

İçerik

Ders Kodu	Dersin Adı	Yarıyıl	Teori	Uygulama	Lab	Kredisi	AKTS
Mİ607	İş Yerinde Mutluluğun Temelleri	2	3	0	0	3	6

Ön Koşul	
Derse Kabul Koşulları	

Dersin Dili	Türkçe
Türü	Seçmeli
Dersin Düzeyi	Yüksek Lisans

Dersin Amacı	<p>Yönetim ve liderlik anlayışlarında yaşanan gelişmelere, İnsan Kaynaklarına yapılan tüm yatırımlara rağmen araştırmalar çalışanların mutluluğunun her geçen gün düştüğünü gösteriyor. İşyerindeki mutsuzluk kaçınılmaz olarak sosyal hayatı da olumsuz etkileyerek, bireyler arasındaki ilişkileri zayıflatıyor ve insanları yalnızlaştırıyor.</p> <p>İşyerinde Mutluluğun Temelleri dersinde; günümüzde işyerlerinde kronikleşen mutsuzluk sorununun, bilimdeki son gelişmelerin ışığında ele alınarak, çözüm için güçlü bir çerçeve ve yol haritası oluşturulması hedeflenmektedir.</p>
--------------	---

İçerik	<p>1. Hafta: Mutluluk Bilimine Giriş Haftaya Giriş: Mutluluk nedir? Farkında olmadığımız gerçekler: Mutluluğun karanlık yüzü Paleolitik Çağ'dan günümüze, mutluluğun tarihsel gelişi ve değişimi. Mutluluk niçin önemli? Mutluluk üzerine çalışmak bize ne kazandırır? Tartışma: Daha mutlu olabilmek için mantığımıza mı, hislerimize mi kulak vermeliyiz? Neden? İnsanoğlu kendini nelerin mutlu ve nelerin mutsuz mutsuz edeceğini bilebilir mi? Mutluluğa farklı bakış açıları. Bilim insanları mutluluğu nasıl tanımlıyor ve ölçüyorlar?</p> <p>2. Hafta: Mutluluğun Nörobilimsel Temelleri Haftaya Giriş: Kontrol kimde? Descartes'in yanılması Beynimiz içten dışa haritası: İkel Beyin, Limbik Sistem, Neokorteks Beyin ve Davranış: Davranışlarımız nasıl şekilleniyor? Beynimizin içinde neler olup bitiyor? Sinir taşıyıcılarının (neurotransmitters) işlevleri. Tartışma: Beynimin içinde bir ben var ama o ben ben değilim Mutlu beyinleri mutsuz beyinlerden ayıran temel özellikler neler? Beynimizi değiştirebilir miyiz? Nörobilimde devrim yaratan gelişmeler</p> <p>3. Hafta: Mutlu ve Mutsuz Kimyasallarımız Haftaya Giriş: Nörokimyasal bakış açısı bize ne kazandırır? Beynimizdeki mutluluk kimyasalları ve temel işlevleri Tartışma: Beynimizi kandırabilir miyiz? Nasıl? Mutluluk kısayollarını mercek altında: Çikolata, dedikodu, sosyal medya, bilgisayar oyunları... Mutluluk kısayollarına beynimiz nasıl tepki veriyor? Mutluluk kısayollarının kısa ve uzun vadeli etkileri Mutluluk kısayollarını kendimizin ve başkalarının hayatımızı zenginleştirmek için nasıl kullanabiliriz?</p> <p>4. Hafta: KORTISOL, Stres ve Endişenin Yıkıcı Sonuçları Haftaya Giriş: Kortisol nedir? Nasıl çalışır? Hayatta kalma bakış açısından önemi nedir? Mutluluklar zihnimizden akıp giderken, başarısızlıklara olumsuz gelişmelere niçin takılıp kalırız? Mutlu ve mutsuz beyinler olumsuz olaylara nasıl algılıyor? Nasıl tepki veriyor? Tartışma: Strese alışabilir miyiz? Duygularımız ve fiziksel sağlığımız arasındaki ilişki: Bağışıklık sistemi nasıl çalışır ve duygulardan nasıl etkilenir?</p>
--------	---

etkileri :

Stres, motivasyon, performans ilişkisi: Stres hangi durumlarda performansı artırır, hangi durumlarda düşürür?

Pozitif bakış açısı ve mutluluk ilişkisi: Bakış açımız bizi dönüştürebilir mi?

5. Hafta: Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Haftaya Giriş: Stres ve endişenin yıkıcı sonuçları ile nasıl baş edebiliriz?

Bilinçli Farkındalığın bilimsel temelleri: Araştırma sonuçlarının analizi

Tartışma: Farkındalık her zaman mutluluk getirir mi?

Bilişsel Davranışsal Psikoloji ve Bilinçli Farkındalığın depresyonu yenmek için kullanımı

Bilinçli Farkındalık hayatımızı nasıl zenginleştirir? Bilinçli Farkındalığa nasıl ulaşabiliriz?

Bilinçli Farkındalığın Zihin, Vücut ve Beynimize etkileri

Bilinçli Farkındalığın günlük hayatta kullanımı: İlkokuldan üniversite eğitimi kurumları, iş dünyası

6. Hafta: DOPAMİN, Küçük Başlangıçlar Büyük Hayaller

Haftaya Giriş: Dopamin nedir? Nasıl çalışır? Hayatta kalma bakış açısından önemi nedir?

İşyerinde dopamin temelli mutluluk kaynakları: Hayal, vizyon, çaba, ilerleme ve başarı

Akış (Flow) nedir? Akış anına ulaşmak ve orada kalmak mümkün mü?

Tartışma: Bir insana verilebilecek en büyük ceza nedir?

İşyerinde çalışanların Dopamin deneyimini nasıl arttırabiliriz?

7. Hafta: ENDORFIN, Acıyla Gelen Mutluluk

Haftaya Giriş: Endorfin nedir? Nasıl çalışır? Hayatta kalma bakış açısından önemi nedir?

İşyerinde endorfin temelli mutluluk kaynakları: Hareket, hareket, hareket

Sabah işe yürüyerek gelmek, öğle arası egzersiz yapmak niçin önemli?

Endorfin ile hafıza ve yaratıcılık arasındaki ilişki: Bilimsel araştırma sonuçlarının analizi.

Tartışma: Endorfin bağımlılık yaratabilir mi?

İşyerinde çalışanların Endorfin deneyimini nasıl arttırabiliriz? Aristo'nun Peripatetik Okulu'ndan alınacak dersler

8. Hafta: SEROTONİN, Kendini Beğenmişlik ve Kibir İşbaşında

Haftaya Giriş: Serotonin nedir? Nasıl çalışır? Hayatta kalma bakış açısından önemi nedir?

İşyerinde serotonin temelli mutluluk kaynakları: Tanıma, takdir, kutlama

İnsan statüye niçin önem verir? Statü endişesini nasıl ortadan kaldırabiliriz?

Tartışma: Niçin dedikodu yaparız ya da insanlar neden dedikodu yaparlar?

İşyerinde çalışanların Serotonin deneyimini nasıl arttırabiliriz?

9. Hafta: OKSİTOSİN, İyi ki Varsınız

Haftaya Giriş: Oksitosin nedir? Nasıl çalışır? Hayatta kalma bakış açısından önemi nedir?

Harvard Araştırmasının öğrettikleri: Mutlu insanların diğerlerinden farkı ne? Hangi yaşam tarzı mutluluk getiriyor?

İşyerinde oksitosin temelli mutluluk kaynakları: Güven hissi, takım ruhu, aile ortamı, yardımlaşma, işbirliği

Tartışma: Mutluluğu para ile nasıl satın alabiliriz?

İşyerinde çalışanların Oksitosin deneyimini nasıl arttırabiliriz?

10. Hafta: Mutluluk, Ekonomik Büyüme ve Gelir Dağılımı

Haftaya Giriş: Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin makro analizi: OECD, Dünya Bankası ve Birleşmiş Milletler Raporlarının ortak sonuçları.

Tartışma: İnsanları yoksul olmaları mı yoksa yoksul hissetmeleri mi mutsuz eder?

Mutluluk için daha zenginden daha eşite: Ekonomik büyüme ve gelir dağılımının mutluluk üzerine karşılaştırma etkisi: OECD Raporları ve araştırma sonuçlarının analizi

Birleşmiş Milletler Dünya Mutluluk Raporu: Mutlu ülkeleri diğerlerinden ayıran özellikler neler?

Mutlu Dünya Endeksi (Happy Planet Index): ABD 140 ülke içerisinde niçin 108'inci sırada?

11. Hafta: Mutluluk ve Şirket Performansı

Haftaya Giriş: İşyerinde mutluluk ve performans üzerine yapılan araştırmaların analizi.

Tartışma: Mutlu çalışanlar her zaman yüksek performans gösterirler mi?

Paradigma: İmdu çanğamar her zaman yüksek performans göstermektedir.

Farklı ölçeklerdeki şirketlerin mikro analizi: Türkiye'nin En İyi İşyerleri (Great Place to Work) arasına girmeyi başarmış şirket yöneticileri ile söyleşi:

- Great Place to Work yolculukları,
- İşyerinde Mutluluğun önündeki engeller
- İşyerinde mutluluğun sağladığı avantajlar
- Great Place to Work sonrası şirket performansındaki değişim

12. Hafta: Joy.ology Modeli, İşyerinde Mutluluk Yüksek Performans ve Bağlılığın Anahtarı

Haftaya Giriş: Paranın ötesinde, bir işyerini mutlu ve mutsuz yapan temel bileşenler: Araştırma sonuçlarının analizi.

Tartışma: İnsan Kaynaklarındaki tüm gelişmelere rağmen işyerlerinde mutsuzluk niçin artıyor?

İşyerinde Mutluluk Hiyerarşisi: Oksitosin, Dopamin, Serotonin

Şirketlerde değişime yapısal düzenlemelerle başlatmak niçin doğru değil? Mutluluk hiyerarşisine uygun hareket etmenin sağlayacağı avantajlar.

Zincirleme Reaksiyon: Bireysel Başarı + İşbirliği

Güveni organizasyonu değiştirmek için kullanmak

13. Hafta: Mutluluk İçin Bireysel Dönüşüm

Haftaya Giriş: Bireysel Başarı ve İşbirliği temelinde 4 farklı çalışan profilinin analizi: Çaresiz, Ezik, Yalnız, Mutlu

Tartışma: Herkes mutlu olmak istemesine rağmen niçin Çaresiz, Ezik, Yalnızların sayısı daha fazla?

Kendimizi ve çevremizdekileri mutluluk için nasıl değiştirebiliriz? Duygusal beyin nasıl öğrenir? Nasıl değişir? Değişimin altın kuralı?

Davranış, Alışkanlık, Karakter ilişkisi ve alışkanlık döngüsü.

Paradigma kavramı ve değişimde paradigmanın rolü.

Mutlu İnsanların 7 Alışkanlığı

Eski alışkanlıkları yenileriyle değiştirmek: Değişim için kendine mektup.

14. Hafta: Daha Mutlu Bir İşyeri İçin Güven Kültürü Yaratmak

Haftaya Giriş: Güven ve Performans temelinde 4 farklı şirket kültürünün analizi: Tükenmişlik Kültürü, Verimsizlik Kültürü, Konfor Kültürü, Güven Kültürü

Tartışma: Bir şirkette güven nasıl yok olur?

Güven Kültürü Yaratmanın 5 Adımı: Uyumlama, Ölçüm, Tasarım, Geliştirme, İzleme

Uyumlama: Tepe yönetimde ortak bir bakış açısı nasıl oluşturulur? Vizyondan, hedeflere, günlük pratiklere uyumlama süreci.

Ölçüm: Mevcut durumun analizi: Masa başı analizleri, takım dinamikleri ve güven kültürü anketleri

Tasarım: Yönetici ve çalışanların rollerinin tanımlanması, yol haritalarının oluşturulması, değişim için yapılanma, eğitim ihtiyaçlarının belirlenmesi.

Geliştirme: Atölye çalışmaları, uygulamalı eğitimler, bireysel ve takım koçlukları

İzleme: Birebir görüşmeler, kısa anketler, ilerleme raporları

Kaynaklar

- Donald E. Knuth Surreal numbers: how two ex-students turned on to pure mathematics and found total happiness: a mathematical novelette, Addison-Wesley Pub. Co, 1974.
- Richard A. Howell The 7 Steps of Spiritual Intelligence: The Practical Pursuit of Purpose, Success and Happiness, Nicholas Brealey London 2004 250
- Laura Rowley Money and Happiness: A Guide to Living the Good Life Wiley 2005 258
- Tamar E. Chansky Freeing your child from negative thinking: powerful, practical strategies to build a lifetime of resilience, flexibility, and happiness Da Capo Lifelong Books 2008 334
- Denis Waitley, Reni L. Witt A Larimi Communications book The joy of working: the 30 day system to success, wealth & happiness on the job Dodd Mead 1985 285
- Nicholas White A Brief History of Happiness [Revised] Wiley-Blackwell 2006 205
- Martin Seligman Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment Free Press 2004 93
- Jonathan Haidt Happiness Hypothesis: Putting Ancient Wisdom to the Test of Modern Science Arrow Books Ltd 2007 316
- Stephen M. Pollan, Mark Levine It's All in Your Head: Thinking Your Way to Happiness William Morrow

2006 231

- Luigino Bruni, Pier Luigi Porta Elgar original reference Handbook on the Economics of Happiness Edward Elgar 2006 635
- Chade-Meng Tan Joy on Demand: The Art of Discovering the Happiness Within HarperOne 2016 0
- Blair Lewis The Happiness Revolution: Creating Balance and Harmony in Your Life Alive and Healthy Institute Press 2007 334
- Richard H. Thaler, Prof. Cass R. Sunstein Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness Yale University Press 2008 304
- Lee Schnebly Nurturing Yourself And Others: Learn How To Fill Your Life With Happiness Da Capo Press 2000 232
- Ralph Waldo Trinen What All the World's A-Seeking: Or, The Vital Law of True Life, True Greatness Power and Happiness Wilder Publications 2008, 75
- Steve Vernon Live Long and Prosper: Invest in Your Happiness, Health and Wealth for Retirement and Beyond [1 ed.] Wiley 2004, 415
- Robert Biswas-Diener, Ben Dean Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients [1 ed.] Wiley 2007 274
- David Singh Health, Wealth and Happiness: You Can Control Your Destiny! Ecw Press 2004 264
- Lorne Ladner The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology HarperOne 2005 328
- Hal Abelson, Ken Ledeen, Harry Lewis Blown to Bits: Your Life, Liberty, and Happiness After the Digital Explosion [1 ed.] Addison-Wesley Professional 2008 384
- Florence Scovel-Shinn The Game of Life & How to Play It: Winning Rules for Success & Happiness Random House UK 2005 50
- Alexandra Stoddard Choosing Happiness: Keys to a Joyful Life [1 ed.] William Morrow 2002 197
- Jonathan Haidt Happiness Hypothesis: Putting Ancient Wisdom to the Test of Modern Science Arrow Books 2007 316
- Luigino Bruni, Pier Luigi Porta Elgar Original Reference Handbook on the economics of happiness Edward Elgar Publishing 2007 635
- Laron, Seth Practical Philosophy For Your Everyday Life Stoicism: The Practical Guide To A Virtuous Life & Unshakable Happiness 2015 [24]
- Lisle, Douglas J; Goldhamer, Alan The Pleasure Trap: Mastering the Hidden Force That Undermines Health and Happiness Book Publishing Company 2010
- Myerson, George A Private History of Happiness: Ninety-Nine Moments of Joy from Around the World Head of Zeus;Bluebridge 2014
- Oneill, Celine Stress Management and Prevention: Simple Techniques for Peace & Happiness. 2012
- Oneill, Celine Stress Free 1 Stress Management and Prevention: Simple Techniques for Peace & Happiness. 2015
- Scott, Anthony Building daily habits for happiness and success.: The most effective way to improve your life. 2016
- Pratt, Sean; Sunstein, Cass R.; Thaler, Richard H Your coach in a box Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness [Unabridged] Yale University Press;[Distributed by] OneClick Digital, Recorded Books. 2014
- Taylor, Sheila Homemade Happiness Heavenly Cheesecakes Sheila Taylor 2013
- Waxman, Denny; Kushi, Michio The Great Life Diet: A Practical Guide to Health, Happiness, and Personal Fulfillment Pegasus Books
- Anand, Paul Happiness Explained: What human flourishing is and what we can do to promote it [1 ed.] Oxford University Press 2016 160
- Tal Ben-Shahar PhD Choose the Life You Want: The Mindful Way to Happiness [Reprint ed.] The Experiment 2014 304
- Blumenthal, Brett 52 Small Changes for the Mind: Improve Memory * Minimize Stress * Increase Productivity * Boost Happiness Chronicle Books LLC 2015 320
- Bouton, Katherine Living Better with Hearing Loss: A Guide to Health, Happiness, Love, Sex, Work, Friends . . . and Hearing AIDS. Workman Publishing Company 2015
- Buettner, Dan Thrive : finding happiness the Blue Zones way National Geographic, Publishers Group UK [distributor] 2010 285
- Caulfield, Timothy Is Gwyneth Paltrow wrong about everything?: How the famous sell us elixirs of health,

- beauty & happiness / Timothy Caulfield Beacon Press; Viking 2015 381
- Chittister, Joan D Happiness [Reprint ed.] Wm. B. Eerdmans Publishing Co 2013 189
 - Collen, Alanna 10% Human: How Your Body's Microbes Hold the Key to Health and Happiness HarperCollins 2015 336
 - Joshua Rosenthal Integrative Nutrition: A Whole-Life Approach to Health and Happiness Integrative Nutrition 2018 506
 - Ingrid Fetell Lee Joyful: The Surprising Power of Ordinary Things to Create Extraordinary Happiness Little, Brown Spark 2018 368
 - Kahlil Gibran Patterns of happiness: Thoughts on the joys of living Hallmark 1971 48[56]
 - Mark Panek Big Happiness: The Life and Death of a Modern Hawaiian Warrior Latitude 20. 2011 320[338]
 - Tal Ben-Shahar Short Cuts to Happiness: Life-Changing Lessons from My Barber [Hardcover ed.] The Experiment 2018 176
 - SpeedyReads [Dell] Summary of Switch On Your Brain; The Key To Peak Happiness, Thinking, And Health Gatsby 2018 0
 - Alan Watts The Meaning of Happiness: The Quest For Freedom Of The Spirit In Modern Psychology And The Wisdom Of The East, 3rd Edition New World Library 2018 0
 - Richard D. Ryder Speciesism, Painism and Happiness: A Morality for the Twenty-First Century Societas 2017 0
 - Gretchen Rubin The Happiness Project, Tenth Anniversary Edition: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun [Paperback ed.] Harper Paperbacks 2018 368
 - Bruce A. Bromberg The Keys to Health, Fitness and a Lifetime of Happiness Best Seller Publishing, LLC (July 10, 2018) 2018 94
 - Dr. David Jeremiah 31 Days to Happiness How to Find What Really Matters in Life [Revised ed. edition] Thomas Nelson 2018 367
 - Lawrence R. Samuel Happiness in America: A Cultural History Rowman & Littlefield Publishers 2018 200
 - Peter Warr, Guy Clapperton The Joy of Work?: Jobs, Happiness, and You Routledge 2010 200[201]
 - Hale Dwozkin; Lester Levenson Happiness is Free: And It's Easier Than You Think (Keys to the Ultimate Freedom Books 1 to 5 Complete) Sedona Press 2001 855
 - Donna Freitas, Christian Smith The Happiness Effect: How Social Media is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost [1 ed.] Oxford University Press 2017 368[369]
 - Jesse Itzler Living with the Monks: What Turning Off My Phone Taught Me about Happiness, Gratitude, and Focus Center Street 2018 304
 - Claudia Hunter Johnson Hurling Toward Happiness: A Mother and Teenage Son's Road Trip from Blues to Bonding In a Really Small Car Arcade Publishing 2017 288
 - Clare R. Johnson Mindful Dreaming: Harness the Power of Lucid Dreaming for Happiness, Health, and Positive Change Conari Press 2018 216[218]
 - Bertrand Russell The Conquest of Happiness W. W. Norton & Company 2013 224[136]
 - Joseph Murphy Think Yourself to Health, Wealth & Happiness: The Best of Dr. Joseph Murphy's Cosmic Wisdom [1st ed.] Prentice Hall 2002 251
 - Lynne Segal Radical Happiness Verso Books 2017 352
 - Katja Pantzar The Finnish Way: Finding Courage, Wellness, and Happiness Through the Power of Sisu TarcherPerigee 2018 272
 - David Seabury HELP YOURSELF TO HAPPINESS [Sixth Printing ed.] Whittlesey House 1937 0[368]
 - Paul McGee How To Have A Great Life; 35 Surprisingly Simple Ways To Success Fulfilment And Happiness 2018 0
 - Salkever, Alex; Wadhwa, Vivek Your happiness was hacked : why tech is winning the battle to control your brain-and how to fight back [First edition.] Berrett-Koehler Publishers 2018 237
 - Paramahansa Yogananda The Law of Success: Using the Power of Spirit to Create Health, Prosperity, and Happiness Yogoda Satsanga Society of India 2017 0
 - Sir John Marks Templeton Templeton Plan: 21 Steps to Personal success and Real Happiness Templeton Press 1987 0[106]
 - Annie Lyons The Happiness List Collins 2018 0
 - Martin E. P. Seligman Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment Free Press 2002 0
 - Bernadette Fisers The little book of big happiness Penguin Random House 2018 159

- Swaati R. Shiv In Search of Happiness Jaico Publ. House 2014 0
- Peter Roberts Complicated conversation: a book series of curriculum studies 43
- Happiness, Hope, and Despair: Rethinking the Role of Education, Peter Lang Inc., International Academic Publishers 2016 140[148]
- Stephan Bodian, John J. Prendergast Beyond Mindfulness: The Direct Approach to Lasting Peace, Happiness, and Love New Harbinger Publications 2017 0
- Murphy-Berman, Virginia Finding Happiness: It All Depends on Your Focus Momentum Press 2018 118
- Rob Schmitz Street of Eternal Happiness: Big City Dreams Along a Shanghai Road [Paperback ed.] Broadway Books 2017 336
- Jill Stark Happy Never After: why the happiness fairytale is driving us mad (and how I flipped the script) [Kindle Edition] Scribe 2018 273
- Rob Schmitz Street of Eternal Happiness: Big City Dreams Along a Shanghai Road [Paperback ed.] Broadway Books 2017 336
- Gill Hasson Happiness: How to Get Into the Habit of Being Happy [Paperback ed.] Capstone 2018 184
- Barbara Holthus, Wolfram Manzenreiter (eds.) Nissan Institute/Routledge Japanese Studies
- Life Course, Happiness and Well-being in Japan [1 ed.] Routledge 2017 298[299]
- Douglas Lennick, Roy Geer, Ryan Goulart Leveraging Your Financial Intelligence: At the Intersection of Money, Health, and Happiness [1 ed.] Wiley 2017 160[163]
- Rolf Dobelli The Art of the Good Life: 52 Surprising Shortcuts to Happiness, Wealth, and Success Hachette Books 2017 272
- Caroline Leaf Switch On Your Brain Workbook: The Key to Peak Happiness, Thinking, and Health Baker Books 2017 112
- William C. Compton, Edward Hoffman Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing [2nd ed.] Wadsworth Publishing 2012 400[402]
- Ellen Petry Leanse The Happiness Hack: How to Take Charge of Your Brain and Program More Happiness into Your Life Simple Truths 2017 128[132]
- László Kontler, Mark Somos (eds.) Studies in the History of Political Thought Trust and Happiness in the History of European Political Thought BRILL 2017 500[498]
- Sheena Johnson, Ivan Robertson, Cary L. Cooper WELL-BEING: Productivity and Happiness at Work [2 ed.] Palgrave Macmillan 2018 XIX, 213[215]
- Kent Schroeder (auth.) Politics of Gross National Happiness: Governance and Development in Bhutan [1 ed.] Palgrave Macmillan 2018 IX, 159[162]
- Rachel Hershenberg, Marvin R. Goldfried Activating Happiness: A Jump-Start Guide to Overcoming Low Motivation, Depression, or Just Feeling Stuck [1 ed.] New Harbinger Publ. 2017 176[186]
- Alessandra Michelangeli Routledge Advances in Regional Economics, Science and Policy Quality of Life in Cities: Equity, Sustainable Development and Happiness from a Policy Perspective Routledge 2015 186[187]
- Roy Huff Think Smart Not Hard: 52 Key Principles To Success and Happiness CreateSpace Independent Publishing Platform 2017 266
- Siok Kuan TAMBYAH, Soo Jiuan TAN Happiness and wellbeing: the Singaporean experience Routledge 2013 160
- Chalmers Brothers Language and the Pursuit of Happiness New Possibilities Press, Inc. 2004 295[335]
- Diana Lobel Philosophies of Happiness: A Comparative Introduction to the Flourishing Life Columbia University Press 2017 400
- Robert J. Spitzer Happiness, Suffering, and Transcendence-Book 2 The Soul's Upward Yearning: Clues to Our Transcendent Nature from Experience and Reason Ignatius Press 2015 356
- Brock Bastian, Dr. The other side of happiness : embracing a more fearless approach to living Allen Lane 2018 0
- Sandie McHugh (eds.) The Changing Nature of Happiness: An In-Depth Study of a Town in North West England 1938-2016 [1 ed.] Palgrave Macmillan 2017 XV, 152[161]
- Amitai Etzioni (auth.) Library of Public Policy and Public Administration 11 Happiness is the Wrong Metric: A Liberal Communitarian Response to Populism [1 ed.] Springer International Publishing 2018 XXI, 304[312]
- Frank F. Furstenberg Chicago Guides to Academic Life Behind the Academic Curtain: How to Find Success and Happiness with a PhD University of Chicago Press 2013 208[203]
- Mark Egan The Macat Library An Analysis of Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness Routledge 2017 96

- Bianca C. Williams The Pursuit of Happiness: Black Women, Diasporic Dreams, and the Politics of Emotional Transnationalism Duke University Press 2018 241
- David Michie Mindfulness Is Better Than Chocolate: A Practical Guide to Enhanced Focus and Lasting Happiness in a World of Distractions The Experiment 2015 320
- Christian Mickelsen Abundance Unleashed: Open Yourself to More Money, Love, Health, and Happiness Now Hay House, Inc. 2017 192
- Andrea Owen How to Stop Feeling Like Sh*t: 14 Habits that Are Holding You Back from Happiness Seal Press 2018 224

Teori Konu Başlıkları

Hafta	Konu Başlıkları
1	Mutluluk Bilimine Giriş
2	Mutluluğun Nörobilimsel Temelleri
3	Mutlu ve Mutsuz Kimyasallarımız
4	KORTISOL, Stres ve Endişenin Yıkıcı Sonuçları
5	Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)
6	DOPAMIN, Küçük Başlangıçlar Büyük Hayaller
7	ENDORFIN, Acıyla Gelen Mutluluk
8	SEROTONIN, Kendini Beğenmişlik ve Kibir İşbaşında
9	OKSITOSIN, İyi ki Varsınız
10	Mutluluk, Ekonomik Büyüme ve Gelir Dağılımı
11	Mutluluk ve Şirket Performansı
12	Joy.ology Modeli, İşyerinde Mutluluk Yüksek Performans ve Bağlılığın Anahtarı
13	Mutluluk İçin Bireysel Dönüşüm
14	Daha Mutlu Bir İşyeri İçin Güven Kültürü Yaratmak