|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Eskişehir Osmangazi Üniversitesi****İlahiyat Fakültesi****Ders İzlencesi** |  |
|  |

## Ders Kodu : 181117085/ 181137067

## Ders Adı : POZİTİF PSİKOLOJİ

## Öğretim Elemanı : Dr. Öğretim Üyesi Durali KARACAN

E-Posta : durali.karacan@ogu.edu.tr

Görüşme Gün ve Saatleri : Çarşamba 10.00 – 12.00

Ofis : İlahiyat Fakültesi 1.Kat 116 No’lu Oda

## Ders Hakkında

Dönem : 2025-2026 Güz

Gün ve Saat : Perşembe 10:30-12:30 ve 17:00-19:00

Kredi/AKTS : 2/3

Eğitim Dili : Türkçe

Öğretim Türü : Yüz yüze

Derslik : Amfi 2, Derslik 7

Ders Türü : Seçmeli

# Önkoşul Dersleri

-

# Dersin Amacı

Ders kapsamında, pozitif psikolojinin kavramsal olarak tanımı, durumsal ve benlikle ilgili hususlar, mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, psikolojik ve öznel iyi olma hali konularının güncel bilgilerle ele alınması amaçlanmakta, insanın güçlü yanları ve özellikleri, başarıları, dayanıklılığı ve hayatını anlamlı kılma çabasına olan farkındalığının oluşturulması hedeflenmektedir. Genel olarak dersin amaçları şunlardır:

1. Öğrencilerin pozitif duygular, öznel iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık gibi pozitif psikoloji alanındaki konu ve kavramları ele alarak pozitif psikolojinin çalışma alanlarını kavramasına yardımcı olmak.

2. Öğrencilerin pozitif psikoloji alanındaki çalışma ve teorilerden haberdar olarak bunları hayatında uygulayabilmesini sağlamak.

# Dersin Öğrenim Çıktıları

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dersin Öğrenim Çıktıları** | **Yeterlilik Türü****(Bilgi/Beceri/Yetkinlik)** | **Ölçme Yöntemleri\*\*** |
| 1 | Pozitif psikolojinin, psikolojik, biyolojik ve fiziksel unsurlarının birbiriyle etkileşimini ve bu etkileşimin sağlık ve iyi oluş açısından sonuçlarını değerlendirebilir. | Bilgi ve Yetkinlik | Sınav, Tartışma  |
| 2 | Pozitif psikoloji ile ilgili farklı kuramları tanır ve tartışır. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 3 | Pozitif psikolojideki psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş, bilgece farkındalık, otantiklik gibi farklı kavramları tanır. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 4 | İyilik hali, mutluluk ve olumlu duygularla ilgili farklı kuram ve ölçüm yöntemleriyle ilgili tartışma yapabilir. | Bilgi ve Yetkinlik | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 5 | Pozitif psikoloji ile ilgili bilgilerini kendi hayatlarının yanı sıra çocuklar ve yaşlılar gibi özel gruplara uygulayabilir. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 6 | Pozitif psikolojiyle ilgili kavramların iş hayatı ve çok kültürlü topluluklara uyarlanmasına yönelik farklı ve eleştirel bir bakış açısı kazanır. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 7 | Pozitif psikoloji alanında yürütülecek çalışmalarda kullanılabilecek ampirik desenleri de kapsayan farklı araştırma yöntemlerini kullanmaya yönelik beceri geliştirir. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 8 | Pozitif psikoloji alanındaki kavram ve kuramların, gerçek hayattaki uygulamalarını tartışabilir ve öneriler sunabilir. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 9 | Pozitif psikoloji alanında kendi kapasite, yetenek ve yaratıcılığını ortaya çıkartabilecek tutum beceri ve motivasyon geliştirebilir. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |
| 10 | Problem çözme sürecinde pozitif psikolojinin teknik bilgilerini aktarabilme becerisini kazanır. | Bilgi ve Beceri | Sınav, Tartışma, Vaka Analizi  |

**Ders Kaynakları**

|  |  |
| --- | --- |
| *Temel Ders Kitabı:* | 1) Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. |
| *Yardımcı Kaynaklar:* | 1. Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma Ve Uygulamalar. (çev. ed. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayınları.2. Akın, A. & Akın, Ü. (2015). Psikolojide Güncel Kavramlar 1: Pozitif Psikoloji. Ankara: Nobel Yayınları.  |

# Ders Politikaları

* ***Ders Süresi ve İşleyişi:*** Ders toplamda 1,5 (bir buçuk) saat sürecek şekilde planlanmıştır ve blok halinde işlenecektir.
* ***Dijital Araçların Kullanımı:*** Ders sırasında cep telefonu, tablet, dizüstü bilgisayar, ses kaydedici, kamera, video kamera vb. kişisel elektronik/dijital cihazlarla dersin herhangi bir bölümünü kaydedemezsiniz.
* ***Devam Durumu:*** Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Ön Lisans ve Lisans Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği 16. Madde gereği “Öğrenci, teorik ders çalışmalarının %70’ine, laboratuvar ve uygulama çalışmalarının %80’ine devam etmek zorundadır. Öğrencilerin derslere devamları, dersi veren öğretim elemanı tarafından izlenir. İlgili yönetim kurulu ile görevlendirilen öğrenciler, izinli sayılır. Sağlık raporu, derslere devam yükümlülüğünü kaldırmaz.” **Dersi tekrar etmek zorunda olan tüm öğrencilerin devam zorunluluğu bulunmaktadır.**
* ***Öğrenci Merkezli Öğrenme:*** Ders, öğrenci merkezli bir yaklaşımla yürütülecektir. Bu kapsamda öğrencilerin aktif katılımı desteklenecek, öğrenme sürecine dair sorumluluk almaları beklenecek ve ders sürecine dair geri bildirimleri alınacaktır.
* ***Engelli Öğrenci Desteği:*** Sizin için engel oluşturabilecek durumlarla (görme, işitme vb.) ilgili olarak doğrudan benimle iletişime geçebilirsiniz. Bunun yanı sıra, engelli öğrencilerimizin karşılaşacağı zorlukları en aza indirmek ve engelleri ortadan kaldırmak amacıyla bir Engelli Öğrenci Birimi bulunmaktadır. Durumunuzla ilgili olarak bu birimle iletişim kurmalısınız. Birimin web sayfasına erişmek için [tıklayın](https://eob.ogu.edu.tr/).
* ***Sözlü ve Yazılı İletişim Etiği:*** Sınıf tartışmaları sırasında birbirinize saygı göstererek ve nefret söylemi kullanmadan yorumlar yapabilirsiniz. Yazılı iletişimde de bu kurallara uymanız, kopya çekme ve intihal konusunda son derece hassas olmanız gerekmektedir. Sunumlarınızda veya yazılı ödevlerinizde herhangi bir kaynağı kullanırken yazarları ve web materyallerini referans göstermeyi unutmayın.
* ***Grup Çalışmaları ve Ekip Çalışması Etiği:*** Grup çalışmaları sırasında tüm öğrencilerin eşit katılım göstermesi ve iş birliği içinde çalışması beklenmektedir. Grup içinde herhangi bir anlaşmazlık yaşanması durumunda, bu anlaşmazlık öncelikle grup üyeleri arasında çözülmeye çalışılmalıdır. Eğer sorun çözülemiyorsa, durum derhal öğretim elemanına bildirilmelidir. Anlaşmazlıkların çözülmemesi ve grup çalışmasının sekteye uğraması durumunda, **tüm grup üyelerinin notlarında belirli bir oranda kesinti yapılabilir.** Bu tür durumlar, grup üyelerinin sorumluluk paylaşımı ve iş birliği becerileri doğrultusunda değerlendirilecektir.
* ***Ödev Teslimi:*** Özellikle **ek puan talebinde bulunan öğrenciler** için ekstra ödev veya ders sunumu seçenekleri sunulabilir.

# Haftalık Ders İçeriği

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hafta** | **Konu Başlığı** | **İlgili Kaynaklar** | **Öğrenci İş Yükü** |
| **1. Hafta** | Ders Hakkında Genel Bilgilendirme ve Giriş | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. | Derse gelmeden önce temel kaynaktaki içindekiler bölümünü ayrıntılı olarak inceleyiniz. Dönem boyunca işlenecek olan konular ve başlıklardan haberdar olunuz.  |
| **2. Hafta** | Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.1-13. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **3. Hafta** | Pozitif Psikolojide Duygu-Odaklı Kavramlar | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.15-27. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **4. Hafta** | Pozitif Psikolojide Biliş Odaklı Kavramlar | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.33-53. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **5. Hafta** | Pozitif Psikolojide Kişiler Arası Yaklaşım Odaklı Kavramları | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.59-70. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **6. Hafta** | Pozitif Psikolojide Kişiler Arası Yaklaşım Odaklı Kavramları  | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.70-86. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **7. Hafta** | Ara sınav öncesi genel konu tekrarı ve sınav hazırlığı | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.1-86. | Derse gelmeden önce şu ana kadar işlenmiş üniteleri okuyunuz.  |
|  | **Ara Sınav Haftası** |  |
| **8. Hafta** | Pozitif Psikolojide Kendilik Odaklı Kavramlar | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.97-109. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **9. Hafta** | Gelişimsel Pozitif Psikoloji Kavramları | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.115-136. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **10. Hafta** | Pozitif Psikoloji Ekseninde Baş Etme | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.143-149. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **11. Hafta** | Pozitif Psikoloji Ekseninde Baş Etme | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.150-160.  | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **12. Hafta** | Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.167-176. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **13. Hafta** | Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.176-189. | Derse gelmeden önce temel kaynaktan ilgili konu başlığını okuyunuz.  |
| **14. Hafta** | Final sınavı öncesi genel konu tekrarı ve sınav hazırlığı | Ümmet, D. Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. 2020. ss.1-189. | Derse gelmeden önce şu ana kadar işlenmiş üniteleri okuyunuz. |
|  | **Final Haftası** |  |

# Ders Değerlendirme

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Değerlendirme Türü** | **Açıklama** | **%** |
| **Ara Sınav** | Ara sınav ilk 7 haftanın ders konularını kapsayacaktır. Sınavda toplam **25 soru** bulunacak ve **35 dakika** süre tanınacaktır. Sorular test formatında olacak ve kısmen öncüllü sorulardan oluşacaktır. Bu nedenle, ders notlarınızı ve konu özetlerinizi gözden geçirmeniz, özellikle derslerde işlenen temel kavramlar ve analiz edilen örnekler üzerinde yoğunlaşmanız önerilir. | 40 |
| **Ödev** | Özellikle ek puan talebinde bulunan öğrenciler için ekstra ödev veya ders sunumu | **Final puanına maksimum 15 puan** eklenmesi şeklinde olacaktır.  |
| **Final** | Final sınavı, dönem boyunca işlenen **14 haftalık tüm ders konularını** kapsayacaktır. Bu kapsam, ara sınavdan önceki konuları da içermektedir. Final sınavında da **25 soruluk bir test sınavı** uygulanacak ve öğrenciler için **35 dakika** süre verilecektir. Final sınavına hazırlanırken hem ara sınav kapsamındaki konuları hem de son 7 haftada işlenen dersleri tekrar etmeniz önemlidir. | 60 |
| **Bütünleme** | Final sınavının telafisi niteliğinde olup **4 soruluk klasik yazılı sınav** şeklinde olacaktır. **Süre 40 dakikadır**.  |
| **Toplam** | **100** |
| **Harf Notu** | AA: 85 / BA: 80 / BB: 75 / CB:70 / CC: 60 / DC: 55 / DD: 50  |  |

|  |
| --- |
| AKTS - İş Yükü Tablosu |
| Etkinlikler | **Sayısı** | **Süresi (Saat)** | **Toplam İş Yükü (Saat)** |
| Ders Süresi (Sınav Haftası Dahil Haftalık Toplam Ders Saati) | 14 | 2 | 28 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Tekrar, Pekiştirme, Ön Çalışma vb.) | 12 | 2 | 24 |
| Ödev |  |  |  |
| Kısa Sınav  |  |  |  |
| Kısa Sınav Hazırlık |  |  |  |
| Sözlü Sınav  |  |  |  |
| Sözlü Sınav Hazırlık |  |  |  |
| Rapor (Hazırlık ve Sunum Süresi Dahil) |  |  |  |
| Proje (Hazırlık ve Sunum Süresi Dahil) |  |  |  |
| Sunum (Hazırlık Süresi Dahil) |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Ara Sınav | 1 | 1 | 1 |
| Ara Sınav Hazırlık | 1 | 20 | 20 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | 1 | 1 | 1 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı Hazırlık | 1 | 20 | 20 |
|  | **Toplam İş Yükü** | **94** |
|  | **Toplam İş Yükü / 30** | **3,1** |
|  | **Dersin AKTS Kredisi** | **3** |