



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

LİSANS PROGRAMI DERS TANITIM FORMU

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------------------------------------------|------|-------|--------|----------------------|-------------------|
| Dersin Adı-Kodu: Pozitif Psikoloji |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      | Programın Adı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık |      |       |        |                      |                   |
| Yarıyıl                            | Eğitim ve Öğretim Yöntemleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |                                                    |      |       |        | Krediler             |                   |
|                                    | Teori                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Uyg. | Lab. | Proje/Alan Çalışması                               | Ödev | Diğer | Toplam | Kredi                | AKTS Kredisi      |
|                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -    | -    | -                                                  |      |       |        | 2                    | 3                 |
| Dersin Dili                        | Türkçe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Zorunlu/ Seçmeli                   | Seçmeli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Ön Şartlar                         | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Dersin Amacı                       | Öğrencilerin pozitif psikolojinin temel ilkeleri ve kavramları konusunda bilgi edinmelerini sağlamak ve pozitif psikoloji ilkelerinden kendi yaşamlarına uyarlayabilecekleri farkındalıklar geliştirmek amaçlanmaktadır.                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Hafta                              | Dersin İçeriğini Oluşturan Konular                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 1                                  | Sağlık ve iyilik halinin tanımı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 2                                  | Sağlık ve iyilik halinin öğelerinin açıklanması                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 3                                  | Sağlık ve iyilik hali ile ilişkili olarak seçilen yaşam tarzının önemi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 4                                  | Sağlık ve iyilik hali arasındaki farklar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 5                                  | İyilik hali modelleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 6                                  | İyilik hali modelleri                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 7                                  | Bireyin iyilik hali düzeyinin değerlendirilmesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 8                                  | Manevi iyilik hali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 9                                  | Fiziksel iyilik hali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 10                                 | Zihinsel iyilik hali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 11                                 | Duygusal iyilik hali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 12                                 | Sosyal iyilik hali                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 13                                 | Çok kültürlülük Bağlamında Pozitif Psikoloji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| 14                                 | Genel Değerlendirme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Öğrenme Çıktıları ve Yeterlilikler | 1) Sağlık ve iyilik halinin boyutlarını bilir<br>2) Sağlık ve iyilik halinin olumlu bir yaşam tarzı ile ilişkisini kavrar.<br>3) Sağlıklı bir yaşam tarzının önemini kavrar.<br>4) Kişisel iyilik halini geliştirir.<br>5) Bireylerin iyilik hali düzeyini yükseltecek ve/veya sürdürecekt uygun becerileri kullanır                                                                                                                                                                                    |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar      | Greenberg, J. S., G. B. Dintimon. Ve B. M. Oakes. (1997). Wellness: Creating a Life of Health and Fitness, Allyn and Bacon<br>Myers, J. E., T. J. Sweeney Ve J. M. (2004). Wtmer. İyilik Hali /Wellness Çalışma Kitabı. (Çev. Fidan Korkut), Ankara:Anı Yayıncılık<br>Snyder, C. R. Ve S. J. Lopez (Ed.), (2002). Handbook of Positive Psychology, New York: Oxford University Press,<br>Travis, J. W. Ve R. S. Ryan. (1998). Wellness Workbook, Berkeley, California, Second edition. Ten Speed. Press |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Değerlendirme Ölçütleri            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                    |      |       |        | Varsa İşaretleyiniz. | Ağırlık Oranı (%) |
|                                    | Ödev Sunumları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |      |                                                    |      |       |        | X                    |                   |
|                                    | Projeler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
|                                    | Diğer (Ara sınav)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |      |                                                    |      |       |        | X                    | 40                |
|                                    | Yarıyıl Sonu Sınavı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |                                                    |      |       |        | X                    | 60                |
| E-Posta                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |      |                                                    |      |       |        |                      |                   |
| Dersin Öğretim Elemanı             | Doç. Dr. İsa Yücel İŞGÖR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |      |                                                    |      |       |        | Tarih :<br>İmza :    |                   |