

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ
DERS TANITIM FORMU

DERS BİLGİLERİ

		Yarıyıl	T+U Saat	AKTS
		Güz ☒ Bahar ☐	2+0	2
Adı	Stres Yönetimi			
Dersin İngilizce Adı	Stress Management			
Ön Koşul Dersleri	Yok			
Dersin Dili	Türkçe			
Dersin Seviyesi	Lisans			
Dersin Türü	Seçmeli			
Dersin Koordinatörü	Dr. Öğr. Üyesi Ayla HENDEKİ			
Dersi Verenler	Dr. Öğr. Üyesi Ayla HENDEKİ			
Dersin Yardımcıları	-			
Dersin Amacı	Stres yönetimi becerisini kazanarak bu beceriyi sürdürmek.			
Dersin Kısa İçeriği	Stres ve stres yönetimine dair çeşitli bilgiler ve yaklaşımlar yer alır.			

Dersin Öğrenme Çıktıları	
ÖÇ-1	Stres kavramını tanımlar.
ÖÇ-2	Stresörlerin neler olduğunu bilir.
ÖÇ-3	Stresle baş etme yöntemlerini bilir.
ÖÇ-4	Tükenmişlik sendromunu öğrenir.
ÖÇ-5	Stres ve kriz yönetimini öğrenir.

Öğretim Yöntemleri	Örgün Öğretim
Ölçme Yöntemleri	Yazılı sınav

DERS AKIŞI

Hafta	Konular	Kaynak/İlgili Bölüm
1	Stres kavramı	
2	Stres belirtileri	
3	Stres kaynakları	
4	Stres ve ruh sağlığı	
5	Stres ve kişilik tipleri	
6	Stresin davranışlara yansımaları ve sonuçları	
7	Stresle ilişkili bazı faktörler	
8	Sınav	
9	İş hayatında stres	
10	Tükenmişlik	
11	Stresle baş etme	
12	Stres yönetimi	
13	Kriz ve kriz yönetimi	
14	Mindfulness ile stres yönetimi	
15	Vaka çalışmaları	

KAYNAKLAR

Ders Notu	- Stres Yönetimi: Başarıya Ulaşmak için Etkili Stratejiler, Cary Cooper, Nova Kitap, 2021.
Diğer Kaynaklar	- Kriz ve Stres Yönetimi , Şule Aydın, Detay Yayıncılık, 2008.

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40
Ödev	-	-
Sözlü Sınav	-	-
	Toplam	100
Yıl içinin Başarıya Oranı	40	40
Finalin Başarıya Oranı	60	60
	Toplam	100

İŞYÜKÜ HESAPLAMA

Etkinlik	SAYISI	İş Yüğü Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Derse Katılım (Sınav haftası hariç)	14	2	28
Ara Sınav	1	1	1
Yarı Yıl Sonu Sınav	1	1	1
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma	6	2	12
Yarı Yıl Sonu Sınav İçin Bireysel Çalışma	6	2	12
GENEL TOPLAM İŞ YÜKÜ SAATİ	28	8	54
DERSİN AKTS KREDİSİ	2	2	2

Düzenleme Tarihi: 12.10.2022

Hazırlayan : Dr. Öğr. Üyesi Ayla HENDEKİ

Bölüm Başkanı :

Dekan/Müdür :