

# DERS TANITIM ve UYGULAMA BİLGİLERİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U+L (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? Gözlem ve Dikkat: Nasıl dikkat edileceği ve gözlemleneceğine dair beceriler Sağ-Sol Beyin Farkındalık Uygulamaları ve Egzersizleri Temel Nefes Teknikleri Esnek dayanıklılık Öz-şefkat Dikkatli yemek 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 Uyarılama 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
OC1											
OC2											
OC3											
OC4											
OC5											

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