



YAŞAR ÜNİVERSİTESİ
DERS TANITIM FORMU

Enstitü/Fakülte/Yüksekokul	FEN-EDEBİYAT FAKÜLTESİ					
Anabilim Dalı/Bölüm/Program	BİLİM KÜLTÜRÜ BÖLÜMÜ					
Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	Ders Saati		Yaşar Kredisi	AKTS
Duygusal Okuryazarlığın Temelleri	UFND 5220	GÜZ/BAHAR	Teori	Uygulama	2	2
			2	0		
Dersin Kategorisi						
1. Zorunlu Dersler						
2. Program Seçmeli Ders						
3. Fakülte/Yüksekokul Seçmeli Ders						
4. Uzaktan Eğitim Dersleri						
5. İkinci Yabancı Dil Dersi						
6. YÖK Zorunlu Dersi						
7. Üniversite Seçmeli Dersi					X	
8.Ön Koşullu Ders(ler)						
9. Ders İntibakı						

Dersin Dili	İngilizce
Dersin Düzeyi/Seviyesi	Önlisans (Kısa-Düzey) X Lisans (Birinci Düzey) Yüksek Lisans (İkinci Düzey) Doktora (Üçüncü Düzey)
Dersin Özel Koşulları (Varsa öneriler)	YOK

Dersin Koordinatörü	
Dersi Veren Öğretim Elemanları	
Dersin Yardımcıları	
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, öğrencilerin duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır. Ders, duyguların yapısı, kaynakları ve türleri üzerinde durarak, özellikle kişilerarası çatışmalarda ortaya çıkan duygusal tepkilerin davranış üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlar. Öğrencilerin kaygı, öfke, yetersizlik ve çaresizlik gibi işlevsiz duyguları tanımasını, bu duyguların ardındaki kişisel öyküleri anlamasını ve çözüm odaklı duygusal beceriler geliştirmesini destekler.
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Temel ve karmaşık duyguları tanımlar ve isimlendirir. 2. Duygular ile ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi fark eder. 3. Kaygı, yetersizlik, çaresizlik ve öfke gibi duyguları yaşadıkları durumları belirler. 4. Duyguların arkasındaki zihinsel ve psikolojik yapıyı açıklar. 5. Kendi duygularını anlayarak başkalarına empati geliştirme becerisi kazanır.

	6. Uygun durumlarda nefes alma, yeniden yapılandırma, duygu yansıtma ve beden dili gibi duygu düzenleme tekniklerini uygular.
Dersin İçeriği	Bu derste, duyguların kişilerarası ilişkilerde ve karar alma süreçlerinde oynadığı rol ele alınır. İçerik; farklı duyguların tanınması, duyguların ardındaki ihtiyaçların belirlenmesi, duygulara neden olan düşüncelerin fark edilmesi ve bu düşüncelerin gerçeklik testiyle değerlendirilmesini kapsar. Ayrıca, öfke ve kaygı gibi yoğun ve işlevsiz duygularla başa çıkmaya yönelik nefes egzersizleri, bilişsel yeniden yapılandırma, yeniden çerçeveleme, duygu yansıtma ve beden dili gibi duygu düzenleme tekniklerine yer verilir.

HAFTALIK KONULAR/ ÖN HAZIRLIK/ UYGULAMA			
Hafta	Konular	Ön Hazırlık	Metodoloji ve Uygulama (Teori, pratik, ödev vb.)
1	Oryantasyon Ders Hakkında, Amaç ve Beklentiler	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori
2	MODÜL 1: Duygular nedir ve ne işe yarar? -Duygu odaklı terapi, hümanist terapi ve bilişsel davranışçı terapi açısından duyguların ele alınması	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori
3	MODÜL 1: Hangi duyguları tanıyorsun? -Yüz ifadesi ile duygu eşleştirme	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
4	MODÜL 2: Hangi duyguları tanıyorsun? -Yüz ifadesi ile duygu eşleştirme	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
5	MODÜL 3: Duyguların gerisindeki zihinsel yapıları öğrenme	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
6	MODÜL 3: Duyguların gerisindeki zihinsel yapıları öğrenme -Bilişsel çarpıtma nedir? Hangi duyguları doğurur?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
7	MODÜL 3: Duyguların gerisindeki zihinsel yapıları öğrenme -Bilişsel çarpıtma türleri nelerdir?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
8	Ara Sınav	Ödev	
9	MODÜL 4: Duygularını hissediyor musun?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
10	MODÜL 4: Duygularını hissediyor musun? -Kaygı, öfke, çaresizlik ve yetersizlik duygularını hangi durumlarda hissediyorsun?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
11	MODÜL 4: Duygularını hissediyor musun? -Bu duygular sana ne yaptırıyor?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
12	MODÜL 5: Duygularını nasıl ifade edersin? -Duygu ifade etme biçiminde işlevsel olmayan yanlar nelerdir?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
13	MODÜL 5: Duygularını nasıl ifade edersin? -İlişkilerini nasıl etkiler?	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
14	MODÜL 5: Duygularını nasıl ifade edersin? -Duygu ifade etme yolları	Önerilen ders materyallerinin okunması ve videoların izlenmesi	Teori ve uygulama
15	MODÜL 5: Duygularını nasıl ifade edersin?	Önerilen ders materyallerinin	Teori ve uygulama

	-Duygu düzenleme yolları olarak nefes egzersizi, bedensel gevşeme, bilişsel yapılandırma, yeniden çerçeveleme.	okunması ve videoların izlenmesi	
16	Final Teslimi	Öz değerlendirme raporu	Proje

KAYNAKLAR	
Ders Kitabı/ Ana Kaynak/Malzeme	Ana ders materyalleri modül bölümlerinde öğrenme ortamına yüklenecektir.
Önerilen Diğer Kaynaklar	

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ		
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI PAYI
Ara Sınav		
Devam		
Quiz / Küçük Sınavlar		
Ödev	1	40
Proje/ Çizim		
Laboratuvar		
Arazi/ Saha Çalışması (Teknik Geziler, İnceleme Gezileri vb.)		
Sunum/Seminer		
Uygulama Çalışmaları (Laboratuvar, Sanal Mahkeme, Stüdyo Çalışması vb.)		
Diğer (Staj vb.)		
Dönem Sonu Sınavı	1	60
TOPLAM		100
Dönem İçi Çalışmalarının Başarı Notuna Katkısı		40
Dönem Sonu Sınavı/Dönem Projesinin Başarı Notuna Katkısı		60
TOPLAM		100

AKTS/ İŞ YÜKÜ TABLOSU				
Etkinlikler/Faaliyetler	Sayı	Birim	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi (14 hafta toplam ders saati)	14	hafta	2	28
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)		hafta		
Ödevler		sayı		
Sunum/Seminer Hazırlama		Sayı		
Küçük Sınavlar ve Hazırlık		sayı		
Ara Sınavlar		sayı		
Proje/ Çizim	1	sayı	8	8
Arazi/ Saha Çalışması (Teknik Geziler, İnceleme Gezileri vb.)		sayı		
Uygulama Çalışmaları (Laboratuvar, Sanal Mahkeme, Stüdyo Çalışması vb.)		sayı		
Yarıyıl Sonu Sınavı/ Dönem Projesi ve Hazırlık	1	sayı	14	14
Diğer (Staj vb.)		sayı		
Toplam İş Yüğü				50
Toplam İş Yüğü / 25				2
Dersin AKTS Kredisi				2

DERSLE İLGİLİ DİKKAT EDİLECEK ETİK KURALLAR (VARSA)

ENGELLİ VEYA ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİ
--

Engelli veya özel gereksinimli öğrencilerin, ders ve sınav uygulamalarına ilişkin makul uyarlama talepleri için dersin öğretim elemanı ve Engelli Öğrenci Birimi (<http://eob.yasar.edu.tr/>) ile irtibata geçmeleri gerekmektedir.

ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ:	
Öğrencinin başarı notu Yaşar Üniversitesi Ön Lisans, Lisans ve Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre belirlenir.	
HAZIRLAYAN:	Abdulahap YORGUN
GÜNCELLEME TARİHİ ve SAATİ	
ONAY TARİHİ	