

DERS KATALOG FORMU
(COURSE CATALOG FORM)

Dersin Kodu: PSKO 4615 Course Code: PSYC 4615				Dersin Adı: Pozitif Psikolojiye Giriş Course Name: Introduction to Positive Psychology			
Yarıyılı (Semester)	D + U + L (Lc + T + L)	Kredisi (Credits)	AKTS (ECTS)	Dersin Dili (Language)	Dersin Türü (Category)	Dersin İşleniş Yöntemi (Instructional Methods)	Ön Koşulları (Pre Requisites)
	(3+0+0)	3	5	Türkçe (English)	Bölüm Seçmeli (Departmental Elective)	Ders (Lecture)	Yok (None)
Dersin Amacı (Course Objectives)				Bu dersin amacı, pozitif deneyim, pozitif ilişkiler ve pozitif bireysel özelliklerin bilimsel çalışması olan pozitif psikolojiye genel bir bakış sunmak, pozitif psikolojinin gelişimini ve çağdaş pozitif psikoloji araştırmalarını anlatmak ve pozitif psikolojinin, psikoloji alanına ve uygulamalara katkısı hakkında tartışmaktır. The aim of this course is to provide an overview of positive psychology as a scientific study of positive experience, positive relationships, and positive individual traits, to explain the development of positive psychology and contemporary positive psychology research, and to discuss the contribution of positive psychology to the field of psychology and its practices.			
Dersin İçeriği (Course Content)				Pozitif psikolojinin tanımı ve gelişimi. Yeni bir psikolojik bakış açısı olarak pozitif psikolojinin etkisi. İyi oluş ve PERMA iyi oluş teorisi (pozitif duygu, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı). Pozitif psikolojideki anahtar kavramlar. Pozitif psikolojide ikinci dalga. Psikolojik başa çıkma mekanizmaları, travma sonrası büyüme ve psikolojik kaynakların korunması. Pozitif psikolojinin günlük yaşamdaki önemi ve psikolojinin farklı alt alanları. Definition and development of positive psychology. The effect of positive psychology as a new psychological perspective. Well-being and PERMA theory of well-being (positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment). Critical concepts in positive psychology. The second wave in positive psychology. Psychological coping mechanisms, posttraumatic growth, and conservation of psychological resources. The relevance of positive psychology in everyday life and different subfields of psychology.			
Dersin Öğrenme Çıktıları (Course Learning Outcomes)				Bu dersi başarıyla tamamlayan öğrenciler: 1)Pozitif psikolojiyi bilimsel bir bakış açısı olarak tanımlayabilir 2)Pozitif psikolojinin temel kavramlarını ve kuramlarını anlayabilir ve ifade edebilir 3)Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimini ve son dönemdeki tartışmaları öğrenir. 4)Pozitif psikolojinin psikoloji bilimi üzerindeki uygulamalarını ve etkilerini öğrenir Students, who pass the course satisfactorily can: 1)Describe positive psychology as a scientific perspective. 2)Understand and articulate key concepts and theories of positive psychology. 3)Know the historical development and recent discussions of positive psychology. 4)Know the applications and effects of positive psychology on the psychological science.			
Dersin ISCED Kategorisi (ISCED Category of the course)				31 Sosyal Davranışsal Bilimler (31 Social and Behavioral Sciences)			
Ders Kitabı (Textbook)				Carr, A. (2013). <i>Positive psychology: The science of happiness and human strengths</i> . Routledge.			
Yardımcı Kaynaklar (Other References)				Boniwell, I. (2012). <i>Positive psychology in a nutshell: The science of happiness: The science of happiness</i> . McGraw-Hill Education (UK).			

HAFTALIK KONULAR

Hafta	Teorik Ders Konuları
1	Pozitif psikoloji nedir? Pozitif psikolojinin tarihsel gelişimi
2	Mutluluğun bilimsel araştırması Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş Akış
3	PERMA Modeli (Pozitif Duygu, Bağlılık, İlişkiler, Anlam, Başarılar)
4	Pozitif psikolojinin kişilerarası yönü Bağışlama
5	Karakterin güçlü yönleri ve erdemler
6	Psikolojik sermaye
7	Psikolojik sermaye
8	Bilinçli farkındalık, şükran, öz şefkat Genişle ve inşa et kuramı
9	Bilinçli farkındalık, şükran, öz şefkat Genişle ve inşa et kuramı
10	Pozitif psikoloji ve insan davranışı Öz belirleme kuramı
11	Pozitif psikolojide ikinci dalga
12	Travma sonrası gelişme ve psikolojik kaynaklar yaklaşımı
13	Uygulamada ve psikolojinin farklı alanlarında pozitif psikoloji (iş, eğitim, sağlık etc.)
14	Uygulamada ve psikolojinin farklı alanlarında pozitif psikoloji (iş, eğitim, sağlık etc.)

COURSE PLAN

Week	Topics
1	What is positive psychology? Historical development of positive psychology
2	Scientific study of happiness Subjective well-being and psychological well-being Flow
3	PERMA Model (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments)
4	Interpersonal aspect of positive psychology Forgiveness, positive relations, positive communication
5	Character Strengths and Virtues
6	Psychological capital
7	Psychological capital
8	Mindfulness, gratitude, self-compassion Broaden and build theory
9	Mindfulness, gratitude, self-compassion Broaden and build theory
10	Positive psychology and human behavior Self-determination theory
11	Second wave in positive psychology
12	Posttraumatic growth and psychological resources
13	Positive psychology in practice and different psychology disciplines (work, education, health etc.)
14	Positive psychology in practice and different psychology disciplines (work, education, health etc.)

DERSİN DEĞERLENDİRME SİSTEMİ
(COURSE ASSESSMENT)

	Etkinlikler (Activities)	Adet (Quantity)	Katkı Oranı (Contribution) (%)
Yarıyıl İçi Çalışmaları (Semester Activities)	Kısa Sınavlar (Quizzes)		
	Dönem Ödevi / Projesi (Term Project)		
	Derse Devam (Attendance)		
	Seminer(Seminars)		
	Ödevler (Homework)		
	Sunum (Presentations)		
	Arasınavlار (Midterm Exams)	1	40
	Proje (Project)		
YARIYIL SONU SINAVI (FINAL EXAM)		1	60
Toplam (Total)			100

AKTS-İŞ YÜKÜ TABLOSU (ECTS-WORK LOAD TABLE)

DERS ETKİNLİKLERİ (COURSE ACTIVITIES)	Sayı (Quantity)	Süre (Saat) (Time (h))	İş Yüğü (saat) (Work Load (h))
Ders Süresi (Lectures)	14	3	42
Yarıyıl Sonu Sınavı (Hazırlık Süresi Dahil) (Final Exam (Preparation included))	1	25	25
Kısa Sınavlar (Hazırlık Süresi Dahil) (Quizzes (Preparation included))			
Dönem Ödevi / Projesi (Term Project)			
Uygulama/ (Tutorial)			
Bitirme Tezi/Projesi (Graduation Project)			
Seminer (Seminars)			
Sınıf Dışı Çalışma Süresi (Out class working time)	3	14	42
Ödevler (Homework)			
Sunum (Presentations)			
Arasınavlار (Hazırlık Süresi Dahil) (Midterm Exams (Preparation included))	1	16	16
Proje (Projects)			
Toplam İş Yüğü (saat) (Total Work Load (h))			125
Dersin AKTS Kredisi (Toplam İş Yüğü / 25) (ECTS Credits of the course (Total Work Load / 25))			5

Revizyon/Tarih (Revision/Date)	Koordinatör / Hazırlayan (Coordinator / Prepared by)	Onaylayan (Approved by)
-----------------------------------	---	----------------------------