**DERS KATALOG FORMU**

**(COURSE CATALOG FORM)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Kodu**: PSKO 4704  **(Course Code):** PSY 4704 | | | | **Dersin Adı**: Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlara Giriş  **(Course Name):** Introduction to Mindfulness Based Approaches | | | |
| **Yarıyılı**  **(Semester)** | **D + U + L**  **(Lc + T + L)** | **Kredisi**  **(Credits)** | **AKTS**  **(ECTS)** | **Dersin Dili**  **(Language)** | **Dersin Türü**  **(Category)** | **Dersin İşleniş Yöntemi**  **(Instructional Methods)** | **Ön Koşulları**  **(Pre Requisites)** |
|  | (3+0+0) | 3 | 5 | Türkçe  (English) | Bölüm Seçmeli  (Departmental Elective) | Ders  (Lecture) | Yok  (None) |
| **Dersin Amacı**  **(Course Objectives)** | | | Bu dersin amacı, bilinçli farkındalık kavramı, uygulama yöntemleri, faydaları ve kullanım alanları hakkında bilgi vermek, bilinçli farkındalık uygulamalarının insan psikolojisine etkilerini bilimsel olarak incelemektir. | | | | |
| The aim of this course is to give information about mindfulness, its application methods, benefits, and usage areas, and to scientifically examine the effects of mindfulness practices on human psychology. | | | | |
| **Dersin İçeriği**  **(Course Content)** | | | Bilinçli farkındalık kavramının tarihsel gelişim. Bilinçli farkındalık temel prensipleri ve uygulama alanları. Beden ve zihin farkındalığı. Duygular, düşünceler ve otomatik tepkiler. Psikolojik dayanıklılık. | | | | |
| Historical development of mindfulness. Basic principles and application areas of mindfulness. Body and mind awareness. Emotions, thoughts, and automatic responses. Resilince. | | | | |
| **Dersin Öğrenme Çıktıları**  **(Course Learning Outcomes)** | | | Bu dersi başarıyla tamamlayan öğrenciler:   1. Bilinçli farkındalık kavramını tanımlayabilme. 2. Bilinçli farkındalık pratiklerini hayata geçirebilme. 3. Otomatik pilot davranış kalıplarından çıkabilme. | | | | |
| Students who pass the course satisfactorily can:  1) Define the concept of mindfulness.  2) Adapt mindfulness practices to the life.  3) Get out of autopilot behavior patterns. | | | | |
| **Dersin ISCED Kategorisi**  **(ISCED Category of the course)** | | | 31 Sosyal Davranışsal Bilimler  (31 Social and Behavioral Sciences) | | | | |
| **Ders Kitabı**  **(Textbook)** | | | Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe of living*. Bantam Dell. | | | | |
| **Yardımcı Kaynaklar**  **(Other References)** | | | Weekly mindfulness-based articles and mindfulness meditation practice voice recordings will be shared with the participants | | | | |

**HAFTALIK KONULAR**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hafta** | **Teorik Ders Konuları** |
| **1** | Bilinçli farkındalık kavramına giriş |
| **2** | Bilinçli farkındalık kavramına ve otomatik pilot |
| **3** | Bilinçli farkındalık kavramının gelişimi ve temelleri |
| **4** | Zihin ve beden farkındalığı |
| **5** | Algılar |
| **6** | Stres Kavramı |
| **7** | Duygu Farkındalığı |
| **8** | Duygu Farkındalığı |
| **9** | Bilinçli farkındalık ve iletişim |
| **10** | Kendine bakım vermek ve şefkat Kavramı |
| **11** | Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık |
| **12** | Bilinçli farkındalık ve iyi olma hali |
| **13** | Mesleki alanlarda bilinçli farkındalık |
| **14** | Günlük hayatta bilinçli farkındalık |

**COURSE PLAN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Week** | **Topics** |
| **1** | Introduction to the concept of mindfulness |
| **2** | Mindfulness and autopilot |
| **3** | The history and development of mindfulness |
| **4** | Mind and body awareness |
| **5** | Perceptions |
| **6** | Stress |
| **7** | Emotional awareness |
| **8** | Emotional ewareness |
| **9** | Mindfulness and communication |
| **10** | Self-caring and compassion |
| **11** | Mindfulness and resilience |
| **12** | Mindfulness and well-being. |
| **13** | Mindfulness in professional area |
| **14** | Mindfulness in daily life |

**DERSİN DEĞERLENDİRME SİSTEMİ**

**(COURSE ASSESSMENT)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Etkinlikler (Activities)** | **Adet (Quantity)** | **Katkı Oranı (Contribution) (%)** |
| **Yarıyıl İçi Çalışmaları**  **(Semester Activities)** | **Kısa Sınavlar (Quizzes)** |  |  |
| **Dönem Ödevi / Projesi (Term Project)** |  |  |
| **Derse Devam (Attendance)** |  | 20 |
| **Seminer(Seminars)** |  |  |
| **Ödevler (Homework)** |  | 20 |
| **Sunum (Presentations)** |  |  |
| **Arasınavlar (Midterm Exams)** | 1 |  |
| **Proje (Project)** |  | 20 |
| **YARIYIL SONU SINAVI (FINAL EXAM)** | | 1 | 40 |
| **Toplam (Total)** | |  | 100 |

**AKTS-İŞ YÜKÜ TABLOSU (ECTS-WORK LOAD TABLE)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DERS ETKİNLİKLERİ**  **(COURSE ACTIVITIES)** | **Sayı**  **(Quantity)** | **Süre (Saat)**  **(Time (h))** | **İş Yükü (saat)**  **(Work Load (h))** |
| **Ders Süresi**  **(Lectures)** | 14 | 3 | 42 |
| **Yarıyıl Sonu Sınavı (Hazırlık Süresi Dahil)**  **(Fınal Exam (Preparation included))** | 1 | 25 | 25 |
| **Kısa Sınavlar (Hazırlık Süresi Dahil)**  **(Quizzes (Preparation included))** |  |  |  |
| **Dönem Ödevi / Projesi**  **(Term Project)** |  |  |  |
| **Uygulama/ (Tutorial)** |  |  |  |
| **Bitirme Tezi/Projesi**  **(Graduation Project)** |  |  |  |
| **Seminer**  **(Seminars)** |  |  |  |
| **Sınıf Dışı Çalışma Süresi**  **(Out class working time)** | 3 | 14 | 42 |
| **Ödevler**  **(Homework)** |  |  |  |
| **Sunum**  **(Presentations)** |  |  |  |
| **Arasınavlar (Hazırlık Süresi Dahil)**  **(Midterm Exams (Preparation included))** | 1 | 16 | 16 |
| **Proje**  **(Projects)** |  |  |  |
| **Toplam İş Yükü (saat)**  **(Total Work Load (h))** |  |  | 125 |
| **Dersin AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 25)**  **(ECTS Credits of the course (Total Work Load / 25))** |  |  | 5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Revizyon/Tarih**  **(Revision/Date)** | **Koordinatör / Hazırlayan**  **(Coordinator / Prepared by)** | **Onaylayan**  **(Approved by)** |