

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Positive Psychology / Positive Psychology	
Ders Kodu / Course Code	EPSI334	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / English	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilerin 20. yüzyılda psikolojinin bir alt alanı olarak ortaya çıkan pozitif psikolojideki temel konuları ve yaklaşımları tanımasını ve bu bilgilerini gerek günlük yaşamlarında gerekse psikoloji alanındaki çalışmalarında kullanabilir hale gelmelerini sağlamaktır.	The aim of this course is to enable students to recognize the basic issues and approaches in positive psychology, which emerged as a subfield of psychology in the 20th century, and to use this knowledge in both their daily lives and studies in psychology.
İçeriği / Content	Bu derste pozitif psikolojinin ilgi alanları, duyguları anlamak, mutluluk, iyi oluş, öz-yeterlik, otantiklik, psikolojik sağlamlık gibi temel konular ele alınacak, pozitif psikoloji uygulamaları incelenecektir.	In this course, the interests of positive psychology, understanding of emotions, happiness, well-being, self-efficacy, authenticity, psychological resilience will be discussed, and positive psychology applications will be examined.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status		

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018) Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (Ed.:Tayfun Doğan), Ankara: Nobel Yayıncılık (Temel Kitap) Akın, A. ve Akın, Ü. (Ed.) (2019) Psikolojide Güncel Kavramlar Pozitif Psikoloji, Ankara: Nobel Yayıncılık Ümmet, D. (Ed.) (2020) Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji, Ankara: Pegem A Akademi Yay. Cirhinlioğlu, F.G. (Ed.) (2020), Duyguları Anlamak, Ankara: Nobel Yayıncılık Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5 14. Seligman, M. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment. New York, NY: Free Press. Seligman, M. E., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60, 410 421.	Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018) Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar (Ed.:Tayfun Doğan), Ankara: Nobel Yayıncılık (Temel Kitap) Akın, A. ve Akın, Ü. (Ed.) (2019) Psikolojide Güncel Kavramlar Pozitif Psikoloji, Ankara: Nobel Yayıncılık Ümmet, D. (Ed.) (2020) Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji, Ankara: Pegem A Akademi Yay. Cirhinlioğlu, F.G. (Ed.) (2020), Duyguları Anlamak, Ankara: Nobel Yayıncılık Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5 14. Seligman, M. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment. New York, NY: Free Press. Seligman, M. E., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60, 410 421.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr.Öğr.Üyesi Selçuk Aslan	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Pozitif psikolojinin, psikolojik, biyolojik ve fiziksel unsurları arasındaki ilişkileri ve bu unsurlar arası etkileşimin psikolojik iyi oluş açısından sonuçlarını bilir.	Knows the relationships between psychological, biological and physical components of positive psychology and the consequences of the interaction between these elements in terms of psychological well-being.
2	Pozitif psikolojideki temel kavramları ve kuramsal yaklaşımları açıklar.	Explain the basic concepts and theoretical approaches in positive psychology.
3	İyilik hali, mutluluk ve olumlu duygularla ilgili farklı kuram ve araştırma bulgularını tartışabilir.	Discuss different theories and research findings about well-being, happiness and positive emotions.
4	Pozitif psikoloji kapsamında bir araştırma tasarlayabilir ve derste öğrendiği bilgileri kendi hayatına uygulayabilir.	Can design a research within the scope of positive psychology and apply the knowledge learned in the course to her/his own life

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pozitif Psikolojiye Giriş				
	Introduction to Positive Psychology				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duyguları Anlamak				
	Understanding Emotions				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygusal Zeka, Duygusal Yaratıcılık ve Duygusal Dışa Vurum				
	Emotional Intelligence, Emotional Creativity and Emotional Expression				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Mutluluk ve Öznel İyi Oluş				
	Happiness and Wellbeing				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Psikolojik İyi Oluş, Öz-yeterlik				
	Psychological Well-being, Self-Efficacy				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Özgeçilicilik, Yükleme Tarzı ve Umut				
	Altruism, Attribution and Hope				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öz Anlayış, Otantiklik ve Proaktivite				
	Self-Understanding, Authenticity and Proactivity				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Psikolojik Sağlamlık, Travma Sonrası Gelişme ve Pozitif Yaşlanma				
	Psychological Resilience, Post Traumatic Development and Positive Aging				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Değerler, Motivasyon ve Amaç Kuramları				
	Values, Motivation and Purpose Theories				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kararlılık ve Psikolojik Kırılganlık				
	Stability and Psychological Vulnerability				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pozitif Psikolojik Müdahaleler				
	Positive Psychological Interventions				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pozitif Psikolojide Beden				
	Body in Positive Psychology				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Pozitif Psikolojiyi Uygulama				
	Applying Positive Psychology				
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	50
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	1	50
Toplam / Total:	2	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:		

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	7	3.00	21.00
Bireysel Çalışma / Self Study	13	2.00	26.00
Derse Katılım / Attending Lectures	13	2.00	26.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	3.00	21.00
Gözlem / Observation	2	2.00	4.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	2	4.00	8.00
Okuma / Reading	13	2.00	26.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	10	1.00	10.00
Tartışma / Discussion	6	1.00	6.00
Toplam / Total:	75	22.00	150.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 150.00/25.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 25.00 = 6.00 ~ 6.00			

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.Pozitif psikolojinin, psikolojik, biyolojik ve fiziksel unsurları arasındaki ilişkileri ve bu unsurlar arası etkileşimin psikolojik iyi oluş açısından sonuçlarını bilir. / Knows the relationships between psychological, biological and physical components of positive psychology and the consequences of the interaction between these elements in terms of psychological well-being.	5									
2.Pozitif psikolojideki temel kavramları ve kuramsal yaklaşımları açıklar. / Explain the basic concepts and theoretical approaches in positive psychology.										
3.İyilik hali, mutluluk ve olumlu duygularla ilgili farklı kuram ve araştırma bulgularını tartışabilir. / Discuss different theories and research findings about well-being, happiness and positive emotions.										
4.Pozitif psikoloji kapsamında bir araştırma tasarlayabilir ve derste öğrendiği bilgileri kendi hayatına uygulayabilir. / Can design a research within the scope of positive psychology and apply the knowledge learned in the course to her/his own life										

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