

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ	ERG1225670	Bahar Dönemi	1+2	2	2
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
Dersi Verenler	Doç.Dr. Esra ATILGAN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Stres kaynaklarının tanımlanması, değerlendirme ve başa çıkma yaklaşımlarının öğretilmesi				
Dersin İçeriği	Bu ders; Stres kaynaklarının tanımlanması, Kişilik yapısı ve stres, Stres belirtileri, Stres ve yeme bozuklukları, Stresin etkileri ve stresle ilişkili hastalıklar, Stresin değerlendirilme yöntemleri, Stres kaynakları ve etkileri- Saha çalışması, Stresin değerlendirilmesi-Saha çalışması II, Stresle başa çıkma yöntemleri, Stres yönetimi ve yaşam stilinde terapatik değişiklikler, Gevşeme tekniklerinin incelenmesi, Solunum teknikleri, Stres ve başa çıkma yöntemleriyle ilgili güncel literatürün incelenmesi, Tartışma; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Stres kaynaklarını tanımlayabilmesi				1, 11, 3	B, C, D
Stresin belirtilerini ve etkilerini bilir				1, 11, 3	B, C, D
Stresi değerlendirebilmesi				1, 11, 3	B, C, D
Stresle başa çıkma yöntemlerini tanımlayabilmesi				1, 11, 3	B, C, D
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 11: Seminer, 3: Tartışma				
Ölçme Yöntemleri	B: Sözlü Sınav, C: Ödev, D: Proje / Tasarım				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Stres kaynaklarının tanımlanması	Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping.			
2	Kişilik yapısı ve stres	Durna, U. (2005). A tipi ve B tipi kişilik yapıları ve bu kişilik yapılarını etkileyen faktörlerle ilgili bir araştırma.			
3	Stres belirtileri	Baltaş Z. (2008). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi			
4	Stres ve yeme bozuklukları	Sproesser, G., Schupp, HT, & Renner, B. (2014). The bright side of stress-induced eating: eating more when stressed but less when pleased			
5	Stresin etkileri ve stresle ilişkili hastalıklar	Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, GE. (2007). Psychological stress and disease			
6	Stresin değerlendirilme yöntemleri	Pehlivan, İnyet. Stresle başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler.			
7	Stres kaynakları ve etkileri- Saha çalışması	Bahar Aydın, K. (2007). Stresle Başa çıkma. Nobel Akademi			
8	Stresin değerlendirilmesi-Saha çalışması II	Bahar Aydın, K. (2007). Stresle Başa çıkma. Nobel Akademi			
9	Stresle başa çıkma yöntemleri	Baltaş Z. (2008). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi			
10	Stres yönetimi ve yaşam stilinde terapatik değişiklikler	Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and coping.			
11	Gevşeme tekniklerinin incelenmesi	Baltaş Z. (2008). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi			
12	Solunum teknikleri	Baltaş Z. (2008). Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi			
13	Stres ve başa çıkma yöntemleriyle ilgili güncel literatürün incelenmesi	Abel, MH. (2002). Humor, stress, and coping strategies			
14	Tartışma				
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar	
Dersin sorumlusu tarafından verilecektir.-Brown C., Stoffel Vc. Occupational Therapy In Mental Health, Davis Company, Philadelphia, 2011.	
-Scaffa Me., Reitz Sm., Pizzi Ma. Occupational Therapy In The Promotion Of Health And Wellness.	
-Pendelton Hm, Krohn Ws. Pedretti's Occupational Therapy, Practice Skills For Physical Dysfunction, Mosby, Elsevier, 2006.	
-Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları, Remzi kitabevi, 2008.	