

**İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji Programı (İngilizce)****2023 - 2024 Eğitim Öğretim Yılı****KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİNE GİRİŞ****Syllabus**

<b>Dersin Tanımı</b>					
<b>Adı</b>	<b>Kodu</b>	<b>Yarıyıl</b>	<b>T+U Saat</b>	<b>Kredi</b>	<b>AKTS</b>
KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİNE GİRİŞ	PSY4215542	Bahar Dönemi	3+0	3	6
<b>Ön Koşul Dersleri</b>					
<b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>					
<b>Dersin Dili</b>	İngilizce				
<b>Dersin Seviyesi</b>	Lisans				
<b>Dersin Türü</b>	Programa Bağlı Seçmeli				
<b>Dersin Koordinatörü</b>	Dr.Öğr.Üye. Ela ARI				
<b>Dersi Verenler</b>	Dr.Öğr.Üye. Ela ARI				
<b>Dersin Yardımcıları</b>					
<b>Dersin Amacı</b>	<p>Kabul Kararlılık Terapisi'ne (Acceptance and Commitment Therapy - ACT) giriş dersinin birkaç amacı vardır:ACT'nin Temel İlkelerini Anlatmak: Giriş dersi, katılımcılara ACT'nin temel kavramlarını ve ilkelerini sunar. Bu, terapiyi anlamalarına ve nasıl çalıştığını görmelerine yardımcı olur.Kabulün Önemi: Vurgulamak: ACT, kabulün ve zorluklarına rağmen yaşama uyum sağlamanın önemini vurgular. Giriş dersi, katılımcılara kabulün nasıl geliştirilebileceğini ve hayat kalitesini nasıl artırabileceğini öğretir.Değerlerle Uyum İçinde Yaşamayı Teşvik Etmek: ACT, bireylerin değerlerine dayalı bir yaşam sürmelerini teşvik eder. Giriş dersi, katılımcılara değerlerini tanımlama ve bunlara uygun hareket etme becerilerini öğretir.Şimdiki Anın Farkındalığını Artırmak: Mindfulness (şimdiki an farkındalığı), ACT'nin önemli bir bileşenidir. Giriş dersi, katılımcıların şimdiki an farkındalığını artırmak için pratik teknikler öğrenmelerini sağlar.Başlangıç Becerilerini Geliştirmek: Giriş dersi, katılımcıların ACT temelli becerileri uygulamalarına fırsat verir. Bu beceriler, duygusal esneklik, problem çözme ve davranış değişikliği gibi konuları içerebilir.Uygulama Yaparak Öğrenmeyi Sağlamak: Giriş dersi genellikle interaktif ve deneysel bir yaklaşım benimser. Katılımcılar, teorik bilgileri uygulamaya dönüştürerek öğrenir.Sonuç olarak, Kabul Kararlılık Terapisine Giriş Dersi, katılımcıların ACT'nin temel kavramlarını anlamalarını, becerilerini geliştirmelerini ve uygulamaya başlamalarını sağlar. Bu da daha derinlemesine bir terapi sürecine hazırlık sağlar ve bireylerin hayatlarında olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olabilir.</p>				
<b>Dersin İçeriği</b>	<p>Bu ders; Bu dersten beklenenler ve beklenmeyenler (bazı sihirli şeyler □ )Uygulama ve Araştırma Kendi Kendisiyle İlgili Olma,İnsanın Acı Çekmesini Anlamaİnsanın acı çekme deneyimine giriş,Bireylerin karşılaştığı yaygın zorlukların keşfi.Acceptance and Commitment Therapy (ACT)'nin insanın acı çekmesiyle başa çıkmada oynadığı rol üzerine tartışma,İşlevsel Bağlamcı Yaklaşım ve RFTACT'nin temeli olarak İşlevsel Bağlamcı Yaklaşımın açıklanması.Davranışı etkileyen bağlamsal faktörlerin anlaşılması,Kabul ve Kararlılık Terapisine (ACT) GirişACT'nin temel prensipleri ve hedeflerinin genel bir değerlendirmesiHexaflex Modeli'nin tanıtımı ve altı temel süreciModelin her bir yönünün derinlemesine incelenmesi,Psikolojik EsneklikPsikolojik esneklik kavramının incelenmesi.Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olarak isteklilik.İnsan Fonksiyonlarının Birleşik Modeli üzerine tartışma,Şimdiki An FarkındalığıŞimdiki an farkındalığı kavramının tanıtımı ve açıklanmasıSeanstaki şimdiki anla temasın nasıl teşvik edileceği,Şimdiki An FarkındalığıŞimdiki an farkındalığını sağlayan temel beceriler.Etkili bir yaşamı engelleyen şimdiki an süreçlerinin başarısızlıklarını nasıl ele alıp tedavi edeceğimiz,Kendinelik BoyutlarıKendinelik-bağlam kavramının tanıtımı.Kendine esnek bir bakış açısı geliştirilmesi: Bir oturma sırasında kendi-bağlam metaforunu geliştirmek için rol yapma,Şimdiki Anın FarkındalığıKendini kendine, başkalarına ve diğerlerine yönelik şefkat nedir? Bu kaynaklarda herhangi bir engel var mı?,AyrışmaSözlü içeriğe bağlanmanın nasıl acıya neden olabileceği.Dilin sınırlılıklarını gösterme,KabulKabulün ne olduğu ve ne olmadığı?Kabul, bir Duygu Düzenleme Stratejisi midir?Deneysel kaçınmanın psikolojik sertlikle nasıl sonuçlandığı ve kabulün esnekliği nasıl teşvik ettiği.,Değerlere Yönelik Davranışların TanımlanmasıFarklı yaşam alanlarında kişisel değerlerin belirlenmesi.Değerlerin davranışları yönlendirmedeki rolünün netleştirilmesi,Değerlere Yönelik Davranış Kalıplarının OluşturulmasıKişisel değerleri adanmış eyleme bağlama.Adanmış eyleme engel olan engellerin aşılması, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde (ACT) Terapötik İlişki: AŞK □□Oturumlarda karşılıklı bakış ve göz teması, jestler, ten rengi ve mekansal varlık ve mesafeACT'de terapötik ilişkinin önemini keşfedilmesi.ACT terapötik duruşunun geliştirilmesi,Her Şeyin EntegrasyonuHaydi, nasıl ustaca yapılacağını öğrenelim!FAP (ACT Arkadaşı) Bakış Açısından VedaDers boyunca kişisel ve profesyonel gelişim üzerine sözlü yansımalar.; konularını içermektedir.</p>				
<b>Dersin Öğrenme Kazanımları</b>				<b>Öğretim Yöntemleri</b>	<b>Ölçme Yöntemleri</b>
ACT'nin Temel İlkeleri: Katılımcılar, ACT'nin temel ilkelerini anlamak ve bu ilkelerin terapi sürecinde nasıl uygulandığını öğrenmek. Kabul ve Uyumun Önemi: ACT'nin kabul ve esneklik üzerine odaklanan yaklaşımını anlamak ve bireylerin duygusal zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmek. Değerlerle Uyum İçinde Yaşamak: Katılımcılar, kendi değerlerini tanımlama ve bu değerlere dayalı olarak yaşamak için pratik beceriler geliştirmek. Şimdiki An Farkındalığı: ACT'nin temel bileşenlerinden biri olan şimdiki an farkındalığını artırmak için uygulamalı teknikler öğrenmek. Problem Çözme ve Davranış Değişikliği: Katılımcılar, ACT'nin problem çözme ve davranış değişikliği üzerine odaklanan yaklaşımlarını anlamak ve bu becerileri geliştirmek.Terapi Becerileri: Temel terapi becerilerini geliştirmek, empati kurma, etkili iletişim kurma ve terapi sürecini yönetme gibi.Uygulama Yetenekleri: ACT prensiplerini uygulamaya dönüştürme yeteneği kazanmak ve ACT'nin günlük yaşama nasıl entegre edilebileceğini anlamak.Bu öğrenme kazanımları, katılımcıların ACT'nin temel kavramlarını anlamalarını, becerilerini geliştirmelerini ve bu terapi modelini etkili bir şekilde kullanmalarını sağlar	10, 15, 6, 9	A, K			
<b>Öğretim Yöntemleri</b>	10: Tartışma Yöntemi, 15: Rol Oynama ve Drama Tekniği , 6: Deneyimle Öğrenme Modeli, 9: Anlatım Yöntemi				
<b>Ölçme Yöntemleri</b>	A: Klasik Yazılı Sınav, K: Öz değerlendirme				
<b>Ders Akışı</b>					
<b>Sıra</b>	<b>Konular</b>	<b>Ön Hazırlık</b>			
1	Bu dersten beklenenler ve beklenmeyenler (bazı sihirli şeyler □ ) Uygulama ve Araştırma Kendi Kendisiyle İlgili Olma				
2	İnsanın Acı Çekmesini Anlamaİnsanın acı çekme deneyimine giriş,Bireylerin karşılaştığı yaygın zorlukların keşfi.Acceptance and Commitment Therapy (ACT) 'nin insanın acı çekmesiyle başa çıkmada oynadığı rol üzerine tartışma.				
3	İşlevsel Bağlamcı Yaklaşım ve RFTACT'nin temeli olarak İşlevsel Bağlamcı Yaklaşımın açıklanması.Davranışı etkileyen bağlamsal faktörlerin anlaşılması.				
4	Kabul ve Kararlılık Terapisine (ACT) GirişACT'nin temel prensipleri ve hedeflerinin genel bir değerlendirmesiHexaflex Modeli'nin tanıtımı ve altı temel süreciModelin her bir yönünün derinlemesine incelenmesi				
5	Psikolojik EsneklikPsikolojik esneklik kavramının incelenmesi.Psikolojik esnekliğin bir bileşeni olarak isteklilik.İnsan Fonksiyonlarının Birleşik Modeli üzerine tartışma.				
6	Şimdiki An FarkındalığıŞimdiki an farkındalığı kavramının tanıtımı ve açıklanmasıSeanstaki şimdiki anla temasın nasıl teşvik edileceği.				
7	Şimdiki An FarkındalığıŞimdiki an farkındalığını sağlayan temel beceriler.Etkili bir yaşamı engelleyen şimdiki an süreçlerinin başarısızlıklarını nasıl ele alıp tedavi edeceğimiz.				

Ders Akışı		
Sıra	Konular	Ön Hazırlık
8	Kendindelik BoyutlarıKendindelik-bağlamı kavramının tanıtımı.Kendine esnek bir bakış açısı geliştirilmesi: Bir oturum sırasında kendi-bağlam metaforunu geliştirmek için rol yapma.	
9	Kendindeliğin BoyutlarıKendi kendine, başkalarından ve diğerlerine yönelik şefkat nedir? Bu kaynaklarda herhangi bir engel var mı?	
10	AyrışmaSözlü içeriğe bağlanmanın nasıl acıya neden olabileceği.Dilin sınırlılıklarını gösterme.	
11	KabulKabulün ne olduğu ve ne olmadığı?Kabul, bir Duygu Düzenleme Stratejisi midir?Deneyimsel kaçınmanın psikolojik sertlikle nasıl sonuçlandığı ve kabulün esnekliği nasıl teşvik ettiği.	
12	Değerlere Yönelik Davranışların TanımlanmasıFarklı yaşam alanlarında kişisel değerlerin belirlenmesi.Değerlerin davranışları yönlendirmedeki rolünün netleştirilmesi.	
13	Değerlere Yönelik Davranış Kalıplarının OluşturulmasıKişisel değerleri adanmış eyleme bağlama.Adanmış eyleme engel olan engellerin aşılması.	
14	Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde (ACT) Terapötik İlişki: AŞK □□Oturumlarda karşılıklı bakış ve göz teması, jestler, ten rengi ve mekansal varlık ve mesafeACT'de terapötik ilişkinin öneminin keşfedilmesi.ACT terapötik duruşunun geliştirilmesi.	
15	Her Şeyin EntegrasyonuHaydi, nasıl ustaca yapılacağını öğrenelim!FAP (ACT Arkadaşı) Bakış Açısından VedaDers boyunca kişisel ve profesyonel gelişim üzerine sözlü yansımalar.	
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı
(Ara Sınav) Vize değerlendirmesi, yazılı sınavlar aracılığıyla gerçekleştirilecektir ve ACT'nin temel kavramları, ilkeleri ve uygulama becerileri üzerinde odaklanacaktır.		40%
Ara Sınav		40
(Genel Sınav) Final sınavında Uygulama Becerileri (Örneğin, terapötik ilişki kurma, değerlerin belirlenmesi ve kabul üzerine egzersizler gibi) bir örnek vaka üzerinden değerlendirilecektir. Öğrencilerin bu vakayı analiz etmeleri ve ACT ilkelerini nasıl uygulayabileceklerini belirtmeleri beklenir.		60%
Genel Sınav		60

Kaynaklar
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999 & 2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford press.
Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
Walser, R. D. (2019). The heart of ACT: Developing a flexible, process-based, and client-centered practice using acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.
Hayes, S. C. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.