**İçerik**

| Ders Kodu | Dersin Adı | Yarıyıl | Teori | Uygulama | Lab | Kredisi | AKTS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CC315 | Psikolojik Sağlamlık | 1 | 2 | 0 | 0 | 2 | 3 |

| | |
|---|---|
| Ön Koşul | |
| Derse Kabul Koşulları | |

| | |
|---|---|
| Dersin Dili | Türkçe |
| Türü | Seçmeli |
| Dersin Düzeyi | Lisans |
| Dersin Amacı | Bu dersin amacı öğrencilere farklı ortamlarda psikolojik sağlamlığı sürdürebilme becerisi kazandırmaktır. Ders kapsamında psikolojik sağlamlık tanımlanarak farklı durumlar ve olaylar karşısında nasıl korunacağı aktarılacaktır. |
| İçerik | 1. İnsan, toplum ve dijital çağ<br>2. Zorlayıcı yaşam olayları<br>3. Bireysel ve toplumsal travmalar<br>4. Psikolojik sağlamlık nedir?<br>5. Psikolojik sağlamlığın bileşenleri<br>6. Psikolojik sağlamlığa etki eden faktörler<br>7. Psikolojik sağlamlığı açıklayan klasik kuramlar<br>8. Psikolojik sağlamlığı açıklayan güncel kuramlar<br>9. Ara Sınav<br>10. Dijital dünyada sosyal ilişkilerde psikolojik sağlamlığı arttırıcı uygulamalar<br>11. İş yaşamında psikolojik sağlamlığı arttırıcı uygulamalar<br>12. Göç, salgın, savaş gibi durumlarda psikolojik sağlamlık<br>13. Psikolojik sağlamlığı arttırmak için bireysel pratikler<br>14. Psikolojik sağlamlığı arttırmak için grup pratikleri |
| Kaynaklar | Prof. Ayşe Bilge Selçuk – Psikolojik Sağlamlık<br>Glenn R. Schiraldi – Psikolojik Sağlamlık<br>Viktor Frankl – İnsanın Anlam Arayışı<br>A.Kadir Özer – Üç Psikolojik Soru<br>Eric Berne – Hayat Denen Oyun<br>Albert Ellis – Nasıl Mutlu Olursunuz<br>Ian Stewart & Vann Joines – Günümüzde TA<br>Thomas A. Harris – Ben OK'im – Sen OK'sin<br>Marshall B. Rosenberg – Şiddetsiz İletişim<br>William Davies – Mutluluk Endüstrisi |

**Teori Konu Başlıkları**

| Hafta | Konu Başlıkları |
|---|---|
| 1 | İnsan, toplum ve dijital çağ |
| 2 | Zorlayıcı yaşam olayları |
| 3 | 3. Bireysel ve toplumsal travmalar |
| 4 | 4. Psikolojik sağlamlık nedir? |
| 5 | 5. Psikolojik sağlamlığın bileşenleri |
| 6 | 6. Psikolojik sağlamlığa etki eden faktörler |
| 7 | 7. Psikolojik sağlamlığı açıklayan klasik kuramlar |
| 8 | 8. Psikolojik sağlamlığı açıklayan güncel kuramlar |
| 9 | 9. Ara Sınav / ödev sunumları |
| 10 | 10. Dijital dünyada sosyal ilişkilerde psikolojik sağlamlığı arttırıcı uygulamalar |
| 11 | 11. İş yaşamında psikolojik sağlamlığı arttırıcı uygulamalar |

| Hafta | Konu Başlıkları |
|---|---|
| 12 | 12. Göç, salgın, savaş gibi durumlarda psikolojik sağlamlık |
| 13 | 13. Psikolojik sağlamlığı arttırmak için bireysel pratikler |
| 14 | 14. Psikolojik sağlamlığı arttırmak için grup pratikleri |