

## MODELE GRILE LICENȚĂ PSIHLOGIE

### PSIHOTERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALA

1. Psihoterapia cognitiv-comportamentală apelează la sfera:
  - a. emoțională
  - b. volitivă
  - c. energetică
  - d. logică
2. Fondatorul psihoterapiei raționale este:
  - a. Dubois
  - b. Freud
  - c. Rogers
  - d. Luban-Plozza
3. Care dintre următoarele tehnici terapeutice nu face parte din categoria psihoterapiilor cognitiv-comportamentale:
  - a. terapiile de scurtă durată (TCC)
  - b. tehnica desensibilizării
  - c. terapiile strategice
  - d. terapiile sugestive
4. Obiectivul principal al cărei metode psihoterapeutice este obținerea unei mai mari adecvări față de normele sociale, ale familiei și comunității, a unei mai bune adaptări la problemele vieții, îmbunătățirea relațiilor cu cei de aceeași vârstă. În acest sens, una din metodele psihoterapeutice de mai jos, reprezintă o orientare către mediu, influența sa fiind considerată drept fundamentală.
  - a. cognitivă
  - b. analiza tranzacțională
  - c. comportamentală
  - d. experiențială
5. Din care grup de metode psihoterapeutice face parte tehnica desensibilizării:
  - a. raționale
  - b. directive
  - c. comportamentale forțate
  - d. psihanaliza
6. Valoarea unei ascultări de calitate în psihoterapie presupune începerea cu următoarea componentă:
  - a. evitarea sau reducerea la minimum a surselor de interferență și a mesajelor de descurajare
  - b. menținerea cursului corect
  - c. intrarea în cadrul intern de referință a clientului
  - d. deschiderea discuției
7. Forma superioară a ascultării, acțiunea de a percepe sunetul sau ascultarea cu un scop, se numește:
  - a. ascultare activă
  - b. ascultare flotantă
  - c. ascultare pasivă
  - d. ascultare participativă
8. Selectați cazul unei ascultări de calitate:
  - a. compararea
  - b. ghicirea scopurilor ascunse
  - c. blamarea sau judecata
  - d. petrecerea timpului mai mult ascultând decât vorbind

9. Care din următoarele caracteristici nu fac parte dintr-o ascultare de calitate:
- identificarea
  - formularea întrebărilor cu final deschis
  - permisiunea celorlalte persoane să termine ceea ce are de spus, înainte de a răspunde
  - concentrarea asupra a ceea ce se spune și nu pe un anumit răspuns adresat vorbitorului
10. Care dintre elementele ascultării în psihoterapie prezintă natură obstrucțională în desfășurarea adecvată a comunicării:
- contactul vizual
  - stereotipurile
  - deschiderea fizică
  - mișcările corpului
11. Din cele de mai jos, care ar fi modalitatea evitării blocajelor în comunicarea cu clientul pe timpul unei ședințe psihoterapeutice:
- retragerea în poziția de apărare a clientului
  - poziția dominantă a psihologului
  - poziția de investigator a psihologului
  - poziția evitării dezacordului de către psiholog
12. Eficacitatea unei ascultări de calitate poate fi perturbată de:
- poziția activă a clientului
  - participarea directă a clientului în actul conștientizării gândirii neraționale și a restructurării cogniției
  - plasarea psihologului în poziție de expert cu prescripția soluțiilor existențiale
  - generarea de către psiholog a contextului plasării clientului în poziție de colaborator
13. Indicii emoțiilor neexprimate sau reprimite ale clientului în timpul ședinței psihoterapeutice nu pot fi cenzurate în:
- volumul vocii (dur sau dulce)
  - accentul (monoton, plângăreț, șters, empatic)
  - ritmul vorbirii (precipitat, lent, sincopat)
  - personalizarea și interpretarea informației expuse
14. Ideea de „Bariere în comunicare” a fost promovată de către:
- Ion Haines
  - Nelson Jones
  - J. Barcley
  - A. Maslow
15. Blocajele în comunicare generate de către psiholog țin de:
- dimensiunea ascultării empatică de către psiholog și a răspunsului empatic
  - stilul relaxant, dar participativ al psihologului, cu întreruperi rare
  - contactul vizual și prezența autentică, spirituală și emoțională, a psihologului
  - intervențiile dese prin sfătuire
16. Cine sunt autorii autoreglării adaptative în psihoterapie?
- Mirovschi și Lebedinschi
  - Schultz și Jacobson
  - Mirovschi și Schultz
  - Jacobson și Lebedinschi

17. Care metodă psihoterapeutică este folosită într-o legătură genetică cu hipnoza și folosită mai rar ca un procedeu de inducție în desensibilizare ?
- rațională
  - antrenamentul autogen
  - comportamentală
  - cognitivă
18. Tehnicile de relaxare nu presupun:
- deconectarea generală a individului de la activitatea sa cotidiană
  - metoda psihoterapeutică de reglare a stărilor psihice
  - somn hypnotic
  - autoreglare concentrativă
19. Intrarea în antrenamentul autogen nu presupune:
- convorbire introductivă
  - modificări ale tonusului muscular
  - relaxarea vaselor de sânge
  - rezolvarea stărilor de natură psihiatrică
20. Antrenamentul autogen este un procedeu de:
- inducție a conștiinței dirijate
  - vindecare
  - desensibilizare
  - educarea voinței