

## OMYO205 - Cognitive Flexibility / Cognitive Flexibility

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Cognitive Flexibility / Cognitive Flexibility	
Ders Kodu / Course Code	OMYO205	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Associate / Associate	
Ders Akts Kredi / ECTS	1.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	0.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilerin değişen durumlara uyum sağlayabilme, bir problem veya görev karşısında alternatif düşünme yolları geliştirebilme ve öğrenme süreçlerini daha esnek, yaratıcı ve çözüm odaklı bir şekilde yönetebilme becerilerini geliştirmektir. Ders kapsamında öğrencilerin bilişsel süreçlerini fark etmeleri, zihinsel esnekliklerini artırmaları ve akademik yaşamda karşılaşılabilecekleri zorluklara uyum sağlayacak stratejiler geliştirmeleri hedeflenmektedir.	The aim of this course is to develop students' ability to adapt to changing circumstances, develop alternative ways of thinking when faced with a problem or task, and manage their learning processes in a more flexible, creative and solution-oriented manner. The course aims to help students become aware of their cognitive processes, increase their mental flexibility and develop strategies to adapt to the challenges they may encounter in their academic life.
İçeriği / Content	Ders, bilişsel esnekliğin tanımı, önemi ve bilişsel sinirbilim temelleri; esnek düşünme ve problem çözme becerileri; duygu düzenleme ile bilişsel esneklik ilişkisi; belirsizlik toleransı; öğrenme süreçlerinde esnek stratejilerin kullanılması; senaryo temelli uygulamalar ve vaka analizlerini içermektedir. Öğrenciler, gerçek yaşam örnekleri üzerinden esnek düşünme becerilerini test eden uygulamalı etkinliklere katılacaktır.	The course covers the definition, importance and cognitive neuroscience foundations of cognitive flexibility; flexible thinking and problem-solving skills; the relationship between emotion regulation and cognitive flexibility; tolerance for uncertainty; the use of flexible strategies in learning processes; scenario-based applications and case analyses. Students will participate in practical activities that test their flexible thinking skills using real-life examples.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Aylin Aydın	Öğr. Gör. Aylin Aydın

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bilişsel esnekliğin temel kavramlarını, bileşenlerini ve psikolojik süreçlerle ilişkisini açıklar.	Students will be able to explain the fundamental concepts of cognitive flexibility, its components, and its relationship with psychological processes.
2	Değişen durumlar karşısında farklı düşünme stratejileri geliştirerek esnek problem çözme becerisi sergiler.	Students will be able to demonstrate flexible problem-solving skills by developing different thinking strategies in response to changing circumstances.
3	Akademik ve sosyal yaşamda karşılaşılan güçlüklerde uyum sağlayıcı, alternatif çözümler üreten stratejiler uygular ve farkındalık kazanır.	Students will be able to implement strategies that facilitate adaptation and generate alternative solutions to difficulties encountered in academic and social life, thereby gaining awareness.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 1 - Bilişsel Esnekliğe Giriş: Tanım, önem, günlük yaşam örnekleri				
	Week 1 - Introduction to Cognitive Flexibility: Definition, importance, examples from daily life				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 2 - Yürütücü İşlevler ve Esnek Düşünme: Çalışma belleği, dikkat, inhibisyon				
	Week 2 - Executive Functions and Flexible Thinking: Working memory, attention, inhibition				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 3 - Bilişsel Katılık ve Bilişsel Önyargılar: Neden oluşur, nasıl fark edilir?				
	Week 3 - Cognitive Rigidity and Cognitive Biases: Why do they occur, how can they be recognised?				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 4 - Nörobilimsel Temeller: Prefrontal korteks ve bilişsel kontrol				
	Week 4 - Neuroscientific Foundations: The Prefrontal Cortex and Cognitive Control				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 5 - Bilişsel Esneklik ve Problem Çözme: Alternatif üretme becerileri				
	Week 5 - Cognitive Flexibility and Problem Solving: Alternative generation skills				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Hafta 6 - Duygu Düzenleme ile İlişki: Stres altında esneklik				
	Week 6 - Relationship with Emotion Regulation: Flexibility under stress				
7	Hafta 7 - Akademik Yaşamda Bilişsel Esneklik: Not tutma, öğrenme stratejileri				
	Week 7 - Cognitive Flexibility in Academic Life: Note-taking, learning strategies				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 9 - Bilişsel Esneklik Ölçme Araçları: Testler, ölçekler, öz değerlendirme				
	Week 9 - Cognitive Flexibility Assessment Tools: Tests, scales, self-assessment				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 10 - Esnek Düşünme Egzersizleri: Uygulamalı bireysel etkinlikler				
	Week 10 - Flexible Thinking Exercises: Practical individual activities				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hafta 11 - Yaratıcılık ve Esneklik: Beyin fırtınası, yenilikçi düşünme				
	Week 11 - Creativity and Flexibility: Brainstorming, innovative thinking				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Hafta 12 - Mesleki Hayatta Esneklik: İş ortamında uyum becerileri				
	Week 12 - Flexibility in Professional Life: Adaptability skills in the workplace				
13	Hafta 13 - Bilişsel Esnekliği Artırma Teknikleri: Mindfulness, yeniden çerçeveleme, çözüm odaklı yaklaşım				
	Week 13 - Techniques for Increasing Cognitive Flexibility: Mindfulness, reframing, solution-focused approach				
14	Genel Değerlendirme				
	General Evaluation				
15	Final				
	Final				

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
Beyin Fırtınası / Brain Storming	1	10.00	10.00
Performans / Performance	1	14.00	14.00
Toplam / Total:	3	25.00	25.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 25.00/25.00 = 1.00 ~ 1.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 25.00 / 25.00 = 1.00 ~ 1.00

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.Bilişsel esnekliğin temel kavramlarını, bileşenlerini ve psikolojik süreçlerle ilişkisini açıklar. / Students will be able to explain the fundamental concepts of cognitive flexibility, its components, and its relationship with psychological processes.	2	1	2	5	2	5	2	4	5	5	5	5
2.Değişen durumlar karşısında farklı düşünme stratejileri geliştirerek esnek problem çözme becerisi sergiler. / Students will be able to demonstrate flexible problem-solving skills by developing different thinking strategies in response to changing circumstances.	2	1	2	5	5	5	2	4	5	5	5	5
3.Akademik ve sosyal yaşamda karşılaşılan güçlüklerde uyum sağlayıcı, alternatif çözümler üreten stratejiler uygular ve farkındalık kazanır. / Students will be able to implement strategies that facilitate adaptation and generate alternative solutions to difficulties encountered in academic and social life, thereby gaining awareness.	2	1	2	5	5	5	2	4	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