AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Stres ve Başetme								
Ders Kodu	PSİ215		Ders Düzeyi	Lisans					
AKTS Kredi	3	İş Yükü	79 *(Saat)*	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı	Stresin doğası, birey üzerindeki etkileri ve bu süreçteki diğer değişkenler, günlük hayatta kullanılacak beceriler ve baş etme yöntemlerinin öğrenilmesi, stres ve baş etme ile ilgili temel düzeyde farkındalık kazandırmak, literatür bulgularını ele almak ve bu kavramların kişisel yaşamlarında da örneklendirmelerine sağlamaktır.								
Özet İçeriği	Stresin ne olduğu ve ilgili teoriler, kişinin stres seviyesinin belirlenmesi ve düzenlenmesi, stresle baş etmede günlük hayatta kullanılacak yöntem ve beceriler, stresle baş etme yöntemlerinin psikopatolojilerle bağlantısı, sporcularda ve sınava hazırlanan öğrencilerde stres yönetimi, kişiler arası ilişkilerde ve iş hayatında stres yönetimi ile nefes ve rahatlama egzersizleri.								
Staj Durum	Yok								
Öğretim Yöntemleri	Anlatım (Takrir), Bireysel Çalışma								
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları		
Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar	
1	• Stres ve Başa Çıkma Yolları, Baltaş, Z. ve Baltaş, A., Remzi Kitapevi, İstanbul, 2008.
2	• Stresle Başetme: Olumlu Bir Yaklaşım, N.H. Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1995
3	• Stresle Etkili Başa Çıkma Yöntemi: Gevşeme Egzersizleri, Türk Psikologlar Derneği Yayınları
4	• Comprehensive Stress Management, Greenberg, J., McGraw-Hill Companies, 2013.
5	• The Relaxation and Stres Reduction Workbook, A new harbinger self-help workbook, McKay, M., Davis, M., Eshelman, E., R., Fanning, P., New Harbinger Publications, Oakland, CA, 2008.

Hafta	**Haftalara Göre Ders Konuları**	
1	Teorik	Dersin Tanıtımı, Konuları
2	Teorik	Stres ve İlgili Teoriler
3	Teorik	Stres ile ilgili teoriler
4	Teorik	Kişinin Stres Seviyesinin Belirlenmesi ve Düzenlenmesi
5	Teorik	Stresle Baş Etmede Günlük Hayatta Kullanılacak Yöntem ve Beceriler
6	Teorik	Stresle Baş Etmede Günlük Hayatta Kullanılacak Yöntem ve Beceriler
7	Teorik	Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Psikopatolojilerle Bağlantısı
8	Ara Sınav (Vize)	Arasınav
9	Teorik	Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Psikopatolojilerle Bağlantısı
10	Teorik	Sporcularda Stres Yönetimi
11	Teorik	Sınava Hazırlanan Öğrencilerde Stres Yönetimi
12	Teorik	Kişiler Arası İlişkilerde Stres Yönetimi
13	Teorik	İş Hayatında Stres Yönetimi
14	Teorik	Nefes ve Rahatlama Egzersizleri
15	Teorik	Genel değerlendirme

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	28	1	1	56
Ara Sınav	1	10	1	11

Dönem Sonu Sınavı	1	10	2	12
			Toplam İş Yükü (Saat)	79
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	3
**25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.*				

Dersin Öğrenme Çıktıları	
1	Stres ve stresle baş etme ile ilgili teorileri bilir
2	Nefes ve rahatlama egzersizlerini yaptırabilir
3	Performans gerektiren mesleklerde stres yönetimi becerilerini çalışabilir
4	Psikopatolojilerin tedavisinde stresle baş etme yöntemlerinin etkisini tanımlar.
5	Stresle baş etme yöntemlerini kavrar.

Program Çıktıları *(Psikoloji Programı)*	
1	Psikolojinin bilim olarak tarihsel gelişimini, temel kavram ve terimlerini ve yöntemsel bakış açılarını bilir.
2	Psikolojideki temel kuram ve yaklaşımların ana bakış açılarını bilir, bunları benzerlik ve farklılıkları yönünden karşılaştırabilir, katkılarını ve eleştirel yaklaşımları bilir.
3	Psikolojinin bilim dünyasındaki yerini, konusunu oluşturan bilişsel ve davranışsal süreçlere ilişkin açıklamalarındaki temel varsayımlarını, inceleme yöntemlerini ve analiz düzeylerini diğer bilim dallarıyla karşılaştırmaları olarak tanımlayabilir.
4	Psikolojinin alt alanlarının konularını, temel bilimsel problemlerini ve kendine özgü araştırma tekniklerini bilir.
5	Türkiye'de psikoloji alanındaki gelişmeler, araştırmalar, sorunlar ve uygulamaları bilir.
6	Psikolojik değerlendirme ilkelerini bilir; sık kullanılan psikolojik değerlendirme araçlarını tanır ve temel düzeyde uygular.
7	Psikoloji alanlarında kullanılan görüşme becerilerini temel düzeyde bilir.
8	Psikolojideki bazı uygulamaları yapabilecek beceriler geliştirir.
9	Psikoloji alanındaki mevcut bilgiye ulaşma yollarını bilir ve edindiği bilgiyi etkin bir şekilde aktarabilir.
10	Psikolojinin alt alanlarına giren konularda araştırma sorusu üretebilir, soruya uygun araştırma yöntemlerini ve ölçme tekniklerini temel düzeyde bilir.
11	Psikoloji alanındaki araştırmalara özgü veri toplama tekniklerini genel olarak bilir; verilere istatistik analiz yöntemleri uygulayabilir ve bulguları temel düzeyde yorumlayabilir ve rapor edebilir.
12	Psikoloji uygulamalarında yaş, cinsiyet, ırk, etnik grup, ulusal kimlik, din, cinsel eğilim, engellilik ve sosyo-ekonomik konum gibi farklılıklara önyargısız yaklaşması gerektiğini bilir.
13	Psikoloji araştırma ve uygulamalarına ilişkin kabul edilmiş etik ilke ve değerleri bilir, kendi meslek yaşamında bunları gözeterek uygulamalarında hayata geçirebilir.
14	Toplumsal olay ve sorunlara duyarlılık gösterir ve psikoloji alanındaki araştırma ve uygulama bilgisini bunları anlamak ve çözüm geliştirmek üzere kullanabilir.

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi *1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek*

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	2				2
PÇ2	3		2	2	3
PÇ3	1		2		1
PÇ4	4				4
PÇ5	2	2	2		2
PÇ6		2	2		
PÇ7		3	4		
PÇ8		5	5	4	
PÇ9	2	3	4	4	
PÇ10			2	3	
PÇ11			2		
PÇ12	3	3	3	4	3
PÇ13			5	4	
PÇ14	1	1	2	4	1