

DERSİN ADI	DERS KODU	YARIYILI	TEORİK (saat/hafta)	UYGULAMA (saat/hafta)	KREDİ	AKTS
STRES YÖNETİMİ	TDS 124	2	2	0	2	2
DERSİN DÜZEYİ	<input checked="" type="checkbox"/> Önlisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora					
DERSİN ÖĞRETİM DİLİ	<input checked="" type="checkbox"/> TÜRKÇE <input type="checkbox"/> YABANCI DİL <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Almanca <input type="checkbox"/> Fransızca					
DERSİN TÜRÜ	<input checked="" type="checkbox"/> ZORUNLU <input type="checkbox"/> SEÇMELİ <input type="checkbox"/> ALAN İÇİ SEÇMELİ <input type="checkbox"/> ALAN DIŞI SEÇMELİ					
DERSİN ÖN KOŞULU	YOK					
DERSİN AMACI	Stresin insan vücudu ve psikolojisi üzerindeki etkilerini kavramak ve stresle baş etme tekniklerini bilmek.					
DERSİN HEDEFİ	İnsan hayatındaki stresin yeri ve önemini kavramak. Stres ve stres yönetimi kavramlarının olumlu ve olumsuz tarafları bilmek. Günlük yaşamda yaygın stresle mücadele tekniklerini bilmek ve uygulamak.					
DERSİN VERİLİŞ ŞEKLİ	Yüz yüze					
DERSİN ÖĞRENME, ÖĞRETME YÖNTEMLERİ	<input checked="" type="checkbox"/> Soru-Cevap <input type="checkbox"/> Vaka Problemi Çözdürme/ Drama-Rol/ Vaka Yönetimi <input type="checkbox"/> Laboratuvar <input type="checkbox"/> Sayısal Problem Çözme <input type="checkbox"/> Alan çalışması <input type="checkbox"/> Grup Çalışması / Ödevi <input checked="" type="checkbox"/> Bireysel Ödev <input type="checkbox"/> WEB Tabanlı Öğrenme <input type="checkbox"/> Staj <input type="checkbox"/> Yerinde Uygulama <input type="checkbox"/> Proje Hazırlama <input type="checkbox"/> Rapor Yazma <input type="checkbox"/> Seminer <input type="checkbox"/> Süpervizyon <input type="checkbox"/> Sosyal Faaliyet <input type="checkbox"/> Mesleki Faaliyet <input type="checkbox"/> Mesleki Gezi <input type="checkbox"/> Uygulama (Modelleme, Tasarım, Maket, Simülasyon, Deney vs.) <input checked="" type="checkbox"/> Okuma <input type="checkbox"/> Tez Hazırlama <input type="checkbox"/> Arazi Çalışması <input type="checkbox"/> Öğrenci Kulüp ve Konseyi Faaliyetleri					

ÖĞRENİM KAZANIMLARI

BİLGİ

(Kuramsal ve / veya
Olgusal bilgi
sınıflandırmasına göre
düzenlenmiştir)

1. Stres kavramını bilir.
2. Olası stres nedenlerini, verilen tepkileri bilir.
3. Stresin bilişsel yönünü, baş etme kavramını ve stratejilerini bilir.

BECERİ

(Bilişsel ve / veya
uygulama becerileri
olarak)

1. Kendisinin ve çevresindeki insanların stres tepkilerini ve baş etme davranışlarını açıklar.
2. Etkili olmayan baş etme davranışlarının yerine koyabileceği etkili baş etme davranışlarını planlar ve uygular.
3. Uygulamada etkili olmayan baş etme davranışlarını etkili olanlarla değiştirir.

YETKİNLİK

1. Kendisinin ve çevresindeki insanların baş etme davranışlarının etkinliğini değerlendirebilir.
2. Bireysel gelişim konusunda duyarlılık ve farkındalık kazanarak, iletişim ve problem çözme süreçlerine yansıtabilir.

HAFTALAR

1. Stres nedir, sebep ve sonuçları nelerdir.
2. Stres ve Psikolojik Özellikleri
3. Kontrol Odağı ve Stres
4. Geçmiş yaşantıların strese rolü, İç stresler, Dış stresler
5. Stres Çeşitleri ve Strese Yatkın Olanlar
6. Stres Çeşitleri ve Strese Yatkın Olanlar
7. Çeşitli Nefes Egzersizleri
8. BIOFEEDBACK
9. Progresig Gevşeme Egzersizleri
10. Fizik Egzersiz
11. Zihinsel Teknikler
12. Zihinsel Teknikler devam
13. Davranışçı Teknikler
14. Öfkeyi yenmek

**DERS AKIŞI
(yıllık/yarıyıllık)**

**KULLANILAN
KAYNAKLAR**

****Gündüz, O., 2018, Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler, Kaknüs Yayınları**
****Rowshan, A., 2015, Stres Yönetimi, Aura Yayıncılık**
(2012). Health psychology. London: Open University Press

****Ogden, j.**

**DEĞERLENDİRME
SİSTEMİ**

YIL / YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI PAYI %
Derse Devam / Katılım		%
Laboratuvar		%
Uygulama		%
Uygulama Sınavı		%
Mini Sınav (Quiz)		%
Ödev		%
Sunum		%
Projeler		%
Derse Özgü Staj		%
Alan Çalışması		%
Makale Kritik		%
Makale Yazma		%
Modül Grup Çalışması		%
Beyin Fırtınası		%
Rol Oynama + Dramatize Etme		%
Sınıf Dışı Ders Çalışma		%
Ön Çalışma, Pekiştirme, Uygulama Tekrarı vb.		%
Ödevler (okuma, yazma, film izleme vs.)		%
Proje Hazırlama + Sunma		%
Rapor Hazırlama + Sunma		%
Sunum / Seminer Hazırlama + Sunma		%
Sözlü Sınav		%
ARA SINAV (Vize)		40%
GENEL SINAV (Final)		60%
TOPLAM		100%

DERSİN AKTS'sİ

Avrupa Kredi Transfer
Sistemi
-Öğrenci İş Yüğü-

Etkinlikler	Sayısı (hafta)	Süresi (saat)	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar	0	0	0
Uygulama	0	0	0
Uygulama Sınavı	0	0	0
Derse Özgü Staj	0	0	0
Alan Çalışması	0	0	0
Makale Kritik	0	0	0
Makale Yazma	0	0	0
Modül Grup Çalışması	0	0	0
Beyin Fırtınası	0	0	0
Rol Oynama + Dramatize Etme	0	0	0
Sınıf Dışı Ders Çalışma (Ön Çalışma, Pekiştirme, Uygulama Tekrarı Vb.)	14	2	28
Ödevler (okuma, yazma, film izleme vs.)	12	1	12
Proje Hazırlama + Sunma	0	0	0
Rapor Hazırlama + Sunma	0	0	0
Sunum / Seminer Hazırlama + Sunma	0	0	0
Sözlü Sınav	0	0	0
Ara Sınavlara Hazırlanma	7	1	7
ARA SINAV (Vize)	1	1	1
Genel Sınav Hazırlanma	8	1	8
GENEL SINAV (Final)	1	1	1
Toplam AKTS			85
30 saat = 1 AKTS			
AKTS:			2