



PSI333 Stres Yönetimi

Dersin Adı	Kodu	Yarı Yılı	Ders Saati		Kredisi	AKTS
Stres Yönetimi	PSI333	Güz	Teori 3	Uygulama 0	3	5
Dersin Kategorisi						
Dersin Dili	Türkçe					
Dersin Düzeyi	Lisans					
Dersin Veriliş Biçimi	Örgün					
Ön Koşul Dersler	Yok					
Dersin Özel Kosulları (varsa Önerilen)	Yok					

Dersin Koordinatörü

Adı Soyadı	Mail	Web
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Kaynak	akaynak@29mayis.edu.tr	www.29mayis.edu.tr

Dersi Veren Öğretim Elemanları

Adı Soyadı	Mail	Web

Dersin Asistanları

Adı Soyadı	Mail	Web

Dersin Web Sayfası

Dersin Amacı

Bu derste stresin insan bedeni ve psikolojisi üzerindeki etkilerinin fark edilmesi ve stresle baş etme yollarının tanıtılması amaçlanmaktadır. Stresin türleri, kişilikle bağlantısı, yaşam kalitesiyle ilişkisi tartışılıp baş etme yollarıyla ilgili davranışsal yaklaşımlar üzerinde durulacaktır

Dersin İçeriği

Öğrencinin stresle ilgili temel kavramları, stresin ortaya mekanizmasını ve baş etme yollarını kavraması beklenmektedir. Öğrencilerin aktif katılımı ve vaka örnekleriyle etkileşimsel bir ders olacaktır.

Dersin Öğrenme Çıktıları

Dersi başarı ile tamamlayan öğrenciler aşağıdaki bilgi, beceri ve yetkinlikleri kazanacaklardır:

1	Stresin ne olduğunu bilir
2	Stresin vücut üzerindeki etkilerini bilir
3	Stres üzerinde etkili olan düşünce mekanizmalarını bilir
4	Stresin ne zaman problem olduğunu ayırt edebilir
5	Stresle baş etme yollarını tanımlayabilir
6	Stresten uzak durmanın yollarını bilir

HAFTALIK KONULAR/ÖN HAZIRLIK/UYGULAMA

Hafta	Konular	Ön Hazırlık	Metodoloji ve Uygulama (Teori, pratik, ödev vb.)
1	Ders işlenişinin, hedeflerin tanıtımı		
2	Stres Nedir?	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma

3	Stresin Türleri	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
4	Stres Dönemleri	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
5	Stresin Ortaya Çıkardığı Problemler	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
6	Stres ve Kişilik	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
7	Stresle Baş Etme	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
8	ARA SINAV HAFTASI		
9	İş Hayatında Stresi Azaltma	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
10	Stresle Mücadelede Düşüncelerin Yeri	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
11	Stres ve Duygular	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
12	Stres ve Endişe	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
13	Kişiler Arası İlişkilerde Stresi Azaltma	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
14	Stresle Mücadelede Değerler, Hedefler, Tutumların Yeri	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
15	Strese Karşı Esnek bir Hayat	Okuma	Yüz yüze eğitim, alıştırma
16	Final		

KAYNAKLAR

Dersin Kitabı/Ana Kaynak/Malzeme

Stres, Lee Brosan, Gillian Todd

Önerilen Diğer Kaynaklar

Stresle Başa Çıkma Yolları, Acar Baltaş, Zuhale Baltaş, Remzi Kitabevi, 2016.
Arthur Rowshan, Stres Yönetimi, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2011.

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI PAYI
Arasınav	1	50
Dönem Sonu Sınavı	1	50
TOPLAM		100
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARI	KATKI PAYI	
Yarıyıl İçi Çalışmalarının Başarı Notunun Katkısı	40	
Yarı yıl Sonu Sınavı/Dönem Projesinin Başarı Notuna Katkısı	60	
TOPLAM	100	
TOPLAM		

DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARININ PROGRAM ÇIKTILARI İLE İLİŞKİSİ

Fakülte	Bölüm					
Edebiyat Fakültesi	Psikoloji					
No	Program Çıktıları	Katkı Düzeyi 1-En Düşük 5-En Yüksek				
		1	2	3	4	5

1	Psikolojinin temel kavram ve terimlerini tanımlayabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Psikoloji ile ilgili, temel kavram, kuram bilgisine ve farklı yaklaşım ve bakış açılarına sahip olma yetkinliği kazanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Psikolojinin, bilimsel bir disiplin olarak konumlanışını, davranışsal ve zihinsel süreçleri tarihsel bir perspektifle nasıl ele aldığını ve hangi yöntemlerle incelediğini bilmeli; bir disiplin olarak doğasını kavrayabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Genel psikoloji tarihini bilir; psikolojinin kullandığı yöntemlerin gelişimi, psikoloji disiplininin kendi içindeki kuramsal çelişkilerini, psikoloji ile ilgili diğer alanları tanıyabilir, psikolojinin konuları ve diğer bilimsel alanlarla olan bağlantılarını kurabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5	Temel kuramsal yaklaşım ve bakış açılarının (davranışsal, biyolojik, bilişsel, evrimsel, hümanistik, psikodinamik ve sosyokültürel) belirgin vurgularını bilir, karşılaştırma yapabilir, benzerlik ve farklılıklarını, katkı ve sınırlılıklarını ifade edebilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Psikoloji ile diğer disiplinlerin varsayım ve yöntemlerini, temel değişkenlerini karşılaştırabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Psikolojinin temel yaklaşım ve bakış açısının diğer disiplinlere ve disiplinler arası bakış açlarına olan katkılarını tanımlayabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Türkiye’de psikoloji alanındaki gelişmeler, araştırmalar, sorunlar ve uygulamalar ile ilgili bilgi birikimine ve duyarlılığa sahip olabilir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Uzmanlık eğitimi sürecine temel oluşturacak, ilgi alanına yönelik uygulama alanlarıyla tanışır, lisans düzeyine uygun olabilecek bazı temel uygulama becerilerine sahip olmalıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Psikolojik değerlendirmenin temel ilkelerini bilir; değerlendirme sürecinin katkı ve sınırlılıklarının farkında olur. Alanda sık kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin temel düzey bilgilere sahip olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11	Psikolojinin farklı alt dallarındaki uygulamaların yürütülmesi açısından temel düzey görüşme becerilerine sahip olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12	Psikoloji uygulamalarında, yaş, cinsiyet, ırk, etnik grup, ulusal kimlik, din, cinsel eğilim, özürlülük ve sosyoekonomik statüler gibi farklılıkların bir önyargı nedeni olmaması gerektiği anlayışını kazanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

AKTS İŞ YÜKÜ TABLOSU

Etkinlikler/Faaliyetler	Sayı	Süresi (Saat)	Toplam(İş Yüğü)
Arasınav	1	3	3
Dönem Sonu Sınavı	1	0	0
Katılım	14	3	42
Yüz yüze Eğitim	14	3	42
Arasınav için hazırlık	3	3	9
Dönem Sonu Sınavı için hazırlık	3	3	9
Sınıf dışı çalışma	10	1	10
Toplam İş Yüğü			115
Toplam İş Yüğü / 25			4,60
Dersin AKTS Kredisi			5

DERSE İLGİLİ DİKKAT EDİLECEK ETİK KURALLAR(VARSA)

Devam zorunludur

ÖLÇME ve DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ

Yazılı sınavlar

Hazırlayan	Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYNAK
Güncelleme Tarihi ve Saati	27.09.2023 15:28:28
Onay Tarihi	27.09.2023 15:28:28