



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

| | | |
|----|-------------------------------------|--|
| 6 | Dirençlilik. | <ul style="list-style-type: none"> • C. R. Snyder & Shane J. Lopez Chapter 4 • Compton, Chapter 8 • Fletcher, David & Sarkar, Mustafa. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist. 18. 12-23. 10.1027/1016-9040/a000124. |
| 7 | Farkındalık | <ul style="list-style-type: none"> • Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological inquiry, 18(4), 211-237. • McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. Front. Psychol, 4(626), 10-3389. • Schooler, J. W., Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Baird, B., Mooneyham, B. W., Zedelius, C., & Broadway, J. M. (2014). The middle way: Finding the balance between mindfulness and mind- wandering. |
| 8 | Midterm 1 / Practice or Review | |
| 9 | Akış ve simültane çeviri | <ul style="list-style-type: none"> • Csikszentmihaly, M. (1992):i: flow the psychology of happiness. Chapter 4. The conditions of flow • Who Enters Flow? Psychology Today. • Sheldon, K. M., Prentice, M., & Halusic, M. (2014). The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption. Social Psychological and Personality Science, 1948550614555028. |
| 10 | Güçlü Yönleri ve Erdemleri Keşfetme | <ul style="list-style-type: none"> • Peterson, C., Seligman M., Character Strengths and virtue, Oxford: Oxford University press. chap. 1 &2 • 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 • Which Character Strengths Are Most Predictive of Wellbeing? Scientific American. • Via Inventory |
| 11 | Merhamet | <ul style="list-style-type: none"> • The Psychology Podcast: Dr. Kristin Neff on the Healing Power of Self-Compassion • C. R. Snyder & Shane J. Lopez , chap. 31,32 &33 |
| 12 | İyi oluş, kültür ve meslek | <ul style="list-style-type: none"> • C. R. Snyder & Shane J. Lopez , chap 51&52 • Compton, Chap.11 |
| 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 |
| Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı | | 60 |
| Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı | | 40 |
| TOPLAM | | 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 |
| Toplam İşyükü | | | 225 |
| Toplam İşyükü / 30(s) | | | 7.50 |
| AKTS Kredisi | | | 7.5 |

| | |
|--------------|-----|
| Diğer Notlar | Yok |
|--------------|-----|