**GAU, Beşeri Bilimler Fakültesi**

|  |  |
| --- | --- |
| Ders İsmi | Uyum Psikolojisi |
| Ders Kodu | TPSY 345 |
| Ders Tipi | Seçmeli |
| Ders Düzeyi | 4. sınıf, Bsc |
| Yerel Kredi | 3 |
| AKTS Kredisi  | 6 AKTS |
| Teori (saat/hafta) | 2 |
| Pratik (saat/hafta) | 1 |
| Laboratuvar (saat/hafta) | - |
| Dersin verildiği yıl | 3 |
| Dersin verildiği dönem | 7 |
| Dersin veriliş şekli | Yüz Yüze, E-learning Aktiviteleri |
| Eğitim Dili | Türkçe |
| Önkoşul | TPSY101 ve TPSY102 derslerinin tamamlanmış olması gerekmektedir. |
| Tavsiye edilen programın bileşenleri (isteğe bağlı) | Yok |
| **Dersin Amaçları:**Bu ders, fiziksel ve duygusal refahımızı anlama, yönetme ve değiştirmeye yönelik psikolojik yaklaşımları ele almaktadır. Başkalarıyla, çevre (ler )imizle ve kendimizle olan ilişkiler araştırılacak ve incelenecektir. Yaşamın çeşitli sorunlarını da içeren yetişkin yaşamındaki yaygın sorunlarla baş etmeyi geliştirmek için psikolojik ilke ve kavramların uygulanma yollarını öğretmektedir. Öğretim amaçlarını karşılamak için ders anlatımı, sınıf içitartışmalar, grup etkinlikleri, deneyimsel alıştırmalar, video kasetleri ve ödevler kullanılacaktır. |
| **Öğrenme Çıktıları** |
| Bu ders tamamlandığında öğrenci aşağıdaki noktalarda yeterli olmalıdır: | Değerlendirme |
| 1 | Psikolojik uyumla alakalı temel konuları açıklayabilmek | 1,2,3  |
| 2 | “Benliğin” birçok yönünü ve değişim yapma yollarını anlamak | 1,2,3  |
| 3 | Kendi ve diğer davranışların belirlenmiş doğasını takdir edebilmeyi öğretme  | 1,2  |
| 4 | Fiziksel sağlıklı yaşamayı sürdürmenin aktif bir süreç olduğunu anlatmak | 1,2  |
| 5 | Stresini, stres kaynaklarını ve stres yollarını anlamak | 1 |
| 6 | Sosyal ortamımızı, diğer insanlarla nasıl etkileşim kurduğumuzu ve diğerlerini nasıl algıladığımızı anlamak. | 1,2,3 |
| 7 | “kendimiz” ve “çevre” arasındaki karşılıklı etkileri kavramak | 2,3 |
| Değerlendirme Metotları: 1. Yazılı Sınav, 2. Ödevler, 3. Proje, Rapor, 4. Sunum, 5. Laboratuvar |
| **Dersin Programa Katkısı** |
|  |  | **KD** |
| 1 | Psikolojideki mevcut ve tarihsel çekirdek içeriği ile psikolojide bilinenleri tanımlama becerisi. | 4  |
| 2 | Psikolojinin çeşitli alanlarını ayırt edin ve her birinde bilinenleri belirleyin. | 3 |
| 3 | Temel kavramlar, teorik perspektifler, ampirik bulgular ve psikolojideki tarihsel eğilimlere aşinalık gösterebilme. | 3  |
| 4 | Psikolojik içerik ve becerileri kariyer hedeflerine uygulayabilme becerisi.  | 4  |
| 5 | Karmaşık argümanları oluşturup eleştirel olarak analiz etme ve değerlendirme becerisi.  | 3  |
| 6 | Temel araştırma yöntemlerini psikolojide etik ilkelere duyarlı olarak uygulayabilme.  | 2  |
| 7 | Amerikan Psikoloji Birliği (APA) yazı biçimini belirleme becerisi.  | 3  |
| 8 | Sağlıklı bir topluluğu korumada akademik, mesleki ve kişisel bütünlüğün rolünü anlama becerisi.  | 4 |
| 9 | Çeşitliliğin psikolojik süreçleri etkileme şekillerini tanıma ve tanımlama becerisi.  | 3 |
| 10 | Terapide müdahale sürecine olanak tanıyan kişisel ve kültürel çeşitlilikle ilişkili önemli davranış faktörlerini ayırt etme becerisi.  | 3 |
| 11 | Psikolojide mesleki sözleşmelerin amacına ve bağlamına uygun olarak etkiliiletişim becerilerini gösterme becerisi. | 3 |
| KD: Katkı Düzeyi (1: Çok Düşük, 2: Düşük, 3: Vasat, 4: Yüksek, 5: Çok Yüksek) |
| **Ders İçeriği** |
| Hafta |  |  | Sınavlar |
| 1 |  | Uyum ve Büyüme |  |
| 2 |  | Uyum ile ilgili sorunlar |  |
| 3 |  | Kişilerarası Sorunlar |  |
| 4 |  | Fiziksel sağlık |  |
| 5 |  | Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rolleri |  |
| 6 |  | İnsanın uyum süreci |  |
| 7 |  | Subjektif ayarlamanın boyutları: Tutumlar, idealler, değerler, savunma mekanizması |  |
| 8 |  |  | Ara Sınav |
| 9 |  | Kaçınma, maddi yoksunluk, uzlaşma |  |
| 10 |  | Agresif davranışlar |  |
| 11 |  | Çatışmalar ve Çözünürlük |  |
| 12 |  | Kişi ve kişilerarası uyumsuzluk |  |
| 13 |  | Duygular ve uyum |  |
| 14 |  | Uyum ve büyüme konularına genel bakış |  |
| 15 |  |  | Final |
|  |  |  |  |
| **Tavsiye Edilen Kaynaklar****Ders Kitabı:** Corey, G., & Corey, M. S. (2006). I never knew I had a choice: Explorations in personal growth (8th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. **Ek Materyaller:** Ek olarak ders notu verilecektir. |
| **Değerlendirme** |
| Yoklama | %10 |  |
| Ödev | %0 |  |
| Ara Sınav (Yazılı) | %30 |  |
| Yoklama Sınavı (Yazılı) | %10 |  |
| Final Projesi (Yazılı) | %50 |  |
| Total | %100 |  |
| **Öğrenci Yüküne göre Hesaplanmış AKTS** |
| Aktiviteler | Sayı | Süre (Saat) | Toplam İş Yükü (Saat) |
| Sınıftaki ders süresi (Sınav haftası dahil) | 15 | 3 | 45 |
| Laboratuvar ve Pratik Çalışma |  |  |  |
| Ödev | 3 | 8 | 24 |
| Proje / Sunum / Raporlama | 10 | 1 | 10 |
| E-öğretim aktiviteleri |  |  |  |
| Kısa sınav / yoklama | 1 | 10 | 10 |
| Ara sınav | 1 | 14 | 14 |
| Final Sınavı | 1 | 28 | 28 |
| Derse Çalışma | 14 | 3 | 42 |
| Toplam İş Yükü | 173 |
| Toplam İş Yükü / 30 (saat) | 5.76 |
| AKTS Kredisi | 6 |