

# DERS TANITIM ve UYGULAMA BİLGİLERİ

| Dersin Adı                          | Kodu   | Yarıyıl | T+U+L<br>(saat/hafta) | Türü (Z / S) | Yerel Kredi | AKTS |
|-------------------------------------|--|---------|-----------------------|--------------|-------------|------|
| Bilinçli Farkındalık                | KHAS 1808  | Bahar   | 03+00+00              | Seçmeli      | 3           | 5    |
| Akademik Birim:                     | Ortak Dersler Bölümü   |         |                       |              |             |      |
| Öğrenim Türü:                       | Örgün Eğitim   |         |                       |              |             |      |
| Ön Koşullar                         | Yok  |         |                       |              |             |      |
| Öğrenim Dili:                       | İngilizce  |         |                       |              |             |      |
| Dersin Düzeyi:                      | Lisans   |         |                       |              |             |      |
| Dersin Koordinatörü:                | --   |         |                       |              |             |      |
| Dersin Amacı:                       | Bu seçmeli dersin temel amacı, öğrencileri daha fazla öz farkındalık geliştirmek, stresle başa çıkmak ve genel refahı artırmak için araçlar ve tekniklerle güçlendirmektir. Ders süresince, bir dizi farkındalık uygulaması ve egzersizi, nasıl dikkat edileceğine dair beceriler, zihnimizin ne sıklıkla otomatik pilotta çalıştığını fark etmek için ipuçları ve farkındalığı şimdiki an deneyimine getirme pratiği vurgulanacaktır. Eğitimin sonunda öğrenciler, farkındalık uygulamalarını günlük yaşamlarına entegre edebilecek bilgi ve pratik becerilere sahip olacak ve sonuçta daha büyük bir şefkat ve minnettarlık duygusunun yanı sıra kendileri ve çevrelerindeki dünyayla daha derin bir bağlantı kuracaklardır. |         |                       |              |             |      |
| Dersin İçeriği:                     | Giriş: Farkındalık Nedir?<br>Gözlem ve Dikkat: Nasıl dikkat edileceği ve gözlemleneceğine dair beceriler<br>Sağ-Sol Beyin<br>Farkındalık Uygulamaları ve Egzersizleri<br>Temel Nefes Teknikleri<br>Esnek dayanıklılık<br>Öz-şefkat<br>Dikkatli yemek<br>İlişkilerde farkındalık  |         |                       |              |             |      |
| Dersin Öğrenme Çıktıları (ÖÇ):      | <ul style="list-style-type: none"><li>1- Farkındalığın temel kavramlarını tanımlayabilecek</li><li>2- Farkındalık uygulamalarının temel ilkelerini tanımlayıp analiz edebilecek</li><li>3- Metinlerdeki uzman görüşlerini yorumlayabilecek, özetleyebilecek ve açıklayabilecektir.</li><li>4- Kişisel ve evrensel problemler üzerinde mantıksal ve eleştirel düşünme yöntemlerini kullanabileceklerdir.</li><li>5- Bilinçli farkındalık uygulamalarını günlük ve akademik yaşamlarına entegre etmek için pratik becerileri deneyimleyeceklerdir.</li></ul>   |         |                       |              |             |      |
| Dersin Öğrenme Yöntem ve Teknikleri | Anlatım & Yazma-Tartışma Oturumları Haftada 60-90 dakika ders Haftada 90 dakika tartışma ve grup çalışması Okuma/Yazma /Öğrenme Günlükleri /Farkındalık Egzersizleri /Süpervizyon/Sunum Oturumları Eşzamanlı okuma görevlerinin yanı sıra hem bireysel hem de gruplar halinde tamamlanan uygulamalar ● 1. Özet, 2. Tartışma, 3. Öğrenme Günlükleri, 4. Poster sunumu, 5. Tartışma 6. Final Çalışması   |         |                       |              |             |      |

## HAFTALIK PROGRAM

| Hafta | Konular  | Ön Hazırlık  |
|-------|--|--|
| 1     | Ders çizelgesi ve ders konusuna giriş  |  |
| 2     | Farkındalık ölçeğinin uygulanması ve derse giriş. Giriş: Farkındalık Nedir?                        | Ders materyalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık |
| 3     | Mevcut olmanın faydaları. Bağlam içinde farkındalık temelli müdahaleler: geçmiş, şimdi ve gelecek. | Ders materyalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık |
| 4     | Farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişki                                       | Ders materyalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık |
| 5     | Uzman Konuk  | Uzmana yönelik soru hazırlanması                             |
| 6     | Günlük bilinçli nefes alma uygulamalarının etkinliği   | Ders materyalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 7  | Mediatasyon /Rahatlatıcı Beden ve Ruh Uygulamaları                       | Ders materyalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık Poster sunumu için hazırlık, grup çalışması |
| 8  | Bilinçli Beslenme/Beden/Postür ve Farkındalık                            | Poster sunumu için hazırlık, grup çalışması  |
| 9  | Grup Değerlendirme   | Tartışma   |
| 10 | Gözlem ve Dikkat: Nasıl dikkat edileceğine dair beceriler/Etkili Dinleme | Ders materyalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık   |
| 11 | Poster Sunumu  | Sunum Hazırlama  |
| 12 | Poster Sunumu ve Nihai Çalışma Taslağı                                   | Sunum Hazırlama  |
| 13 | Süpervizyon  | Tartışma konu ve soruları hazırlama  |
| 14 | Genel tekrar   | Final çalışması için hazırlık  |

Kadir Has Üniversitesi'nde bir dönem 14 haftadır, 15. ve 16. hafta sınav haftalarıdır.

## ZORUNLU ve ÖNERİLEN OKUMALAR

Atalay Z., Aydın U., Bulgan G., Taylan R. D., Özgülük B. (2017)Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş: Türkiye Uyarılma Çalışması (BFÖÖ-Y). (Scale to be applied at the beginning of the term)

Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology,

Cho, H., Ryu, S., Noh, J. ve Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. PloS one, 11(10)

Hill, C.L.M. ve Updegraff, J.A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. Emotion, 12(1), 81-90.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clinical psychology: Science and practice, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte.

Palmer, A. ve Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. Canadian Journal of Counselling, 43(3), 198.

Sharma, P.K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. Personality and Individual Differences, 186(111363), 1-6.

Weare, K. (2019). Mindfulness and contemplative approaches in education. Current Opinion in Psychology, 28, 321-326.

## DİĞER KAYNAKLAR

Film Önerisi: Şimdi Burada Ol

## DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

| Yarıyıl İçi Çalışmaları                   | Sayı      | Katkı Payı (%) |
|---|-----------|----------------|
| Katılım                                   | 1         | 20             |
| Ödev                                      | 8         | 20             |
| Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar | 1         | 20             |
| Final Sınavı                              | 1         | 40             |
| <b>Total:</b>                             | <b>11</b> | <b>100</b>     |

## İŞ YÜKÜ HESAPLAMASI

| Etkinlikler                               | Sayısı | Süresi (saat) | Toplam İş Yüğü (saat) |
|---|--------|---------------|-----------------------|
| Ders Saati                                | 14     | 3             | 42                    |
| Uygulama                                  | 12     | 1             | 12                    |
| Dersle İlgili Sınıf Dışı Etkinlikler      | 12     | 3             | 36                    |
| Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar | 1      | 15            | 15                    |
| Final Sınavı                              | 2      | 10            | 20                    |
| <b>Toplam İş Yüğü (saat):</b>             |        |               | <b>125</b>            |

1 AKTS = 25 saatlik iş yüğü

## PROGRAM YETERLİLİKLERİ (PY) ve ÖĞRENME ÇIKTILARI (ÖÇ) İLİŞKİSİ

| #   | PY1 | PY2 | PY3 | PY4 | PY5 | PY6 | PY7 | PY8 | PY9 | PY10 | PY11 | PY12 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| OC1 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
| OC2 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
| OC3 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
| OC4 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
| OC5 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |

**Katkı Düzeyi:** 1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek