

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Cognitive-Behavioral Psychotherapies / Cognitive-Behavioral Psychotherapies	
Ders Kodu / Course Code	9201195171982	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	8.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı Beck tarafından ortaya konan bilişsel davranışçı terapi kuramının temel ilkelerini, işleyişini ve temel terapi tekniklerini tanıtmaktır.	The aim of the course is to provide students to understand the basic principles, procedures, and treatment techniques of cognitive behavioral psychotherapy developed by Beck.
İçeriği / Content	Bilişsel psikoterapiye giriş, bilişsel formülasyon, terapi seanslarının formatı, otomatik düşüncelerin belirlenmesi, duyguların belirlenmesi, otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesi, ara inançlar, temel inançlar, tedavinin planlanması ve tedavinin sonlanması	Introduction to Cognitive Therapy, cognitive formulation, format of sessions of the therapy, identification of automatic thoughts, identification of emotions, examining automatic thoughts, changing dysfunctional thoughts with functional ones, beliefs, core beliefs, planning treatment, and termination of the therapy.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Ders Kitabı: Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Press. Yardımcı Kitaplar: Beck, J. S. (2005). Cognitive Therapy for Challenging Problems. New York: Guilford Press. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.	Textbook: Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and beyond. New York: Guilford Press. Auxillary Books: Beck, J. S. (2005). Cognitive Therapy for Challenging Problems. New York: Guilford Press. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof. Dr. Haluk Arkar	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1.Bilişsel terapinin temel ilkelerini listeleyebilme.	To be able to list basic principles of cognitive therapy.
2	2.Bilişsel modeli kavrayabilme.	To be able to be recognize cognitive model of cognitive therapy.
3	3.Bilişsel terapinin yapısını, sürecini ve hedeflerini kavrayabilme.	To be able to recognize structure, procedure, and goals of cognitive therapy.
4	4.Bilişsel terapinin seanslarının formatını tasarlayabilme.	To be able to design the format of sessions of cognitive therapy
5	5.Bir bilişsel terapi seansı sırasında ortaya çıkabilecek yapılandırma problemlerine çözüm bulabilme.	To be able to solve problems related to structuring the therapy session.
6	6.Otomatik düşüncelerin doğasını kavrayabilme.	To be able to recognize the nature of automatic thoughts.
7	7.Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi işlemlerini uygulayabilme	To be able to apply the procedure of examination of automatic thoughts.
8	8.İşlevsel Olmayan Düşünceler Kayıt Formunu uygulayabilme	To be able to apply Dysfunctional Thoughts Record Form.
9	9.Bilişsel Formülasyon Çizelgesini kullanabilme.	To be able to use Cognitive Formulation Diagram.
10	10.Çeşitli bilişsel ve davranışçı teknikleri uygulayabilme.	To be able to apply various cognitive or behavioral techniques.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dersin tanıtımı: Kapsamı, önemi ve kurallar	Tanışma ve ders içeriğinin incelenmesi			
	Introduction of the course: contents, significance, and rules	Examination of course contents			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Giriş Bilişsel Terapinin temel ilkeleri	Okuma (1. bölüm sy. 1-15)			
	Introduction to cognitive therapy Basic principles of cognitive therapy	Reading (chapter 1 p. 1-15)			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bilişsel Formülasyon Bilişsel Model Otomatik düşüncelerin davranışlarla ilişkisi	Okuma (2. bölüm sy. 15-29)			
	Cognitive formulation Cognitive model Relationship between automatic thoughts and behaviors	Reading (chapter 2 p. 15-29)			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İlk terapi seansının formatı İkinci ve daha sonraki seanslar Terapinin Hedefleri ve Yapısı	Okuma (3. ve 4. bölümler sy. 29-72)			
	The format of first therapy session Second and further sessions Goal and structure of the therapy	Reading (chapters 3 and 4 p. 29-72)			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Seansı yapılandırma sorunları	Okuma (5. bölüm sy. 73-86)			
	Problems of structuring sessions	Reading (chapter 5 p. 73-86)			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Otomatik düşüncelerin belirlenmesi Otomatik düşüncelerin doğası	Okuma (6. bölüm sy. 87-106)			
	Identification of automatic thoughts Nature of automatic thoughts	Reading (chapter 6 p. 87-106)			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duyguların belirlenmesi	Okuma (7. bölüm sy. 107-118)			
	Identification of emotions	Reading (chapter 7 p. 107-118)			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi ve sorgulanması Bilişsel çarpıtmalar	Okuma (8. bölüm sy. 119-140)			
	Examination and questioning automatic thoughts Cognitive distortions	Reading (chapter 8 p. 119-140)			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İşlevsel olmayan otomatik düşüncelerin işlevsel olanlarla değiştirilmesi	Okuma (9. bölüm sy.141-154)			
	Changing dysfunctional thoughts with functional thoughts	Reading (chapter 9 p.141-154)			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara inançların belirlenmesi ve değiştirilmesi Bilişsel formülasyon çizelgesi	Okuma (10. bölüm sy. 155-186)			
	Identification and modification of beliefs Cognitive Formulation Diagram	Reading (chapter 10 p. 155-186)			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel inançlar: sınıflandırılması, belirlenmesi ve değiştirilmesi Temel İnanç Çalışma Formu	Okuma (11. bölüm sy. 187-216)			
	Core beliefs: classification, identification, and modification Core Belief Working Sheet	Reading (chapter 11 p. 187-216)			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Problem Çözme Karar Verme Davranışsal deneyler Etkinlik planlama ve izleme Başa çıkma kartları Aşamalı yüzleştirme Rol Yapma	Okuma (12. bölüm sy. 217-255)			
	Problem solving Making decision Behavioral experiments Planning and monitoring activities Coping cards Hierarchic exposure Role Playing	Reading (chapter 12 p. 217-255)			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Terapiyi sonlandırmak ve belirtilerin tekrar ortaya çıkmasını önlemek Destekleme seansları	Okuma (15. bölüm sy. 301-318)			
	Termination of the therapy Preventing relaps Booster sessions	Reading (chapter 15 p. 301-318)			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tedavinin planlanması Tedavi sırasında karşılaşılabilecek sorunlar	Okuma (16. ve 17. bölümler sy. 319-351)			
	Planning the therapy Possible problems related to the therapy	Reading (chapters 16 and 17 p. 319-351)			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	5	4.00	20.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	20.00	20.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	36.00	36.00
Okuma / Reading	14	4.00	56.00
Toplam / Total:	37	71.00	178.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1	1.1.1
1.1.Bilişsel terapinin temel ilkelerini listeleyebilme. / To be able to list basic principles of cognitive therapy.	4	4	4		3					2	5	4
2.2.Bilişsel modeli kavrayabilme. / To be able to be recognize cognitive model of cognitive therapy.	5	5				5				3	5	5
3.3.Bilişsel terapinin yapısını, sürecini ve hedeflerini kavrayabilme. / To be able to recognize structure, procedure, and goals of cognitive therapy.	4	4		4	3			5		4	5	5
4.4.Bilişsel terapinin seanslarının formatını tasarlayabilme. / To be able to design the format of sessions of cognitive therapy	5				4					5	5	4
5.5.Bir bilişsel terapi seansı sırasında ortaya çıkabilecek yapılandırma problemlerine çözüm bulabilme. / To be able to solve problems related to structuring the therapy session.		3									5	5
6.6.Otomatik düşüncelerin doğasını kavrayabilme. / To be able to recognize the nature of automatic thoughts.			5			5						5
7.7.Otomatik düşüncelerin değerlendirilmesi işlemlerini uygulayabilme / To be able to apply the procedure of examination of automatic thoughts.												
8.8.İşlevsel Olmayan Düşünceler Kayıt Formunu uygulayabilme / To be able to apply Dysfunctional Thoughts Record Form.												
9.9.Bilişsel Formülasyon Çizelgesini kullanabilme. / To be able to use Cognitive Formulation Diagram.												
10.10.Çeşitli bilişsel ve davranışçı teknikleri uygulayabilme. / To be able to apply various cognitive or behavioral techniques.												

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high