

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
STRES YÖNETİMİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI	İK2233080	Bahar Dönemi	2+0	2	4
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Seviyesi	Ön Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Olga UNTİLA KAPLAN				
Dersi Verenler	Dr.Öğr.Üye. Olga UNTİLA KAPLAN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Bu derste öğrenciye, stres kavramının olumlu ve olumsuz taraflarını ayırt etme, stresi mutluluğa dönüştürme rehberi oluşturma, strese mücadele teknikleri kullanma ve sosyal hizmetlerinde strese başa çıkma yolları kolayca bulabilme yeterlikleri kazandırmak amaçlanmaktadır.				
Dersin İçeriği	Bu ders; 1. Stresin Yapısı ve Belirtileri,2. Stresin Kaynağı,3. Manevi Boyut,4. Zihinsel Boyut,5. Duygusal Boyut,6. Fiziksel Boyut,7. İletişim,8. Organizasyon,9. Koruyucu Psikoloji; Stresi Mutluluğa Dönüştürme Rehberi,10. Stresle Mücadele Teknikleri I,11. Stresle Mücadele Teknikleri II,12. Stresle Mücadele Teknikleri III,13. Stresle İlgili Öğrencilerin serbest sunumları,14. Stresle İlgili Öğrencilerin serbest sunumları; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
Stres kavramını yorumlayabilecektir.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stresin belirtileri ayırt edecektir.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stres faktörleri açıklar ve örnekler.				1, 12, 14, 15, 2	A
Stres yönetiminin dört boyutu yorumlayabilecektir.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stres yönetiminde iletişimin rolü açıklar ve değerlendirir.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stresle başa çıkma yol izleme haritası açıklar ve örnekler.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stres yönetiminde hedef belirleme koşulu değerlendirir.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stres yönetiminde zaman kavramı açıklar ve tartışır.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stres yönetiminde sorunları çözmekte yaratıcı yönleri ortaya koyar ve tartışır.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stresin olumlu ve olumsuz etkilerini ortaya koyar ve yorumlar.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stresle mücadele teknikleri öğrenir ve uygular.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Stresle ilgili durumlara çözüm bulur ve yorumlar.				1, 12, 14, 15, 2, 3	A
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 12: Örnek Olay, 14: Bireysel Çalışma, 15: Problem Çözme, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	1. Stresin Yapısı ve Belirtileri	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
2	2. Stresin Kaynağı	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
3	3. Manevi Boyut	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
4	4. Zihinsel Boyut	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
5	5. Duygusal Boyut	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
6	6. Fiziksel Boyut	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
7	7. İletişim	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
8	8. Organizasyon	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
9	9. Koruyucu Psikoloji; Stresi Mutluluğa Dönüştürme Rehberi	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
10	10. Stresle Mücadele Teknikleri I	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
11	11. Stresle Mücadele Teknikleri II	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
12	12. Stresle Mücadele Teknikleri III	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
13	13. Stresle İlgili Öğrencilerin serbest sunumları	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
14	14. Stresle İlgili Öğrencilerin serbest sunumları	Konu ile ilgili kitap bölümünün okunması			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınav Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

**Kaynaklar**

- Öğretim üyesine ait ders notları[1] Arthur Rowshan, Stres Yönetimi, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2011.  
[2] Nevzat Tarhan, Mutluluk Psikolojisi, Timaş, İstanbul, 2008.  
[3].Zuhal Baltas, Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013.  
[4] Kemal Çakmaklı, Sıkıntılarımızı Yenebilme Sanatı, Nobel Kitabevi, İstanbul, 2002.