

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji Programı (İngilizce)**2020 - 2021 Eğitim Öğretim Yılı****POZİTİF PSİKOLOJİDE SEÇME KONULAR****Ders Tasarımı (Syllabus)**

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
POZİTİF PSİKOLOJİDE SEÇME KONULAR	PSY4210629	Bahar Dönemi	3+0	3	6
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. GÖKÇEN DUYMAZ SİDAL				
Dersi Verenler					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, hem teorik hem uygulamalı perspektiflerden pozitif psikolojiye genel bir bakış sunmaktır. İnsan deneyiminin pozitif yönleri ve mutlulukla ilgili seçme konularına giriş mahiyetindedir. Pozitif psikoloji, psikolojiyi yalnızca problemler çözümü üstünden değerlendirmez; aynı zamanda insanın güçlü yanları ve özellikleri, başarıları, dayanıklılığı, hayatını anlamlı kılma çabası gibi konulara da odaklanır. Ayrıca pozitif deneyim ve duygular, pozitif karakter özellikleri, pozitif ilişkiler gibi farklı alanları içerir. Ders konusunun doğası gereği sınıf içi tartışmalar, bireysel egzersiz ve çalışmalar ve ev ödevleriyle konuların öğrenciler tarafından ilk elden deneyimlenerek öğrenilmesini sağlar.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Giriş: Pozitif psikolojinin tarihi,Pozitif duygular ve pozitif deneyimler,Mutluluk,İyimserlik,Karakterin güçlü yanları - 1,Karakterin güçlü yanları - 2,Değerler,Ruhsal esneklik ve dayanıklılık,Bilinçli farkındalık – 1,Bilinçli farkındalık – 2,Esenlik,Pozitif insan ilişkileri,Pozitif kurumlar,Pozitif psikolojinin geleceği; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
1.Pozitif psikoloji alanındaki araştırma bulgularını tanımlayabilmek, değerlendirebilmek ve eleştirebilmek			10, 17, 3	A	
2.Pozitif psikoloji alanındaki temel kavramları ve prensipleri karşılaştırabilmek ve tartışabilmek			1, 8	A	
3.Pozitif psikoloji alanındaki araştırma ve araştırma yöntemlerini aktarabilmek			1, 14	A	
4.Bilinçli farkındalığın günlük yaşamda kullanımının etkilerini çözümlenebilir ve uygulayabilir			10, 4	A	
5.Yaparak öğrenme yoluyla pozitif psikolojinin kendi hayatıyla doğrudan bağlantısını kurabilir			14, 4, 5	A	
6.İnsanın zayıf yönleri ve yaşamında karşılaştığı sorunlar kadar güçlü yönlerine odaklanmasını sağlayan bir bakış açısı geliştirir			14, 2, 3, 4	A	
7.Bireyi güçlendirmeye yönelik çalışmalar tasarlayabilir			14, 4	A	
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 14: Bireysel Çalışma, 17: Yansıtıcı Düşünce, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma, 4: Alistırma ve Uygulama, 5: Gösteri, 8: Grup Çalışması				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Giriş: Pozitif psikolojinin tarihi	Seligman & Csikszentmihalyi			
2	Pozitif duygular ve pozitif deneyimler	Peterson Bl. 3 ve ek kaynaklar			
3	Mutluluk	Peterson Bl. 4 ve ek kaynaklar			
4	İyimserlik	Ek kaynaklar			
5	Karakterin güçlü yanları - 1	Seligman & Peterson ilgili bölümler			
6	Karakterin güçlü yanları - 2	Seligman & Peterson ilgili bölümler			
7	Değerler	Peterson Bl.7			
8	Ruhsal esneklik ve dayanıklılık	Ek kaynaklar			
9	Bilinçli farkındalık – 1	Ek kaynaklar			
10	Bilinçli farkındalık – 2	Ek kaynaklar			
11	Esenlik	Snyder & Lopez Bl. 5			
12	Pozitif insan ilişkileri	Ek kaynaklar			
13	Pozitif kurumlar	Peterson Bl. 11			
14	Pozitif psikolojinin geleceği	Ek kaynaklar			
Kaynaklar					
Dersin tek bir kaynağı yoktur. İlgili dersler için MEBİS'e çeşitli yazılı kaynaklar okuma olarak yüklenecektir. Ayrıca güncel haberler, makaleler, araştırma bulguları ve videolar da ders kaynağı olarak kullanılacaktır. Faydalanılacak kaynaklardan bazıları şöyledir: // - Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press. // - Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, American Psychologist,55, 5-14. // - Snyder, C. R., & Lopez, S. (Eds.) (2001). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press.					