

Bir insan yerine göre davranmalı örneğin bir taziye de kahkaha ile gülmemeli, bir düğünde matemdeymiş gibi davranmamalı, sokakta yürürken bağıra çağıra şarkı söylememeli.

1. Bu parçada vurgulanan düşünce aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Anormal davranışların düzeltilmesi olanaksızdır.
- B) Her toplumda normal davranışlar aynıdır.
- C) Davranışın normallığı içinde bulunduğu duruma göre değerlendirilir.
- D) Davranışın sınıflandırılması anlamsızdır.
- E) Toplum bireyi baskı altına alır.

“Kişilik, bir insanın kendisine özgü ve az çok her zaman gözlenebilen davranış ve alışkanlıklarının tümüdür.”

2. Buna göre aşağıdakilerden hangisi bir kişilik özelliği değildir?

- A) Kişilik biriciktir, ayırt edicidir
- B) Kişilik, sürekli ve tutarlıdır.
- C) Kişilik, yaşam süreci içinde yavaş yavaş oluşur ve birdenbire değişmez.
- D) Kişilik, davranışın temelini oluşturur.
- E) Kişilik, oluşumunda tek belirleyici mizaçtır.

“Beni bende demen, bende değilim, Bir ben vardır bende, benden içeri.”

3. Yunus Emre'nin yukarıdaki sözünden hareketle aşağıdakilerden hangisi insan kişiliğinin dışa yansıyan yönü değildir?

- A) Güler yüzlü olmak
- B) Sinirli olmak
- C) Üzüntülü olmak
- D) Öfkeli olmak
- E) Fiziksel özellikler

Mizaç kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. Genelde fizyolojik kaynaklı ve kolay kolay değişmeyen yanıdır. Örneğin; İçedönüklük, sinirlilik, heyecanlı olma.

4. Buna göre aşağıdakilerden hangisi mizaç özelliklerinden biri değildir?

- A) Çabuk kızmak
- B) Sıkılmak
- C) Öfkelenmek
- D) Hareketli olmak
- E) Dürüst olmak

Karakter, Kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. Bireyin, toplumsal yaşam içerisinde bulunduğu ve topluma göre kazanmış olduğu kişilik özellikleridir.

5. Buna göre aşağıdakilerden hangisi karakter özelliği değildir?

- A) Yalancı olmak
- B) Dürüst olmak
- C) Sinirli olmak
- D) Misafirperver olmak
- E) Düzenli olmak

Nasrettin Hoca bir gün eşeğe binmeye kalkışmış. Ne kadar uğraştıysa da becerememiş. “Aah ah!” demiş, “Beni bir de gençliğimde görecektiniz.” Sonra etrafına bakınmış, kimseler yok. Kendi kendine gülmüş, “Aman Nasrettin, biz senin gençliğini de biliriz.” demiş.

6. Nasrettin hocanın sözünü aşağıdaki sözlerinden hangisiyle bağdaştırabiliriz?

- A) Can çıkar, huy çıkmaz.
- B) Bir kişi yedisinde neyse yetmişinde de odur.
- C) Acı patlıcan kırağı çalmaz
- D) Büyük lokma ye büyük söz söyleme
- E) Minareyi çalan kılıfını hazırlar.

Bir köy papazının oğlu olan İvan, daha küçük yaşta okumaya büyük ilgi duydu. Yüksek öğrenimini tıp alanında tamamladı. Ama amacı doktor olmak değil, kendi kuracağı bir laboratuvarda araştırma yapmaktı. Sonunda bunu başardıysa da ne yeterli donanımı ne de bir asistanı vardı. Uzun yılları laboratuvarında tek başına geçirdi. Sonunda da sindirim sistemi üzerindeki çalışmasıyla Nobel Ödülü'nü almayı başardı. Çalışmalarıyla, insan davranışlarını inceleyen psikologlara ışık tuttu.

7. Metne göre İvan Pavlov'un diğer insanlara benzemeyen yönü aşağıdakilerden hangisi olabilir?

- A) Hayalperestliği
- B) Gerçekçi olmaması
- C) Kararlı olması
- D) Savunma mekanizmaları ile kendini avutması
- E) Hazıra konması

Bir zamanlar çok çabuk öfkelenen ve bu yüzden hiç arkadaş edinemeyen küçük bir çocuk varmış. Babası ona küçük bir torba dolusu çivi vermiş ve her öfkelenildiğinde, bahçe kapısına bir çivi çakmasını istemiş. Çocuk, daha ilk gün kapıya 37 çivi çakmış. İlerleyen haftalarda öfkesini kontrol etmeyi öğrendikçe, kapıya çaktığı çivilerin sayısı da her geçen gün azalmış. Gün gelmiş, öfkesini kontrol etmenin, kapıya çivi çakmaktan daha kolay olduğunu keşfetmiş. Artık kapıya hiç çivi çakmıyormuş. Babasına koşup durumu anlatmış. Babası bu sefer de öfkesine her hâkim olduğunda, kapıdan bir çivi çıkartmasını söylemiş. Günler geçmiş, kapıda hiç çivi kalmamış. Babası, çocuğu kapının yanına getirip söyle demiş: “Çok şey başardın ama bir bak, kapının üstü delik deşik oldu. Kapı bir daha asla eskisi gibi olmayacak.”

8. Bu parçada asıl vurgulanmak istenen düşünce aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Öfkenin tamamen ortadan kalkması mümkün değildir tekrar ortaya çıkabilir.
- B) Kırdığımız kalbi tamir etmek çok zordur. Önemli olan onu kırmamaktır.
- C) Öfkenin kaynağında çevre etkilidir.
- D) Eğitim alarak öfkemizi kontrol edebiliriz.
- E) Öfke ve saldırganlık zamanla ortadan kalkar.

Kelime anlamı baskı ya da gerginlik olan stres, karşılaşılan yeni durumlarda insanın psikolojik veya fizyolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlanabilir.

9. Aşağıdakilerden hangisi insanın stres karşısında gösterdiği fizyolojik tepkilerden biri değildir?

- A) Göz bebekleri büyür.
- B) Ter bezi faaliyetleri artması
- C) Kalp atışlarının hızlanması
- D) Solunum sayısı artması
- E) Aşırı hassaslaşmak

10. Aylar öncesinden mezuniyet günü için hazırlık yapan 12.sınıf öğrencilerinin mezuniyet gününün hava şartları nedeniyle iptal edilmesi sonucunda öğrencilerin yaşadığı psikolojik süreçler aşağıdakilerin hangisinde sırasıyla verilmiştir?

- A) Savunma mekanizması, hayal kırıklığı, engellenme
- B) Hayal kırıklığı, savunma mekanizması, engellenme
- C) Çatışma, engellenme, hayal kırıklığı
- D) Engellenme, hayal kırıklığı, savunma mekanizması
- E) Hayal kırıklığı, çatışma, savunma mekanizması

Hoşgörüsüz, katı, baskıcı yolla tuvalet eğitimi veren anne-baba ya da bakıcılar, çocuğun bu döneme bağımlı olmasını neden olurlar. Tuvalet eğitimi iyi olanlar yaratıcı, üretken, aktif olurlar. Kötü olanlar ise inatçı, cimri, aşırı düzenli veya aşırı düzensiz, saldırgan olurlar.

11. Freud'un üzerinde önemle durduğu dönem aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Latent (gizli) dönem
- B) Anal dönem
- C) Fallik dönem
- D) Oral dönem
- E) Genital dönem

Eğer bir başka kültürde yetişmiş olsaydınız bizdeki erkek rollerinin, kadınlar tarafından yerine getirildiğini görürdünüz. Bazı kültürlerde kadınlar dışarıda çalışmakta, erkekler ise ev işlerini yapmaktadır. Bu davranışlar, o toplumda yaşayan insanların karakterini, karakteri ise o insanların kişiliğini belirlemektedir.

12. Bu parçada savunulan görüş aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kadın ve erkek rolleri içinde bulunan kültüre göre değişmektedir.
- B) Kadın ve erkek rolleri her toplumda aynıdır.
- C) Kadın ve erkeğin işi birbirine karıştırılmamalı
- D) Kadın ve erkek rolleri tarihsel olarak tanımlanmıştır.
- E) Kadın ve erkek rolleri kalıtsaldır.

Her stresi kötü olarak adlandırmamak gerekir çünkü başarı için istenen düzeyde bir strese ihtiyacımız vardır. O yüzden bizler stresi iyi ve kötü olarak sınıflandırırız.

13. Böyle düşünen bir psikoloğa göre aşağıdakilerden hangisi iyi strese örnek gösterilemez?

- A) İsteddiği bölümü kazanmak için güdülenmiş öğrencinin durumu
- B) Yeni işinde başarı olmak için özveri ile çalışan kişinin durumu
- C) En iyi felsefe kitabını çıkarmak için çalışan öğretmenin durumu
- D) Sınavlarda yoğun heyecan yaşayan ve terleyen öğrencinin durumu
- E) Toplumsal bir sorumluk projesiyle mahallesine katkıda buluna yurttaşın durumu

Yapılan incelemelere göre, ruhsal yönden tam anlamıyla sağlıklı, hiçbir ruhsal problemi olmayan insan yoktur. Her insanın az veya çok, hafif veya ağır ruhsal problemi vardır. Ancak bu problemlerin belirli bir miktarı aşmaması gerekir. Ruh sağlığı yönünden normal olan insanlarda genel olarak görülen birtakım özellikler vardır.

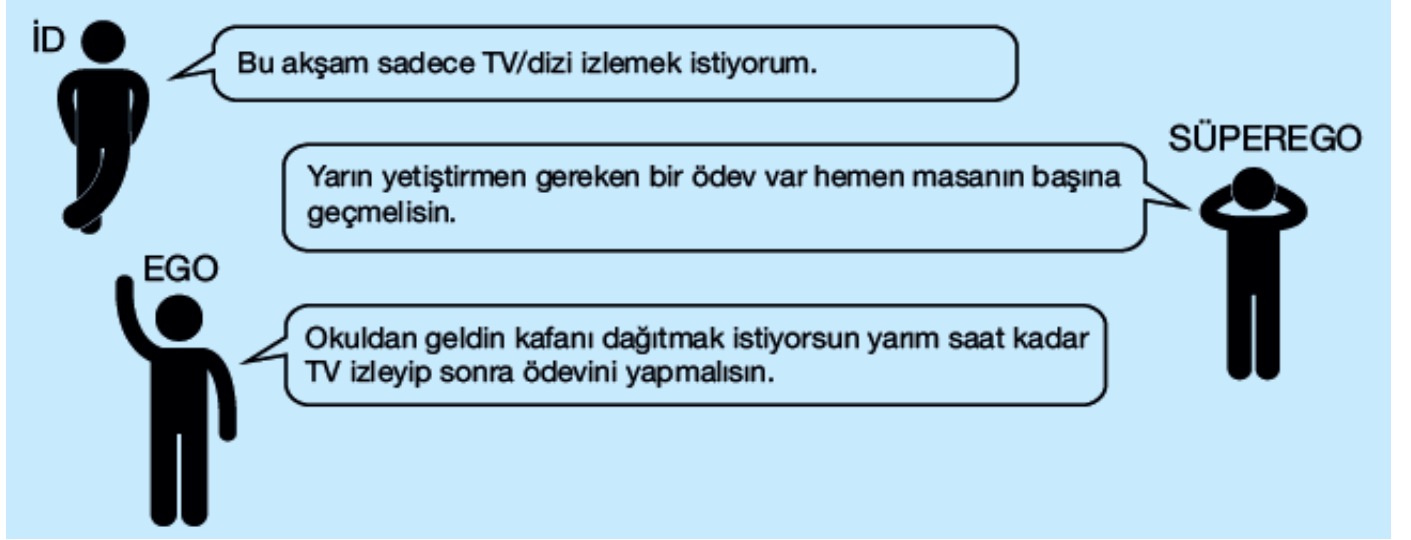
14. Aşağıdakilerden hangisi ruh sağlığı yerinde olan bireylerin özelliklerden biri değildir?

- A) Aşırı kaygı ve kuruntulardan uzak dururlar.
- B) Tutum ve davranışlarıyla kendisine ve çevresine rahatsızlık veren değil, huzur ve neşe verebilen kişilerdir.
- C) Empati kurabilen, sosyal ilişkileri güçlü olan kişilerdir.
- D) Görev ve sorumluluklarını yerine getirebilirler.
- E) Savunma mekanizmalarını fazla kullanırlar.

Kişileri etkileyen olaylar değil, olaylara verdikleri anlamlardır. Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek değil, stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır.

15. Buna göre aşağıdakilerden hangisi stresle başa çıkma yöntemlerinden biri değildir?

- A) Zaman yönetiminizi gözden geçirip, sevdiklerimizle vakit geçirmek.
- B) Spor yapmak
- C) Beslenmenizi gözden geçirmek.
- D) Kendinizle konuşurken sürekli kendimize en değerli olanın kendimiz olduğunu söylemek.
- E) Kişisel amaçlar belirlemek.



16. Yukarıdaki konuşmaya göre id, ego ve süperego için aşağıdakilerden hangisi söylenemez?

- A) İd haz ilkesini temele alır.
- B) Ego mantıklı yanımızdır.
- C) Süperego sorumluluklarımızı hatırlatır.
- D) Çatışma süper ego ile ego arasında yaşanmaktadır.
- E) Süperego vicdan ilkesine göre çalışır.

Freud'a göre, insan iki temel güdünün etkisinde davranmaktadır. Bunlar cinsellik ve saldırganlıktır. Bu tür duygular toplum tarafından hoş karşılanmadığı için bilinçaltına atılır ancak bu duygular orada da bizim davranışlarımızı ve kişiliğimizi etkilemeye devam eder. İşte psikolojide insanın bu yönünü ele almalı ve incelemelidir.

17. Psikoanalitik yaklaşıma göre bilinçaltının çözümlenmesinde aşağıdakilerden hangisi en az kullanılan tekniklerinden biridir?

- A) Rüya analizi
- B) Serbest çağrışım
- C) Hipnoz
- D) Projektif testler
- E) İlgi testleri

Firmalar, kendi bünyelerinde çalışacak elemanları seçerken bu kişilerin dürüstlüğü, dayanıklılığı, girişkenliği hakkında bilgi sahibi olmak ister ve bazı testler uygular.

18. Parçaya göre bu testlerin uygulanmasındaki temel amaç aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Bireylerin birbirlerinden üstünlüklerini belirlemek
- B) Bireylerin genel kültür düzeylerini belirlemek
- C) Bireylerin bilgi birikiminin saptanmak
- D) Bireylerin kişilik özelliklerinin öğrenmek
- E) Bireylerin siyasi görüşlerini saptamak.

- Ağır hasta olan bir yakınına yetişmek isteyen Akın, hava koşullarının bozulması yüzünden uçaklar hareket etmediği için gidemez.
- Basri, hastalandığı için üniversite sınavına katılamaz.

19. Yukarıdaki örneklerde kişilerin yaşadıkları engellemeler sonucunda aşağıdaki duygulardan hangisinin ortaya çıkma olasılığı en yüksektir?

- A) Hayal kırıklığı
- B) Umut
- C) Hırs
- D) Tutku
- E) Başarma arzusu

“Stres, modern yaşamın çöpüdür. Hepimiz onu üretiriz ama ondan uygun bir biçimde kurtulamazsak birikir ve yaşamımızda önemli bir baskı unsuru olur.”

20. Yukarıdaki söz stresle ilgili hangi konuya dikkat çekmektedir?

- A) Strese bazı bireylerin daha yakın olduğu
- B) Eski çağlarda stresin olmadığı
- C) Kendi elimizle ürettiğimiz ve yine de kendi çabamızla kurtulacağımız bir unsur olduğu
- D) Sadece modern toplumlara ait bir unsur olduğu
- E) Strese kesin bir çözüm üretilemeyeceği

Savunma mekanizmaları stres, hayal kırıklığı, engellenme, çatışma sonucu içine düşülen kaygı verici durumdan kurtulmak amacıyla genellikle bilinçsiz olarak geliştirilen davranışlardır.

21. Aşağıdakilerden hangisi savunma mekanizmalarının özelliklerinden biri değildir?

- A) Bilinçsiz olarak kullanılır.
- B) Herkes tarafından kullanılır.
- C) Problemleri çözer.
- D) Benliği tehditlerden korur.
- E) Kişinin ümitsizliğe düşerek kendine olan güveninin sarsılmasını önler.

I. Ölümcül bir hastalığa yakalanan çocuğun anne ve babasının bundan haberdar oldukları hâlde çocuklarının pek yakında iyileşeceğine inanmalarının, o iyiymiş gibi davranmaları

II. Sabah okula geç kaldığınız zaman “Annem uyandırmadı.” ya da “Biraz hastaydım.” gibi gerekçeleri öğretmenimize söylememiz.

III. Kısa boylu bir adamın boksla uğraşarak gücünü göstermesi

22. Yukarıdaki örnekler sırasıyla hangi savunma mekanizmalarına örnektir?

- | <u>I</u> | <u>II</u> | <u>III</u> |
|-----------------|--------------|-------------------------|
| A) Bastırma | Ödünleme | Yön değiştirme |
| B) Yadsıma | Bahane bulma | Ödünleme |
| C) Yadsıma | Bahane bulma | Yön değiştirme |
| D) Yansıtma | Ödünleme | Yön değiştirme |
| E) Bahane bulma | Telafi | Karşıt tepki geliştirme |

Sigarayı neden bırakmıyorsun sorusuna genelde şöyle cevap verilir: Sigara stresimi azaltmakta beni rahatlatmaktadır sigarayı bıraktığımda çok daha sinirli olabiliyorum

23. Bu soruya bu şekilde cevap veren biri hangi savunma mekanizmasını kullanıyordu?

- A) Bastırma
- B) Mantiğa bürünme
- C) Yer yön değiştirme
- D) Ödünleme
- E) Yüceltme

Yaklaşma kaçınma çatışması bireyin aynı anda biri istediği, diğeri istemediği iki durumdan birini seçmek durumunda kalmasıdır. Örneğin hem pasta yemek isteyen fakat şişmanlamak istemeyen kişinin durumu.

24. Aşağıdakilerden hangisi bu çatışmaya bir örnektir?

- A) Kişinin hastalıktan kurtulmak istemesi ama ameliyat olmaktan korkması
- B) Bir öğrencinin hem derse girmek istememesi hem de ailesinden fırça yemek istememesi
- C) Çok acıkan bir gencin sofrada çok sevdiği yemeklerden ikisinden hangisini önce yiyeceğine karar verememesi
- D) Bir gencin bilgisayar oynamakla maç yapmak arasında kararsız kalması
- E) İftar saatinde misafirlikte olan bir kişinin midesi ağrmasına rağmen bol acılı ya da bol ekşili yemekler arasında tercihte bulunması

Marilyn Monroe altmışlı yılların başında duygu-durum bozukluğu nedeniyle tedavi görmekteydi. Bazı dönemlerde yoğun depresyon dönemleri yaşamakta bazı dönemlerde duygu taşkınlığı yaşamakta çok hareketli ve neşeli olmaktaydı. Çok popüler ve tanınmış olan Marilyn Monroe yaşadığı psikolojik sorunlardan ötürü 36 yaşında intihar etmiştir.

25. Marilyn Monroe'nun yaşadığı hastalık aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Paranoid
- B) Hipokondri
- C) Anksiyete
- D) Nevrasteni
- E) Obsesif-kompulsif

Hafta sonu arkadaşlarla çok güzel bir tiyatro oyunu izledik. Oyun Molière aitti. Konusu ise kısaca şu şekildeydi; aslında sağlıklı olan saf bir adamın kendisini ölümcül bir hasta olarak görmesidir. Oyunun baş kahramanı olan Argan; bencil, acımasız, çıkarıcı insanlar tarafından kuşatılmıştır. Öylesine saftır ki çevresinde olanların hiçbirinin farkına varmaz. Hasta olmadığı hâlde doktoru sürekli muayeneye gelir, türlü türlü ilaçlar yazar. Eczacı da ilaç fiyatlarını kafasına göre yükseltir. Günün birinde kardeşi Beralde ona şöyle der: "Kardeşim, tanıdığım insanlar içinde sizden daha az hastalanan yok. Keşke benim bünyem de sizinki kadar sağlam olsaydı. Sağlığınızın yerinde olduğu, doğuştan kusursuz yaratıldığınız şundan belli ki bu kadar çok tedavi gördüğünüz hâlde bünyenizin sağlam yapısını hâlâ bozamadınız. Yutturdukları bütün o ilaçlardan çok şükür ölmediniz."

26. Baş kahramanı Argan'ın hastalığı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Psikojenik ağrı
- B) Hipokondri
- C) Anksiyete
- D) Nevrasteni
- E) Konversiyon Histerisi

Monk, ünlü dedektif Adrian Monk'un öykülerinin anlatıldığı bir televizyon dizisidir. Psikolojik rahatsızlığı yüzünden kariyeri tehlikeye giren Adrian Monk güçlü görsel belleği, en ince detayları yakalaması ve ufacık ipuçlarını birleştirmesi ile dikkati çeker. Eşinin bir cinayete kurban gitmesi Monk'un rahatsızlığını artırır. Kapalı yerlerde kalamaz, yüksekte ve mikropardan ödü kopar. Çıktığı basamakları sayar, sık sık ellerini yıkar.

27. Monk'un yaşadığı durum aşağıdaki hangi hastalıklarla açıklanabilir?

- A) Paranoid ve şizofreni
- B) Narsistik ve antisosyal
- C) Bağımlı kişilik ve anksiyete
- D) Antisosyal ve paranoid
- E) Fobi ve obsesif-kompulsif

“Derste tahtaya kalkmak en korkulu rüyam... Sanki tahtaya çıktığımda bütün gözler üzerimdeymiş gibi hissediyorum. Her an kendimi gülünç duruma düşüreceğim diye düşünüyorum. Bazen o kadar büyük bir stres yaşıyorum ki öğrendiğim bilgileri bile unutabiliyorum. Hatta o anda adımlı sorsanız ‘Burak’ diyebilir miyim acaba?”

28. Burak’ın yaşadığı durum aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kaygı
- B) Başarısızlık
- C) Utangaçlık
- D) Küçük düşme
- E) Hayal kırıklığı

Bireyin vereceği kararın hem olumlu hem de olumsuz yanlarının olması sonucunda ortaya çıkan çatışmadır. Maddi açıdan daha iyi bir konumda olacağı bir yere tayini çıkan emniyet görevlisinin, ailesinden uzakta kalacağı endişesi ile ikilemde kalması buna örnek olarak verilebilir.

29. Bu parçada dile getirilen çatışma türü aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yaklaşma-kaçınma
- B) Kacınma-kaçınma
- C) Yaklaşma-yaklaşma
- D) Engellenme-kaçınma
- E) Yaklaşma-engellenme

“Kırk katır mı, kırk satır mı

“Aşağı tükürsen sakal, yukarı tükürsen bıyık.”

30. Yukarıdaki atasözlerini aşağıdaki hangi çatışma türü ile ilişkilendirebiliriz?

- A) Yaklaşma-kaçınma
- B) Kaçınma-kaçınma
- C) Yaklaşma-yaklaşma
- D) Engellenme-kaçınma
- E) Yaklaşma-engellenme

Kişi, zor bir durumla karşılaşırsa erişmiş olduğu olgunluk yada gelişme dönemine ait davranışlar yerine, daha alt gelişme basamaklarına ait, daha ilkel davranışlarla karşılık verebilir. Bu durum çocuklarda, yeni bir kardeşi olduğunda bebeği kıskanarak onun gibi davranma şeklinde görülebilir. Örneğin, yürüyen bir çocuk tekrar emeklemeye başlama ya da tuvalet alışkanlığı kazandığı hâlde altına kaçırma davranışları gösterebilir.

31. Bu parçada bahsedilen savunma mekanizması aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yüceltme
- B) Gerileme
- C) Yansıtma
- D) Karşıt tepki geliştirme
- E) Yön değiştirme

Bireyin, sahip olduğu dürtüleri sosyal olarak kabul edilebilir bir alanda göstermeye çaba harcamasıdır. Mesela, sürekli dövüşmekten ve saldırganlıktan hoşlanan birinin bu davranışı, boksör olarak ringlerde sergilemesi toplum tarafından kabul görür.

32. Bu parçada bahsedilen savunma mekanizması aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Yüceltme
- B) Gerileme
- C) Yansıtma
- D) Karşıt tepki geliştirme
- E) Yön değiştirme

Kişinin yanlış düşünce yapısının ruh sağlığı bozukluklarına neden olduğunu savunur. Onun için terapide kişinin düşünce yapısını değiştirmeye odaklanır. Bu amaçla ABC, Sokratik sorgulama gibi teknikler kullanır. Örneğin; arkadaşına sinemaya gitmeyi teklif eden birey, olayı anlatır. Arkadaşı reddetmiştir, bu da sonuçtur. “B” ise kişinin inançlarını oluşturur. Arkadaşının reddetme nedeni sorulduğunda “Beni hiç sevmiyor, benden nefret ediyor.” “Kimse benim eğlenceli olduğumu düşünmüyor, bu yüzden gelmedi.” gibi cevaplar verebilir. Bu terapi yönteminde inançlar üzerinde çalışılır. “Arkadaşım benden nefret ediyor.” gibi genelleme yapmak yerine arkadaşının o akşam başka bir işi olacağı gibi inançlar kişiye düşündürülmeye, düşünce yapısı değiştirilmeye çalışılır. Bu yöntem, depresyon ve kaygı bozukluklarının tedavisinde oldukça etkilidir.

33. Parçada özellikleri verilen terapi yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Davranışçı psikoterapi
- B) Bilişsel psikoterapi
- C) Varoluşçu terapi
- D) Hümanistik (insancıl) psikoterapi
- E) Gerçeklik terapisi

Bireyi kendi kendini değiştirme gücü olan bir kişi olarak görür, ona saygı duyar. Hasta değil danışan ifadesini kullanır. Yönlendirmeden, danışanın kendini açarak farkındalık kazanması amaçlanır. Danışanın duygularının yansıtılmasından çok yaşam ve deneyimlere odaklanır. Empatik anlayışta yargılamadan dinleme temel koşuldur. Teknik kullanmaktan çok psikolojik danışman, psikoterapist ile danışan arasında kurulan ilişkinin önemli olduğunu savunurlar. Kaygı bozuklukları, alkol problemi, psikosomatik (somatizasyon) problemler, kişiler arası güçlükler, kanserli hastalarla çalışma ve krize müdahale durumlarında etkili olan bir terapi türüdür.

34. Parçada özellikleri verilen terapi yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Davranışçı psikoterapi
- B) Bilişsel psikoterapi
- C) Varoluşçu terapi
- D) Hümanistik (insancıl) psikoterapi
- E) Gerçeklik terapisi

Üniversitede yakın arkadaş olan Arda ve Burak. Üniversiteden sonra da görüşmektedirler. Arda kısa süre içinde bir iş bulup çalışmaya başlamış ama Burak hala işsizdir. Arda sevdiği arkadaşı Burak’ı yazın yapacağı düğüne davet etmiştir. Ama uzun süre işsiz olan Burak hediye almayı ve düğün tarihini unutmuştur.

35. Burak’ın düğün gününü ve hediye almayı unutması hangi savunma mekanizmasıyla açıklanabilir?

- A) Bahane bulma
- B) Bastırma
- C) Yansıtma
- D) Gerileme
- E) Yüceltme

Bu dönemde yaşanan çatışma, üretken geçen bir yaşamın sağlamış olduğu doyum ya da yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın mutsuzluğu ile ilgilidir. Birey bu dönemde önceki evrelerin birikimi sonucu benliğini tam olarak bulmuş güvenli, mutlu biri veya umutsuzluklar içinde, uyumsuz, hırçın biri haline gelebilir. Yaşanan ölüm korkusu, umutsuzluk duygusunu artırabilir.

36. Bu parçaya göre kişi Erikson’un psikososyal gelişim kuramına hangi dönemde?

- A) Temel Güvene Karşı Güvensizlik
- B) Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç
- C) Girişimciliğe Karşı Suçluluk
- D) Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu
- E) Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk

Kişiliğin, başkaları üzerinde bıraktığı etkilere bakılarak değerlendirilmesidir. Bireyi tanıyanlar onu çeşitli özellikleri bakımından değerlendirir. Bu test, insanın belli kişilik özelliklerine ne oranda sahip olduğunu gösterir. Özellikler iki uç arasında sıralanır ve bunların derecelendirilmesi istenir.

Değerlendiren kişinin bakış açısı işin içine girdiğinden oldukça öznel bir yöntemdir.

37. Bu parçada nitelenen kişilik testi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Rorschach Testi
- B) Tematik Algı Testi
- C) Derecelendirme Testi
- D) Kişilik Anketi
- E) İlgi Testi

38. Aşağıdakilerden hangisi ruhsal açıdan sağlıklı olan bireyin özelliklerinden biri değildir?

- A) Kişi kendisiyle uyumlu olmalıdır.
- B) Kişi, yaşadığı yakın ve uzak çevreyle ilişki kurup bu ilişkiyi sürdürebilmelidir.
- C) Kişinin kendine güveni olmalıdır.
- D) Kişi, toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır.
- E) Kişi karşılaştığı güç durumlara uyma esnekliği göstermemelidir.

Kişi ağır bir durgunluk ve ilgisizlikten aşırı taşkınlık durumuna kadar değişik derecelerde hareket bozuklukları sergiler. Kişide halüsinasyonlar, konuşmada düzensizlik, kendi kendine konuşma, gülme, aşırı bedensel uğraşlar, gerçeklikten kopma, kendi yarattığı dünyanın gerçekliğine inanma, öz bakım eksikliği gibi belirtiler görülebilir.

39. Yukarıda sözü edilen psikolojik kişilik bozukluğu aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Paranoid
- B) Bağımlı
- C) Şizofreni
- D) Narsistik
- E) Antisosyal

40. Üniversite okumamış bir annenin üniversite okuyan ve çok başarılı olan kızıyla övünmesi bu başarıyı kendi başarısı olarak görmesi hangi savunma mekanizmasıyla açıklanabilir?

- A) Yansıtma
- B) Ters tepki oluşturma
- C) Yer değiştirme
- D) Mantığa bürüme
- E) Özdeşim kurma

Babasının tayini nedeniyle başka bir okula nakli çıkan öğrencinin yeni okulundan mutsuz gelmesi babasının dikkatini çekmiş ve babası oğluya konuşmaya karar vermiştir.

41. Baba aşağıdakilerden hangisini söylerse oğluya empati yapmış olur?

- A) Buradaki öğretmenler daha iyi üzülme!
- B) Bu okulda bir sürü yeni arkadaş edinarsın.
- C) Duruma iyi tarafından bak, yeni okulun fiziki imkanları çok iyi.
- D) Sevdiğin arkadaşından ve öğretmenlerinden ayrılmak sana zor geliyor değil mi?
- E) Senin yerinde olsam hiç üzülmezdim.

42. Hobilerin ruh sağlığı koruması ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru değildir?

- A) Bireyin kaliteli zaman geçirmesini sağlarlar.
- B) Hem beden hem de ruh sağlığını korurlar.
- C) Bireyin mutlu ve pozitif olmasını sağlarlar.
- D) Kişiye ek gelir elde etme olanağı sunarlar.
- E) Kişinin kendisini tanımasına da büyük katkılar sağlarlar.

Kişinin hoşlandığı iki durum, olay ya da nesneden yalnızca birini seçme imkânına sahip olmasının yarattığı gerilime “yaklaşma - yaklaşma çatışması” denir.

43. Bu parçaya göre aşağıdakilerden hangisi yaklaşma - yaklaşma çatışması değildir?

- A) Okul gezisinin olduğu gün futbol turnuvası da olan öğrencinin yaşadığı durum
- B) Hem trafiğe takılmak istemeyen hem de araba kullanmak isteyen birinin durumu
- C) Bir gencin beğendiği iki gömlek yalnızca birine parasının yetmesi
- D) Aynı gün yayınlanan iki diziden hangisini izleyeceğine karar verememe
- E) Arzu'nun istediği ve kabul edildiği iki işten birini seçmek zorunda kalması

Yapılan bir araştırmada telefonlarının şarjlarının bitmesi gençleri en çok strese sokan unsurlardan biri olarak tespit edilmiştir. Oysa bundan yirmi yıl önce böyle bir stres kaynağı yoktu.

44. Bu parçaya göre stres ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisine ulaşamaz?

- A) Teknolojik yoksunluklar stres oluşturabilir.
- B) Fizyolojik yoksunluklar stresin en önemli kaynağıdır.
- C) Stres kaynakları zamana göre değişebilir.
- D) Stres sadece kişiden kaynaklanmaz çevreden de kaynaklanabilir.
- E) Günümüzde telefonun varlığı ve yokluğu strese neden olabilmektedir.

Obsesyon; Zihindeki takıntı ve saplantıdır. Kompulsiyon; Kişinin kendini yapmaktan alıkoyamadığı, yineleyici davranışlardır. Obsesif-kompulsif bozukluk ise takıntının hem düşüncede hem davranışta birlikte yaşanması hâlidir.

45. Bu parçaya göre aşağıdakilerden hangisinde Obsesif-kompulsif bozukluğa uygun bir örnek yoktur?

- A) Sürekli ocağı yanıp unuttuğunu düşünerek kontrol etmek.
- B) Mikroptan öleceğini düşünerek sık sık el yıkamak.
- C) Temizlik düşüncesiyle kapı tokmağına dokunamama.
- D) Evden çıkarken kapıyı kilitleyip kilitlemediği düşüncesiyle kontrol etme.
- E) Tatile çıkmadan önce doğal gazı açık bırakma korkusuyla sürekli kontrol etme.

İnsanın kendisiyle ve başkalarıyla uyum içinde olabilmesi, dengesini koruyabilmesi, düzenini devam ettirebilmesi ve çevreye uyum sağlayabilmesini kolaylaştırmak amacıyla uzman psikologlar tarafından yürütülen psikolojik tedavilere “psikoterapi” denir.

46. Bu parçaya göre aşağıdakilerden hangisi psikoterapi için söylenemez?

- A) Bireyin kendisiyle barışık olmasını sağlamayı amaçlar.
- B) Birbirini iyi tanıyan arkadaşlar arasında kullanılabilir.
- C) Bireyin dengesini korumasına yardımcı olur.
- D) Bireyin çevresine uyumunu kolaylaştırır.
- E) Bireyin olaylara farklı bir bakış açısıyla bakmasına yardımcı olur.

Bu test Amerikalı Henry Murray tarafından geliştirilmiştir. Deneğe farklı anlamlar içerebilen yirmi resim gösterilir. Bireyin bunlarla ilgili hikâyeye anlatması istenir. Bu yolla deneğin kendi kişilik özelliklerini hikâyeye yansıtacağı kabul edilir.

47. Bu parçada nitelenen kişilik testi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Rorschach Testi
- B) Tematik Algı Testi
- C) Derecelendirme Testi
- D) Kişilik Anketi
- E) İlgi Testi

Sınav kaygısı yaşayan bir öğrenciye söylenebilecek en güzel sözlerden biri de “Azı karar, çoğu zarar.” Sözüdür. Hiç olmaması da sıkıntı, çok olması sıkıntıdır.

48. Bu parçada sınav kaygısı ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi vurgulanmaktadır?

- A) Sınav kaygısı olmadan sınav kazanılmaz
- B) Sınav kaygısı zararlıdır.
- C) Yoğun sınav kaygısı en çok kız öğrencilerde görülür.
- D) Her şeyde olduğu gibi kaygıda dengede olmalı.
- E) Kaygılı insanlar sınavlara daha iyi hazırlanmaktadırlar.

Otobüste seyahat ederken sıklıkla karşılaştığımız durum ağlayan bebeklerdir. Hatta bazıları yol boyunca ağlarlar. Peki sebebi nedir? Büyük ihtimalle isteklerinin karşılanmamasıdır. Altının kirlenmesi, karnının acıkması, susması bunlardan bazıları olabilir.

49. Psikanalitik kurama göre bebekteki ağlama davranışların kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ego
- B) Süper ego
- C) Bilinçaltı
- D) Bilinç öncesi
- E) İd

11.sınıfta okuyan Berk matematik sınavına girmiş ve sınavı çok kötü geçmiş bunun üzerine berk “öldüm bittim her şey mahvoldu artık okul birincisi olamam zaten her şey benim başıma geliyor” diye serzenişlerde bulunmuştur. Berk’in kendi kendine oluşturduğu bu tarz olumsuz düşünceler zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerikle kolaylıkla yer değiştirmez.

50. Bu parçada strese neden olan hangi etkenden söz edilmektedir?

- A) Aşırı genellemeler yapma
- B) Sosyal çevreden yalıtılma
- C) Ailevi Nedenler
- D) Travmatik yaşantılar
- E) Fiziki çevre