



2024 ÖABT Psikolojik Danışma ve Rehberlik Öğretmenliği Türkiye Geneli 1-2-3 (3'lü Deneme)

KOMİSYON

ISBN 978-625-665-2477

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 çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten uluslararası akademik bir yayınevdir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan WorldCat ve ayrıca Türkiye'de kurulan Turcademy.com tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilmektedir.

1. Baskı: Ankara

Proje-Yayın: Sami Terzi
Dizgi-Grafik Tasarım: Tolga Durğun
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

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

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

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

Hibrit kitaplarda kullanıcılar;



Çözümleri görebilir.



Çözümlere erişim sağlamak için QR kodu okutunuz.

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



1. Adım
Üyelik

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



2. Adım
Aktivasyon

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



3. Adım
Ürünlerim

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



Aktivasyon kodu kitabınızın ilk sayfasında yer almaktadır.
Aktivasyon kodu ile aktif ettiğiniz hibrit kitaba erişim 31.08.2024 tarihine kadar geçerlidir.



Pegem Kampüs İletişim Hattı
0312 418 51 55

İletişim:

Shira Ticaret Merkezi, Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50 / Dağıtım: 0312 434 54 24 / WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net / E-ileti: pegem@pegem.net

1.

- I. Her insan psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliğinin değerini korumak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları kullanır.
- II. Savunma mekanizmalarının geliştirilmesinde öğrenmenin etkisi yoktur.
- III. Birey kullandığı savunma mekanizmalarının anlamının farkında değildir.

Savunma mekanizmalarıyla ilgili yukarıdakilerden hangileri doğrudur?

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

2.

Bir okulda psikolojik danışman olarak görev yapan Eylül Hanım ve Kaan Bey, insan doğası üzerine sohbet etmiştir. Eylül Hanım, insanın doğuştan bir potansiyeli olmadığını ancak çevresel şartlarla kendini geliştirebileceğini söylemiştir. Kaan Bey ise insanın doğuştan gizli gücü olduğunu ve şartlar sağlandığında organizmik değerlendirme yapabileceğini belirtmiştir.

Buna göre Eylül Hanım ve Kaan Bey sırasıyla aşağıdaki yaklaşımlardan hangilerinin insan doğasına ilişkin görüşlerini benimsemiştir?

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

3.

- I. Öz bilinç
- II. Empati
- III. Kişisel motivasyon
- IV. Bilişsel şemalar
- V. Açıklık

Yukarıda numaralandırılan kavramlar dikkate alındığında; Goleman'a göre çocuklarda duygusal zekâ gelişimini sağlayan unsurlar arasında yer almayan kavramlar aşağıdakilerin hangisinde birlikte verilmiştir?

- A) I ve II B) II ve III C) I ve IV
D) IV ve V E) III ve V

4.

Yapılan bir araştırma sonucunda erkekler ve kadınların strese farklı tepki vermelerinin nedeninin aslında hormonlarla ilgili olduğuna dikkat çekiliyor. Araştırmada kortizol, epinefrin ve oksitosin kritik rol oynayan üç önemli hormon olarak tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada stresli durumlarda kortizol ve epinefrin kişinin kan basıncını ve dolaşımdaki kan şekeri seviyesini artırdığı ve kortizol, immun sistemin etkinliğini azalttığı bulunmuştur.

Bu araştırma sonuçları dikkate alındığında strese verilen tepkilerde aşağıdakilerden hangisinin etkin olduğu vurgulanmaktadır?

- A) Limbik sistem
B) Böbrek üstü bezleri
C) Nörotransmitterler
D) Parasempatik sistem
E) Tiroid

5.

Askerî kurumda psikolojik danışman olarak görev yapan Mert, her ay sonu kendisine başvuran askerlerin problem alanlarını gözden geçirir ve bunları raporlaştırıp kayıt altına alır. Her ay oranı en fazla çıkan problem alanı vatani görevlerini yeni yapmaya başlayan askerlerin uyum sorunu yaşamalarıdır. Mert bunun sebebinin birçok askerin ailesinden ilk kez ayrılmasından kaynaklandığını düşünmektedir. Ancak Mert, askerlerin büyük çoğunluğunun biraz zaman geçtikten sonra uyum sağladıklarını ve normale döndüklerini gözlemler.

Yukarıdaki ifadelere göre askerlerin, askerliklerinin ilk günlerinde ailelerinden ilk kez ayrılmalarından kaynaklanan uyum sorunlarının zaman içerisinde yok olması aşağıdaki kavramlardan hangisiyle ifade edilebilir?

- A) Duyarsızlaşma
B) Alışma
C) Duyum eşliği
D) Farklılaşma eşliği
E) Duyarlılılaşma

6. Annesi, yoğurt yemek istemeyen dört yaşındaki Melda'nın sevdiği aperatif yiyeceklerin içerisine ilave ettiği yoğurt miktarını zamanla artırarak çocuğunun daha fazla yoğurt tüketmesini sağlamaya çalışmaktadır.

Davranışçı Yaklaşım'a göre anne;

- I. bıktırma,
II. eşik,
III. uyumsuz tepki

yöntemlerinden hangilerini kullanmaktadır?

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

7. Evli bireylerin katıldığı bir televizyon programında yarışma kapsamında eşlerden birinin gözleri bağlanarak cam kavanozlara konulan cisimlerin ne olduğunu dokunarak, koklayarak ya da tadararak tahmin etmesi beklenmektedir.

Yukarıdaki ifadeler dikkate alındığında yarışmada bireylerin nesnelerin ne olduğunu tahmin edebilmesi için yaptığı faaliyetler aşağıdaki kavramlardan hangisiyle ilişkilidir?

- A) Algı B) Süpereo C) İç güdü
D) Refleks E) Güdü

8. **Aşağıdakilerden hangisi "algı yanılmasına" uygun bir örnek değildir?**

- A) Kristalle bir nesneye bakıldığında nesnenin birden fazla görünmesi
B) Su bardağına düşen bir madeni paranın olduğundan büyük görünmesi
C) Sokağın başındaki poşetin köpek gibi görünmesi
D) Telefonda gelen hıştının başkası tarafından dinleniyormuş hissi yaratması
E) Yüksek bir binanın tepesinden aşağı bakıldığında insanların küçücük görünmesi

9. Akran şiddeti ve zorbalığı gibi problem davranışların sıklıkla yaşandığı bir ortaokulda çalışan bir okul psikolojik danışmanı, bu sorunu azaltmak için çalışmalar yapar. Ancak yaptığı çalışmaların sorunu azaltmada yeterince etkili olmadığını görür. Bunun üzerine öğrencilerin içinde buldukları aile, arkadaş, okul ortamları, gelenek ve kanunları kapsayacak çalışmalar yapmaya karar verir.

Buna göre okul psikolojik danışmanının bu konudaki problem davranışları azaltmak amacıyla yapacağı çalışma, aşağıdaki kuramsal yaklaşımlardan hangisini temel almaktadır?

- A) Gilligan'ın Ahlak Gelişimi Kuramı
B) Skinner'in Davranışçı Kuramı
C) Bronfenbrenner'in Ekoloji Kuramı
D) Kohlberg'in Ahlak Gelişimi Kuramı
E) Rogers'ın Hümanist Kuramı

10. Yapılan bir araştırmada olimpiyatlara katılan atletlerin bireysel atletizm karşılaşmalarındaki performansları ölçülür. Sonra takım hâlinde oynanan bayrak yarışı gibi müsabakalarda atletlerin performansları ölçülür. Sonuçlar karşılaştırıldığında atletlerin performanslarının anlamlı şekilde düşüş gösterdiği tespit edilmiştir.

Bu durum sosyal psikolojide aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanabilir?

- A) Sosyal kaytarma
B) İnformatif etki
C) Sorumluluğun dağılımı
D) Sosyal hızlandırma
E) Seyirci etkisi

11. **Aşağıdakilerden hangisi ön beyin bölümlerinden değildir?**

- A) Korteks
B) Limbik sistem
C) Talamus
D) Beyincik
E) Hipotalamus

12. Bilişsel terapi (BT) ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) içerikleri açısından birbirine benzerlik gösterse de iki kuramın tarzı ve kullandığı yöntemler birbirinden farklıdır.

Bu doğrultuda aşağıdakilerden hangisi bu farklılıklardan birisi olarak değerlendirilemez?

- A) ADDT çoğu kez yönlendirici, ikna edici ve yüzleştirici iken BT danışanların kişisel konulardaki fikirlerini öğrenmeye çalışır ve bu noktada açık uçlu sorularla danışanın kendini açmasını sağlar.
B) ADDT terapistin öğretici rolü üzerinde dururken BT sokratik diyalogdan faydalanarak etkileşime önem verir.
C) ADDT daha çok yapılandırılmış iken BT danışanın kendileriyle ilgili yanlış fikirlerini keşfetmesine önem verir.
D) ADDT işlevsel olmayan inançların problemlere neden olduğunu savunurken BT problemlerin birtakım gerçek dışı kurallar, etiketleme, yorumlama, çarpıtma ve değerlendirmelerin aşırı kullanımından kaynaklandığını savunur.
E) ADDT terapi sürecinde danışanın aktif bir rol oynaması gerektiğini vurgularken BT çevresel etkenlere ve davranış değiştirme yöntemlerine odaklandığı için terapistin aktif olması gerektiğini savunur.

13. Gerçeklik terapisinde değerlendirme önemli bir aşamadır. Danışman, çeşitli sorular yardımı ile danışanın kendini değerlendirmesini; davranışlarını, davranışlarının kendisini ne yöne götürdüğünü, hayattan beklentilerinin ne olduğunu fark etmesini sağlamaya çalışır.

Buna göre, aşağıdakilerden hangisi gerçeklik terapisini kullanan bir psikolojik danışmanın bu yönde kullanabileceği sorulardan birisi olamaz?

- A) Yaptığın şey sana yardımcı oluyor mu?
B) Çevrendeki insanlar neler yapsaydı hayatın daha farklı olurdu?
C) Ortaya koyduğun davranış gerçekte yapmak istediğin mi?
D) İstediklerin, gerçekçi ya da elde edilebilir mi?
E) Yaptıklarınla inandıkların arasında tutarlılık var mı?

14. Terapi sürecinde danışanın çelişkili ve karmaşık duygularını kabullenmesini, içlerinde gizli kalmış yönleri keşfedebilmesini ve böylelikle savunma yapmak yerine deneyimlere açık hâle gelebilmesini sağlamaya çalışan bir psikolojik danışman, aşağıdaki psikolojik danışma kuramlarından hangisini kullanmaktadır?

- A) Davranışçı
B) Analitik
C) Çözüm odaklı
D) Birey merkezli
E) Psikanalitik

15. "Cevaplayamadığım sorular var ve bunlar hayattan keyif almamı engelliyor. Bütün bunlar ne için, ben hayata neden gönderildim, sonunda öleceksek bu kadar kendimizi neden yıpratıyoruz?" gibi sorular zihnimi çok kurcalıyor ve bu nedenle içinde bulunduğum ortamlara odaklanamıyorum." **diyen bir bireye yardımcı olabilmek için aşağıdaki psikolojik danışma kuramlarından hangisini kullanmak daha etkili olur?**

- A) Duygu odaklı
B) Davranışçı
C) Bilişsel davranışçı
D) Transaksyonel
E) Varoluşçu

16. Erkut Bey ameliyat olduktan sonra kendini mutsuz hissetmeye başlaması nedeniyle bir psikolojik danışmana başvurmuştur. İlk oturumda ameliyat sonrası günlük yaşama uyum sağlayamadığını, eşinin iş bulup çalışmaya başlamasından sonra daha da yalnız kalarak boşluğa düştüğünü, kendini yalıtılmış ve değersiz hissettiğini anlatmıştır. Psikolojik danışman, Erkut Bey'in değersizlik ve anlamsızlık hissine sıklıkla değindiğini fark etmiş ve danışma sürecini bu doğrultuda yapılandırmayı planlamıştır.

Buna göre psikolojik danışmanın danışma sürecini aşağıdaki yaklaşımlardan hangisine dayalı olarak yürütmesi beklenir?

- A) Transaksyonel analiz
B) Varoluşçu
C) Psikanalitik
D) Davranışçı
E) Bilişsel

17. **Aşağıdakilerden hangisi davranışçı yaklaşımı benimseyen bir psikolojik danışmanın müdahalede bulunma sürecinde dikkate alacağı özellikler arasında yer almaz?**

- A) Danışanın gerçek dünyasına yönelik değişimler planlama
B) Danışanın duygusal farkındalık düzeyini artırmayı hedefleme
C) Danışanın kişisel yeterliklerinin artmasına yönelik davranışlarını tetikleme
D) Danışanın sürekli bir şeyler yapabiliyor olma gereksinimini karşılama
E) Rol oynama, fizyolojik kayıt, davranışsal sözleşme gibi teknikleri kullanma

18. Pelin, daha kaliteli ve doyum sağlayabilecek bir yaşama sahip olmak adına etkileşim grubuna katılmaya karar vermiştir. İlk iki oturumda tanışma ve kaynaşmanın sağlanması amacıyla yapılan etkinliklerden büyük zevk almıştır. Üçüncü oturumda grup lideri tüm grup üyelerinden bu grup sürecinde kazanmak istedikleri özellikleri listelemesini istemiştir.

Buna göre grup liderinin davranışsal amaç oluşturmak amacıyla yaptığı bu etkinliğe Pelin'in verdiği aşağıdaki cevaplardan hangisi diğerlerinden farklı bir yapıdadır?

- A) Kendimle ilgili yeni farkındalıklar kazanmak istiyorum.
B) Duygularımı ve düşüncelerimi bir bütün olarak kabul etmek istiyorum.
C) Çevremdekilere gerektiğinde hayır diyebilmek istiyorum.
D) Çevremde yaşanan olaylara daha duyarlı olmak istiyorum.
E) Kendimi ve çevremdeki insanları daha iyi tanımak istiyorum.

19. "Geçmişteki olaylar ve çocukluk deneyimleri şu anki danışma süreciyle ilişkilendirilirse çok büyük bir terapötik güce sahip olunabilir. Bana göre; danışanlar kendilerini sınırlandırıcı etkilerden kurtarmadan önce geçmişteki bazı acı veren deneyimler hatırlanmalı, tam anlamıyla hissedilmeli, tekrar yaşanmalı ve terapide ele alınmalıdır." **diyen bir psikolojik danışman aşağıdaki kavramlardan hangisine vurgu yapmıştır?**

- A) Şimdi ve burada B) Temas sınırı
C) Kutuplar D) Ortak bilinçdışı
E) Serbest çağrışım

20. Danışanlara sorunlarının her zaman güçlü olmadığı ve sonsuza kadar sürmeyeceği anımsatılır. Böylece, kaynakları kullanma fırsatı doğar, bir güç kazanımı oluşur ve muhtemel çözümler belirir.

Yukarıda özellikleri verilen çözüm odaklı kısa terapi tekniklerinden hangisinin amacıdır?

- A) Mucize soru
B) İstisnai soru
C) Derecelendirme ölçekli sorular
D) Ev ödevi
E) Danışana mektup gönderme

21. **Özetleme tekniği aşağıdaki durumlardan hangisinde kullanılmaz?**

- A) Danışanın sorumluluk alması amacıyla oturum sonunda
B) Geçen oturumu hatırlatmak amacıyla oturum başında
C) Süreçte biten bir konu sonrasında
D) Grup üyeleri çatışma yaşarken
E) Yapılan bir etkinlik sonrası değerlendirme aşamasında

22. Bireyle psikolojik danışma oturumlarının birinde psikolojik danışman ve danışan arasında aşağıdaki konuşma geçmiştir:

Danışan: Gerçekten hayatıma yeniden yön vermeye ihtiyacım var. Artık köklü değişiklikler yapmak istiyorum.

Psikolojik danışman: Hayatında ne tür değişiklikler yaparsan mutlu olacağını düşünüyorsun?

Psikolojik danışmanın bu tepkisi aşağıdakilerden hangisine bir örnektir?

- A) Saydamlık
B) Kendini açma
C) Somutluk
D) İlişkinin şimdi ve buradlığı
E) Yüzleştirme

23. Psikolojik danışma sürecinde danışanın kullanırken en hassas olması gereken beceri yüzleştirmedir. Psikolojik olarak sağlıklı olan bireyler bile yüzleştirmeyi eleştirel olarak benliklerine yükleyebilirken; psikolojik yardım alan kırılan bireylerle güven oluşmadan yapılan bir yüzleştirme amacından farklı yerlere sapabilir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi sorumlu yüzleştirmenin özellikleri arasında yer almaz?

- A) Empatik bir dil ile yüzleştirme ifade edilmelidir.
B) Danışanın tutarsızlıkları dile getirilirken saygı koşulu dikkate alınmalıdır.
C) Yüzleştirme yapılırken kesin ifadeler kullanmaya çalışılmalıdır.
D) Danışan ile güçlü bir ilişkinin kurulmuş olduğuna dikkat edilmelidir.
E) Danışanın ifade ettiği tutarsızlık anında ancak yumuşak bir dille ifade edilmelidir.

24. Romantik ilişkilerinde bağlanma sorunu yaşayan Leyla psikolojik danışma sürecinin beşinci oturumunda psikolojik danışmanına "Bu güne kadar beni dikkatle ve ilgiyle dinleyen, ne demek istediğimi daha ben söylemeden anlayan tek erkeksiniz. Sanırım size karşı duygusal bir şeyler hissediyorum. Bir insan hem bu kadar yakışıklı hem doğal hem de sevimli olabilir mi? Son zamanlarda aklımdan hiç çıkmıyorsunuz." ifadesini kullanmıştır.

Bu ifadeler karşısında Leyla ile profesyonel ilişki kuramayacağını fark eden psikolojik danışmanın aşağıdaki sonlandırma basamaklarından hangisini kullanması gerekmektedir?

- A) Danışanı hazırlama
B) İlerlemenin özetlenmesi
C) İlerlemenin değerlendirilmesi
D) Değişimin genellenmesi
E) İzlemenin planlanması

25. Bir psikolojik danışman gerek öğrenciler gerekse öğretmenler tarafından sürekli şikâyet edilen ilköğretim dördüncü sınıf öğrencisi Osman'la ve ailesi ile yaptığı görüşmeler sonucunda Osman'da karşı gelme bozukluğu olabileceği kanaatine varmıştır.

Buna göre psikolojik danışman Osman'da aşağıda verilenlerden hangisini gözlemlemiş olamaz?

- A) Sık sık büyüklerle tartışmaya girme
B) Çoğu zaman kinci ve intikam almak isteme
C) Sık sık hiddetlenme
D) Çoğu zaman başkalarını kızdıran şeyler yapma
E) Derslerde sürekli kıpır kıpır olma