

|                                       |                |                                |                 |                            |             |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------|
| <b>Dersin Adı:</b> Sağlık Psikolojisi |                | <b>Dersin Seviyesi:</b> Lisans |                 | <b>Dersin Dili:</b> Türkçe |             |
| <b>Kod</b>                            | <b>Önkoşul</b> | <b>Eşkoşul</b>                 | <b>T+U Saat</b> | <b>AKTS Kredisi</b>        | <b>Türü</b> |
| PSKO3604                              | Yok            | Yok                            | 3+0             | 6                          | Zorunlu     |

**Dersin Amacı:** Sağlık psikolojisi alanındaki temel konseptlerin kavranması.

**Dersin Tanımı:** Sağlık ve hastalık tanımlarına giriş. Sağlığın geliştirilmesi, stres, sosyal destek, baş etme becerileri, beslenme, egzersiz, kilo kontrolü, madde kötüye kullanımı, ağrı, kronik ve akut hastalıklar ve tedavi yöntemleri gibi sağlık psikolojisinin temel araştırma konularının tanıtılması. Sağlık psikolojisi ile ilişkili kuramların tanıtılması. Güncel sağlık psikoloji araştırmalarında kullanılan kuram ve araştırma yöntemlerinin incelenmesi.

**Değerlendirme Sistemi (katkı yüzdeleri verilmiştir)**

| Vize 1 | Vize 2 | Dönem Projesi-Proje | Sunum | Final | Toplam |
|--------|--------|---------------------|-------|-------|--------|
| %15    | %15    | %30-%10             | %10   | %20   | 100    |

**Kaynaklar**

Sağlık Psikolojisi, Prof . Dr. Zuhall Baltas, Remzi Kitabevi

**Haftalık Ders Konuları**

| Hafta | Konular                             |
|-------|-------------------------------------|
| 1.    | Ders Tanıtımı ve Giriş              |
| 2.    | Psikoloji ve Sağlığa Genel Bakış    |
| 3.    | Stres                               |
| 4.    | Sağlık Davranışı ve Teşviki         |
| 5.    | Madde Kullanımı ve Kötüye Kullanımı |
| 6.    | Vize 1                              |
| 7.    | Beslenme, Kilo Kontrolü ve Egzersiz |
| 8.    | Hastalık ve Tedavi                  |
| 9.    | Ağrı                                |
| 10.   | Kronik Hastalık                     |
| 11.   | Vize 2                              |
| 12.   | Sınıf İçi Çalışmalar                |
| 13.   | Proje Sunumları                     |
| 14.   | Proje Sunumları                     |

## Dersin Program Çıktılarına Katkısı

### Ders Çıktıları (DÇ)

Öğrenciler ders sonunda şu bilgi ve becerileri kazanacaklardır:

1. Sağlık psikolojisi alanında temel kavramları betimler.
2. Sağlıklı ve sağlıksız bireyleri ayırıştırır.
3. Stres ve beslenme gibi sağlık konularını sağlık psikolojisi bakış açısıyla tartışır.
4. Sağlık psikolojisinde klasik ve modern kuramları karşılaştırır.

|     | Program Çıktısı                                                                                                                                                                                                                    | DÇ1 | DÇ2 | DÇ3 | DÇ4 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1.  | Psikolojinin alt dallarındaki farklı kavramları incelemek, karşılaştırmak ve temel uygulama becerilerine sahip olmak.                                                                                                              | X   | X   |     | X   |
| 2.  | Analitik ve kritik düşünme becerilerini psikolojinin çeşitli alanlarında uygulamak, alanla ilgili sorunları çağdaş yöntemlerle çözümleyebilmek.                                                                                    |     | X   | X   |     |
| 3.  | Alanında edindiği bilgi ve becerileri kullanarak olguları, olayları ve verileri yorumlayabilme, sorunları tanımlayabilme, analiz edebilme, araştırmalara ve kanıtlara dayalı çözüm önerileri geliştirebilme becerilerine sahiptir. |     |     |     |     |
| 4.  | Program tasarlamada ve profesyonel uygulamadaki mesleki ve etik konuları tartışmak ve eleştirmek.                                                                                                                                  |     |     |     |     |
| 5.  | Psikolojik ölçüm ve mülakat tekniklerindeki prosedürleri ve kuralları açıklamak ve temel düzeyde uygulama becerisi geliştirmek.                                                                                                    |     |     |     |     |
| 6.  | Pozitivist yöntemin kurallarına benimsemek ve bilimsel araştırma deseni tasarlama, veri toplama, analiz etme ve sonuçları bilimsel olarak raporlamak.                                                                              |     |     |     |     |
| 7.  | Bilimsel düşünmenin temel ilkelerini kazanmak, diğer disiplinlerde edindiği bilgileri eleştirel bir bakış açısıyla ayırıştırabilme ve/veya bütünleştirebilme.                                                                      |     |     |     |     |
| 8.  | Bilgiye ulaşmak ve bilgiyi yaymak için kullanılan gerekli bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilme yetkinliği geliştirmek.                                                                                                 |     |     |     |     |
| 9.  | Sözlü ve yazılı iletişim becerilerini hem Türkçe hem de en az bir yabancı dilde etkin bir biçimde kullanmak.                                                                                                                       |     |     |     |     |
| 10. | Bireysel ve çok disiplinli araştırma takımlarında etkili biçimde çalışmak.                                                                                                                                                         |     |     |     |     |
| 11. | Kişilerarası ve kültürel çeşitliliğe saygı geliştirmek ve toplumsal sorumluluğa sahip olmak.                                                                                                                                       |     | X   |     |     |
| 12. | Psikolojik dirençlilik, kişisel ve mesleki gelişimin farkında olmak.                                                                                                                                                               |     | X   | X   |     |

| Ders Değerlendirmesi ve AKTS İş Yüğü |      |                                      |         |
|--------------------------------------|------|--------------------------------------|---------|
| İş Türleri                           | Adet | AKTS İş Yüğü                         |         |
|                                      |      | Zaman (Saat) (Hazırlık Zamanı Dâhil) | İş Yüğü |
| Devamlılık                           | 14   | 3                                    | 42      |
| Final Sınavı                         | 1    | 30                                   | 30      |
| Quizler                              | 1    | 8                                    | 8       |
| Dönem Projesi                        | 0    | 0                                    | 0       |
| Raporlar                             | 0    | 0                                    | 0       |
| Final Projesi                        | 0    | 0                                    | 0       |
| Seminer                              | 0    | 0                                    | 0       |
| Görevler                             | 0    | 0                                    | 0       |
| Sunum                                | 0    | 0                                    | 0       |
| Vize                                 | 2    | 14                                   | 28      |
| Proje                                | 0    | 0                                    | 0       |
| Laboratuvar                          | 0    | 0                                    | 0       |
| Özel Ders Süresi                     | 0    | 0                                    | 0       |
| Diğer (Bireysel Çalışma)             | 14   | 3                                    | 42      |
|                                      |      | Toplam İş Yüğü                       | 150     |
|                                      |      | Toplam İş Yüğü/25                    | 6       |
|                                      |      | AKTS Kredisi                         | 6       |

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:** Anlatım, Tartışma, Proje  
**Hazırlayan:**

**Tarih:** 05.09.2020