Ders İzlencesi

Ders Kodu - Ders Adı	**KÜL185 - Üniversite Yaşamında İyi oluş (Wellbeing) ve Yaşam Dengesi**
Ders Türü	I.Yarıyıl
Teori + Uygulama	2+0
AKTS	**3.0**
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Seçmeli Dersler
Öğretim Elemanları	DR. ÖĞR. ÜYESİ BELGİN BOZ YÜKSEKDAĞ

Dersin Veriliş Biçimi	Uzaktan Eğitim
Önkoşullar	Bu dersin önkoşulu/eşkoşulu bulunmamaktadır.
Önerilen Kaynaklar	Pozitif Psikoloji ve Zihinsel Dayanıklılık: Mutluluk, Akış ve Zihinset (Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Carol Dweck, 2023)

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
1. hafta		İyi oluş ve yaşam dengesi: Temel kavramlar a.İyi oluşun tanımı ve boyutları (fiziksel, psikolojik, sosyal) b.Yaşam dengesi kavramı c.Üniversite yaşamında wellbeing'in önemi	
2. hafta		İyi oluş kuramları (PERMA, hedonik-ödemonik) a.Hedonik ve ödemonik iyi oluş b.PERMA modeli c.Kuramların üniversite yaşamına yansımaları	
3. hafta		Üniversite yaşamında stres kaynakları a.Akademik, sosyal ve bireysel stresörler b.Stresin bilişsel ve duygusal etkileri c.Öğrenci deneyimleri üzerinden örnekler	
4. hafta		Stresle baş etme ve zaman yönetimi a.Stresle baş etme yaklaşımları b.Zaman yönetimi teknikleri c.Akademik planlama becerileri	
5. hafta		Duygusal farkındalık ve duygu düzenleme a.Duyguların tanınması b.Duygu düzenleme stratejileri c.Öz farkındalık çalışmaları	
6. hafta		Ara Sınav	
7. hafta		Farkındalık ve farkındalık temelli uygulamalar a.Mindfulness kavramı b.Temel farkındalık egzersizleri c.Günlük yaşama entegrasyon	
8. hafta		Akademik tükenmişlik a.Akademik tükenmişlik kavramı b.Risk faktörleri ve belirtiler c.Önleyici yaklaşımlar	
9. hafta		Sosyal ilişkiler, aidiyet ve destek sistemleri a.Sosyal destek türleri b.Aidiyet duygusu c.Üniversite içi destek mekanizmaları	
10. hafta		Dijital İyi Oluş a.Dijital yaşamın wellbeing üzerindeki etkileri b.Sosyal medya ve ekran kullanımı c.Dijital denge stratejileri	
11. hafta		Öz bakım ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları a.Öz bakım kavramı b.Uyku, beslenme ve fiziksel aktivite c.Sağlıklı rutinler oluşturma	

Ders İzlencesi

Haftalar	Öğrenme Çıktıları	Konular	Öğretim Yöntemleri
12. hafta		Dayanıklılık a.Psikolojik dayanıklılık b.Baş etme ve uyum becerileri c.Güçlü yönler yaklaşımı	
13. hafta		Kişisel iyi oluş ve yaşam dengesi planı a.Bütüncül kişisel plan geliştirme b.Hedef belirleme c.Geri bildirim süreci	
14. hafta		Final Sınavı	

Öğrenme Çıktıları

#	Öğrenme Çıktıları
1	İyi oluş ve yaşam dengesi ile ilgili temel kavramları tanımlayabilme
2	İyi oluş kuramlarını (PERMA, hedonik ve ödemonik yaklaşımlar) açıklayabilme
3	Üniversite yaşamında karşılaşılan başlıca stres kaynaklarını analiz edebilme
4	Stresle baş etme ve zaman yönetimi stratejilerini uygulayabilme
5	Duygusal farkındalık ve duygu düzenleme becerilerini açıklayabilme ve örneklendirilmesi
6	Farkındalık ve farkındalık temelli uygulamaların temel ilkelerini açıklayabilme
7	Akademik tükenmişlik belirtilerini tanıyabilme ve önleyici yaklaşımları tartışabilme
8	Sosyal ilişkiler, aidiyet ve destek sistemlerinin iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirebilme
9	Dijital alışkanlıkların bireysel iyi oluş üzerindeki etkilerini analiz edebilme
10	Öz bakım ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının yaşam dengesi ile ilişkisini açıklayabilme
11	Psikolojik dayanıklılık kavramını açıklayabilme ve geliştirme yollarını tartışabilme
12	Kendi kişisel iyi oluş ve yaşam dengesi planını geliştirebilme ve sunabilme

Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları

İçerik girilmemiştir.

Dersin Teması

İçerik girilmemiştir.

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
Teorik Derse Katılım	0	0	0
Sınıf Dışı Çalışma (Ön Hazırlık & Pekiştirme Amaçlı)	0	0	0
Ödevler	0	0	0
Proje - Rapor - Sunum Hazırlama	0	0	0
Ara Sınav Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Final Sınavı Hazırlığı (sınav süresi dahil)	0	0	0
Uygulama (Laboratuvar, Müzik/Enstrüman Uygulaması, Atölye/Saha Çalışması vb.)	0	0	0
Staj Uygulaması	0	0	0

AKTS İş Yükü

Etkinlik	Süre (Saat)	Sayı	İş Yükü
		Hesaplanan AKTS	**0**

Ölçme ve Değerlendirme

İçerik girilmemiştir.

Değerlendirme Yöntemi ve Geçme Kriterleri	Sayısı	Yüzde (%)
1.Ara Sınav	1	40
Dönem Sonu Sınavı	1	60
	Toplam (%)	**100**