

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Self and Self-Regulation / Self and Self-Regulation	
Ders Kodu / Course Code	PSL519	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Master with Thesis / Master with Thesis	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	yok	none
Amacı / Purpose	Bu ders, “benlik” kavramı ve benlik düzenlemeleri ile ilgili temel konuları tanıtmaktadır. Derste “benlik” kavramı ve benlik düzenlemeleri ile ilgili başlıca kuramlar, alanda yapılan çalışmalar ve konuya ilişkin yazında geçen klasik tartışmalar üzerinde durulacaktır.	This course introduces basic issues related to the concept of “self” and self-organizations. The course will focus on the main theories regarding the concept of "self" and self-regulation, studies in the field, and classic discussions in the literature on the subject.
İçeriği / Content	Ders kapsamında benlik ve benlik düzenlemeleri hakkında: Doğası, tarihi, gelişimi, bilişsel ve nörolojik yönleri, duygu düzenleme, benlik kontrolü, Özgüven, Öz şefkat, Özsaygı, Öz yeterlilik, Öz farkındalık, Kendini geliştirme, Kendini gerçekleştirme, Kendini doğrulama, Kendini sabote etme, sağlık, kültür, ve uygulamalar gibi çeşitli konular tartışılacaktır.	This course introduces basic issues related to the concept of “self” and self-organizations. The course will focus on the main theories regarding the concept of "self" and self-regulation, studies in the field, and classic discussions in the literature on the subject.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	yok	none
Staj Durumu / Internship Status	yok	none
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1)Leary, M.R. ve Tangney, J.P. (2012). Handbook of self and identity. New York: Guilford Press. 2)Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation. Handbook of self-regulation, 19. 3)Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji. (ss.31-51 &125-163). Ve ders izlencesinde ve sınav için verilen makaleler.	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyes, Ferihan Tanrıkut	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Benlik ve benlik düzenlemeleri ile ilgili kuramlar ve araştırmalar hakkında bilgi sahibidirler.	They are knowledgeable about theories and research regarding the self and self-regulation.
2	Sosyal psikolojik, nörolojik, bilişsel, gelişimsel, sağlık ve kültürel gibi çeşitli yaklaşımlarla benlik ve benlik düzenlemesi kavramına ilişkin diğer kavramlara yönelik en güncel literatür bilgisine sahip olurlar.	They gain knowledge of the most up-to-date literature on self and other concepts related to the concept of self-regulation through various approaches such as social psychological, neurological, cognitive, developmental, health and cultural.
3	Sınıf aktiviteleriyle yazma, sunum yapma ve tartışma becerilerini geliştirir.	Improves writing, presentation and discussion skills through classroom activities.
4	Benlik ve benlik düzenlemeleri hakkında öğrendiklerini günlük hayatlarıyla ilişkilendirebilir ve benliklerini daha iyi tanırlar	They can relate what they have learned about self and self-regulation to their daily lives and get to know themselves better.

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, Benlik ve Benlik düzenleme nedir? Kavramlar				
	Introduction of the course, What is Self and Self-regulation? Concepts				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik: Doğası, tarihi ve kuramlar				
	Self: Nature, history and theories				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik Düzenleme: Doğası, tarihi ve kuramlar				
	Self-Regulation: Nature, history, and theories				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik ve Benlik Düzenleme: Gelişim				
	Self and Self-Regulation: Development				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik ve Benlik Düzenleme: Bilişsel, nörolojik yönleri				
	Self and Self-Regulation: Cognitive, neurological aspects				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygu düzenleme				
	emotion regulation				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Amaç ve gelecek planlaması				
	Purpose and future planning				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik düzenleme ve Benlik kontrolü				
	Self-regulation and Self-control				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Özgüven, Öz şefkat, Özsaygı, Öz yeterlilik, Öz farkındalık,				
	Self-confidence, Self-compassion, Self-esteem, Self-efficacy, Self-awareness,				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kendini geliştirme, Kendini gerçekleştirme, Kendini doğrulama, Kendini sabote etme,				
	Self-improvement, Self-actualization, Self-verification, Self-sabotage,				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik ve Benlik düzenleme: Sağlık				
	Self and Self-regulation: Health				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik ve Benlik düzenleme: Kültür				
	Self and Self-regulation: Culture				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik düzenleme: Uygulamalar				
	Self-regulation: Applications				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik düzenleme: Uygulamalar				
	Self-regulation: Applications				

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	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	12.00	12.00
Ev Ödevi / Homework	1	24.00	24.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.50	1.50
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	48.00	48.00
Okuma / Reading	3	12.00	36.00
Rapor Sunma / Report Presentation	1	24.00	24.00
Toplam / Total:	9	122.50	146.50

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	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15
1.Benlik ve benlik düzenlemeleri ile ilgili kuramlar ve araştırmalar hakkında bilgi sahibidirler. / They are knowledgeable about theories and research regarding the self and self-regulation.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.Sosyal psikolojik, nörolojik, bilişsel, gelişimsel, sağlık ve kültürel gibi çeşitli yaklaşımlarla benlik ve benlik düzenlemesi kavramına ilişkin diğer kavramlara yönelik en güncel literatür bilgisine sahip olurlar. / They gain knowledge of the most up-to-date literature on self and other concepts related to the concept of self-regulation through various approaches such as social psychological, neurological, cognitive, developmental, health and cultural.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Sınıf aktiviteleriyle yazma, sunum yapma ve tartışma becerilerini geliştirir. / Improves writing, presentation and discussion skills through classroom activities.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Benlik ve benlik düzenlemeleri hakkında öğrendiklerini günlük hayatlarıyla ilişkilendirebilir ve benliklerini daha iyi tanırlar / They can relate what they have learned about self and self-regulation to their daily lives and get to know themselves better.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

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