Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**İNÖ471 - İngilizce Öğretiminde Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**
Ders Türü	VII.Yarıyıl
Teori + Uygulama	3+0
AKTS	**5.0**
Ders Dili	İngilizce
Ders Türü	Mesleki Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	PROF. DR. SAFİYE İPEK KURU GÖNEN

Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze
Önkoşullar	Dersin ön koşulu ya da eş koşulu bulunmamaktadır.
Önerilen Dersler	Önerilen ders bulunmamaktadır.

Önerilen Kaynaklar	Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13, 27–45.Bakosh, L. S., Snow, R. M., Tobias, J. M., Houlihan, J. L., & Barbosa-Leiker, C. (2016). Maximizing mindful learning: Mindful awareness intervention improves elementary school students' quarterly grades. Mindfulness, 7(1), 59-67.Caballero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Gabrieli, C. F., & Gabrieli, J. D. (2019). Greater mindfulness is associated with better academic achievement in middle school. Mind, Brain, and Education, 13(3), 157-166.Capel, C. M. (2012). Mindlessness/mindfulness, classroom practices and quality of early childhood education: an auto-ethnographic and intrinsic case research. International Journal of Quality & Reliability Management.Carvalho, J. S., Oliveira, S., Roberto, M. S., Gonçalves, C., Bárbara, J. M., de Castro, A. F., ... & Marques-Pinto, A. (2021). Effects of a Mindfulness-Based Intervention for Teachers: a Study on Teacher and Student Outcomes. Mindfulness,12(2), 1-14.Charoensukmongkol, P. (2016). The role of mindfulness in reducing English language anxiety among Thai college students. International Journal of Bilingual Education and Bilingualism, 22, 414–427.Ching, H. H., Koo, M., Tsai, T. H., & Chen, C. Y. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015.Clinton, V., Swenseth, M., & Carlson, S. E. (2018). Do mindful breathing exercises benefit reading comprehension? A Brief Report. Journal of Cognitive Enhancement, 2(3), 305-310.Corbin, J. and Strauss, A. (2015). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.). Boston, MA: Pearson.Fallah, N. (2017). Mindfulness, coping self-efficacy and foreign language anxiety: A mediation analysis. Educational Psychology, 37(6), 745-756.Fulwiler & de Torrijos (2011). Mindfulness and Health. Psychiatry Information in Brief, 8(2), 153-166Goretzki, M., & Zysk, A. (2017). Using mindfulness techniques to improve student wellbeing and academic performance for university students: A pilot study. JANZSSA-Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association, 25(1), 1336.Güldal, Ş., & Satan, A. (2020). The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. Current Psychology, 1-12.Hjeltnes, A., Binder, P. E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 10(1), 27990.Hooker, K. & Fodor, I., (2008) Teaching mindfulness to children. Gestalt Review,12(1), 75 91. Hue, M. T., & Lau, N. S. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: A pilot study of a mindfulness-based programme for pre-service teachers in Hong Kong. Teacher Development, 19(3), 381-401.Hwang, Y. S., Noh, J. E., Medvedev, O. N., & Singh, N. N. (2019). Effects of a mindfulness-based program for teachers on teacher wellbeing and person-centered teaching practices. Mindfulness, 10(11), 2385-2402.Ingram, C. M., Breen, A. V., & van Rhijn, T. (2019). Teaching for well-being? Introducing mindfulness in an undergraduate course. Journal of Further and Higher Education, 43(6), 814-825.Jenkins, A. (2015). Guided meditation in the English language classroom. English Teaching Forum, 53, 35–38.Kabat-Zinn (2009). Neredeysen Orada Ol. İstanbul: Kuraldışı Yayınevi. Langer, E. J. (2000). Mindful learning. Current directions in psychological science, 9(6), 220-223.Ma, Y., Wang, F., & Cheng, X. (2021). Kindergarten Teachers' Mindfulness in Teaching and Burnout: The Mediating Role of Emotional Labor. Mindfulness, 12(3), 722-729.Matsuba, M. K., & Williams, L. (2020). Mindfulness and yoga self-care workshop for Northern Ugandan teachers: A pilot study. School Psychology International, 41(4), 351-367.Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A. & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. Mindfulness, 3(4), 291-307.Miralles-Armenteros, S., Chiva-Gómez, R., Rodríguez-Sánchez, A., & Barghouti, Z. (2021). Mindfulness and academic performance: The role of compassion and engagement. Innovations in Education and Teaching International, 58(1), 3-13.Moghadam, H., Ghanizadeh, A., & Ghonsooly, B. (2020). Differences in EFL learners' burnout levels and receptive language skills with regard to the mindfulness-based instruction. Explorations in English Language and Linguistics, 8(2), 185-219.Morgan, W. J., & Katz, J. (2021). Mindfulness meditation and foreign language classroom anxiety: Findings from a randomized control trial. Foreign Language Annals.Mortimore, L. (2017). Mindfulness and Foreign Language Anxiety in the Bilingual Primary Classroom Mindfulness. Educación y Futuro(37), 15-43.Mrazek, M.D., Franklin, M.S., Phillips, D.T., Baird, B., & Schooler, J.W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science, 24, 776–781.Müller, C., Otto, B., Sawitzki, V., Kanagalingam, P., Scherer, J. S., & Lindberg, S. (2021). Short breaks at school: effects of a physical activity and a mindfulness intervention on children\'s attention, reading comprehension, and self-esteem. Trends in Neuroscience and Education, 25, 100-160.Önem, E. (2015). A study on the effects of meditation on anxiety and foreign language vocabulary learning. Journal of Language and Literature Education, 15, 134–148.Reindl, D., Hamm, A., Lewis, R., & Gellar, L. (2020). Elementary student and teacher perceptions of a mindfulness and yoga-based program in school: A qualitative evaluation. EXPLORE, 16(2), 90-93.Shao, R., & Skarlicki, D. P. (2009). The role of mindfulness in predicting individual performance. Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 41(4), 195.Sheikhzadeh, E., & Khatami, M. (2017). The possible relationship between mindfulness and academic achievement among Iranian EFL learners. Modern Journal of Language Teaching Methods, 7(2), 43.Tasan, M., Mede, E., & Sadeghi, K. (2021). The Effect of Pranayamic Breathing as a Positive Psychology Exercise on Foreign Language Learning Anxiety and Test Anxiety Among Language Learners at Tertiary Level. Frontiers in Psychology, 40, 60-73.Thomas, G., & Atkinson, C. (2017). Perspectives on a whole class mindfulness programme. Educational Psychology in Practice, 33(3), 231-248.Tonga, F. E., & ERDEN, F. T. (2020). Mindfulness: Views of Turkish Pre-Service Early Childhood Teachers. International e-Journal of Educational Studies, 4(8), 122-137.Wang, Y., & Liu, C. (2016). Cultivate Mindfulness: A Case Study of Mindful Learning in an English as a Foreign Language Classroom. IAFOR Journal of Education, 4(2), 141-155.Wigelsworth, M., & Quinn, A. (2020). Mindfulness in schools: an exploration of teachers' perceptions of mindfulness-based interventions. Pastoral Care in Education, 38(4), 293-310.Zeilhofer, L. (2020). Mindfulness in the foreign language classroom: Influence on academic achievement and awareness. Language Teaching Research, 13.
Staj & Uygulama	Yok

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		Derse giriş ve bilinçli farkındalığın tanımı	
2. hafta		Dikkat farkındalık ve olumlu bir düşünce yapısının dil öğrenimi için önemi	
3. hafta		Bilinçli farkındalık kavramının tarihsel oluşumu ve İngilizce öğretiminde bilinçli farkındalık yaklaşımı	
4. hafta		Bilinçli farkındalık için gerekli dokuz tutum ve bunların dil sınıfımda yansımaları	
5. hafta		Otomatik Pilot ve Ruminasyonun bilinçli farkındalıkla ilişkisi. Çeşitli nefes ve meditasyon uygulamaları, sesli yönlendirmeler ve sınıfta kullanımı.	
6. hafta		İngilizce öğretiminde kullanılabilecek çeşitli bilinçli farkındalık uygulamaları ve etkileri 1: Dilbilgisi ve kelime öğretiminde bilinçli farkındalık uygulamaları.	
7. hafta		Ara Sınav	
8. hafta		İngilizce öğretiminde kullanılabilecek çeşitli bilinçli farkındalık uygulamaları ve etkileri 2: Okuma, dinleme, yazma ve konuşma becerilerine dair bilinçli farkındalık uygulamaları	
9. hafta		Informal bilinçli farkındalık uygulamaları ve kayıt altına alınması: Sınıf içi ve sınıf dışı etkinlikler	
10. hafta		Formal bilinçli farkındalık uygulamaları ve kayıt altına alınması: Sınıf içi ve sınıf dışı etkinlikler.	
11. hafta		Dil becerilerinin test edilmesinde bilinçli farkındalık yaklaşımı	
12. hafta		Dil sınıflarında bilinçli farkındalık uygulamaları içeren derslerin planlanması	
13. hafta		Bilinçli farkındalık temelli dil öğretimi üzerine yansıtmalar: güncel çalışmalar	
14. hafta		Bilinçli farkındalığın İngilizce öğretiminde kullanımı üzerine tartışmalar	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	Bu dersin sonunda öğrenci, bilinçli farkındalığı tanımlayabilecek ve İngilizce öğretiminde bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında fikir sahibi olacaktır.
2	Bu dersin sonunda öğrenciler, bilinçli farkındalık temelli İngilizce öğretimine yönelik ders planı hazırlayabileceklerdir.

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	0	0	0
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0	0	0
Staj Uygulaması	0	0	0
		Hesaplanan AKTS	**0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.

Değerlendirme Yöntemi ve Geçme Kriterleri	Sayısı	Yüzde (%)
1.Ara Sınav	1	40
Dönem Sonu Sınavı	1	60
	Toplam (%)	**100**