

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Stress Management / Stress Management	
Ders Kodu / Course Code	PD409.4	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Kaygı ve stresle başa çıkma becerilerinin kazandırılması.	Course Objectives The aim of this course is to gain students coping skills with stress.
İçeriği / Content	Vücudumuz ve Stres, Zihinsel Boyut, Duygular ve Limbik Sistem, Duygu Yönetimi ve Stres Yönetimi Stratejileri.	Course contentBody and stress, intellectual dimension, emotions and limbic system, emotion management and stress management strategies
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini ifade eder.	At the end of the course, students will be able to,explain coping skills with stress and anxiety
2	Kaygı ve strese yol açan etmenleri tanıır.	explain factors influencing stress and anxiety
3	Stresin sosyo ekonomik ve sosyo kültürel sebeplerini tanıımlar.	define sociocultural and socieeconomic causes of stress
4	Stresle başa çıkma yollarını değeriendirir.	evaluate skills coping with stress
5	Stresin genel insan iletişimine etkisini tanıımlar.	define effect of stress in human relationships
6	Stresin genel iş verimine etkisini yorumlar.	define effect of stress in work productivity
7	Stres verici ortamlar ve bu ortamlarla yüzleşme konusunu yorumlar.	comment on environment trigerring stress

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresin Tanımı ve Niteliği				
	Definition and quality of stress				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Strese Bilimsel Yaklaşım				
	Scientific approach toward stress				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Meslekler ve Stres				
	Vocations and stress				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Psikolojik Sağlamlık				
	Psychological resilience				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Değişim ve Stres				
	Changing and stress				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kişilik Tipi ve Stres				
	Personality type and stress				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücudumuz ve Stres				
	Body and stress				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Zihinsel Boyut				
	Intellectual dimension				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygular ve Limbik Sistem				
	Emotions and limbic system				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygu Yönetimi				
	Emotion management				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres Yönetimi Stratejileri				
	Stress management strategies				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gerilim Hareketleri				
	Tension activities				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yoga ve Meditasyon				
	Yoga and mediation				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar.				
	General review				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	60
Quiz / Quiz	2	10
Ev Ödevi / Homework	1	30
Toplam / Total:	4	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:		100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:		

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	5.00	5.00
Final Sınavı / Final Examination	1	10.00	10.00
Derse Katılım / Attending Lectures	16	5.00	80.00
Bireysel Çalışma / Self Study	16	2.00	32.00
Ev Ödevi / Homework	1	5.00	5.00
Toplam / Total:	35	27.00	132.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes														
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	2.1.2	2.1.3	3.1.1	3.1.2	3.2.1	3.2.2	3.3.1	3.3.2	3.4.1	3.4.2	3.4.3	3.4.4
1.Kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini ifade eder. / At the end of the course, students will be able to,explain coping skills with stress and anxiety															
2.Kaygı ve strese yol açan etmenleri tanıır. / explain factors influencing stress and anxiety			5												
3.Stresin sosyo ekonomik ve sosyo kültürel sebeplerini tanımlar. / define sociocultural and socieeconomic causes of stress															
4.Stresle başa çıkma yollarını değerlendirir. / evaluate skills coping with stress			5												
5.Stresin genel insan iletişimine etkisini tanımlar. / define effect of stress in human relationships															
6.Stresin genel iş verimine etkisini yorumlar. / define effect of stress in work productivity			5												
7.Stres verici ortamlar ve bu ortamlarla yüzleşme konusunu yorumlar. / comment on environment trigerring stress															

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high