



## Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)
Dil Uzmanlarına Yönelik Pozitif Psikolojinin Temelleri	MTF6125	3	7.5	3	0	0

Önkoşullar	Yok
------------	-----

Yarıyıl	Güz, Bahar
---------	------------

Dersin Dili	İngilizce
-------------	-----------

Dersin Seviyesi	Doktora Seviyesi
-----------------	------------------

Ders Kategorisi	Uzmanlık/Alan Dersleri
-----------------	------------------------

Dersin Veriliş Şekli	Yüz yüze
----------------------	----------

Dersi Sunan Akademik Birim	Batı Dilleri ve Edebiyatı Bölümü
----------------------------	----------------------------------

Dersin Koordinatörü	Anna Ergün
---------------------	------------

Dersi Veren(ler)	
------------------	--

Asistan(lar)ı	
---------------	--

Dersin Amacı	
--------------	--

Dersin İçeriği	
----------------	--

Opsiyonel Program Bileşenleri	Yok
-------------------------------	-----

### Ders Öğrenim Çıktıları

1	Duygu ve profesyonel dilbilimciler hakkındaki literatürü anlamak.
2	Pozitif psikoloji ve iyi oluş ile ilgili bilimsel literatürü anlamak.
3	"Dil uzmanları olarak "mutluluk" ile ilgili bilimsel araştırmanın bize sunması gereken nedir?" sorusu ve bunu yaşamımıza ve kariyerimize nasıl uygulayabileceğimiz üzerine düşünmek.
4	Meslekte gelişmek ve ilerlemek için yöntem ve beceriler geliştirmek.
5	hayatboyu öğrenme

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Pozitif Psikolojiye Giriş	• Compton, Chapter 1 • C. R. Snyder & Shane J. Lopez Chapter 1 • Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). American Psychologist, 55, 5-14.

2	Duygular ve dil uzmanları üzerine bilimsel araştırmalar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MacIntyre, P. D., Gregersen, T., &amp; Mercer, S. (2019). Setting an agenda for positive psychology in SLA: theory, practice, and research. <i>The Modern Language Journal</i>, 103, 262–274. <a href="https://doi.org/10.1111/modl.12544">https://doi.org/10.1111/modl.12544</a></li> <li>• MacIntyre, P.D., Ross, J., Talbot, K., Mercer, S., Gregersen, T. &amp; Benga, C. (2019). Stressors, personality and wellbeing among language teachers. <i>System</i>. 82, 26-38.</li> <li>• C. Gkonou, J.-M. Dewaele, &amp; J. King (Eds.), <i>Language Teaching: An Emotional Roller Coaster</i>. <i>Multilingual Matters</i>.</li> </ul>
3	Duygular	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C. R. Snyder &amp; Shane J. Lopez , chap. 9 and chap. 12</li> <li>• Fredrickson, B. L. (2005) The broaden-and-build theory of positive emotions. In F. A. Huppert, N Baylis, &amp; B. Keverne (Eds.), <i>The science of well-being</i> (pp. 217-238). New York: Oxford University Press.</li> <li>• Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. <i>American Psychologist</i>, Advance publication online.</li> <li>• Kashdan, T., &amp; Biswas-Diener, R. (2014). <i>The upside of your dark side</i> (Chapters 3 &amp; 4). New York, NY: Hudson Street Pr</li> </ul>
4	İyi Oluş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Martin Seligman (2018): PERMA and the building blocks of well-being, <i>The Journal of Positive Psychology</i>, DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466</li> <li>• Compton W.C &amp; Hoffman E. Chap. 3</li> <li>• C. R. Snyder &amp; Shane J. Lopez , chap. 5</li> </ul>
5	İyi Oluş	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lyubomirsky, S., &amp; Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? <i>Current Directions in Psychological Science</i>, 22, 57-62.</li> <li>• Diener, E., &amp; Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. <i>Psychological Science</i>, 13, 81-84.</li> <li>• Baumeister, R.F. et al. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. <i>Journal of Positive Psychology</i>, 8, 505-516.</li> </ul>

6	Dirençlilik.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C. R. Snyder &amp; Shane J. Lopez Chapter 4 • Compton, Chapter 8 • Fletcher, David &amp; Sarkar, Mustafa. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist. 18. 12-23. 10.1027/1016-9040/a000124.</li> </ul>
7	Farkındalık	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brown, K. W., Ryan, R. M., &amp; Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, 18(4), 211-237.</li> <li>• McMillan, R. L., Kaufman, S. B., &amp; Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. Front. Psychol, 4(626), 10-3389.</li> <li>• Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., &amp; Broadway, J. M. (2014). The middle way: Finding the balance between mindfulness and mind- wandering.</li> </ul>
8	Midterm 1 / Practice or Review	
9	Akış ve simültane çeviri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Csikszentmihaly, M. (1992):i: flow the psychology of happiness. Chapter 4. The conditions of flow • Who Enters Flow? Psychology Today.</li> <li>• Sheldon, K. M., Prentice, M., &amp; Halusic, M. (2014). The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption. Social Psychological and Personality Science, 1948550614555028.</li> </ul>
10	Güçlü Yönleri ve Erdemleri Keşfetme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peterson, C., Seligman M., Character Strengths and virtue, Oxford: Oxford University press. chap. 1 &amp;2</li> <li>• Seligman, M.E.P. (2002) Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment (New York, Free Press) Part.2</li> <li>• Which Character Strengths Are Most Predictive of Wellbeing? Scientific American.</li> <li>• Via Inventory</li> </ul>
11	Merhamet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• The Psychology Podcast: Dr. Kristin Neff on the Healing Power of Self-Compassion</li> <li>• C. R. Snyder &amp; Shane J. Lopez , chap. 31,32 &amp;33</li> </ul>
12	İyi oluş, kültür ve meslek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C. R. Snyder &amp; Shane J. Lopez , chap 51&amp;52 • Compton, Chap.11</li> </ul>
13	Öğrenci sunumları	

14	Öğrenci sunumları	
15	Final	
16		

## Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım		
Laboratuvar		
Uygulama		
Arazi Çalışması		
Derse Özgü Staj		
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği		
Ödev	6	10
Sunum/Jüri	1	20
Projeler		
Seminer/Workshop		
Ara Sınavlar	1	30
Final	1	40
<b>Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı</b>		60
<b>Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı</b>		40
<b>TOPLAM</b>		100

## AKTS İşyükü Tablosu

Etkinlikler	Sayı	Süresi (Saat)	Toplam İşyükü
Ders Saati	13	2	26
Laboratuvar	13	1	13
Uygulama			
Arazi Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışması	10	15	150
Derse Özgü Staj			
Ödev			
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği			
Projeler			
Sunum / Seminer	1	1	1
Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	10	10
Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	25	25
<b>Toplam İşyükü</b>			225
<b>Toplam İşyükü / 30(s)</b>			7.50
<b>AKTS Kredisi</b>			7.5

Diğer Notlar	Yok
--------------	-----