

İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji Programı (İngilizce)

2022 - 2023 Eğitim Öğretim Yılı

STRES VE STRES YÖNETİMİ

Syllabus

Dersin Tanımı					
Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	Kredi	AKTS
STRES VE STRES YÖNETİMİ	PSY3210611	Bahar Dönemi	3+0	3	6
Ön Koşul Dersleri					
Önerilen Seçmeli Dersler					
Dersin Dili	İngilizce				
Dersin Seviyesi	Lisans				
Dersin Türü	Programa Bağlı Seçmeli				
Dersin Koordinatörü	Dr.Öğr.Üye. Nağme GÖR				
Dersi Verenler	Öğr.Gör.Dr. Safiye Neslihan ERCAN				
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Bu dersin amacı; stres ve stres yönetimi ile ilgili teorik ve uygulamalı yaklaşımları açıklamak, ve farklı psikoloji ders ve branşlarında kazanılmış bilgiyi geliştirmektir.				
Dersin İçeriği	Bu ders; Stres ve stresörler,Stres konusunda bazı psikolojik faktörler nelerdir?,Fizyolojik faktörler,Bilişin ve kişiliğin stres üzerindeki etkisi,Stres konusundaki sosyal faktörler,Stres, açlık ve yemek yeme; stres ve cinsel işlevsizlik,Stresle başa çıkma,Stresi yönetme,Toplumda, kurumlarda, vs. stres yönetimi,Toplumda, kurumlarda, vs. stres yönetimi,Psikolojik araştırmada bir değişken olarak stres,Psikoloji literatüründe (sosyal, endüstri/örgüt, klinik, vs.) makaleler, kitaplar, konferanslar,Psikoloji literatüründe (sosyal, endüstri/örgüt, klinik, vs.) makaleler, kitaplar, konferanslar,Epilog: Neler öğrendik?; konularını içermektedir.				
Dersin Öğrenme Çıktıları				Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri
1.Stres ve stresörleri tanımlayabilirler				1, 2	A
2.Psikolojik, fizyolojik ve sosyal faktörleri tartışabilirler				1, 10, 2, 3	A
3.Bilişin ve kişiliğin strese etkisini saptayabilirler				1, 10, 3	A
4.Stresle baş etme mekanizmalarını uygulayabilirler				1, 10, 12, 2, 3	A
5.Stres yönetimi mekanizmalarını uygulayabilirler				1, 10, 12, 2, 3	A
6.Toplumda, kurumlarda, vs. stres yönetimini karşılaştırabilirler				1, 10	A
7.Stresi bir değişken olarak kullanarak bir araştırma modeli tasarlayabilirler				1, 10, 3, 8	A
Öğretim Yöntemleri	1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 12: Örnek Olay, 2: Soru - Cevap, 3: Tartışma, 8: Grup Çalışması				
Ölçme Yöntemleri	A: Yazılı sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Stres ve stresörler	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
2	Stres konusunda bazı psikolojik faktörler nelerdir?	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
3	Fizyolojik faktörler	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
4	Bilişin ve kişiliğin stres üzerindeki etkisi	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
5	Stres konusundaki sosyal faktörler	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
6	Stres, açlık ve yemek yeme; stres ve cinsel işlevsizlik	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
7	Stresle başa çıkma	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
8	Stresi yönetme	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.			
9	Toplumda, kurumlarda, vs. stres yönetimi	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.3- "Organizational Behavior" by McShane and Glinow.4- "Organizational Behavior" by Robbins and Judge.5- Other reading materials will be assigned by the instructor.			
10	Toplumda, kurumlarda, vs. stres yönetimi	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.3- "Organizational Behavior" by McShane and Glinow.4- "Organizational Behavior" by Robbins and Judge.5- Other reading materials will be assigned by the instructor.			
11	Psikolojik araştırmada bir değişken olarak stres	5- Other reading materials will be assigned by the instructor.			
12	Psikoloji literatüründe (sosyal, endüstri/örgüt, klinik, vs.) makaleler, kitaplar, konferanslar	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.3- "Organizational Behavior" by McShane and Glinow.4- "Organizational Behavior" by Robbins and Judge.5- Other reading materials will be assigned by the instructor.			
13	Psikoloji literatüründe (sosyal, endüstri/örgüt, klinik, vs.) makaleler, kitaplar, konferanslar	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.3- "Organizational Behavior" by McShane and Glinow.4- "Organizational Behavior" by Robbins and Judge.5- Other reading materials will be assigned by the instructor.			
14	Epilog: Neler öğrendik?	1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.3- "Organizational Behavior" by McShane and Glinow.4- "Organizational Behavior" by Robbins and Judge.5- Other reading materials will be assigned by the instructor.			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			

Genel Sınav

60

Kaynaklar

- 1- "Psychology: An Exploration" by Ciccarelli and White.
- 2- "Psychology" by Atkinson, Atkinson, Smith and Bem.
- 3- "Organizational Behavior" by McShane and Glinow.
- 4- "Organizational Behavior" by Robbins and Judge.
- 5- Other reading materials will be assigned by the instructor.