DERS TANITIM ve UYGULAMA BİLGİLERİ

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U+L (saat/hafta)	Türü (Z / S)	Yerel Kredi	AKTS
Bilinçli Farkındalık	KHAS 1808	Güz-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 ders, öğrencilerin bilinçli farkındalığa ilişkin kavramsal anlayışlarını ve uygulama deneyimlerini geliştirmeyi amaçlar. Öğrencilerin şimdiki ana yönelik farkındalık geliştirmelerini, otomatik düşünce örüntülerini ve bilişsel çarpıtmaları tanımalarını, stresi düzenlemelerini; dikkat, bilişsel esneklik, şefkat ve iyi oluşlarını güçlendirmelerini destekler. Bilimsel okumalar, rehberli uygulamalar, yansıtıcı yazma, gözlem, tartışma ve sunumlar yoluyla öğrenciler bilinçli farkındalığın hem yararlarını hem de sınırlılıklarını eleştirel biçimde inceler; gündelik yaşam, akademik bağlam, liderlik ve karar verme alanlarındaki uygulamalarını keşfeder.
Dersin İçeriği:	Bilinçli farkındalığın temelleri ve kuramsal yaklaşımlar; şimdiki an farkındalığı, gözlem, dikkat ve etkili dinleme; bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ve stresin azaltılması; rehberli farkındalık ve nefes uygulamaları; otomatik düşünce örüntüleri ve bilişsel çarpıtmalar; bilişsel esneklik, dikkat ve performans; liderlikte bilinçli farkındalık, empati ve karar verme; yansıtıcı yazma, gözlem, bireysel ve grup sunumları; bilinçli farkındalığa ilişkin öznel ve nesnel kanıtların eleştirel değerlendirilmesi.
Dersin Öğrenme Çıktıları (ÖÇ):	• **1-** Bilinçli farkındalığın temel kavramlarını, kuramsal yaklaşımlarını ve tarihsel gelişimini açıklar. • **2-** Bilinçli farkındalık uygulamalarının ilkelerini; dikkat, stres, bilişsel esneklik, performans, liderlik ve karar verme ile ilişkileri açısından analiz eder. • **3-** Şimdiki an deneyimini gözlemlemek ve otomatik düşünce örüntüleri ile bilişsel çarpıtmaları fark etmek için temel bilinçli farkındalık uygulamalarını uygular. • **4-** Bilinçli farkındalığa ilişkin bilimsel ve popüler kaynakları eleştirel biçimde değerlendirerek öznel anlatılar ile nesnel kanıtları birbirinden ayırt eder. • **5-** Uygun bilinçli farkındalık uygulamalarını gündelik ve akademik yaşamına bütünleştirir; bu uygulamaların iyi oluş, şefkat ve öz farkındalık açısından sonuçları üzerine düşünür. • **6-** Gözlemlerini, yorumlarını ve yansıtmalarını yazılı çalışmalar, tartışmalar ile bireysel ve grup sunumları yoluyla etkili biçimde ifade eder.
Dersin Öğrenme Yöntem ve Teknikleri	Etkileşimli anlatım; rehberli bilinçli farkındalık ve nefes uygulamaları; bilimsel ve popüler metinlerin yakından okunması ve tartışılması; yansıtıcı yazma; gözlem görevleri; video temelli tartışma; bireysel ve iş birlikli öğrenme; bireysel sözlü sunumlar; grup sunumları; kısa bir bilinçli farkındalık deneyi; akran geribildirimi ve sınıf içi yazılı sınavlar.

HAFTALIK PROGRAM

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Tanışma ve ders izlencesinin tanıtılması	Ders izlencesini inceleyin ve derse ilişkin beklentileriniz üzerine düşünün.
2	Bilinçli farkındalığın temelleri: Bilinçli farkındalık nedir?	Brown, Ryan ve Creswell'i (2007) okuyun; tartışma noktaları hazırlayın.
3	Şimdiki an farkındalığının yararları ve bağlam içinde bilinçli farkındalık temelli müdahaleler	Ders materKabat-Zinn'i (2003) okuyun; rehberli uygulama ve yansıtma çalışmasına hazırlanın.yalinin okunması, yazma çalışması için ön hazırlık

4	Gözlem ve dikkat: Dikkati yöneltme ve etkili dinleme	Pronovost'u (2022) okuyun; gündelik yaşamdan örnekler belirleyin.
5	Cumhuriyet Bayramı (Resmî Tatil)	Ders yapılmayacaktır.
6	Bireysel sözlü sunumlar I	Ders dışı gözlem görevini tamamlayın ve beş dakikalık sunum hazırlayın.
7	Bireysel sözlü sunumlar II	Ders dışı gözlem görevini tamamlayın; beş dakikalık sunum ve akran geribildirimi hazırlayın.
8	Ara sınav: Sınıf içi yansıtıcı yazma	2-7. haftaları, verilen okumaları ve sınıf içi uygulamaları gözden geçirin.
9	Bilişsel çarpıtmalar ve bilinçli farkındalık	"Cognitive Distortions: 22 Examples" metnini okuyun; tartışma için bir örnek belirleyin.
10	İş yerinde bilinçli farkındalık, stres, bilişsel esneklik, dikkat ve bilişsel performans	Charness, Le Bihan ve Villeval'i (2024) okuyun; kısa deney ve kanıt tartışmasına hazırlanın.
11	Grup sunumları	Verilen bilinçli farkındalık konusu veya etkinliği üzerine grup sunumunu hazırlayın.
12	Bilinçli farkındalık ve liderlik	Roberts'ı (2021) okuyun; empati, açıklık, uyum sağlayabilme ve karar verme üzerine düşünün.
13	Final Sınavı (Sınıf İçi Yazılı Sınav)	Ders kavramlarını, okumaları, uygulamaları ve kanıtları gözden geçirin.
14	Kapanış, ders değerlendirmesi ve geribildirim	Kısa bir öz değerlendirme ve derse ilişkin geribildirim hazırlayın.

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

ZORUNLU ve ÖNERİLEN OKUMALAR

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4), 211-237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298
Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
Pronovost, P. (2022, January 30). Mindfulness: How paying attention can lower stress and boost your health. University Hospitals. https://www.uhhospitals.org/blog/articles/2022/01/mindfulness-how-paying-attention-can-lower-stress-and-boost-your health
Low, R. Y. S. (2024). Teachers taking spiritual turns: A practice-centred approach to educators and spirituality via Michel Foucault. Educational Philosophy and Theory, 56(6), 537-546. https://doi.org/10.1080/00131857.2023.2252579
Charness, G., Le Bihan, Y., & Villeval, M. C. (2024). Mindfulness training, cognitive performance and stress reduction. Journal of Economic Behavior & Organization, 217, 207-226. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2023.10.027
PositivePsychology.com. Cognitive distortions: 22 examples. https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/
Pidgeon, A. M., Lacota, K., & Champion, J. D. (2013). The moderating effects of mindfulness on psychological distress and emotional eating behaviour. Australian Psychologist, 48. https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00091.x
Roberts, C. (2021). Developing mindful leaders: An experiential learning project.
Bush, H. E., Rossy, L., Mintz, L. B., & Schopp, L. (2013). Eat for life: A work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. American Journal of Health Promotion, 28. https://doi.org/10.4278/ajhp.120404-QUAN-186

DİĞER KAYNAKLAR

Öğretim elemanı tarafından sağlanan videolar, rehberli bilinçli farkındalık uygulamaları, sunum materyalleri ve Learn'e yüklenen tamamlayıcı kaynaklar.

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Sayı	Katkı Payı (%)
Sunum/Jüri	1	20
Final Sınavı	1	40
Sözlü sunumlar	1	20
Ara Sınavlar	1	20
Total:	**4**	**100**

İŞ YÜKÜ HESAPLAMASI

Etkinlikler	Sayısı	Süresi (saat)	Toplam İş Yükü (saat)
Ders Saati	14	3	42
Uygulama	10	1	10
Sunum/Jüriye Hazırlık	1	12	12
Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar	1	15	15
Final Sınavı	1	20	20
Sunum hazırlıkları (ders dışı)	8	2	16
Sözlü Sınavlar	1	10	10
Toplam İş Yükü (saat):			**125**

1 AKTS = 25 saatlik iş yükü

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

#	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10
OC1										
OC2										
OC3										
OC4										
OC5										
OC6										

Katkı Düzeyi: 1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek