

**İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji Programı (İngilizce)****2020 - 2021 Eğitim Öğretim Yılı****STRES VE STRES YÖNETİMİ****Ders Tasarımı (Syllabus)**

| <b>Dersin Tanımı</b>   |  |                    |                                  |                         |             |
|--|--|--------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------|
| <b>Adı</b>   | <b>Kodu</b>  | <b>Yarıyıl</b>     | <b>T+U Saat</b>                  | <b>Kredi</b>            | <b>AKTS</b> |
| STRES VE STRES YÖNETİMİ  | PSY3210611   | Bahar Dönemi       | 3+0                              | 3                       | 6           |
| <b>Ön Koşul Dersleri</b>   |  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>  |  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Dili</b>   | İngilizce  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Seviyesi</b>   | Lisans   |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Türü</b>   | Programa Bağlı Seçmeli   |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Koordinatörü</b>   | Prof.Dr. Gökhan MALKOÇ   |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersi Verenler</b>  |  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Yardımcıları</b>   |  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Amacı</b>  | Öğrencilerin stresin ne olduğu, stresin etkileri ve sonuçları, stres ile nasıl baş edildiği konusundaki güncel teorik ve pratik bilgileri edinme amaçlanmaktadır. Bunun yanı sıra, stres ile baş etme yöntemlerinin öğrencilerin kendilerin tarafından da deneyimlenmesi amacıyla son 4 hafta uygulamalı olarak gerçekleştirilecektir.   |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin İçeriği</b>  | Bu ders; Dersin Tanıtılması, Kuralların ve İçeriğin Gözden Geçirilmesi, Tanışma,Stres Nedir & Stres Kavramları,Stres Teorileri,Stres Teorileri,Fiziksel, Duygusal, Kognitif ve Davranışsal Yönleriyle Stres ,Stres Kaynakları,Stresin Etkileri ve Sonuçları,Stresin Fizyolojisi,Stres ve Sağlık,Stres ve Sağlık,Stres ile Baş Etme ,Stres ile Baş Etme ,Stres ile Baş Etme,Pratik ve Değerlendirme; konularını içermektedir. |                    |                                  |                         |             |
| <b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>  |  |                    | <b>Öğretim Yöntemleri</b>        | <b>Ölçme Yöntemleri</b> |             |
| Stresin ve stres türlerinin ne olduğunun öğrenilmesi                           |  |                    | 1, 10, 11, 14, 18, 2, 3, 4, 7, 8 | A                       |             |
| Stres ile ilgili yeni araştırma ve pratiklerinin öğrenilmesi ve takip edilmesi |  |                    | 1, 10, 11, 14, 18, 2, 3, 4, 7, 8 | A                       |             |
| Stres teorilerinin öğrenilmesi   |  |                    | 1, 10, 11, 14, 18, 2, 3, 4, 7, 8 | A                       |             |
| Stres ile baş etme yöntemlerinin uygulanmasının öğrenilmesi                    |  |                    | 1, 10, 11, 14, 18, 2, 3, 4, 7, 8 | A                       |             |
| Öğrenilen yöntemlerin bireysel gelişim için kullanılması                       |  |                    | 1, 10, 11, 14, 18, 2, 3, 4, 7, 8 | A                       |             |
| <b>Öğretim Yöntemleri</b>  | 1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 11: Seminer, 14: Bireysel Çalışma, 18: Vaka Çalışması, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma, 4: Alistırma ve Uygulama, 7: Rol Oynama, 8: Grup Çalışması   |                    |                                  |                         |             |
| <b>Ölçme Yöntemleri</b>  | A: Yazılı sınav  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Ders Akışı</b>  |  |                    |                                  |                         |             |
| <b>Sıra</b>  | <b>Konular</b>   | <b>Ön Hazırlık</b> |                                  |                         |             |
| 1  | Dersin Tanıtılması, Kuralların ve İçeriğin Gözden Geçirilmesi, Tanışma   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 2  | Stres Nedir & Stres Kavramları   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 3  | Stres Teorileri  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 4  | Stres Teorileri  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 5  | Fiziksel, Duygusal, Kognitif ve Davranışsal Yönleriyle Stres   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 6  | Stres Kaynakları   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 7  | Stresin Etkileri ve Sonuçları  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 8  | Stresin Fizyolojisi  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 9  | Stres ve Sağlık  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 10   | Stres ve Sağlık  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 11   | Stres ile Baş Etme   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 12   | Stres ile Baş Etme   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 13   | Stres ile Baş Etme   | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| 14   | Pratik ve Değerlendirme  | 1,2,3,4,5,6,7,8    |                                  |                         |             |
| <b>Kaynaklar</b>   |  |                    |                                  |                         |             |
| 1.   | Ders Notları   |                    |                                  |                         |             |
| 2.   | Makaleler (Verilecektir)   |                    |                                  |                         |             |
| 3.   | Abnormal Psychology (James N.Butcher, Mineka Susan, Jill M. Hooley)  |                    |                                  |                         |             |
| 4.   | Abnormal Psychology (Gerald C. Davison, John M. Neale)   |                    |                                  |                         |             |
| 5.   | Full Catastrophe Living Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (John Kabat-Zinn)   |                    |                                  |                         |             |
| 6.   | Stresle Baş Etmek (Gerard Hargreaves)  |                    |                                  |                         |             |
| 7.   | Does Stress Damage the Brain (J. Douglas Bremner)  |                    |                                  |                         |             |
| 8.   | Travma Terapisinin İlkeleri (J.N. Briere & C. Scott)   |                    |                                  |                         |             |