

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise Psychology / Exercise Psychology	
Ders Kodu / Course Code	AE-SDG1B.12	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	YOK	NO
Amacı / Purpose	Egzersiz davranışını ve davranışı değiştirmede kullanılan kuramsal çerçevenin anlaşılmasını sağlamak, egzersiz katılımını etkileyen bireysel ve çevresel faktörleri incelemek, bu bilgiyi fiziksel aktiviteyi artırmak amaçlı kullanmak, egzersiz ve psikolojik iyilik hali arasındaki bağlantıyı ve egzersizin psikolojik iyilik halinin çeşitli yönlerini geliştirmek için nasıl kullanılabileceğini incelemek.	To develop an understanding of theoretical frameworks used to understand and change exercise behavior, to introduce students to research on individual, interpersonal and environmental factors affecting exercise participation; apply this knowledge to the promotion of physical activity, to examine the link between exercise and psychological well-being and how exercise can be used to improve various aspects of psychological well-being.
İçeriği / Content	Egzersiz bağlılığı, egzersizin psikolojik etkileri, egzersiz davranışına ilişkin kuramsal yaklaşımlar, egzersiz davranışını artırmak amaçlı müdahaleler, egzersiz ve psikolojik iyilik hali, özel gruplarda egzersiz.	Exercise adherence, psychological effects of exercise, theoretical approaches to understanding exercise, interventions to increase exercise behavior, exercise and psychological well-being, special groups and exercise.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	YOK	NO
Staj Durumu / Internship Status	YOK	NO
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Berger, B.G., Pargman, D. & Weinberg, R.S. (2006). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown, WV: Fitness Inf. Tech. Buckworth, J. & Dishman, R. (2002). Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics Weinberg, R.S., Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Hum. Kinetics	Berger, B.G., Pargman, D. & Weinberg, R.S. (2006). Foundations of Exercise Psychology. Morgantown, WV: Fitness Inf. Tech. Buckworth, J. & Dishman, R. (2002). Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics Weinberg, R.S., Gould, D. (2015). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Hum. Kinetics
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Onur ŞİPAL	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Egzersiz davranışını etkileyen psikolojik faktörlere ilişkin bilgiyi kullanabilir. Fiziksel aktivite ile ilişkili davranış değiştirme kuramlarına ilişkin bilgiyi kullanabilir.	Can use knowledge of psychological factors affecting exercise behavior. Can use knowledge of behavior change theories related to physical activity.
2	Özel gruplarda egzersizin kullanımını açıklayabilir, tartışabilir.	Can explain and discuss the use of exercise in private groups.
3	Egzersiz ve psikolojik iyilik hali arasındaki bağlantıyı ve egzersizin psikolojik iyilik halini artırmada nasıl kullanılabileceğini anlayabilir, açıklayabilir. Uygulama ortamında kuramsal bilgisini yorumlayabilir.	Can understand and explain the connection between exercise and psychological well-being and how exercise can be used to increase psychological well-being. Can interpret theoretical knowledge in the application environment.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz ve Spor Psikolojisine Giriş				
	Introduction of Sport and Exercise Psychology				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz bağlılığı				
	Exercise adherence				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz psikolojik etkileri				
	Psychological effects of exercise				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz davranışına ilişkin kuramsal modeller I: Sağlık inancı modeli, egzersiz davranışı modeli				
	Theoretical models of exercise behavior I: Health belief model, exercise behavior model				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz davranışına ilişkin basamak kuramları				
	Stage theories of exercise behavior				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz davranışına ilişkin kuramsal modeller II: Amaçlı (nedensel) eylem kuramı, Planlanmış davranış kuramı, Kendine yeterlik kuramı				
	Theoretical models of exercise behavior II: Purposeful (causal) action theory, Planned behavior theory, Self-efficacy theory				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik kavramı, benlik saygısı ve egzersiz				
	Self-concept, self-esteem and exercise				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	HaftaAra sınav				
	Midterm exam Week				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz bağlılığını artırmada motivasyonel stratejiler				
	Motivational strategies to increase exercise adherence				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz, kaygı ve stres				
	Exercise, anxiety and stress				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Psikolojisinde sağlıksız davranışlar ve ilaç kullanımı				
	Unhealthy behaviors and drug use in Exercise PsychologyMidterm exam Week				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz bağımlılığı				
	Exercise addiction				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Özel gruplar ve egzersiz: Çocuklar				
	Special groups and exercise I: children				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Özel gruplar ve egzersiz: Obez bireyler ve yaşlılar				
	Special groups and exercise II: elderly people, obese people				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar				
	General Repetition				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarı Yıl Sonu Sınavı				
	Semester final exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	15	2.00	30.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ev Ödevi / Homework	15	2.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	15	2.00	30.00
Toplam / Total:	61	10.00	120.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 120.00/30.00 = 4.00 ~ 4.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 30.00 = 4.00 ~ 4.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program					
	1.1.1	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Egzersiz davranışını etkileyen psikolojik faktörlere ilişkin bilgiyi kullanabilir. Fiziksel aktivite ile ilişkili davranış değiştirme kuramlarına ilişkin bilgiyi kullanabilir. / Can use knowledge of psychological factors affecting exercise behavior. Can use knowledge of behavior change theories related to physical activity.	3	4	4	4	4	4
2.Özel gruplarda egzersizin kullanımını açıklayabilir, tartışabilir. / Can explain and discuss the use of exercise in private groups.	3	4	3	5	5	4
3.Egzersiz ve psikolojik iyilik hali arasındaki bağlantıyı ve egzersizin psikolojik iyilik halini artırmada nasıl kullanılabileceğini anlayabilir, açıklayabilir. Uygulama ortamında kuramsal bilgisini yorumlayabilir. / Can understand and explain the connection between exercise and psychological well-being and how exercise can be used to increase psychological well-being. Can interpret theoretical knowledge in the application environment.	4	4	3	5	5	4

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high