

# DERS TANITIM ve UYGULAMA BİLGİLERİ

| Dersin Adı                          | Kodu  | Yarıyıl | T+U+L<br>(saat/hafta) | Türü (Z / S) | Yerel Kredi | AKTS |
|-------------------------------------|---|---------|-----------------------|--------------|-------------|------|
| Pozitif Psikoloji                   | PSYC 431  | Bahar   | 03+00+00              | Seçmeli      | 3           | 6    |
| Akademik Birim:                     | Psikoloji   |         |                       |              |             |      |
| Öğrenim Türü:                       | Örgün Eğitim  |         |                       |              |             |      |
| Ön Koşullar                         | Yok   |         |                       |              |             |      |
| Öğrenim Dili:                       | İngilizce   |         |                       |              |             |      |
| Dersin Düzeyi:                      | Lisans  |         |                       |              |             |      |
| Dersin Koordinatörü:                | --  |         |                       |              |             |      |
| Dersin Amacı:                       | Bu dersin amacı: 1- Pozitif Psikoloji alanının anahtar kavramlarını anlamak. 2- İyi olma halinin anlaşılmasında kullanılan bilimsel yöntemler konusunda bilgilenmek. 3- Bireyin kendine ve başkalarına ait bireysel iyi olma halini etkileyen tutum ve değerlerin anlamak. 4- Hayatta iyi olan herşey hakkında kritik düşünce becerileri geliştirmek için gerekli alt yapının oluşturulmasıdır.   |         |                       |              |             |      |
| Dersin İçeriği:                     | Bu ders pozitif psikolojinin tarihçesine giriş yapar. Mutluluk, iyilik hali, yaşam doyumu, akış, umut ve iyimserlik, erdem gibi kavramları tanımlar ve olumlu duygular, anlamlı ilişkiler kurma, pozitif psikolojinin uygulamaları gibi konularda yapılan araştırmaları tartışır  |         |                       |              |             |      |
| Dersin Öğrenme Çıktıları (ÖÇ):      | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1-</b> Pozitif psikolojide yer alan anahtar kavramların anlaşılmasını sağlama.</li><li>• <b>2-</b> Öznel iyi oluşu incelemek için kullanılan bilimsel yöntemler hakkında bilgi sahibi olma</li><li>• <b>3-</b> Kişisel iyiliği şekillendiren diğer kişilerin tutumları ve değerlerinin yanı sıra, kendiliğın de farkında olma.</li><li>• <b>4-</b> Hayatta doğru giden şeyler için önemli olan konular hakkında eleştirel düşünme becerileri geliştirme.</li></ul> |         |                       |              |             |      |
| Dersin Öğrenme Yöntem ve Teknikleri | Ders anlatımı, araştırma egzersizleri, ödevler  |         |                       |              |             |      |

## HAFTALIK PROGRAM

| Hafta | Konular                                  | Ön Hazırlık |
|-------|--|-------------|
| 1     | Pozitif Psikoloji Nedir                  |             |
| 2     | Pozitif Psikoloji Hakkında Bilgi Edinmek |             |
| 3     | Olumlu Deneyim                           |             |
| 4     | Mutluluk                                 |             |
| 5     | Mutluluk                                 |             |
| 6     | Olumlu Düşünme                           |             |
| 7     | Olumlu Düşünme                           |             |
| 8     | Karakterin Güçlü Yönleri                 |             |
| 9     | Değerler                                 |             |
| 10    | İyi Olma Hali                            |             |
| 11    | İyi Olma Hali                            |             |
| 12    | İyi Olma Hali                            |             |
| 13    | Olumlu İlişkiler                         |             |
| 14    | Etkinleştiren Kurumlar                   |             |

Kadir Has Üniversitesi'nde bir dönem 14 haftadır, 15. ve 16. hafta sınav haftalarıdır.

## ZORUNLU ve ÖNERİLEN OKUMALAR

A Primer in Positive Psychology by C. Peterson (2006).

## DİĞER KAYNAKLAR

## DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

| Yarıyıl İçi Çalışmaları                                   | Sayı      | Katkı Payı (%) |
|---|-----------|----------------|
| Katılım   | 14        | 3              |
| Proje   | 6         | 12             |
| Diğer Uygulamalar (seminer, stüdyo kritiği, workshop vb.) | 3         | 2              |
| Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar                 | 2         | 42             |
| Final Sınavı  | 1         | 41             |
| <b>Total:</b>   | <b>26</b> | <b>100</b>     |

## İŞ YÜKÜ HESAPLAMASI

| Etkinlikler                               | Sayısı | Süresi (saat) | Toplam İş Yüğü (saat) |
|---|--------|---------------|-----------------------|
| Ders Saati                                | 14     | 3             | 42                    |
| Uygulama                                  | 2      | 5.5           | 11                    |
| Proje                                     | 3      | 5             | 15                    |
| Ödev                                      | 6      | 5             | 30                    |
| Sunum/Jüriye Hazırlık                     | 4      | 3             | 12                    |
| Diğer Uygulamalara Hazırlık               | 3      | 5             | 15                    |
| Dersle İlgili Sınıf Dışı Etkinlikler      | 2      | 5             | 10                    |
| Ara Sınavlar/Sözlü Sınavlar/Kısa Sınavlar | 2      | 6             | 12                    |
| Final Sınavı                              | 1      | 3             | 3                     |
| <b>Toplam İş Yüğü (saat):</b>             |        |               | <b>150</b>            |

1 AKTS = 25 saatlik iş yükü

## PROGRAM YETERLİLİKLERİ (PY) ve ÖĞRENME ÇIKTILARI (ÖÇ) İLİŞKİSİ

| #   | PY1 | PY2 | PY3 | PY4 | PY5 | PY6 | PY7 | PY8 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| OC1 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| OC2 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| OC3 |     |     |     |     |     |     |     |     |
| OC4 |     |     |     |     |     |     |     |     |

**Katkı Düzeyi:** 1 Düşük, 2 Orta, 3 Yüksek