



ADÜ PDRM
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ TANITIM FORMU



Programın Amacı	Grup sürecinde grup üyelerinin karşılaşabilecekleri akut ya da süregelen örseleyici yaşantılar karşısında, zorluklarla başa çıkabilme, esnek düşünebilme ve uyum sağlamalarına yardımcı olma ile iyi oluş düzeylerinin artışı öngörülmektedir.
Programın Kuramsal Temeli	Psikolojik sağlamlık eğitim grubu bilişsel-davranışçı kuram temel alınarak geliştirilmiştir. Destekleyici, güç temelli ve yaşantısal öğeler ile de desteklenmiştir.
Programın Yeterlilik Alanı	Duygusal ve Sosyal Gelişim
Yaş Düzeyi	18-28
Katılımcı sayısı	8-10
Oturum sayısı	8
Oturum süresi	1.5 Saat
Programda Kullanılan Materyaller	Demografik Bilgi Formu ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Materyallerin incelenmesi, haftalık planlama yapılması
Programın İçeriği	Psikolojik sağlamlık eğitim grubunda grup üyesinin psikolojik sağlamlığın tanımını ve anlamının irdelemesi; olumlu ve olumsuz özelliklerine dair farkındalık geliştirmesi; psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerini ve risk faktörlerini öğrenmesi; düşünce-duygu-davranış bağlantısı üzerine farkındalık kazanması; bilişsel çarpıtmalara dair bilgi sahibi olması ve kendi hayatında örneklendirebilmesi; kişisel deneyimlerini paylaşması; zor duygularla baş etme üzerine çalışmalar yapması psikolojik sağlamlığı besleme ve korumak üzerindeki etkili özellikleri kazanması ve bu yolda adım atabilmesi içeriği oluşturmaktadır.
Programın Uygulama Basamakları	1.Oturum: Tanışma ve Psikolojik Sağlamlık Kavramı 2.Oturum: Olumlu ve Olumsuz Özelliklerimiz 3.Oturum: Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri 4.Oturum: Düşünce-Duygu-Davranış ve Bilişsel Çarpıtmalar Üzerine Bilgilendirme 5.Oturum: Grup Üyelerinin Psikolojik Sağlamlık Olarak gördükleri Yaşantılarının Paylaşımı 6.Oturum: Zor Duygular ve Zor Duygularla Baş Etme 7.Oturum: İzleme ve Okuma Önerileri-Öneriler Üzerine Paylaşım 8.Oturum: Psikolojik Sağlamlığı Beslemek ve Korumak, Vedalaşma
Uygulayıcı için öneriler	Grup üyelerinden alınan geri dönüşler ile grubun amacına uygun sorumluluklar ve aktiviteler planlanabilir. Üyelere belirlenirken ön görüşme yapılarak adayın grupta psikolojik danışmanlığı uygunluğu değerlendirilmelidir. Bireysel psikolojinin grup dinamiği açısından göz önünde bulundurulması önemlidir.