

Hümanistik ve Varoluşçu Terapiler Nedir?

Çalışma Kağıdı

Hümanistik terapi, bireyin doğuştan iyi olduğuna ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olduğuna inanırken; Varoluşçu terapi, bireyin yaşamın anlamsızlığı karşısında kendi anlamını yaratma sorumluluğunu vurgular.

Sorular

1. Aşağıdakilerden hangisi Hümanistik terapinin temel bir prensibi DEĞİLDİR?

- A) Koşulsuz olumlu kabul
- B) Empati
- C) Bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeli
- D) Kişiliğin erken yaşantılarla belirlendiği fikri

2. Varoluşçu terapiye göre, bireyin yaşamdaki temel sorumluluğu nedir?

- A) Başkalarının beklentilerini karşılamak
- B) Toplumsal normlara uymak
- C) Kendi anlamını yaratmak ve seçimlerinin sorumluluğunu almak
- D) Acıdan kaçınmak

3. Hangi terapi yaklaşımı, danışanın 'şimdi ve burada' deneyimine odaklanır?

- A) Psikodinamik Terapi
- B) Bilişsel Davranışçı Terapi
- C) Hümanistik ve Varoluşçu Terapiler
- D) Sistemik Terapi

4. Bir danışanın sürekli olarak başkalarının beklentilerini karşılama çabası içinde olduğunu ve kendi ihtiyaçlarını ihmal ettiğini düşünelim. Hümanistik terapi bu durumda danışana nasıl yardımcı olur?

5. Bir danışan, yaşamında bir amaç bulamadığını ve derin bir anlamsızlık hissi yaşadığını ifade ediyor. Varoluşçu terapi bu durumda danışana nasıl yaklaşır?

6. Tanımla: Hümanistik Terapinin Temel İlkesi Nedir?

7. Tanımla: Varoluşçu Terapinin Vurguladığı Anahtar Kavram Nedir?

8. Tanımla: Hangi terapi yaklaşımı 'koşulsuz olumlu kabul'ü temel alır?

Cevap Anahtarı

1. D) Kişiliğin erken yaşantılarla belirlendiği fikri — Kişiliğin erken yaşantılarla belirlendiği fikri daha çok psikodinamik yaklaşımlara aittir. Hümanistik terapi, bireyin mevcut deneyimlerine ve geleceğe odaklanır.
2. C) Kendi anlamını yaratmak ve seçimlerinin sorumluluğunu almak — Varoluşçu terapi, bireyin varoluşsal kaygılarla yüzleşerek kendi yaşamının anlamını ve değerlerini belirleme özgürlüğüne ve sorumluluğuna sahip olduğunu vurgular.
3. C) Hümanistik ve Varoluşçu Terapiler — Hümanistik ve Varoluşçu terapiler, bireyin mevcut deneyimlerine, duygularına ve farkındalığına odaklanarak 'şimdi ve burada' ilkesini benimser.
4. Terapist, danışana koşulsuz olumlu kabul gösterir.,Danışanın kendi duygularını ve değerlerini keşfetmesine yardımcı olur.,Danışanın kendi ihtiyaçlarını ve isteklerini ifade etmesi için güvenli bir alan sağlar.,Danışanın kendi kararlarını verme ve sorumluluk alma becerisini güçlendirir.
5. Terapist, danışanın yaşamındaki anlamsızlık hissini kabul eder ve derinlemesine inceler.,Danışanın ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık gibi varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmesine yardımcı olur.,Danışanın kendi değerlerini ve anlamını yaratma sorumluluğunu vurgular.,Danışanın seçimlerinin sonuçlarını kabullenmesini ve daha otantik bir yaşam sürmesini teşvik eder.
6. Bireyin doğuştan iyi olduğuna ve kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olduğuna inanmak.
7. Bireyin yaşamın anlamsızlığı karşısında kendi anlamını yaratma sorumluluğu.
8. Hümanistik Terapi.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.