
Araştırma ve Yayın.....	426
Konsültasyon	426
Mesleğe Hazırlık.....	427
Özel Çalışma	427
Personel Yönetimi	428
Psikolojik Danışmada Sözleşme ve Bilgilendirilmiş Onay	428
Psikolojik Danışma Sürecinde Etik İnkilemler	429
Etik Karar Verme Kuramları	429
Etik Karar Verme Modelleri	431
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Etik Yönergesi	432
Kaynakça.....	436
Çözümlü Test.....	437
Cevaplı Test	440

PSİKOLOJİDE TEMEL KAVRAMLAR



PSİKOLOJİNİN AMAÇLARI

Diğer bilim dallarında olduğu gibi psikolojinin de temel birtakım amaçları vardır. Psikoloji bu amaçlar çerçevesinde insan davranışının temellerini anlamaya çalışır. Bu amaçların neler olduğunu kısaca ele alalım.

Betimleme: Davranışları betimlemek psikolojinin ilk ve en temel amacıdır. Betimleme, davranışların tanımıdır. Davranışların keşfedilerek tanımının yapılması betimlemenin ilk aşamasıdır.

ÖRNEK

"Davranış nedir? Uyarıcı nedir?" gibi sorular sorularak bunların tanımı yapılmaya çalışılır. Bu betimlemelerden sonra tanımlanan kavramlar sınıflandırılır ve son aşamada ise kavramlar arasındaki sebep-sonuç ilişkileri ortaya konulur.

Açıklama: Burada kuramların derinlemesine izahı ve kuramsal ilke ve yasaların açıklanması söz konusudur.

ÖRNEK

Örneğin, olaylar beklediğinizden farklı geliştiğinde neden gülersiniz? Hangi şartlar kişiyi intihara yönlendirir? "Davranışın nedenleri nelerdir?" gibi soruları cevaplar.

Yordama (Öngörü): Yordama, olayların önceden tahmin edilmesidir. Yordama, araştırma sonuçlarına dayanarak yapılabilir. Yordama; yasa ve ilkelerde, kuramlarda belirtilen ilişkiler kullanılarak da yapılabilir.

ÖRNEK

Sınıf arkadaşınızın utangaç olduğuna inanıyorsanız, proje sunumu için kalabalık sınıfın önünde konuşması gerektiğinde arkadaşınızın çok rahatsız olacağını tahmin edersiniz.

Kontrol: Yordama sayesinde (yani olaylar, davranışlar önceden kestirilerek) olaylar veya davranışlar kontrol altına alınmaya çalışılır.

ÖRNEK

Psikoloji kuramlarından bazıları insanlara psikolojik faktörleri nasıl kontrol altında tutup sigara içmek gibi sağlıklı davranışlardan uzak durabileceklerini öğretir.

PSİKOLOJİDE EKOLLER VE YAKLAŞIMLAR

Psikolojinin Tanımı

Psikoloji, psyche (nefes, ruh, zihin) ve logos (düzenli söz, bilgi) kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. Kelime anlamı "ruh bilgisi"dir. Ancak değişik tanımlar verilmesine rağmen o, en genel anlamda "insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri ile birlikte bunların altında yatan nedenleri inceleyen bilim dalıdır."



Tarihsel Süreç

1879'da Alman Psikolog Wilhelm Wundt tarafından Leipzig'de kurulan psikoloji laboratuvarı ile psikoloji, deneysel bilim dalı olma unvanını kazanmıştır. İlk psikoloji deneyleri burada yapılmıştır. Daha sonra Avrupa'nın değişik yerlerinde ve Amerika'da da birçok psikoloji laboratuvarı açılmıştır.

Psikoloji felsefeden ayrılmış bağımsız bir bilim hâline geldikten sonra - kısmen de olsa- bazı filozofların düşünce biçimlerinin etkisinde kalmıştır. Sistem ve ekol olarak gelişen psikoloji akımları ortaya çıkmıştır. Ekoller genellikle tek yanlı görüşlerdir. İncelemek istedikleri konuyu temel öğeler açısından ele alırlar. Determinist anlayıştadılar.

Yapısalcılık

Temsilcileri Wundt ve Titchener'dir. 1879'da Wilhelm Wundt'un psikoloji laboratuvarını kurması ile deneysel psikolojinin temelleri atılmıştır. Wundt, ilk çalışmalarında duyu ve imgeleri araştırmıştır. O ve onu takip edenler karmaşık zihinsel yaşantıların yapısını incelemeye çalışmışlardır. Bu nedenle bu ekole yapısalcılık denir. Örnek aldıkları bilim dalı kimyadır. Kimyada, nasıl bileşik maddelerin yalın elementlerden oluştuğu çözümlenme ile anlaşılabiliriyorsa karmaşık bilinç olaylarının yapısal açıdan çözümlenmesi ile de psikik olayların daha iyi anlaşılabilir olduğunu ileri sürmüşlerdir. Onlara göre psikolojinin amacı, bilincin karmaşık yapısını çözümlenmek, zihnin en yalın öğelerini araştırmak ve bunlar arasındaki ilişkileri bulup yasal hâlinde formüle etmektir. Artık duyumlar, algılar, anılar laboratuvarında incelenmeye başlanmıştır.

Temel varsayımları;

- ✓ İnsan zihni çeşitli bilinç öğelerine ayrılmıştır.
- ✓ Psikolojinin konusu bilinçtir. Amacı ise bilince ait öğeleri belirlemek ve çözümlenmektir.
- ✓ Bunun için "içe bakış" yöntemi kullanılmaktadır. İçe bakış yöntemi, deneklere verilen bir uyarıcıya tepkilerini anlatmasına dayalı bir yöntemdir. Subjektif bir yöntem olduğundan eleştirilmiştir.
- ✓ İnsan davranışları kontrollü koşullarda gözlenmelidir.
- ✓ İçsel duygular, sezgiler ve düşüncelere odaklanır.

Fonksiyonalizm (İşlevselcilik)

William James, James B. Angeli ve John Dewey gibi Amerikan filozoflarının ve eğitimcilerinin oluşturduğu ekoldür. Fonksiyonalistler, yapısalcıların görüşlerine karşı çıkmışlardır. Onlara göre bilincin ne olduğundan çok, ne için olduğunu bilmek önemlidir. Yani bilincin amacı ve işlevini bilmek asıl amaç olmalıdır. Bunlara göre insan davranışlarını anlamak için sadece bilinç olaylarını çözümlenmek yoluyla incelemek yeterli değildir. Bilinç incelenmelidir ama bunun yanında insanın çevresine uyumunda yardımcı olacak, öğrenme gibi uyum davranışları da incelenmelidir. İşlevselciler davranış, çevreye uyum süreci olarak tanımlamışlardır. Bu ekolün amacı algılama, düşünme, duygulanma gibi içsel eylemlerin, hayatta karşılaşılan çeşitli problemlerin çözümlenmesine nasıl yardım ettiğini açıklamaktır. İşlevselciler eylem ve yararcılığa dönüktür. Fonksiyonalistler, yöntem olarak iç gözlem ve gözlemi kullanmışlardır. Davranışları, özel olarak da öğrenmeyi açıklamaya çalışmışlardır.

Temel varsayımları;

- ✓ Zihinsel süreçleri yaşayan organizmaların kendilerini çevrelerine uyum sağlayıcı bir iş görmesi bakımından ele almıştır.
- ✓ Zihin ve davranışın işlevleri üzerinde durulmalıdır. Zihinsel yapıdan çok zihnin işlevi üzerinde dururlar. Öğrenme, motivasyon, problem çözme gibi çevreye uyumu kolaylaştıran konular üzerine çalışırlar.
- ✓ Psikolojinin gündelik hayata uygulanmasına önem verirler. İçe bakış yöntemi kullanırlar.
- ✓ Kişiliği ve davranışı çevreye uyum süreci olarak ele alırlar.

- ✓ Davranışların incelenmesini beyin, sinir sistemi ve beyin hücreleri (nöronlar) arasındaki sinaps bağlarına göre ele alırlar.

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçılığın temel ilkeleri 1913 yılında John B. Watson (1878-1958) tarafından formüle edilmiştir. 1913 yılında yapısalcılık ve işlevselciliğe karşı kökten bir tepki hareketi olarak ortaya çıkmıştır. Bilincin iç gözlem yöntemi ile incelenmesine kuşku ile bakmışlardır. Bilinç hâllerinin değil, gözlenebilir durumların yani davranışların incelenmesi gerektiğini savunmuştur. Davranışçılara göre psikolojinin bilim olabilmesi için gözlenebilir, ölçülebilir fenomenlerin doğa bilimlerinde kullanılan objektif ve bilimsel yöntemlerle incelenmesi gerekir. Davranışçılar gerek yapısalcıların gerekse de işlevselcilerin kullandıkları içe bakış yönteminin kullanılmasını bilimsel yöntemeye aykırı bulmuşlardır. Önde gelen temsilcileri Watson, Pavlov, Thorndike ve Skinner'dir.

Temel varsayımları;

- ✓ İçe bakış yöntemini tümüyle reddeder. Doğal ve sistematik dış gözlem yapar.
- ✓ Psikoloji bir doğa bilimidir ve subjektiflikten çıkıp objektif temeller üzerine oturtulmalıdır.
- ✓ Sadece gözlenebilir davranışlar incelenmelidir.
- ✓ Davranışlar Uyarın- Tepki (U-T) zinciri içinde incelenir.
- ✓ İnsan belirli uyarılara tepki veren bir makine gibidir.
- ✓ Davranışların neden oluştuğuna değil, nasıl oluştuğuna bakılmalıdır.
- ✓ Öğrenme psikolojisine önemli katkılar yapmışlardır.

Psikanalitik Yaklaşım

Sigmund Freud (1856-1939), Alfred Adler (1856-1939), Carl Gustav Jung (1875-1961), Erik Erikson (1902-1994)'un temsilciliğini yaptığı bu yaklaşıma göre bilinç olaylarını incelemek, ruhsal olayların içeriğini anlamak için yeterli değildir. Psikanalize göre psikoloji, bilinç dışını kendisine konu olarak almalı ve bilinç dışının incelenmesi psikolojinin temel uğraş alanı olmalıdır. Freud ve arkadaşları, psikoz ve nevrozların çoğunun, kişinin çocukluktan itibaren tatmin edilmemiş olan arzu ve ihtiyaçlarının baskı altına alınmasından, bilinç dışına itilmesinden meydana geldiğini öne sürmüşlerdir.

Temel varsayımları;

- ✓ İnsan davranışlarının temel nedeni bilinç dışıdır.
- ✓ Önemli olan bilinç dışındaki unsurların açığa çıkarılmasıdır.
- ✓ Zihnin bölümleri id, ego ve süperegodur. *İd*; "ilk arzuları" (cinsellik, saldırganlık, açlık vs.) saklayan, *süperego*; içselleştirilmiş norm, ahlak ve tabuları kapsayan ve *ego*; bu iki bölümün arabulucusu ve kendilik duygusuna yol veren bölümdür.
- ✓ İnsanoğlunun doğuştan getirdiği iki temel dürtüsü vardır; cinsellik ve saldırganlık.
- ✓ Hastalarla terapi esnasında "aklınıza ilk gelen şeyi söyleyin" yönergesinin verildiği *serbest çağrışım* yöntemini kullanmıştır.
- ✓ Psikoseksüel gelişim kuramına göre insanın kişilik gelişimi oral, anal, fallik, latent ve genital evre olmak üzere beş evrede tamamlanır.

Gestalt Yaklaşımı

Max Wertheimer, Kurt Kofka, Kurt Lewin gibi Alman psikologlarından oluşan psikoloji ekolüdür. Algı ve bellek konusunda incelemeler yapmışlardır. İç gözlem, gözlem ve deney yönteminden yararlanmışlardır. Görüşleri özellikle eğitim alanında kullanılmıştır. Gestalt psikolojisinin temsilcileri davranışların bir bütün olduğunu, bunun parçalara ayrılamayacağını savunmuşlardır. Gestalt psikolojisine göre parçaların bir bütünlük içinde anlam kazanması önemlidir. Örneğin bir tablo, tuval, boya ve renklerin toplamından çok daha farklı bir şeydir. Tek tek anlamı olmayan parçalar bütünlük hâlinde anlam kazanır.

Temel varsayımları;

- ✓ Yapısal ve davranışçı düşüncelere bir tepkidir.
- ✓ İlgi, algı, düşünme, kavrama gibi süreçler irdelenmelidir.
- ✓ Davranış tek tek değil, bütün içinde incelendiğinde anlaşılabilir.
- ✓ Bütün kendisini oluşturan parçalardan farklı bir anlama sahiptir.
- ✓ Ruhsal olayların meydana gelmesinde bütünlüğü hâkim unsur saymışlardır. Psikolojinin de bu bütünlükle uğraşması gerektiğini savunmuşlar.
- ✓ Algı ve öğrenme konuları üzerinde durmuşlardır.

İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım

Çağdaş bir psikoloji akımıdır. Temsilcileri arasında Carl Rogers (1902-1987), Abraham Maslow (1908-1970), Charlotte Bühler (1893-1974) yer alır. 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Amerikan psikolojisinde kendini iyice hissettirmiş ve dünyaya yayılmıştır. Varoluşçu felsefeden etkilenmişler ve bu felsefi görüşü büyük çapta benimsemişlerdir. Bu yaklaşıma göre insan, özü itibarıyla evrendeki en değerli varlıktır. Varoluşçu felsefenin ilkelerini benimseyen hümanistik yaklaşıma göre, yaşamın belirleyicileri insanın geçmişi ve içsel dürtüleriyle sınırlandırılmaz.

Temel varsayımları;

- ✓ İnsan doğasını olumsuzlayan yaklaşımların aksine; insanın "iyi" olduğunu söyler.
- ✓ Benlik algısı bireyin kişiliğini ve davranışlarını belirleyen önemli bir unsurdur.
- ✓ Birey kendini gerçekleştirmek ister.
- ✓ Davranışların temelinde ihtiyaçlar vardır.
- ✓ Eğitim öğrenci merkezli olmalıdır. Bireylerin potansiyellerinin ortaya çıkarılmasına ve kişisel gelişime yardımcı olunmalıdır.
- ✓ Algı ve benlik kavramları üzerinde dururlar.
- ✓ Geçmiş ya da gelecek değil, içinde yaşanılan an önemlidir.

Bilişsel (Kognitif) Yaklaşım

1950'lerden itibaren gündeme gelir. Bilişsel (Kognitif) psikologlar, insanı pasif bir yaratık olarak değil; algılayan, uyarıcıları işleyen, anlamlandıran aktif bir sistem olarak görmüşlerdir. Çünkü onlara göre insanı diğer canlılardan ayıran en belirgin özellik, insanın gelen uyarıcıları işleyebilme, anlamlandırabilme yeteneği olmuştur. Bilişsel yaklaşım, nesnel yöntemlerle deneysel olarak bireyin zihninde yer alan bilişsel süreçleri inceler, bireyin dış dünyayı nasıl içselleştirip "iç dünya" olarak temsil ettiğini anlamaya çalışır. Çağdaş bilişsel yaklaşım içerisindeki bilgi işleme kuramı, insan zihnini çeşitli programlara göre bilgi edinmek, bilgiyi işlemek, depolamak ve kullanmak üzere tasarlanmış gelişmiş bir bilgisayar sistemi olarak ele alır.

Temel varsayımları;

- ✓ İnsanın bilgiyi işleme süreçleriyle ilgilenmişlerdir.
- ✓ Zihinsel süreçler doğrudan gözlenirse de davranışlar yoluyla dolaylı olarak tahlil edilebilir.
- ✓ Gözlemlenebilir olan davranışlar gibi doğrudan gözlemlenemeyen zihinsel süreçler de incelenebilir.
- ✓ İnsan pasif bir yapı değil, anlamlandıran ve şekillendiren aktif bir sistemdir.

Biyolojik Yaklaşım

Temsilcileri Mayer ve Hebb'dir. Biyolojik yaklaşım davranışın ve zihinsel süreçlerin altında yatan nörobiyolojik süreçleri açıklamaya çalışır. İnsan davranışları biyolojik ve nörolojik temellere dayanarak açıklanır. Biyolojik yaklaşım, davranışı, beden içerisinde gerçekleşen elektriksel ve kimyasal olaylarla ilişkilendirmeye çalışır. Mayer ve Hebb'in üzerinde yapılan çalışmalarla beynin farklı bölümlerinin hangi davranışlardan sorumlu olduğu açıklanmaya çalışılır.

Temel varsayımları;

- ✓ Bir organizmanın çalışması fiziksel yapıya ve biyokimyasal süreçlere bağlıdır.
- ✓ Davranışı; genlerin, beynin, sinir sisteminin ve endokrin sisteminin işleyişi ile açıklamaya çalışır.
- ✓ Deneyim ve davranışlar sinir hücreleri arasındaki kimyasal ve elektriksel aktiviteler ile açıklanır.

Ekolojik Yaklaşım

Amerikalı psikolog Urie Bronfenbrenner'in (1979, 1986, 1994) ekolojik yaklaşımı; dış etkinin en yakın olandan, en uzak olana kadar uzanan, birbiriyle bağlantılı 5 düzeyini ya da gelişime yönelik bağlarını tanımlar.

Bireysel gelişmeyi anlamak için Bronfenbrenner; çocuğu, içinde geliştiği çoklu çevreler ya da ekolojik sistemler bağlamında ele almalıyız. Bu, ev ortamının oluşturduğu en yakın çevre ile başlar, dışarı doğru, okul sistemi gibi daha geniş çaplı kurumlara açılır ve nihayet evi, okulu ve çocuğun yaşamındaki gözle görülür her şeyi etkileyen kültürel ve sosyo-tarihsel örüntüleri ve koşulları kapsama alır.

2025

HİBRİT
KİTAP

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS ÖABT PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK

TAMAMI ÇÖZÜMLÜ
SORU BANKASI



e-Soru bankasına
erişebilmek için
QR kodu okutunuz.



Fiziksel Kitap

HİBRİT
KİTAP

e-Soru Bankası

ARTIFORCE, TÜBİTAK-TEYDEB Destek Programından yararlanılarak geliştirilmiştir (Proje No: 7230451).
Ürün/hizmet ile ilgili tüm sorumluluk Pegem Akademi Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Hizmetleri Tic. AŞ'ye aittir.

 PEGEM AKADEMİ



Komisyon

**ÖABT PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
TAMAMI ÇÖZÜMLÜ SORU BANKASI**

ISBN 978-625-6128-06-4

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© Pegem Akademi

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

I. Baskı: 2024, Ankara

Yayın-Proje: Pegem

Dizgi-Grafik Tasarım: Berna Ardiç Arslan

Kapak Tasarımı: Pegem

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad.

No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1

Yenimahalle/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47479

Değerli Okuyucularımız,

Elinizdeki bu kitap, Milli Eğitim Bakanlığı Akademi Giriş Sınavı (MEB-AGS ÖABT) Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alan Bilgisi Testi kapsamındaki soruları çözmek için gerekli bilgi, beceri ve teknikleri edinme ve geliştirme sürecinde siz değerli okuyucularımıza kılavuz olarak hazırlanmıştır.

MEB- AGS ÖABT Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tamamı Çözümlü Soru Bankası yayınımda 61 testten oluşan sorular yer almaktadır. Kitap, çıkması olası soruların titizlikle incelenmesiyle ÖSYM formatına uygun sorular ve çözümleriyle bilgilerin açık ve anlaşılır olmasına dikkat edilerek hazırlanmıştır.

* Özgün,

* Güncel,

* Öğrenme ve öğretme tekniklerine uygun,

* Zaman kazandırıcı çözüm teknikleri içeren yapısıyla

sınavta hazırlanmada öncü bir kitap olma amacıyla da hizmetinize sunulmuştur.

Yoğun bir araştırma ve çalışma sürecinde hazırlanmış olan bu kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi **pegem@pegem.net** adresine e-posta yoluyla ya da **0538 594 92 40** numarasına WhatsApp üzerinden iletmeniz yeterli olacaktır.

Geleceğimizi güvenle emanet ettiğimiz siz değerli öğretmenlerimizin hizmet öncesi ve hizmet içi eğitimlerine katkıda bulunabilmek ümidiyle...

Başarılar...



Kitabın içeriği, MEB'in yapacağı program değişikliği veya buna bağlı olarak ÖSYM'nin sınav içeriğinde yapacağı değişiklik durumunda, kitabın dijital hâlinde (aktivoasyon geçerlilik süresince) güncellenerek siz değerli adaylara sunulur.

TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTTE, TABLETTE VE MASANDA

Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



- 1 Kitabın dijital formatına erişim sağlayabilir.
- 2 Testleri çözebilir.
- 3 Çözümleri görüntüleyebilir.



Detaylı anlatım için QR kodu okutunuz.

Pegem Kampüs web sitesi üzerinden aktivoasyon kodunuzu aktif edebilmek ve içeriklere erişebilmek için aşağıdaki adımları takip ediniz:



Mevcut tarayıcınızın adres çubuğuna **arti.pegemkampus.com** yazarak web sitemiz üzerinden üyeliğinizi gerçekleştirebilirsiniz.



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



Aktivoasyon işleminizi tamamladıktan sonra menüde aktif hâle gelen "**Ölçme İstasyonu**" sekmesine tıklayarak içeriklere ulaşabilirsiniz.

Aktivoasyon kodu kitabınızın ilk sayfasında yer almaktadır. Aktivoasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2025 tarihine kadar geçerlidir.



Pegem Kampüs İletişim Hattı
0312 418 51 55

ALAN BİLGİSİ

TEMEL PSİKOLOJİ KAVRAMLARI.....	1
PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI.....	40
PSİKOLOJİK DANIŞMA İLKE VE TEKNİKLERİ.....	77
DAVRANIŞ VE UYUM PROBLEMLERİ.....	117
BİREYİ TANIMA TEKNİKLERİ.....	158
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA.....	204
MESLEKİ REHBERLİK VE KARIYER DANIŞMANLIĞI.....	230
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİKTE ARAŞTIRMA.....	260
MESLEK ETİĞİ VE YASAL KONULAR.....	271
CEVAP ANAHTARI.....	297

TEST I

1. Bir okulda psikolojik danışman olarak görev yapan Aylin Hanım ve Hakan Bey, insan doğası üzerine sohbet etmiştir. Aylin Hanım, insanın doğuştan gizil güçler ile dünyaya geldiğini ve potansiyel için şartlar sağlandığında organizmik değerlendirme yaparak iyiye, doğruya ulaşabileceğini söylemiştir. Hakan Bey ise insanın doğasını anlayabilmek için bireyin bilinçdışı dürtülerine odaklanmak gerektiğini çünkü kişiliğin temelini bilinçdışının oluşturduğunu belirtmiştir.

Buna göre Aylin Hanım ve Hakan Bey sırasıyla aşağıdaki yaklaşımlardan hangilerinin insan doğasına ilişkin görüşlerini benimsemiştir?

- A) Psikanalitik - Davranışçı
B) Hümanistik - Davranışçı
C) Hümanistik - Biyolojik
D) Hümanistik - Psikanalitik
E) Davranışçı - Psikanalitik

2.

- I. Grupta azınlık etkisinin ortaya çıkması
II. Grup üyelerinin yüz yüze iletişimde olması
III. Grup üyelerinde bireyselci bakış açısının ağırlıklı olarak benimsenmesi

Yukarıdakilerden hangileri sosyal etki sonucu meydana gelen uyma davranışını artıran faktörlerdendir?

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

3. Çocuk, bebekliğinin ortalarında, kendilik kişileştirmesinin yapı taşlarını oluşturan üç kişileştirmeyi (kötü-ben, iyi-ben ve ben değil) edinir.

Bu kişileştirmelerin ortaya çıktığı bilinç düzeyleriyle ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) İyi ben – Bilinç
Kötü ben – Bilinç
Ben değil – Bilinçdışı
B) İyi ben – Bilinç
Kötü ben – Bilinçdışı
Ben değil – Bilinçdışı
C) İyi ben – Bilinçdışı
Kötü ben – Bilinç
Ben değil – Bilinçdışı
D) İyi ben – Bilinç
Kötü ben – Bilinç
Ben değil – Bilinç
E) İyi ben – Bilinçdışı
Kötü ben – Bilinçdışı
Ben değil – Bilinç

4. Uyarılma süreci ile ilgili aşağıdaki seçeneklerde yer alan ifadelerden hangisi doğru olamaz?

- A) Organizmanın alt duyum eşliğinin altında uyarılmasına veya uyarıcı miktarının azlığı sonucu oluşan duruma yetersiz uyarılma adı verilmektedir.
B) Uyarıcının şiddetinde ya da özelliğinde bir değişiklik olmazsa organizma bir uyarıcıya ilişkin duyarlılığını kaybeder. Bu durum alışma olarak ifade edilir.
C) İç ya da dış uyarıcıların organizmayı normal şiddet ve sürenin üzerinde etkilemesi sonucu ortaya çıkan durum aşırı uyarılma olarak tanımlanır.
D) Bireyin bir işi başarabilmesinde ve motivasyonunda en etkin unsur aşırı uyarılmadır.
E) Organizmanın alıştığı bir uyarıcının şiddetinde ya da özelliğinde bir değişiklik olduğunda ona karşı normal durumdakinden daha duyarlı hâle gelmesine duyarlılaşma adı verilmektedir.

5. Aşağıdakilerden hangisi beyin sapının bölümlerindendir?

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

6. Bu yaklaşım bilinç çalışmasının psikolojinin birincil odağı olması gerektiğine savunmaktadır ve kişinin kendi düşünce ve duygularını sistematik olarak gözlemleyip raporlamasını içeren içebakış yöntemi geliştirmiştir ancak öznel ve doğrulanması zor olan içe bakış yöntemine dayanması ve diğer önemli psikolojik süreçleri dışlayarak bilincin incelenmesine dar bir şekilde odaklanması nedeniyle eleştirilmiştir.

Bu parçada söz edilen yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yapısalcılık
B) İşlevselcilik
C) Gestalt
D) Davranışçılık
E) Psikanalitik
7. Ayla Hanım, trafikte araç kullanırken geçiş üstünlüğü kendisinde olan yolda başka bir sürücü birden karşısına çıktığı için kaza yapmış ve aniden çıkan araca çarpmıştır. Kaza sonrası diğer erkek sürücüyle çatışma yaşayan Ayla Hanım, öfkelenildiği için gözleri dolmuştur, bunu gören erkek sürücü "Kadınlar erkeklerle anlaşmazlık yaşadığında haklı çıkmak için hemen ağlar." deyince kendisini tutarak ağlamaktan vazgeçmiştir.

Ayla Hanım'ın yaşadığı bu durum sonucunda ağlamaktan vazgeçmesinin nedenini açıklayan sosyal psikoloji kavramı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kendini doğrulama
B) Kalıp yargı tehdidi
C) Kendini kayırma eğilimi
D) Öncelik ve sonralık etkisi
E) Olumsuzluk yanılığı

8.

- I. Sinir sisteminin işleyen ve bilgi transfer eden elemanları, sinir hücreleridir.
II. Sinir hücreleri arasındaki bağlantıları sağlayan dallardır.
III. Bir sinir hücresinden bir başka sinir hücresine mesaj aktarımını sağlayan birleşme yerleridir.
IV. Sinir hücreleri arasında bilgi göndermek ya da almak için işaret veren kimyasal habercilerdir.

Sinir sisteminin işleyişine ilişkin yukarıda verilen tanımların kavramsal karşılığı sırasıyla aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

- A) Dendrit – Soma – Akson – Nöron
B) Nöron – Dendrit – Sinaps – Nörotransmitter
C) Akson – Nöron – Dendrit – Sinaps
D) Soma – Sinaps – Nörotransmitter – Dendrit
E) Nöron – Sinaps – Nörotransmitter – Akson

9. "Deniz", çocuğu boğularak ölen bir kadın için korku, üzüntü, sıkıntı kaynağı olarak algılanırken; yüzme sporu ile uğraşan bir sporcu için eğlenceli anlar, mutluluk ve sevinç kaynağı olarak algılanır.

Bu durum algıyla ilgili aşağıda yargıların hangisinin kanıtı olabilir?

- A) Birey uyarıcılar arasında seçim yapabilir.
B) Şiddeti artan uyarıcıların algılanma olasılığı daha yüksektir.
C) Algı önceki yaşantılardan etkilenir.
D) Birey ihtiyaç duyduğu uyarıcıyı daha önce algılar.
E) Uyarıcılar organizma tarafından bir bütün olarak algılanır.

10.

- I. Birinin kolumuza dokunduğunu hissetmemiz.
II. Yediğimiz bir yemeğin baharatlı olduğunu anlamamız.
III. Ani bir gürültü duyduğumuzda irkilmemiz.
IV. Kokladığımız bir çiçeğin gül olduğunu anlamamız.

Yukarıda yer alan örnekler sırasıyla aşağıdaki seçeneklerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

	I	II	III	IV
A)	Refleks	Duyum	Algı	Duyum
B)	Duyum	Algı	Refleks	Algı
C)	Refleks	Algı	Duyum	Algı
D)	Algı	Duyum	Refleks	Duyum
E)	Duyum	Algı	Refleks	Duyum

11. Kırk yaşında ve hayatından genel olarak memnun olan Demir Bey, aşırı kilolarıyla ilgili son dönemde yaşadığı sağlık sorunlarından dolayı bir uzmana başvurmuştur. Uzman yağlı ve tuzlu yiyecekleri artık tüketmemesi, düzenli spor yapması, alkol kullanmaması yönünde Demir Bey'e tavsiyelerde bulunmuştur. Bu tavsiyeler nedeniyle kişisel özgürlüğünün kısıtlandığı duygusuna kapılan Demir Bey, uzmanla yapmış olduğu görüşmenin hemen ardından arkadaşının doğum günü partisine katılmıştır. Geç saatlere kadar normal zamanlarda yediğinin üzerinde tatlı ve tuzlu yiyecekler tüketmiş ve alkol kullanmıştır.

Uzmanın Demir Bey'e vermiş olduğu tavsiyelere rağmen Demir Bey'in tutum ve davranışlarında değişimin gerçekleşmemesini açıklayan sosyal psikoloji kavramı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ön uyarı
B) Destekleyici savunma
C) Aşılama savunma
D) Önemsizleştirme
E) Tepkisellik