

İTÜ
LİSANSÜSTÜ DERS KATALOG FORMU
(GRADUATE Course Catalogue Form)

Dersin Adı		Course Name		
Sahne ve Performans Psikolojisi		Stage and Performance Psychology		
Kodu (Code)	Yarıyılı (Semester)	Kredisi (Local Credits)	AKTS Kredisi (ECTS Credits)	Ders Seviyesi (Course Level)
GDP 519E	Güz/Bahar (Fall/Spring)	3	7,5	Yüksek Lisans (Master Degree)
Lisansüstü Program (Graduate Program)	GELENEKSEL DANSLAR YÜKSEK LİSANS PROGRAMI TRADITIONAL DANCES MASTER'S DEGREE PROGRAM			
Dersin Türü (Course Type)	Seçmeli/Selective		Dersin Dili (Course Language)	İngilizce English
Dersin İçeriği (Course Description)	<p>Ders içeriğinin ve metotlarının tanıtılması. Beden çalışmasıyla tanışma, Kaygı nedir? Korku ve kaygı arasındaki farklar nelerdir? Kaygının kökleri nelerdir? Bedensel belirtileri nelerdir? Kendi bedeninde kaygıyı keşfetme çalışması, Sahne ve performans kaygısı. Bilişsel, davranışçı, varoluşçu ve psikodinamik modellerin yaklaşımı , bağlanma kuramı. Grup ödevlerinin kısa sunumu, Sahne ve performans kaygısıyla başa çıkma yöntemleri (bilişsel, davranışçı, psikodinamik ve beden odaklı yöntemler, nefes teknikleri ve spiritüel yaklaşımlara göre). Nefes ve imajinasyon tekniğiyle gevşeme egzersizi, Beden-zihin-ruh bağlantıları, Sahne performans sanatçılarının kişilik özellikleri ve Sahne ve performans kaygısıyla ilişkili psikolojik kavramlar. Nesnelere hareket çalışması, İçimizdeki yargıç- işlevsel olmayan düşünceler. Çocuk-hareket çalışması, Bir enstrüman olarak beden. Uzama-esneme-büyüme-genişleme çalışması, Akışa / enerjiye uymak. Grup hareket çalışması, Denge ve odaklanma çalışması, Dansın terapötik etkisi/terapi olarak dans, Sunum ve rapor şeklinde yapılacak olan grup performans projesinin verilmesi. Kişisel deneyimini paylaşmak isteyenlerin sunumları, Toplu Performans Sunumları</p> <p>Presentation of the content and methods. Acquaintance with movement practice, What is anxiety? What are the differences between anxiety and fear? What are the roots of anxiety? What are its physical symptoms? Discovering anxiety in our own bodies (practice), Stage&Performance anxiety. Cognitive, behavioral, evolutionary and psychodynamic approaches and attachment theory, The coping styles with stage/performance psychology (cognitive, behavioral, psychodynamic, body-oriented methods, breathing techniques and spiritual approaches). Relaxation by breathing and imagination exercise, The connection of body, mind, spirit, The personality traits of stage artists. The psychological concepts behind stage&performance anxiety. Movement practice by using some objects, The judge inside of us-maladaptive thoughts. Movement practice- 'being a child', Body as an instrument. Movement practice -Elongation/stretching/extending/expanding exercises, Keeping the flow and the rhythm. Group movement practice, Balance and focusing, Dance as a therapeutic tool. Application of dance for healing, Introduction to final Creative Group Dance Performance and its themes and Final Paper. The presentation of individual sharings, The Group Dance Performance and feed-backs.</p>			
Dersin Amacı (Course Objectives)	<p>Bu ders ile;</p> <ol style="list-style-type: none">1-Sahne ve performans kaygısı hakkında bilgi sahibi olmak2-Katılımcıların öğrendiklerini uygulamak için uygun ortamı sağlamak.3-Katılımcıların sahne ve performans kaygısını hakimiyet altına almaları için uygun ortamı sağlamak. <p>amaçlanmaktadır.</p> <p>This course aims to;</p> <ol style="list-style-type: none">1-Contributing participants to learn about stage/performance anxiety scientifically.2-Provide proper stage for participants to apply what they have learned.3-Provide proper stage for participants to handle stage/performance anxiety.			

<p>Dersin Öğrenme Çıktıları</p> <p>(Course Learning Outcomes)</p>	<p>Bu dersi başarı ile tamamlayan öğrenciler aşağıdaki bilgi, beceri ve yetkinlikleri kazanırlar; 1-Katılımcılar sahne ve performans kaygısı ile ilgili teorik bilgiye sahip olurlar 2-Katılımcılar konu ile ilgili kaynaklar hakkında bilgi sahibi olurlar 3-Katılımcılar, benimsedikleri bilgileri kendi zihinlerinde ve bedenlerinde uygulayabilirler. 4-Katılımcıların performanslarının olumlu yönde etkinlenmesi sağlanır 5-Katılımcılar, akademik olarak da kendi bedenlerini daha derinlemesine araştırma yönünde cesaretlendirilir.</p> <p>Graduate students who successfully pass this course gain the following knowledge, skills and competencies; 1-Participants get the information about anxiety and the mechanism of stage/performance anxiety theoretically. 2-It provides the participants to review literature. 3-Participants apply adopted knowledge by mentally and physically. 4-By this phenomenological way, their performance can be contributed positively. 5- It encourages participants to search their bodies more academically.</p>			
<p>Kaynaklar (References)</p>	<p>Dilbaz, N. "Social Phobia". Psikiyatri Dünyası 1997;1:18-24 Eddy M. "A brief history of Somatic Practices and Dance: Historical Developmant of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance". Journal of Dance and Somatic Practices 2009;1:1. Hanrahan, S. "Dancers' Perception of Psychological Skills". Revista De Psicologia Del Deporte 1996: 9-10, 19-27. Hardy E. And Parfitt G. "The Catastrophe Model of Anxiety and Performance". British Journal of Psychology 1991; 82: 163-178. Kenny D. "Music Performance Anxiety: Origins, Phenomonology, Assessment and Treatment". Journal of Music Research 2006:31. Kerr J.H. and Kawaguchi C., Oiwa M., Terayama Y. And Zukawa A. "Stress, Anxiety and other emotions in Japanese Modern Dance Performance". South Pacific Journal of Psychology ;11:1. Nagel J.J., Himle D.P. and Papsdorf J.D. "Cognitive-behavioral treatment of musical performance anxiety". Psychology of Music 1989; 17, 12-21. Siegel E.V. "Psychoanalytic Dance Therapy: The Brigde Between Psyche and Soma". American Journal of Dance Therapy 1995;17:2. Steptoe A. "Performance Anxiety. Recent Developments in Its Analysis and Management". The Musical Times, 1982; 123:537-541. Turkcapar, M. H. "Psychological Theory of Social Phobia". Klinik Psikiyatri 1999;2: 247-253. Serline I. "Root Images of Healing in Dance Therapy". American Journal of Dance Therapy 1993;15;2. Wallace H.M. and Baumeister R.F. "The Performance of Narcissists Rises and Falls with Perceieved Opportunity for Glory". Journal of Personality and Social Psychology 2002;82; 5, 819-834.</p>			
<p>Ödevler ve Projeler</p> <p>(Homework & Projects)</p>	<p>1-Sahne ve Performans Kaygısı ile bedensel belirtiler arasındaki ilişki hakkında literatür araştırması 2-İlaç, alkol ve diğer destekleyici kullanımlarının performansa psikolojik ve bedensel etkileri 3.11 haftalık bilgi ve uygulama ile ilgili bireysel deneyimlerin aktarılması 4-Toplu performans projesi</p> <p>1-Review the literature about the relationship between stage/performance anxiety and physical symptoms. 2-The effects of Medicine, alcohol and the other 'supportive' substances to performance psychologically and physically. 3-Sharing individual experience after 11 –week-practice and knowledge. 4-Group Performance Project</p>			
<p>Laboratuar Uygulamaları</p>				
<p>(Laboratory Work)</p>				
<p>Bilgisayar Kullanımı</p> <p>(Computer Use)</p>				
<p>Diğer Uygulamalar</p> <p>(Other Activities)</p>				
<p>Başarı</p>	<table border="1"> <tr> <td>Faaliyetler</td> <td>Adedi</td> <td>Değerlendirmedeki Katkısı,</td> </tr> </table>	Faaliyetler	Adedi	Değerlendirmedeki Katkısı,
Faaliyetler	Adedi	Değerlendirmedeki Katkısı,		

Değerlendirme Sistemi	(Activities)	(Quantity)	% (Effects on Grading, %)
(Assessment Criteria)	Yıl İçi Sınavları (Midterm Exams)	1	20
	Kısa Sınavlar (Quizzes)		
	Ödevler (Homework)	4	10
	Projeler (Projects)		
	Dönem Ödevi/Projesi (Term Paper/Project)	1	20
	Laboratuvar Uygulaması (Laboratory Work)		
	Diğer Uygulamalar (Other Activities)		
	Final Sınavı (Final Exam)	1	50

*Yukarıda Belirtilen Sayılar Minimum Olup Yerine Getirilmesi Zorunludur.

DERS PLANI

Hafta	Konular	Dersin Çıktıları
1	Ders içeriğinin ve metotlarının tanıtılması. Beden çalışmasıyla tanışma.	1,2
2	Kaygı nedir? Korku ve kaygı arasındaki farklar nelerdir? Kaygının kökleri nelerdir? Bedensel belirtileri nelerdir? Kendi bedeninde kaygıyı keşfetme çalışması.	1,2,3
3	Sahne ve performans kaygısı. Bilişsel, davranışçı, varoluşçu ve psikodinamik modellerin yaklaşımı, bağlanma kuramı. Grup ödevlerinin kısa sunumu.	1,2
4	Sahne ve performans kaygısıyla başa çıkma yöntemleri (bilişsel, davranışçı, psikodinamik ve beden odaklı yöntemler, nefes teknikleri ve spiritüel yaklaşımlara göre). Nefes ve imajinasyon tekniğiyle gevşeme egzersizi.	1,2,3
5	Beden-zihin-ruh bağlantıları.	3
6	Sahne performans sanatçılarının kişilik özellikleri ve Sahne ve performans kaygısıyla ilişkili psikolojik kavramlar. Nesnelere hareket çalışması.	1,2,3,
7	İçimizdeki yargıç- işlevsel olmayan düşünceler. Çocuk-hareket çalışması	1,3
8	Bir enstrüman olarak beden. Uzama-esneme-büyüme-genişleme çalışması	3
9	Akışa / enerjiye uymak. Grup hareket çalışması	3,4
10	Denge ve odaklanma çalışması	3
11	Dansın terapötik etkisi/terapi olarak dans.	1,2
12	Sunum ve rapor şeklinde yapılacak olan grup performans projesinin verilmesi. Kişisel deneyimini paylaşmak isteyenlerin sunumları	3,4
13	Toplu Performans Sunumları-1	3,4,5
14	Toplu Performans Sunumları-2	3,4,5

COURSE PLAN

Week	Subject	Outcome
1	Presentation of the content and methods. Acquaintance with movement practice.	1,2
2	What is anxiety? What are the differences between anxiety and fear? What are the roots of anxiety? What are its physical symptoms? Discovering anxiety in our own bodies (practice)	1,2,3
3	Stage&Performance anxiety. Cognitive, behavioral, evolutionary and psychodynamic approaches and attachment theory.	1,2
4	The coping styles with stage/performance psychology (cognitive, behavioral, psychodynamic, body-oriented methods, breathing techniques and spiritual approaches). Relaxation by breathing and imagination exercise.	1,2,3
5	The connection of body, mind, spirit.	3
6	The personality traits of stage artists. The psychological concepts behind	1,2,3,

	stage&performance anxiety. Movement practice by using some objects	
7	The judge inside of us- maladaptive thoughts. Movement practice- 'being a child'	1,3
8	Body as an instrument. Movement practice –Elongation/stretching/extending/expanding exercises	3
9	Keeping the flow and the rhythm. Group movement practice	3,4
10	Balance and focusing	3
11	Dance as a therapeutic tool. Application of dance for healing.	1,2
12	Introduction to final Creative Group Dance Performance and its themes and Final Paper. The presentation of individual sharings.	3,4
13	The Group Dance Performance and feed-backs-1	3,4,5
14	The Group Dance Performance and feed-backs-2	3,4,5

Dersin Geleneksel Danslar Yüksek Lisans Programı ile İlişkisi

	Programın mezuna kazandıracığı bilgi, beceri ve yetkinlikler (programa ait çıktılar)	Katkı Seviyesi		
		1	2	3
i.	Lisans düzeyi yeterliliklerine dayalı olarak, ilgili program alanında bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirebilme, derinleştirebilme ve alanının ilişkili olduğu disiplinler arası etkileşimi kavrayabilme (<i>bilgi</i>)			X
ii.	Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kurumsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilme, bu bilgileri farklı disiplin alanlarından gelen bilgilerle bütünleştirerek yorumlayabilme ve yeni bilgiler oluşturabilme. (<i>beceri</i>)			X
iii.	Alanı ile ilgili uzmanlık gerektiren bir çalışmayı bağımsız olarak yürütebilme, uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunların çözümü için yeni stratejik yaklaşımlar geliştirebilme, sorumluluk alarak çözüm üretebilme ve sorunların çözümlenmesini gerektiren ortamlarda liderlik yapabilme (<i>Bağımsız Çalışabilme ve Sorumluluk Alabilme Yetkinliği</i>)			X
iv.	Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki bilgi ve becerileri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirebilme ve öğrenmesini yönlendirebilme (<i>Öğrenme Yetkinliği</i>)		X	
v.	Alanındaki güncel gelişmeleri ve kendi çalışmalarını, nicel ve nitel veriler ile destekleyerek, alanındaki ve alan dışındaki gruplara, yazılı, sözlü, görsel, işitsel olarak sistemli biçimde aktarabilme ve sosyal ilişkileri, bu ilişkileri yönlendiren normları eleştirel bir bakış açısı ile inceleyebilme, geliştirebilme ve gerektiğinde değiştirmek üzere harekete geçebilme (<i>İletişim ve Sosyal Yetkinlik</i>)			
vi.	Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü B2 genel düzeyinde kullanarak gerek sözlü, gerekse yazılı iletişim kurabilmek ve alanının gerektirdiği düzeyde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim, iletişim teknolojilerini ileri düzeyde kullanabilme (<i>İletişim ve Sosyal Yetkinlik</i>)		X	
vii.	Alanı ile ilgili verilerin toplanması, yorumlanması, uygulanması ve duyurulması aşamalarında toplumsal, bilimsel, kültürel ve etik değerleri gözeterik denetleyebilme ve bu değerleri öğretebilmenin yanı sıra strateji, politika ve uygulama planları geliştirebilme ve elde edilen sonuçları, kalite süreçleri çerçevesinde değerlendirebilme ve bu alanda özümstedikleri bilgiyi, problem çözme ve /veya uygulama becerilerini, disiplinlerarası çalışmalarda kullanabilme (<i>Alana Özgü Yetkinlik</i>)			X
viii.	<u>Tezli programlarda, kendi çalışmalarını, alanındaki uluslararası platformlarda, yazılı, sözlü, işitsel ve /veya görsel olarak aktarabilme</u> (<i>Alana Özgü Yetkinlik</i>)			X

1: Az, 2. Kısmi, 3. Tam

Relationship between the Course and Traditional Dances Curriculum

	Program Outcomes	Level of Contribution		
		1	2	3
i.	Developing and intensifying knowledge in the related program's area, based upon the competency in the undergraduate level (knowledge) and in that context grasping the interdisciplinary interactions related to one's area (Knowledge)			X
ii.	The ability to use the expert-level theoretical and practical knowledge acquired in the area, to interpret and form new types of knowledge by combining them with the knowledge from various other disciplines and to solve the problems faced in the area by			X

	making use of the research methods. (Skill)			
iii.	The ability to carry out a specialist study related to one's area independently; to fulfill the leader role for solving the unforeseen and complex problems arising in the practical processes of one's area, to develop new strategies and take responsibility on finding a solution (<i>Competence to work independently and take responsibility</i>)			X
iv.	To assess the specialist knowledge and skill gained through the study with a critical view and directing one's own learning process (<i>Competence of learning</i>)		X	
v.	To transmit the recent trends and studies from the area in written, verbal, auditorily and visual forms systematically to the groups which are in the same discipline or others by supporting the knowledge with quantitative and qualitative data and to be able to evaluate, develop and activate social interactions and the norms that direct those interactions with a critical approach. (<i>Communication and Social Competence</i>)			
vi.	Using a foreign language at least on the level of European Language Portfolio-B2, using information and communication technologies at an advanced level with a computer software. (<i>Communication and Social Competence</i>)		X	
vii.	The ability to supervise and teach in the process of collecting data, interpreting, practicing and releasing through considering the social, scientific, cultural and ethical values; to evaluate the results obtained in the form of quality processes by developing strategic, political practice of plans; to use the knowledge and skills of one's area in interdisciplinary studies (<i>Area Specific Competence</i>)			X
viii.	To transmit own studies to national on international groups in written, aural, auditorily, and/or visual forms. (<i>Area Specific Competence</i>)			X

1: Little, 2. Partial, 3. Full

<u><i>Düzenleyen (Prepared by)</i></u>	<u><i>Tarih (Date)</i></u>	<u><i>İmza (Signature)</i></u>

DERS YÜKÜ HESAPLAMA FORMU

Dersin Kodu	GDP 519E		Dersin Adı	Stage and Performance Psychology				Dersin Dili	English				Dersin Kredisi	3		Dersin ECTS Kredisi	7,5	
Hafta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	TOPLAM Saat
Kazanılan Beceri (Çıktılar)	I, II	I, II, III	I, II	I, II, III	III	I, II, III	I, III	III	III, IV	III	I, II	III, V	III, IV, V	III, IV, V	-	-	-	
Haftalık Ders (Saat)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	42
Laboratuvar (Saat)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	0
Uygulama (Saat)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	0
Dersle ilgili Sınıf dışı Etkinlikler (Saat)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8				112
Sınavlar ve Sınava Hazırlık (Saat)	0	0	0	0	0	10	0	0	10	0	0	0	10	0				30
Toplam Saat	11	11	11	11	11	21	11	11	21	11	11	11	21	11				184
Ders Değerlendirme Sistemi																		

Ders Çıktıları

Bu dersi başarı ile tamamlayan öğrencinin aşağıda belirtilen bilgi ve becerileri kazanmış olması beklenir;

- I. Katılımcılar sahne ve performans kaygısı ile ilgili teorik bilgiye sahip olurlar
- II. Katılımcılar konu ile ilgili kaynaklar hakkında bilgi sahibi olurlar
- III. Katılımcılar, benimsedikleri bilgileri kendi zihinlerinde ve bedenlerinde uygulayabilirler.

Tarih

Formu Hazırlayan

Formu Onaylayan

Hesap

$$184 / 25,5 = 7,2156 \approx$$

7,5

IV. Katılımcıların performanslarının olumlu yönde etkinlenmesi sağlanır

V. Katılımcılar gerek akademik olarak da kendi bedenlerini daha derinlemesine araştırma yönünde cesaretlendirilir.

--	--