

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
DİL VE TARİH-COĞRAFYA FAKÜLTESİ  
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

**PSI 386 Duygu Düzenleme**  
2023-2024 Bahar Dönemi

**Dersi Veren:** Doç. Dr. Dilek Sarıtaş Atalar, e-posta: [dsaritas@ankara.edu.tr](mailto:dsaritas@ankara.edu.tr)

**Ders Saatleri:** Pazartesi 12:30-14:45

**Ofis saati:** Randevu alınarak görüşme saati belirlenebilir.

**Derse Genel Bakış:** Bu ders, duygu düzenlemenin ne olduğu, hangi işlevlere hizmet ettiği, ruh sağlığı, sosyal ilişkiler ve karar verme gibi hayatımızın birçok alanında duygu düzenlemenin oynadığı roller hakkında kuramsal yaklaşımlara ve araştırmalara genel bir bakış sağlayacaktır. Ders, duygu düzenlemenin incelenmesine farklı bakış açıları sunmak için, sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi gibi alanlara dair bilgi ve araştırmaları kapsayacaktır.

**Ders Öğrenme Kazanımı:** Bu dersi alan öğrencilerin duygu düzenleme konusuna dair kuramsal alt yapı geliştirmesi ve psikolojinin farklı alt alanlarında duygu düzenleme konusunun nasıl ele alındığı konusunda bakış açısı geliştirmesi beklenmektedir. Ayrıca, öğrencilerin duygu düzenlemeye dair güncel araştırmaları takip etme becerilerinin geliştirilmesi ve duygu düzenleme alanında araştırma yöntemlerine dair bilgi elde edinmesi beklenmektedir.

\*Derse devamlılık zorunludur.

**Kaynaklar:**

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2. Baskı). The Guilford Press.

Altan-Atalay, A., Kaya-Kızılöz, B. ve Sarıtaş-Atalar, D. (Eds.) (2023). *Kuramdan Pratiğe Duygu Düzenleme*. Koç Üniversitesi Yayınları.

**Notlandırma:**

Vize: %40

Final: %60\*

\*Ödevler (30 puan) + Sunum (10 puan) + Dönem Sonu Film Analizi Raporu ve sunumu (25 puan) + Dönem Sonu Araştırma Önerisi (25 Puan) + Grup değerlendirme (+5 puan film analizi ve +5 puan araştırma önerisi)

Tarih	Haftalık İşlenecek Konular	Öğrenciden Beklenen
26 Şubat 2024	-Ders içeriğinin aktarılması	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Üçer kişilik 8 grup oluşturulacak.</li><li>✓ Dokuzuncu grup dört kişi olacak.</li></ul> <p><i>Not: Ödevler, grup ödevleri ve bireysel ödevler diye belirtilmiştir.</i></p>
11 Mart 2024	Duygu Düzenleme: Kavramlar, Kuramsal Temeller ve Süreç Modeli	<p><b>Grup Ödevi ( Rapor 10 puan, sunum 10 puan):</b> Her grup duygu düzenleme konusunun ele alındığı bir araştırma makalesi seçecek, makalenin amacını, yöntemini, bulgularını içeren bir rapor hazırlayacak, 25 Mart veya 1 Nisan tarihli derslerde sunum yapacak.</p> <p>Ayrıca, raporda ve sunumda aşağıdaki sorulara yanıt aranması da beklenmektedir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Bu makaleyi okuyarak ne öğrendiniz?</li><li>-Bu araştırma neden önemli veya anlamlı?</li><li>-Bu araştırma, diğer derslerinizde öğrendiklerinizle nasıl bağlantı kuruyor?</li><li>-Bu araştırmanın sınırlılıkları nelerdir ve siz olsanız nasıl ele alırsınız devamında?</li></ul> <p><b>Rapor teslim tarihi: 21 Mart 23.59' kadar e-campus üzerinden teslim edilecektir.</b></p> <p><b>*Seçilen makalenin uygunluğu için dersin hocasından onay alınması gerekmektedir.</b></p>
18 Mart 2024	Duygu Düzenleme Araştırmalarında kullanılan Yöntemler	
25 Mart 2024	Makale sunumları ve tartışma	
15 Nisan 2024	Duygu Düzenlemenin Gelişimi	<p><b>Bireysel Ödev (10 puan):</b> Makale Değerlendirme Makale değerlendirmesi iki ögeye sahip olmalıdır: A. Değerlendirmeniz makaleye yönelik tepkinizi özetlemelidir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Bu makaleyi okuyarak ne öğrendiniz?</li><li>-Bu araştırma neden önemli veya anlamlı?</li><li>-Bu araştırma, diğer derslerinizde öğrendiklerinizle nasıl bağlantı kuruyor?</li><li>-Bu araştırmanın sınırlılıkları nelerdir ve siz olsanız nasıl ele alırsınız devamında?</li></ul> <p>B. Sınıf tartışması sırasında dikkate almamız için makale ve olası etkileri hakkında bir soru</p>

		oluşturun.  Rapor teslim tarihi: 18 Nisan 23.59' kadar e-campus üzerinden teslim edilecektir.  *Makale iki hafta önce sizlere iletilecektir.
22 Nisan	Duygu Düzenlemede Ailenin Rolü ve Mizaç	
29 Nisan	<b>ARASINAV</b>	
6 Mayıs 2024	Makale sunumları ve tartışma	
13 Mayıs 2024	Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji	<b>Bireysel Ödev (10 puan): Makale Değerlendirme</b> Makale değerlendirmesi iki öğeye sahip olmalıdır: A. Değerlendirmeniz makaleye yönelik tepkinizi özetlemelidir. -Bu makaleyi okuyarak ne öğrendiniz? -Bu araştırma neden önemli veya anlamlı? -Bu araştırma, diğer derslerinizde öğrendiklerinizle nasıl bağlantı kuruyor? -Bu araştırmanın sınırlılıkları nelerdir ve siz olsanız nasıl ele alırsınız devamında?  B. Sınıf tartışması sırasında dikkate almamız için makale ve olası etkileri hakkında bir soru oluşturun.  <b>Rapor teslim tarihi: 16 Mayıs 23.59' kadar e-campus üzerinden teslim edilecektir.</b>  *Makale iki hafta önce sizlere iletilecektir.
20 Mayıs 2024	Kişilerarası İlişkilerde Duygu Düzenleme ve Kültür	
27 Mayıs 2023	Dönem sonu Film Analizi sunumları (grup)	

### **Grup Ödevi: Dönem Sonu Film Analizi Raporu ve Sunumu (25 + 5 puan) \*\***

Dönem sonunda her grubun duygu düzenleme kapsamında ele alabileceği bir film seçmesi ve analiz etmesi beklenmektedir. Filmin ne hakkında olduğu, neden bu filmin seçildiği, hangi açılardan duygu düzenleme ile ilişkilendirildiği, spesifik olarak hangi sahnelerin ilgili konuya temas ettiği ele alınabilir. Seçilen film herhangi bir yaş dönemine özgü duygusal durumları ele alabilir ve gelişimsel bakış açısıyla analiz edilebilir ya da duygu düzenlemede yaşanan güçlükleri ele alabilir ve klinik bakış açısıyla yaklaşılabilir. İnsana dair tüm temaslar içinde duyguları ve duygularla baş etme becerilerini ya da başa çıkmada yaşanan güçlükleri içerdiği için film seçme konusunda sıkıntı çekilmeyeceği düşünülmektedir. Film analizinde tek bir doğru cevap yoktur. Önemli olan derste

öğrenilen bilginin sağladığı bakış açısıyla ve kuramsal destek sunarak filmi yorumlayabilme becerisini göstermektir.

**\*\*Dönem Sonu Film Analizi Raporunun 27 Mayıs 2022 saat 23.59'a kadar sisteme yüklenmesi gerekmektedir.**

### **Grup Ödevi: Dönem Sonu Araştırma Önerisi (25 + 5 puan)\*\*\***

Dönem sonunda grup üyelerinin birlikte bir araştırma önerisi hazırlaması beklenmektedir. Bunun için öncelikle duygu düzenleme ile ilgili bir araştırma konusu bulmanız ve araştırma probleminizi belirlemeniz gerekmektedir. Daha sonra ilgili alanda literatür taraması yapmanız ve çalışmanızın literatüre olan katkısını belirlemeniz gerekmektedir. Seçtiğiniz konu ile ilgili kapsayıcı bir literatür yazmanız ve bu araştırmayı nasıl gerçekleştirmeyi planladığınızı raporlandırmanız beklenmektedir. Araştırma önerileri giriş ve yöntem kısımlarını içerir ve henüz gerçekleşmediği için yöntem bölümünde yapılması planlananlar gelecek zaman dili kullanılarak yazılır. Hipotezlerin hangi analizler kullanılarak test edileceği ve beklenen bulgular da yazılmalıdır.

**\*\*\*Dönem Sonu Araştırma Önerisi yazılırken APA 7. kurallarına uyulması zorunludur ve notlandırmada etkili olacaktır.**

**\*\*\*Dönem Sonu Araştırma Önerisi Raporunun 3 Haziran 2022 saat 23.59'a kadar sisteme yüklenmesi gerekmektedir.**

**+5 puan: Dönem sonu film analizi ve araştırma önerisinin her biri için +5 puan eklenecektir. +5 puanı grup aktivitesine katılım düzeyini belirlemek için kendiniz dışındaki tüm grup üyelerine vermeniz beklenmektedir. Her bir grup üyesi için verilen puanların ortalaması alınacaktır.**