**GAU, Faculty of Education**

**GAU, Eğitim Fakültesi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Course Unit Title/Ders Adı** | | | | | | **BİREYLE PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI** | | | | | | |
| **Course Unit Code/Ders Kodu** | | | | | | **RPDA 407** | | | | | | |
| **Type of Course Unit/Ders statüsü** | | | | | |  | | | | | | |
| **Level of Course Unit/Ders seviyesi** | | | | | | Lisans | | | | | | |
| **National Credits/Ulusal kredi** | | | | | | 1 | | | | | | |
| **Number of ECTS Credits Allocated/AKTS değeri** | | | | | | 3 | | | | | | |
| **Theoretical (hour/week)/Haftalık teorik ders saati** | | | | | | 2 | | | | | | |
| **Practice (hour/week)/Uygulama durumu** | | | | | | 4 | | | | | | |
| **Laboratory (hour/week)/Laboratuvar durumu** | | | | | | - | | | | | | |
| **Year of Study/ Dersin yılı** | | | | | | 3 | | | | | | |
| **Semester when the course unit is delivered/Ders dönemi** | | | | | |  | | | | | | |
| **Course Coordinator/Ders koordinatörü** | | | | | | - | | | | | | |
| **Name of Lecturer (s)/Ders sorumlu öğretim elemanı** | | | | | |  | | | | | | |
| **Name of Assistant (s)/Asistan adı** | | | | | | - | | | | | | |
| **Mode of Delivery/Dersin işlenişi** | | | | | | Sunu, Soru-yanıt, tartışma, gözlem, Örnek Olay İncelemesi, Takım/Grup Çalışması, Uygulama – Alıştırma, Rapor Hazırlama ve/veya Sunma | | | | | | |
| **Language of Instruction/Dersin dili** | | | | | | Türkçe | | | | | | |
| **Prerequisities and co-requisities/Dersin ön koşulu** | | | | | |  | | | | | | |
| **Recommended Optional Programme Components/Önerilen opsiyonel program unsurları** | | | | | | - | | | | | | |
| **Ders günü ve saati** | | | | | |  | | | | | | |
| **Objectives of the Course/Dersin amacı** | | | Bu derste, öğrencilerin psikolojik danışma becerilerini geliştirmeleri, yardım ilişkisini ve terapötik işbirliğini nasıl sağlayacaklarını öğrenmeleri, vaka kavramsallaştırması becerilerini geliştirmeleri, temel düzeyde psikolojik danışma müdahale ve tekniklerini kullanmaları, bir birey ve bir psikolojik danışman olarak farkındalıklarını artırmaları amaçlanmaktadır.  Bu ders, kuramsal konular ve psikolojik danışma uygulamaları üzerinden yürütülecektir | | | | | | | | | |
| **Learning Outcomes/Öğrenme çıktıları** | | | | | | | | | | | | |
| Bu ders tamamlandığında öğrenciler; | | | | | | | | | | | Değerlendirme | |
| 1 | Psikolojik danışma sürecinde yer, koşul ve ortam düzenlemesini yapabilecektir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 2 | Psikolojik danışma uygulamalarının gerektirdiği koşulları bilir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 3 | Psikolojik danışma uygulamaları için ortamı uygun hale getirir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 4 | Psikolojik danışma uygulamalarının etkili bir şekilde yürütülmesini sağlar. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 5 | Farklı yaş, cinsiyet ve problem gruplarından danışanlar ile psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirebilecektir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 6 | Farklı cinsiyetlerden danışanlar ile psikolojik danışma yapar. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 7 | Ergenler, çocuklar ve yetişkinler ile psikolojik danışma yapar. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 8 | Akademik başarısızlık, madde bağımlılığı, aile içi şiddet gibi farklı problem alanlarına sahip danışanlara yönelik etkili bir psikolojik danışma süreci gerçekleştirir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 9 | Psikolojik danışma uygulamalarında etik kurallara uygun davranabilecektir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 10 | Psikolojik danışma uygulamaları sırasında dikkat etmesi gereken etik kuralları bilir. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| 11 | Etik kurallara uygun psikolojik danışma yapar. | | | | | | | | | | 1,2 | |
| **Course’s Contribution to Program/Dersin Programa Katkıları** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | **CL/KS** | |
| 1 | Sosyal, bilimsel olguları ele almada ve değerlendirmede kompleks düşünme becerileri göstermesine temel sağlayacak derecede bilgi birikimine ve anlayışa sahip olabilme. | | | | | | | | | | 3 | |
| 2 | Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına temel teşkil eden kuramsal, felsefi ve uygulama bilgilerine sahip olabilme. | | | | | | | | | | 3 | |
| 3 | Rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanındaki bilimsel bilgiye ulaşma, güncel literatürü ve gelişmeleri izleme, değerlendirme ve uygulayabilme. | | | | | | | | | | 4 | |
| 4 | Çocuk, ergen ve yetişkinlerin bedensel, duygusal, bilişsel, ahlaki vb. gelişim özelliklerini ve gelişim kuramlarını bilme ve döneme ilişkin karşılaşılacak problemlerle ilgili başa çıkma yöntemlerini tanıma ve uygulayabilme. | | | | | | | | | | 3 | |
| 5 | Öğrenme kuramlarını, öğrenmenin nasıl gerçekleştiğini, etkili öğrenme stratejilerini ve bunların okul, sınıf ve diğer ortamlarda nasıl kullanılacağını bilme ve bunun için bireysel ve grupla etkili öğrenme için uygun ortam ve program düzenleyebilme. | | | | | | | | | | 2 | |
| 6 | Oryantasyondan mesleki rehberliğe ve eğitsel rehberlikten temel psikolojik danışma becerilerine uzanan bir yelpazede alanın becerilerini hizmet verdiği bireylere ve koşullarına uyarlayarak uygulayabilme. | | | | | | | | | | 4 | |
| 7 | Hizmet verdiği kurum ve çevrenin yerel koşullarını, bilimsel ve profesyonel ilkelere uygun bir şekilde irdeleyebilme ve bu koşullara uygun rehberlik ve psikolojik danışmanlık programları hazırlayıp- uygulayabilme. | | | | | | | | | | 2 | |
| 78 | Kültürel farklılıklara saygı gösterme ve rehberlik hizmetlerinden yararlanmak isteyen herkese din, dil, ırk ve sosyal sınıf gibi herhangi bir ayrım yapmadan destek verebilme. | | | | | | | | | | 2 | |
| 9 | Özel eğitimle ilgili temel bilgiye sahip olma ve özel eğitime muhtaç bireyleri tespit edebilme ve ilgili kurumlara yönlendirebilme. | | | | | | | | | | 1 | |
| 10 | Rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki bilimsel gelişmeleri izlemek için bir yabancı dili kullanabilme. | | | | | | | | | | 1 | |
| 11 | Sosyal sorumluluk anlayışıyla topluma hizmet çalışmalarında görev alabilme. | | | | | | | | | | 1 | |
| 12 | Değişen toplumsal koşullara uyum sağlayabilme ve demokrasi, insan hakları, toplumsal, bilimsel ve mesleki etik değerleri kişisel ve profesyonel yaşamında bütünleştirebilme. | | | | | | | | | | 2 | |
|  | *CL (Contribution Level)*: 1.Very Low, 2.Low, 3.Moderate, 4.High, 5.Very High  *Katkı seviyesi(KS)*: 1. Çok düşük, 2. Düşük, 3. Orta, 4. Yüksek, 5. Çok yüksek | | | | | | | | | |  | |
| **Course Contents/Ders İçeriği** | | | | | | | | | | | | |
| **Hafta** | | **DERS İŞLEME PLANI (**Öğretim üyesinin program üzerinde değişiklik yapma hakkı bulunmaktadır). | | | | | | | | | | |
| **Week/**  **Hafta** | | **KURAMSAL DERS İÇERİĞİ**  **(1 ders saati)** | | | | | | **UYGULAMA (4 ders saati)** | | | | |
| **1. HAFTA** | | **Giriş ve Tanışma**  Ders içeriğinin ve kapsamının aday psikolojik danışmanlarla paylaşılması  Derse ilişkin Genel Kurallar, Gereklilikler, Rol ve Sorumluluklar | | | | | | Psikolojik Danışma Yer, Koşul ve Ortamlarının Belirlenmesi Uygulama koşullarının gözden geçirilmesi | | | | |
| **2. HAFTA** | | **Psikolojik Danışma Sürecine İlişkin Temel Konulara Genel Bir Bakış**  Psikolojik danışmanın bireysel özelikleri  Bireysel psikolojik danışmada (BPD) etik ve mesleki sorunlar- PD sürecinde bazı yanlış sayıltılar | | | | | | Psikolojik danışmanın özelikleri üzerine kendini sorgulama | | | | |
| **3. HAFTA** | | **Psikolojik Danışma Yaklaşımları**   1. Psiko-analitik yaklaşım 2. Adler Terapisi 3. Varoluşçu terapi 4. Birey merkezli/Danışandan hız alan yaklaşım(C. Rogers)   **Haftanın Ödevi***: Yukarıdaki dört terapi yaklaşımından birini seçin, onun bir temel kavramını veya görüşünü ele alın ve kendinize uyarlayarak kendi örneğiniz üzerinden açıklamaya çalışın.*  *Örnek 1: A. Adler’in Bireysel Psikoloji yaklaşımındaki “Yaşam Hedefleri” kavramını ele alıp, bu kavramı “Benim yaşam hedeflerim nedir?” sorusu çerçevesinde açıklayabilirsiniz.*  *Örnek 2: Adler “Her insan kendi yaşam hedefini belirleyecek ve kişisel bir yaşam hedefi oluşturacak yaratıcı güce sahiptir” der. Bu önerme ile ne demek istendiğini açıklayıp, bu açıdan kendinizi değerlendirebilirsiniz.*  *Not: Çalışmanız için bu örnekler dışında bir konu bulunuz.* | | | | | | | | | | |
| **4. HAFTA** | | **Psikolojik Danışma Yaklaşımları (Devam)**   1. Yaşantısal ve Gestalt yaklaşım 2. Transaksiyonel Terapi 3. Bilişsel Davranışçı Terapi 4. Gerçeklik Terapisi   **Haftanın Ödevi***: Bu haftanın dört terapi yaklaşımından birini seçin ve bir önceki hafta ödevini seçtiğiniz bu yaklaşım üzerinde, ikinci kez uygulayın.* | | | | | | | | | | |
| **5. HAFTA** | | Bilişsel Davranışçı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceleri Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi Cem Devezer, Olcay Yılmaz /590   1. Psikolojik Danışman Adaylarının Gestalt Temas Biçimleri İle Kariyer Uyum Yetenekleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi Cengiz Poyraz, Başak Yilmaztürk /310 2. Edip Cansever’in “Ben Bu Kadar Değilim” Başlıklı Şiirinin Psikolojik Danışmada Kullanılabilirliği Ersun Çıplak /471   Kaynak: 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi/2018   1. Candan Erçetin’in seslendirdiği şarkıların Gestalt Terapi açısından değerlendirilmesi 2. Yerlikaya, İbrahim (2006). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı “umut eğitimi programları”nın İlköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. Doktora tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı Tez Danışmanı: Prof. Dr. Üstün Dökmen, Kasım, 2006, 160 sayfa*(ekli dosya)* 3. Ahmet AKIN (2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi doktora tezi sakarya üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler 4. Aliye ATEŞ ve Nergis Bulut Serin (2021).Ortaokul öğrencileri için sorumluluk becerisi eğitimi programının geliştirilmesi. International Journal of New Trends in Arts, Sports &Science Education - 2021, volume 10, issue 1   **Haftanın ödevi:** *Her öğrencinin seçtiği bir makaleyi ele alarak makaleyi tanıtan hazırlıkla derse gelmesi beklenmektedir. Makaleler öğrencilerin sunumlarıyla ele alınacaktır.* | | | | | | | | | | |
| **6. HAFTA** | | **PD oturumu yönetme**  Bir örnek uygulama  Psikolojik Danışma Oturumu Yürütme, Oturum Özeti Hazırlama, Oturumun Deşifresini Yapma | | | | | | Kendi ihtiyaçlarını anlama  Başkalarını Anlama | | | | |
| **7. HAFTA** | | **PD Temel Becerileri:** Ortamın hazırlanması-İlişkiyi başlatma – bilgilendirme - Dirençle başa çıkma | | | | | | Kendine danışmanlık uygulaması | | | | |
| **SINAV HAFTASI** | | | | | | | | | | | | |
| **9. HAFTA** | | **Değerlendirme -Hedef belirleme** | | | | | | Psikolojik danışma uygulamaları başlangıç evresi 1. oturum | | | | |
| **10. HAFTA** | | **PD teknikleri** Sözsüz Davranışlar ve Geri Bildirim, devam Ettirici Tepkiler: İçerik ve Duygu Tepkileri,Kendinden Referans Verme Tepkileri | | | | | | Başlangıç evresi 2. oturum | | | | |
| **11. HAFTA** | | **PD teknikleri** **-2** (Kişiselleştirme- Somutlaştırma- Metafor kullanma- Saydamlık-kendini açma) | | | | | | PD da çalışma evresi: 3. oturum | | | | |
| **12. HAFTA** | | Psikolojik danışma oturumunu sonlandırma | | | | | | PD da çalışma evresi:4 (Sonlandırma) oturum | | | | |
| **13. HAFTA** | | PD de özel konular | | | | | | Ek oturum | | | | |
| **14. HAFTA** | | PD danışmanlık uygulamaları değerlendirmesi | | | | | | Dönem Sonu Raporunun Hazırlanması | | | | |
| **Recommended Sources/Önerilen kaynaklar** | | | | | | | | | | | | |
| Bu ders kapsamında PD becerilerinizi geliştirme ve PD oturumunuzu yönetebilmeye ilişkin yararlanabileceğiniz kaynak listesi aşağıda sunulmuştur:  Akkoyun, F. (ed). (2012). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Ankara: Nobel.  Carnevale, J. P. (2001). Danışmanlık incileri: Uygulamacı için düşünceler (Çev.: Deniz  Albayrak-Kaymak). Anahtar Kitaplar Yayınevi: İstanbul.  Corey,G.( 2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.  Cormier,S. ve Hackney,H.(2009). Psikolojik Danışma Stratejiler ve Müdahaleler. (Çevr. Ed: Süleyman Doğan ve Barış Yaka). Ankara: Pegem.  Egan, G. (2010). Psikolojik Danışma Becerileri. (Ö.Yüksel,Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık  Flagan Sommers, J. & Flagan Sommers, R. (2014). Klinik Görüşme Psikolojik Değerlendirme Esaslar. İstanbul: İthaki Yayınları  Halbur, D. A., & Halbur, K. W. (2014). Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramsal Yöneliminizi Geliştirme (Çev. Bengü Ergüner Tekinalp ve Şerife Işık). Ankara: PegemA | | | | | | | | | | | | |
| **Assessment/Değerlendirme** | | | | | | | | | | | | | |
| Attendance/Derse devam | | | | | 0% |  | | | | | | | |
| Homeworks/Ödevler | | | | | 40% |  | | | | | | | |
| Laboratory/Lab. | | | | | 0% | Lab Grade= Lab Performance  Lab Attendance | | | | | | | |
| Midterm Exam/Vize sınavı | | | | | 0% |  | | | | | | | |
| Final Exam/Final sınavı | | | | | 60% |  | | | | | | | |
| Total | | | | | 100% |  | | | | | | | |
| **ECTS Allocated Based on the Student Workload/ Öğrenci ders yüküne göre AKTS değerleri** | | | | | | | | | | | | | |
| Activities/Etkinlik | | | | | | | | Number/Sayısı | | Duration (hour)/Süresi | Total Workload(hour)/Toplam yük | | |
| Course duration in class (including the Exam week)/Sınıf içi etkinlikler | | | | | | | | 13 | | 2 | 26 | | |
| Labs and Tutorials/ Lab ve ders | | | | | | | | - | | - | - | | |
| Assignments/Ödevler | | | | | | | | 12 | | 4 | 48 | | |
| E-Learning Activities/E-learning activities | | | | | | | | 12 | | 1 | 12 | | |
| Project/Presentation/Report Writing/Proje | | | | | | | | - | | - |  | | |
| Quizzes | | | | | | | | - | | - | - | | |
| Lab Exams | | | | | | | | - | | - | - | | |
| Midterm Examination/Vize | | | | | | | |  | |  |  | | |
| Final Examination/Final | | | | | | | |  | |  |  | | |
| Self Study/Bireysel çalışma | | | | | | | | 12 | | 1 | 12 | | |
| Total Workload/İş yükü | | | | | | | | | | | 98 | | |
| Total Workload/30 (h) | | | | | | | | | | | 98/30 | | |
| ECTS Credit of the Course/AKTS değeri | | | | | | | | | | | 3,2 | | |
| **Aday Psikolojik Danışman Sorumlulukları:**  **Bu ders kapsamında;**   1. Dersin ilk altı haftası, psikolojik danışmanlık uygulamalarına kuramsal hazırlık ve düzenleme çalışmalarına ayrılmıştır. 2. 3,4,5, haftalarda öğrencilerin yapacakları ödevlerle dersin işlenişine katkı sağlamaları gerekmektedir. Bu ödevlerden elde edilen notlar, ara sınav puanına (%20 oranında) dahil edilecektir**.** 3. Ara sınav dönemine kadar ele alınan temel psikolojik danışma becerileri ve ilgili konu bilgileri, açık uçlu sorulardan oluşan yazılı bir ara sınav ile yoklanacak ve 4. ödev notu olarak işlenecektir. 4. Ders planında görüldüğü gibi, yedinci haftada, hem danışan hem de danışman rolünü deneyimleyeceği bir kendine danışmanlık görüşmesi gerçekleştirilecektir. 5. Ara sınav sonrasında, her bir adayın, belirleyeceği gerçek bir danışan ile en az 4 oturumluk bireysel psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirmesi beklenmektedir. Kendisi ile danışan konumunda çalışılması da kabul edilebilir. 6. Yapılan görüşmelerin ikinci ve dördüncü oturumlarının yazılı deşifrelerinin yapılması beklenmektedir Bu oturumda ses kayıt cihazı kullanarak oturum kaydedilebilir. 7. Her bir oturum sürecine ilişkin belli formların ve raporların doldurulması gerekmektedir. Örnek: Psikolojik Danışma Oturumu Özet ve Kendini Değerlendirme Formu 8. Her haftanın psikolojik danışmanlık çalışma raporlarının dersten bir gün önce e-learning üzerinden ödev sekmesinde yüklenmesi gerekmektedir. 9. Dönem sonu ders başarısı, öğrencinin, ara sınav öncesinde yaptığı ödevler ve ara sınav sonrasındaki bireysel psikolojik danışma oturumlarını gerçekleştirme ve bu oturumlardaki beceri ve yeterlikleri ile süpervizyona katılım derecesine göre elde ettiği not sonucunda belirlenecektir. Yapılan uygulamalara ilişkin süpervizyon alınması için derslere devam edilmesi, bu dersten başarılı olmak için ön bir gerekliliktir. Bu ön gereklilik karşılanmadığı durumda öğrenci dersten başarısız sayılacaktır. 10. **Özel Durumlar**   Bu dersi alan öğrenciler arasında herhangi bir yetersizlik sebebiyle dersi takip etmede ve dersin gerekliliklerini yerine getirmekte güçlüğü olanlar varsa en kısa zamanda dersin öğretim elemanı ile görüşmelidir.  **Akademik Dürüstlük Politikası**  Akademik ilkesizlik, kopya çekme, hazır yazılmış ödevleri veya yazılı materyalleri kullanma veya satın alma, akademik aşırmacılık (başkasına ait düşünceyi, görüşü, buluşu ya da çalışmayı kaynak göstermeden kendisininmiş gibi sunarak ödevde, projede, raporda ve benzeri çalışmalarda kullanma) gibi unsurları içermektedir. Bu tür durumlar tespit edildiğinde, öğrencinin dersten başarısız sayılmasına ve daha ileri düzeyde üniversiteden uzaklaştırılmasına sebep olabilmektedir. | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| Değerli Psikolojik Danışman Adayları,  İzleyen bölüm, "Bireysel Psikolojik Danışma Uygulamaları" dersi kapsamında kullanabileceğiz formları içermektedir. Bu format örnekleri, yapacağınız psikolojik danışma oturumlarında, sürecin yapılandırılması ve danışma amaçlarının belirlenmesinde size kolaylık sağlayacaktır. |

1. **Bilgilendirilmiş Onam Formu:** Ön görüşme sırsında, danışanı süreç hakkında bilgilendirmek konusunda yardımcı araç olarak kullanılır. Danışanın okuyup imzalaması sağlanmalıdır.
2. **Danışanla sözleşme Formu-** İlk oturumun sonunda, danışanla birlikte verilmiş kararların not edildiği süreci yapılandırma formudur. Danışanın ve danışan tarafından karşılıklı imzalanmış olması gerekir.
3. **Danışan Ön-Görüşme Özet Formu:** Danışanız ile ön görüşmeyi tamamladıktan sonra psikolojik danışman adayı tarafından danışanla birlikte doldurulacaktır.
4. **Psikolojik Danışma Oturumları İçin Özet ve kendini Değerlendirme Formu:** Her bir psikolojik danışma seansı sonrasında, psikolojik danışman adayı tarafından oturumu ve kendini değerlendirmek için kullanılacaktır. Oturum raporu olarak derse getirilecektir.
5. **Danışan Oturumu Değerlendirme Formu:** Danışanın katıldığı **p**sikolojik danışma oturumlarını değerlendirme amacıyla doldurulacaktır.Danışan yaşantısı raporu olarak derse getirilecektir.
6. **Psikolojik Danışma Görüşme Formu:** Bu formu danışanınızın problem durumunu kavramsallaştırmada not almak için kullanmalısınız. Her bir oturum için gözlemci psikolojik danışman adayı tarafından üzerinde notlar alınır ve oturum sonrasında süreci değerlendirmek için gözden geçirilir.
7. **Danışan bilgileri Formu Yaşam Öyküsü Formu:** Bu form, ilk olarak danışmaya geldiğinde danışan hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla düzenlenmiş sorulardan oluşmaktadır. Bu formu süreç başlamadan önce, eğer isterse ilk görüşmeden önce kendisi için doldurmasını önerebilirsiniz. Oradaki bilgilere sahip olmanız, sürece yarar sağlar. Ama bu formu seansın ilerleyen aşamasında siz her oturumda aldığınız notları biriktirmek için kullanabilirsiniz.

**8. Danışan Yaşam Öyküsü:** Danışanınıza ait yaşam öyküsünü almak için bu metin içindeki sorulardan yararlanabilirsiniz.

**9. Ne Düşünüyorum Ne Hissediyorum Formu:** Danışanın kendini gözden geçirmesi amacıyla değerlendirilmelidir.

**10. Kendinizi nasıl tanımlarsınız?** Formunu kendiniz ve danışanınız için kullanabilirsiniz.