

## **YÜKSEKÖĞRETİMDE POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI**

**DR. İBRAHİM DEMİRCİ, DR. DUYGU DİNÇER**

Bu atölye, katılımcılara yükseköğretim kurumlarında sunulan rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilebilecek uygulamalar ve ders içerikleri hakkında farkındalık kazandırmayı hedeflemektedir. Bu amaçla öncelikle Martin Seligman tarafından geliştirilen PERMA Modeli'nin iyi oluşu "olumlu duygular", "akış", "ilişkiler", "anlam" ve "başarı" boyutları üzerinden nasıl kavramsallaştırdığı ve değerlendirdiği katılımcılarla paylaşılacaktır. Aynı zamanda yükseköğretim kurumlarında yürütülebilecek seçmeli dersler yoluyla pozitif psikolojinin teori ve pratiğinin nasıl aktarılacağı örnek ders içerikleriyle anlatılacaktır. Yapılan bu ön çalışmaların ardından PERMA Modeli'nin önerdiği iyi oluş boyutlarını geliştirmek amacıyla üniversite rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimleri tarafından ne tür çalışmalar ve program etkinlikleri hazırlanabileceğine dair uygulama örnekleri sunulacaktır.