

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	STRATEGIES OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE / STRATEGIES OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-056	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
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	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirici uygulamalar hakkında farkındalık kazanması.	Gaining awareness of students about practices that improve their level of resilience.
İçeriği / Content	Psikolojik sağlamlık için risk ve koruyucu faktörlerin, psikolojik sağlamlığın gelişimini kolaylaştıran uygulamaların açıklanması.	Explanation of risk and protective factors for resilience and practices that facilitate the development of resilience.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kıtabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Önder A., Ögelman A.H. Çocuk ve Psikolojik Dayanıklılık, Nobel Akademik Yayıncılık Cerit E., Şimşek N. A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. December, 610-616.	Önder A., Ögelman A.H. Çocuk ve Psikolojik Dayanıklılık, Nobel Akademik Yayıncılık Cerit E., Şimşek N. A social skills development training programme to improve adolescents' psychological resilience and emotional intelligence level. December, 610-616.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr.Öğr.Üyesi Esin CERİT	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Psikolojik sağlamlık kavramının tanımını, risk ve koruyucu faktörlerini açıklar	Explain the definition, risk and protective factors of the concept of psychological resilience.
2	Psikolojik sağlamlığı geliştiren uygulamaları açıklayabilir	Explain the practices that improve psychological resilience
3	Psikolojik sağlamlık gelişiminin güncel yaşama katkılarını açıklar.	Explain the contribution of psychological resilience development to current life.
4	Öğrenci güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varır	Students become aware of their strengths and weaknesses
5	Psikolojik sağlamlığa yönelik kuramsal açıklamaları yapar	Makes theoretical explanations for psychological resilience.
6	Konuya ilişkin araştırma sonuçlarını yorumlayabilir.	Interpret the research results related to the subject.
7	Psikolojik sağlamlığın gelişimine engel olan durumları açıklayabilir	Psikolojik sağlamlığın gelişimine engel olan durumları açıklayabilir
8	Psikolojik sağlamlığın travmatik yaşamlardaki önemini açıklar	Explain the importance of psychological resilience in traumatic lives

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Tanışma, Dersin Tanıtımı, Psikolojik Sağlamlık Kavramı				
	Meeting, Introduction of the Course, The Concept of Psychological Resilience				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler				
	Risk Factors and Protective Factors				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Etkili İletişim ve Önemi				
	Effective Communication and Its Importance				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Etkili İletişim ve Önemi				
	Effective Communication and Its Importance				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kendini Tanıma				
	Self Knowledge				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Atılganlık				
	Assertiveness				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Benlik Saygısı Nasıl Geliştirilir?				
	How to Develop Self-Esteem?				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres Yönetimi				
	Stress Management				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres Yönetimi				
	Stress Management				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Problem Çözme Becerisi				
	Problem Solving Skill				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İyimserlik				
	Optimism				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öz Yeterlilik				
	Self-Efficacy				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygusal Zeka				
	Emotional intelligence				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygusal Zekanın Unsurları				
	Elements of Emotional Intelligence				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öz değerlendirme, Dersin Değerlendirmesi				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Quiz / Quiz	2	100
Toplam / Total:	2	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)
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	5.00	5.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	4	1.00	4.00
Quiz (Kısa Sınav) / Quiz	2	1.00	2.00
Quiz için Bireysel Çalışma / Individual Study for Quiz	2	5.00	10.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Toplam / Total:	24	15.00	50.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 50.00/25.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 50.00 / 25.00 = 2.00 ~ 2.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
1.Psikolojik sağlamlık kavramının tanımını, risk ve koruyucu faktörlerini açıklar / Explain the definition, risk and protective factors of the concept of psychological resilience.												
2.Psikolojik sağlamlığı geliştiren uygulamaları açıklayabilir / Explain the practices that improve psychological resilience												
3.Psikolojik sağlamlık gelişiminin güncel yaşama katkılarını açıklar. / Explain the contribution of psychological resilience development to current life.												
4.Öğrenci güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varır / Students become aware of their strengths and weaknesses												
5.Psikolojik sağlamlığa yönelik kuramsal açıklamaları yapar / Makes theoretical explanations for psychological resilience.												
6.Konuya ilişkin araştırma sonuçlarını yorumlayabilir. / Interpret the research results related to the subject.												
7.Psikolojik sağlamlığın gelişimine engel olan durumları açıklayabilir / Psikolojik sağlamlığın gelişimine engel olan durumları açıklayabilir												
8.Psikolojik sağlamlığın travmatik yaşamlardaki önemini açıklar / Explain the importance of psychological resilience in traumatic lives												

