



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

DERS	Kodu	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Saat	Kredi	AKTS
Toplumsal Değişim ve Değerler	REK 405	7	3	0	3	3	4
GENEL BİLGİLER							
Dersin Dili	Türkçe						
Dersin Türü	Teorik						
Dersin Koordinatörü	Prof. Dr. Göknül Nur KOÇAK						
Dersin Amacı	Öğrencilerin, toplumsal değişim bağlamında kendi kişisel değerlerini eyleme dönüştürerek yaşama uyumlaması; değer-davranış tutarlılığını artırması ve DBYÖ'nün iki boyutunda (Değerli Yaşam, Yaşam Doyumu) gözle görülür ilerleme kaydetmesi						
Dersin İçeriği	Ders, toplumsal değişim süreçlerinin bireysel ve kültürel değerler üzerindeki etkilerini inceleyerek, öğrencilerin kendi değerlerini tanımlamalarına, değer-davranış uyumunu deneyimlemelerine ve yaşam pratiklerinde değişim oluşturmalarına odaklanır. İçerikte değer keşfi, mikro-alışkanlık tasarımı, engel yönetimi, değer-zaman uyumu, değer çatışmaları, değer temelli rekreasyon uygulamaları ve portfolyo geliştirme yer alır.						
Dersin Kitabı/ Önerilen Kaynaklar	Işık, H. R. & Bilge, Y. (2023). Engaged Living Scale: The Study of Validity and Reliability and Adaptation to Turkish Culture. Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 12(2), 145-155. https://doi.org/10.5455/JCBPR.112588						
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	• Deneyimsel öğrenme (atölye çalışmaları, rol oynama, beden odaklı uygulamalar) • Grup projeleri ve saha uygulamaları (PUKÖ döngüsü) • DBYÖ ön-test, ara kontrol, son-test uygulamaları • Portfolyo ve yansıtıcı günlük çalışmaları						
Dersin Verilişi	Yüzyüze						
Dersin Öğrenme Çıktıları	1. Kendi kişisel değerlerini tanımlar ve önceliklendirir. 2. Değerleriyle uyumlu en az iki mikro-alışkanlığı uygular ve sürdürür. 3. Değer-davranış uyumu önündeki engelleri fark eder ve çözüm stratejileri geliştirir. 4. Rekreasyon ve boş zaman deneyimlerini değer odaklı tasarlar. 5. DBYÖ sonuçlarını yorumlayarak kişisel gelişim planı oluşturur.						

HAFTALIK İÇERİK

HAFTA	KONULAR
1	Dersin tanıtımı, güven sözleşmesi
2	Değerlerin keşfi
3	Mikro-alışkanlık tasarımı (PUKÖ #1 planlama)
4	Engel yönetimi atölyesi
5	Değer-zaman uyumu (haftalık değer saati)
6	Toplumsal değişim ve bireysel seçimler
7	DBYÖ ara kontrol, veriyle öğrenme
8	Ara Sınav (Vize)
9	Grup saha projesi tasarımı ve geri bildirim
10	Grup saha projesi uygulaması – sınıf içi demo
11	Değer temelli ritüeller ve sosyal destek
12	Portfolyo stüdyosu ve DBYÖ değerlendirmesi
13	Portfolyo stüdyosu ve DBYÖ değerlendirmesi
14	Genel değerlendirme
15	Final Sınavı



DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ		
ETKİNLİKLER	SAYISI	KATKI YÜZDESİ (%)
Vize	1	40
Kısa Sınav		
Proje		
Ders Katılımı		
Uygulama/Pratik		
Laboratuvar		
Uygulama/Pratik Sonrası Bireysel Çalışma		
Quiz Hazırlık		
Ev Ödevi		
Araştırma Sunumu		
Alan Çalışması		
Ara Proje		
Ara Sınav (Bütünlemede Kullanılan)		
Ara Sınav Hazırlık		
Ara Uygulama		
Araştırma Sunumu		
Atölye		
Benzetim		
Beyin Fırtınası		
Bütünleme		
Toplam		
Yarıyıl İçinin Başarıya Oranı		
Finalin Başarıya Oranı	1	60
Toplam		100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI)			
AKTİVİTE	SAYI	SÜRE (SAAT)	TOPLAM (SAAT)
Ders süresi (14x2 saat)	14	3	42
Sınıf dışı çalışma	14	2	28
Ödev / proje	1	5	5
Ara sınav hazırlığı	1	15	15
Final sınav hazırlığı	1	20	20
Toplam İş Yüğü			110
AKTS (Toplam/25)			≈4

[illegible]



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Rekreasyon Bölümü Ders İzlençeleri

POLİTİKALAR

1	Devamsızlık	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur.
2	Telafi	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır.
3	Akademik Dürüstlük	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır.
4	Dijital Gönderimler	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır.

ERİŞİLEBİLİRLİK VE UYUMLAŞTIRMA

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.