

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. Resilience.					
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). <i>Full catastrophe of living</i> . 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 Yüğü (saat) (Work Load (h))
Ders Süresi (Lectures)	14	3	42
Yarıyıl Sonu Sınavı (Hazırlık Süresi Dahil) (Final 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)			
Arasınavlار (Hazırlık Süresi Dahil) (Midterm Exams (Preparation included))	1	16	16
Proje (Projects)			
Toplam İş Yüğü (saat) (Total Work Load (h))			125
Dersin AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 25) (ECTS Credits of the course (Total Work Load / 25))			5

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