

OMYO203 - Cognitive Emotion Regulation / Cognitive Emotion Regulation

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Cognitive Emotion Regulation / Cognitive Emotion Regulation	
Ders Kodu / Course Code	OMYO203	
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 Laboratuvar 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	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Bu dersin ön koşulu yoktur.	No prerequisite for this course.
Amacı / Purpose	Bu dersin temel amacı, öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır. Öğrenciler, farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tanıyarak kendi duygu ve düşüncelerini fark etmeyi, uyumsuz düşünce kalıplarını dönüştürmeyi ve bilişsel esneklik kazanmalarını öğrenirler. Böylece bireylerin hem akademik yaşamda hem de sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı, etkili ve uyumlu davranışlar sergilemeleri hedeflenir.	The primary aim of this course is to enable students to develop their cognitive emotion regulation skills. Students are expected to recognise different cognitive emotion regulation strategies, become aware of their own emotions and thoughts, transform maladaptive thought patterns, and gain cognitive flexibility. The goal is for individuals to exhibit healthier, more effective, and more harmonious behaviours in both their academic lives and social relationships.
İçeriği / Content	Ders kapsamında öncelikle duygu düzenlemenin kuramsal temelleri ele alınır. Gross'un Süreç Modeli ve CERQ çerçevesinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelenir. Ardından bilişsel çarpıtmalar, yanlış inanışlar, dürtü denetimi, stabilizasyon egzersizleri, bilişsel teknikler, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikoeğitim uygulamaları üzerinde durulur. Ayrıca kabul ve kararlılık terapisi (ACT) gibi güncel yaklaşımlar tanıtılır. İçerik boyunca kuramsal bilgi, uygulamalı etkinliklerle desteklenir.	The course first covers the theoretical foundations of emotion regulation. Cognitive emotion regulation strategies are examined within the framework of Gross's Process Model and CERQ. Subsequently, cognitive distortions, false beliefs, impulse control, stabilisation exercises, cognitive techniques, early maladaptive schemas, and psychoeducational applications are discussed. Additionally, contemporary approaches such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT) are introduced. Throughout the content, theoretical knowledge is supported by practical activities.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Öğrencinin ders sürecinde aktif katılım göstermesi, öğrenme deneyimini güçlendirmektedir. Konuları kişisel yaşamla ilişkilendirmesi ve tartışmalarda görüşlerini ifade etmesi, bilişsel ve duygusal farkındalığın artmasına katkı sağlar. Farklı bakış açılarına dikkate alması, eleştirel düşünme becerisini geliştirmektedir. Grup çalışmalarında işbirliği yapması, bireysel ödevlerde ise kendi duygu ve düşünce süreçlerini yansıtması beklenmektedir. Tüm süreç boyunca etik ilkeleri gözetmesi, sınıf içi paylaşımlara saygı göstermesi ve güvenli bir öğrenme ortamına katkıda bulunması önem taşımaktadır.	The student's active participation in the learning process enhances the learning experience. Relating topics to personal life and expressing opinions in discussions contributes to increased cognitive and emotional awareness. Taking different perspectives into account develops critical thinking skills. Students are expected to collaborate in group work and reflect their own feelings and thought processes in individual assignments. It is important that they observe ethical principles throughout the process, show respect for classroom sharing, and contribute to a safe learning environment.
Staj Durumu / Internship Status		

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1) Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). The Guilford Press. 2) Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. The Guilford Press. 3) Darwin, S., Paliliunas, D., & Hayes, S. C. (2012). Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behavior. New Harbinger Publications.	1) Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). The Guilford Press. 2) Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. The Guilford Press. 3) Darwin, S., Paliliunas, D., & Hayes, S. C. (2012). Acceptance and commitment therapy for interpersonal problems: Using mindfulness, acceptance, and schema awareness to change interpersonal behavior. New Harbinger Publications.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Aylin Aydın	Instructor Aylin Aydın

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bu dersin sonunda öğrenciler bilişsel duygu düzenlemenin temel kavramlarını ve kuramsal yaklaşımlarını ifade edebilecektir.	By the end of this course, students will be able to explain the basic concepts and theoretical approaches of cognitive emotion regulation.
2	Bu dersin sonunda öğrenciler farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini karşılaştırarak ve sınıflandırarak uyumlu ve uyumsuz stratejileri ayırt edebilecektir.	By the end of this lesson, students will be able to distinguish between compatible and incompatible strategies by comparing and classifying different cognitive emotion regulation strategies.
3	Bu dersin sonunda öğrenciler vaka örneklerini analiz ederek bilişsel çarpıtmaları ve yanlış inanışları belirleyebilecektir.	By the end of this lesson, students will be able to identify cognitive distortions and false beliefs by analysing case examples.
4	Bu dersin sonunda öğrenciler stabilizasyon egzersizleri ve bilişsel teknikleri günlük yaşam örneklerine uygulayarak duygu düzenleme becerilerini geliştirebilecektir.	By the end of this course, students will be able to develop their emotion regulation skills by applying stabilisation exercises and cognitive techniques to examples from daily life.
5	Bu dersin sonunda öğrenci, ders boyunca edindiği bilgi ve becerileri değerlendirerek farklı duygu düzenleme yaklaşımlarının güçlü ve sınırlı yönlerini tartışabilecektir.	By the end of this course, the student will be able to evaluate the knowledge and skills acquired throughout the course and discuss the strengths and limitations of different emotion regulation approaches.

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Giriş: 21. Yüzyılda Bilişsel Duygu Düzenleme Becerisi			Etkileşimli ders anlatımı + beyin fırtınası	
	Introduction: Cognitive Emotion Regulation Skills in the 21st Century			Interactive teaching + brainstorming	
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuramsal Çerçeve I: Gross'un Süreç Modeli			Vaka Çalışması	
	Theoretical Framework I: Gross's Process Model			Case Study	
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuramsal Çerçeve II: Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri (CERQ)			Ölçek uygulaması (CERQ) + küçük grup değerlendirmesi	
	Theoretical Framework II: Cognitive Emotion Regulation Strategies (CERQ)			Questionnaire practice (CERQ) + small group assessment	
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öz-Farkındalık ve Öz-Denetim			Rol oynama + duygu günlüğü tutma	
	Self-Awareness and Self-Control			Role-playing + keeping an emotion diary	
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yeniden Değerlendirme ve Perspektif Alma			Grup çalışması ve tartışma	
	Reassessing and Gaining Perspective			Group Discussion	

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Akademik Kaygı ve Stres Yönetimi			Problem çözme çalışmaları + uygulamalı egzersiz	
	Academic Anxiety and Stress Management			Problem-solving activities + practical exercises	
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mindfulness ve Dikkat Temelli Yaklaşımlar			Uygulamalı mindfulness egzersizleri (nefes, beden taraması)	
	Mindfulness and Attention-Based Approaches			Applied mindfulness exercises (breathing, body scan)	
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vize Sınavı				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bilişsel Esneklik ve Dayanıklılık			Senaryo analizi + yaratıcı düşünme atölyesi	
	Cognitive Flexibility and Resilience			Script analysis + creative thinking workshop	
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bilişsel Çarpıtmalar ve Yanlış İnanışlar			Düşünce kayıt formu uygulaması + grup tartışması	
	Cognitive Distortions and Misconceptions			Thought recording form application + group discussion	
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dürtü Denetimi ve Stabilizasyon Egzersizleri			Bedensel stabilizasyon (grounding) uygulamaları + rol oynama	
	Impulse Control and Stabilisation Exercises			Physical stabilisation (grounding) exercises + role play	

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Bilişsel Teknikler			Atölye çalışması + uygulamalı örnek çözüm	
	Cognitive Techniques			Workshop + practical example solutions	
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar			Vaka örnekleri üzerinden şema analizi + küçük grup etkinlikleri	
	Early Maladaptive Schemas			Schematic analysis using case examples + small group activities	
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Psikoeğitim Uygulamaları			Grup çalışması + rol oynama + poster hazırlama	
	Psychoeducational Applications			Group work + role play + poster preparation	
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Exam				

## 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:	DDS

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	1.00	1.00
Beyin Fırtınası / Brain Storming	1	1.00	1.00
Bireysel Çalışma / Self Study	1	1.00	1.00
Bütünleme Sınavı / Makeup Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Ev Ödevi / Homework	1	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	1.00	1.00
Okuma / Reading	1	1.00	1.00
Örnek Vaka İncelemesi / Case Study	1	1.00	1.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	1	1.00	1.00
Uygulama/Pratik / Practice	1	1.00	1.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>26</b>	<b>13.00</b>	<b>26.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 26.00/25.00 = 1.04 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 26.00 / 25.00 = 1.04 ~			

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.Bu dersin sonunda öğrenciler bilişsel duygu düzenlemenin temel kavramlarını ve kuramsal yaklaşımlarını ifade edebileceklerdir. / By the end of this course, students will be able to explain the basic concepts and theoretical approaches of cognitive emotion regulation.	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
2.Bu dersin sonunda öğrenciler farklı bilişsel duygu düzenleme stratejilerini karşılaştırarak ve sınıflandırarak uyumlu ve uyumsuz stratejileri ayırt edebileceklerdir. / By the end of this lesson, students will be able to distinguish between compatible and incompatible strategies by comparing and classifying different cognitive emotion regulation strategies.	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4
3.Bu dersin sonunda öğrenciler vaka örneklerini analiz ederek bilişsel çarpıtmaları ve yanlış inanışları belirleyebileceklerdir. / By the end of this lesson, students will be able to identify cognitive distortions and false beliefs by analysing case examples.	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4
4.Bu dersin sonunda öğrenciler stabilizasyon egzersizleri ve bilişsel teknikleri günlük yaşam örneklerine uygulayarak duygu düzenleme becerilerini geliştirebileceklerdir. / By the end of this course, students will be able to develop their emotion regulation skills by applying stabilisation exercises and cognitive techniques to examples from daily life.	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3

5.Bu dersin sonunda öğrenci, ders boyunca edindiği bilgi ve becerileri değerlendirerek farklı duygu düzenleme yaklaşımlarının güçlü ve sınırlı yönlerini tartışabilecektir. / By the end of this course, the student will be able to evaluate the knowledge and skills acquired throughout the course and discuss the strengths and limitations of different emotion regulation approaches.	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

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