

**ÖABT
2026**

VIDEO DERS
HEDİYELİ

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI AKADEMİ GİRİŞ SINAVI

MEB-AGS ÖABT

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK ÖĞRETMENLİĞİ**

KONU ANLATIMLI



Video derslere ve kitabın
baskı tarihinden sonraki
güncellemelere erişebilmek için
QR kodu okutunuz.



PEGEM AKADEMİ



ÖABT PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK KONU ANLATIMLI

Komisyon

ISBN 978-625-5964-81-6

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

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 çoğaltılmaz, 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.

2. Baskı: 2025, Ankara

Proje-Yayın: Pegem
Dizgi-Grafik Tasarım: Gülnur Öcalan
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: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Baskı: Ankara Özgür Matbaacılık
1250. Cad. No: 25 Ostim Yenimahalle/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 46821

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 yayinevi@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 (aktivasyon geçerlilik süresince) güncellenerek siz değerli adaylara sunulur.

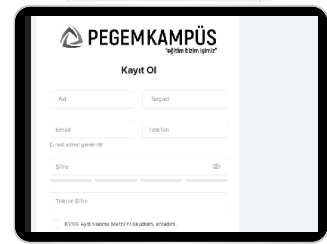
TÜM KİTAPLAR YANINDA; CEPTE, TABLETTE VE MASANDA



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.pegemkampus.com** yazarak web sitemiz üzerinden üyeliğinizi gerçekleştirebilirsiniz.

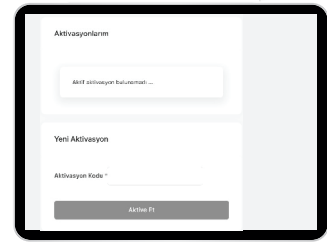


2. Adım Aktivasyon

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

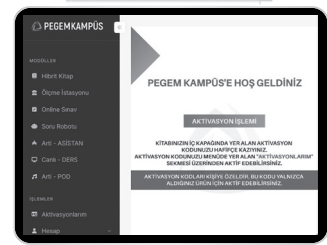


Yırtmayınız
Kazıyınız



3. Adım Ürünlerim

“Hibrit Kitap” sekmesinden kitabınızın konu anlatımına ve video derslere, **“Ölçme İstasyonu”** sekmesinden konu sonu testlerine erişim sağlayabilirsiniz.



Aktivasyon kodu kitabınızın iç kapağında yer almaktadır. Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2026 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.....	5
Davranışın Fizyolojik Temelleri.....	7
Duyum ve Algılama.....	16
Algı.....	18
Zekâ Gelişimi ve Kuramları.....	21
Modern Zekâ Yaklaşımları.....	24
Güdülenme.....	27
Kişilik.....	28
Kişilik Kuramları.....	29
Sosyal Psikoloji Temel Kavramlar.....	38
Sosyal Uyum.....	38
Tutum.....	42
Sosyal Algı.....	44
Gelişim Psikolojisi.....	48
Gelişimi Etkileyen Faktörler.....	49
Gelişim İlkeleri.....	49
Biyolojik Gelişim.....	50
Bilişsel Gelişim.....	51
Öğrenme Psikolojisi.....	53
Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler.....	59
Çözümlü Test.....	62
Cevaplı Test.....	67
Kaynakça.....	71

2. Bölüm Psikolojik Danışma Kuramları

Kuram Nedir?.....	72
Psikanalitik Kuram.....	74
Analitik Terapi.....	83
Bireysel Psikoloji.....	89
Varoluşçu Terapi.....	97
Birey Merkezli Terapi.....	104
Gestalt Terapi.....	109
Davranışçı Terapi.....	117
Bilişsel Terapi.....	122
Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	130
Transaksiyonel Analiz Kuramı.....	138
Gerçeklik Terapisi.....	143
Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi.....	149
Feminist Terapi.....	154
Öyküsel (Anlatımsal) Terapi.....	159
Duygu Odaklı Terapi.....	164

Aile Danışmanlığında Önemli Kuramlar.....	169
Çözümlü Test.....	175
Cevaplı Test.....	180
Kaynakça.....	183

3. Bölüm Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri

Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri.....	186
Terapötik Beceriler.....	186
Yapılama.....	186
Yakından İlgilenme.....	187
Konuşmaya Açık Davet.....	187
Asgari Düzeyde Teşvik.....	188
Duygu Yansıtması.....	189
İçerik Yansıtması.....	190
Kişiselleştirme.....	191
Özetleme.....	192
Paylaştırma.....	193
Bağlama.....	193
Sessizlik.....	195
Destek Olma ve Cesaretlendirme.....	195
Yorumlama.....	195
Çıkarıma Tepkisi.....	195
Terapötik Koşullar.....	196
Empati.....	196
Saygı.....	197
Saydamlık.....	198
Somutluk.....	200
İlişkinin Şimdi ve Buradalığı.....	201
Kendini Açma.....	201
Yüzleştirme.....	202
Psikolojik Danışma Süreci.....	203
Danışanla İlişkinin Kurulması.....	204
Danışanın Probleminin Değerlendirilmesi.....	204
Psikolojik Danışmada Amacın Oluşturulması.....	209
Stratejilerin Belirlenmesi ve Müdahalelerin Seçimi.....	211
Sonlandırma ve İzleme.....	213
Sevki Etme.....	213
Danışmanlık Stratejileri.....	214
Kaynakça.....	216
Çözümlü Test.....	217
Cevaplı Test.....	221

4. Bölüm Davranış ve Uyum Problemleri

Davranış Problemleri.....	224
Kaygı Bozuklukları	224
Saplantı ve Zorlantı Bozukluğu	231
Örselenme (Travma) ya da Zorlanma Etkisine Bağlı Bozukluklar	233
Bedensel Belirti Bozuklukları ve İlişkili Bozukluklar	235
Öze Yabancılaşma Kişisizleşme/ Gerçekdışılama Bozukluğu	237
İki Uçlu ve İlgili Bozukluklar ve Depresif Bozukluklar	238
Major Depresif Bozukluk Tanı Kriterleri (DSMV)	239
Şizofreni Spektrumu ve Diğer Psikotik Bozukluklar	241
Kişilik Bozuklukları	245
Cinsel Bozukluklar	256
Organik Ruhsal Bozukluklar	257
Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Madde Bağımlılığı Bozuklukları	258
Nörogelişimsel Bozukluklar	259
Beslenme ve Yeme Bozuklukları	272
Uyku Bozuklukları	273
Diğer Problemler.....	274
Çözümlü Test.....	276
Cevaplı Test	281
Kaynakça.....	285

5. Bölüm Bireyi Tanıma Teknikleri

Bireyi Tanıma Teknikleri.....	290
Psikolojik Testler	292
Psikolojik Testlerin Tanımı	293
Psikolojik Testlerin İşlevleri.....	294
Psikolojik Testlerin Sınıflandırılması	294
Çeşitli Psikolojik Testler.....	295
Yeteneklerin Ölçülmesi.....	296
İlgilerin Ölçülmesi	299
Tutum ve Değerlerin Ölçülmesi.....	300
Kişiliğin Ölçülmesi.....	302
Projektif Testler	304

Test Teknikleri.....	307
Maksimum Performans Testleri.....	307
Davranış Testleri.....	310
Test Dışı Teknikler	314
Gözleme Dayalı Teknikler	314
Kendini Anlatma Teknikleri.....	322
Başkalarının Görüşlerine Dayalı Teknikler	331
Etkileşime Dayalı Teknikler.....	339
Diğer Teknikler.....	343
Kaynakça.....	347
Çözümlü Test.....	348
Cevaplı Test	354

6. Bölüm Grupla Psikolojik Danışma

Giriş	358
Grup Türleri	363
Grubun Planlanması ve Oluşturulması	367
Grubun Evreleri.....	373
Başlangıç Evresi	373
Geçiş Evresi.....	374
Eylem Evresi.....	377
Sonlandırma Evresi.....	377
Grup Üyeleri ve Üyelerde Zor Davranışlar	378
Grupla Psikolojik Danışmada Liderlik	381
Grupla Psikolojik Danışmada Terapötik Beceriler	387
Grupla Psikolojik Danışmada Etik	393
Grupla Psikolojik Danışmada Etkinlikler	395
Kaynakça.....	397
Çözümlü Test.....	398
Cevaplı Test	403

7. Bölüm

Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı

Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığına Giriş.....	407
Kariyer Gelişimini Etkileyen Faktörler	408
Psikolojik Faktörler	409
Sosyolojik Faktörler.....	415
Cinsiyet	416
Politik ve Ekonomik Faktörler	416
Mesleki Gelişim ve Kariyer Danışmanlığı Kuramları.....	417
Özellik-Faktör Uyumlu Kuramlar.....	417
Psikodinamik Yaklaşımlar.....	427
Karar Kuramları.....	435
Gelişimsel Yaklaşımlar.....	437
Sosyal Bilişsel Kuramlar	449
Kariyer Danışmanlığında Yeni Modeller	455
Kariyer Danışmanlığında Ölçme ve Değerlendirme	458
Kaynakça.....	461
Çözümlü Test.....	462
Cevaplı Test	468

8. Bölüm

Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Araştırma

Bilim.....	472
Bilimin Tanımı ve Tarihsel Arka Planı.....	472
Bilimin Özellikleri	473
Bilimin İşlevleri	474
Bilimsel Araştırma Süreci.....	474
Bilimsel Araştırma Türleri.....	475
Betimsel Araştırmalar	475
Deneyisel Araştırmalar	475
Korelasyonel Araştırmalar	475
Veri Türleri ve Verileri Elde Etme Yolları.....	478
Evren ve Örneklem	480
Ölçme Aracında Bulunması Gereken Özellikler.....	481
İstatistik ve Bilim.....	484
Kaynakça.....	491
Çözümlü Test.....	492
Cevaplı Test	498

9. Bölüm

Meslek Etiği ve Yasal Konular

Etik, Ahlak, Meslek Etiği	501
Etik, Ahlak ve Hukuk Kuralları Arasındaki İlişkiler	502
Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Etik	503
Psikolojik Danışmada Etik İlkeler.....	504
Psikolojik Danışmanların Etik İlkelerinin Kaynakları.....	505
Psikolojik Danışmada Etik Standartlar	505
Genel Standartlar	505
Psikolojik Danışma İlişkileri	506
Ölçme ve Değerlendirme	508
Araştırma ve Yayın.....	509
Konsültasyon	510
Mesleğe Hazırlık.....	510
Özel Çalışma	511
Personel Yönetimi	511
Psikolojik Danışmada Sözleşme ve Bilgilendirilmiş Onay	512
Psikolojik Danışma Sürecinde Etik İnkilemler	512
Etik Karar Verme Kuramları	513
Etik Karar Verme Modelleri	515
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Etik Yönergesi	516
Kaynakça.....	520
Çözümlü Test.....	521
Cevaplı Test	526

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 sağlıksız 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 ayrılıp 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 anlayıştadırlar.

Yapısalcılık

Temsilcileri Wundt ve Titchener'dir. 1879'da Wilhelm Wundt'un psikoloji laboratuvarını kurması ile deneysel psikolojinin temelleri atılmıştır. Wundt, ilk çalışmalarında duyum 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 çözümleme ile anlaşılabiliriyorsa karmaşık bilinç olaylarının yapısal açıdan çözülmesi ile de psikik olayların daha iyi anlaşılıp açıklanabileceğini ileri sürmüşlerdir. Onlara göre psikolojinin amacı, bilincin karmaşık yapısını çözümlemek, zihnin en yalın öğelerini araştırmak ve bunlar arasındaki ilişkileri bulup yasalar hâlinde formüle etmektir. Artık duyumlar, algılar, anılar laboratuvarda incelenmeye başlanmıştır.

Temel varsayımları;

- ⇒ İnsan zihni çeşitli bilinç öğelerine ayrılmıştır.
- ⇒ Psikolojinin konusu bilinçtir. Amacı ise bilince ait öğeleri belirlemek ve çözümlemektir.
- ⇒ Bunun için "içe bakış" yöntemi kullanılmalıdır. 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 çözümlemek yoluyla incelemek yeterli değildir. Bilinç incelenmelidir ama bunun yanında insanın çevresine uyumunda yardımcı olacak, öğrenme gibi uyum davranışları da incelenmelidir. İşlevselciler davranışı, çevreye uyum süreci olarak tanımlamışlardır. Bu ekolün amacı algılama, düşünme, duygulanma gibi içsel eylemlerin, hayatta karşılaşılan çeşitli problemlerin çözülmesine ne nasıl yardım ettiğini açıklamaktır. İşlevselciler eyleme 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 alınmıştır.
- ⇒ 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 yönetime 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 gözlenebilen davranışlar incelenmelidir.
- ⇒ Davranışlar Uyarın- Tepki (U-T) zinciri içinde incelenir.
- ⇒ İnsan belirli uyaranlara tepki veren bir makine gibidir.
- ⇒ Davranışların neden oluştuğuna değil, nasıl oluştuğuna bakılmalıdır.
- ⇒ Öğrenme psikolojisine önemli katkılar yapmışlardır.