



## YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: ATATÜRK EĞİTİM FAKÜLTESİ

Bölüm/Program: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

<b>Ders Dili:</b>	Türkçe	<b>Ders Kodu:</b>	RPD423
<b>Ders Türkçe İsmi:</b>	Stres Yönetimi		
<b>Ders İngilizce İsmi:</b>	Stress Management		
<b>Dersi Verecek:</b>	Öğrt. Gör Gizem ÖNERİ UZUN		
<b>Dersin Türü:</b>	SEÇMELİ	<b>Dersin Seviyesi:</b>	LİSANS
<b>Yıl</b>	4	<b>Semester</b>	7
<b>Ders Kredisi:</b>	3	<b>AKTS Kredisi:</b>	3
<b>Teori(saat/hafta):</b>	3,00	<b>Uygulama(saat/hafta):</b>	0,00
<b>Laboratuvar(saat/hafta):</b>			0,00
<b>Dersin İçeriği:</b>	Stres ve başa çıkma teorilerinin gözden geçirilmesiyle birlikte stres tepkilerinin mekanizmaları, stres ile ilişkili faktörleri, stres azaltımında işe yarayan başa çıkma becerilerini incelemektir.		
<b>Öğrenme Kazanımları:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek</li><li>İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek</li><li>Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek</li><li>İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek</li><li>Sunum(lara)a hazırlık</li><li>Verilen ölçütlere göre kendi çalışmalarını değerlendirebilecek</li><li>Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek</li><li>Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek</li><li>Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek</li><li>Öğrenmenin değerini takdir edecek</li><li>Hedeflenen becerileri geliştirebilecek</li></ul>		
<b>Dersin Amaçları:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak</li><li>İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.</li><li>Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.</li><li>Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek</li><li>Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek</li><li>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek</li><li>Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek</li><li>Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek</li><li>Yeniliği teşvik etmek</li><li>Eleştirel düşüncüyü geliştirmek</li><li>Diğer</li></ul>		
<b>Öğrenci İş Yüğü:</b>			

	Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Sunum(lar) Sunum(lara)a hazırlık Proje(ler)/makale(ler) için araştırma Grup çalışması Sınıf içi tartışma(lar) Kısa sınav(lar) Kısa sınav(lar)a hazırlık Ders öncesi ödev(ler) Ödev(ler) Ders planlama
<b>AKTS Formülü:</b>	75/30 = 3
<b>Kaynaklar:</b>	Stres ve Başaçıkma Yolları-Psk. Dr. Acar Baltaş-Remzi K Stresle Başaçıkma-Prof.Dr.Uğur Öner-Nobel Yayıncılık
<b>Değerlendirme:</b>	Vize % 30 Final % 40 Ödev %20 Yoklama ve Katılım % 10
<b>İşe Yerleştirme(Staj):</b>	Yok
<b>Ön Koşul Ders Kodları:</b>	Yok
<b>1. Hafta (19 – 23 Eylül)</b>	Giriş - Ders Kaynaklarının ve İçeriğinin Tanıtılması
<b>2. Hafta (26 – 30 Eylül)</b>	Stres nedir?
<b>3. Hafta (3 – 7 Ekim)</b>	Stres ve Psikolojik Yönü
<b>4. Hafta (10 – 14 Ekim)</b>	Stres Sırasında Bedende Meydana Gelen Değişiklikler
<b>5. Hafta (17 – 21 Ekim)</b>	Stres Belirtileri, Tepkileri ve Çeşitleri
<b>6. Hafta (24 – 28 Ekim)</b>	Stres ve Aile
<b>7. Hafta (31 - 4 Kasım)</b>	VİZE SINAVLARI HAFTASI
<b>8. Hafta (7 - 11 Kasım)</b>	Stresle Başaçıkma Yolları
<b>9. Hafta (14 – 18 Kasım)</b>	Stres ve Yönetimi
<b>10. Hafta (21 – 25 Kasım)</b>	Stres ve Yönetimi
<b>11. Hafta (28 - 2 Aralık)</b>	Bedenle İlgili Tepki ve Yöntemler
<b>12. Hafta (5 – 9 Aralık)</b>	Stres ve Zaman Düzenlemesi
<b>13. Hafta (12 -16 Aralık)</b>	Stres ve Öfkeyi Yenebilmek
<b>14. Hafta (19 - 23 Aralık)</b>	Stresin Neden Olduğu Hastalıklar
<b>15. Hafta (24 – 30 Aralık)</b>	FİNAL SINAVLARI HAFTASI
<b>16. Hafta</b>	
<b>17. Hafta</b>	
<b>18. Hafta</b>	
<b>19. Hafta</b>	
<b>20. Hafta</b>	
<b>21. Hafta</b>	
<b>22. Hafta</b>	

<b>23. Hafta</b>	
<b>24. Hafta</b>	
<b>25. Hafta</b>	
<b>26. Hafta</b>	
<b>27. Hafta</b>	
<b>28. Hafta</b>	

-----