



## Ders Bilgi Formu

| Ders Adı           | Kodu    | Yerel Kredi | AKTS | Ders (saat/hafta) | Uygulama (saat/hafta) | Laboratuvar (saat/hafta) |
|--------------------|---------|-------------|------|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Stresle başa çıkma | SNF4101 | 2           | 3    | 2                 | 0                     | 0                        |

|            |     |
|------------|-----|
| Önkoşullar | Yok |
|------------|-----|

|         |     |
|---------|-----|
| Yarıyıl | Güz |
|---------|-----|

|             |        |
|-------------|--------|
| Dersin Dili | Türkçe |
|-------------|--------|

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| Dersin Seviyesi | Lisans Seviyesi |
|-----------------|-----------------|

|                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| Ders Kategorisi | Genel Kültür Dersleri |
|-----------------|-----------------------|

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Dersin Veriliş Şekli | Yüz yüze |
|----------------------|----------|

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| Dersi Sunan Akademik Birim | Sınıf Eğitimi |
|----------------------------|---------------|

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Dersin Koordinatörü | Atanmamış |
|---------------------|-----------|

|                  |  |
|------------------|--|
| Dersi Veren(ler) |  |
|------------------|--|

|               |  |
|---------------|--|
| Asistan(lar)ı |  |
|---------------|--|

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dersin Amacı | Stres faktörü uygun bir şekilde yönetilmediğinde ortaya çıkabilecek insan maliyeti çok yüksek olacaktır. Özellikle gelişmiş ülkeler endüstrileşme ile birlikte insan faktörünün önemini kavramışlardır. Yanlış yönetilmiş bir stres ekonomik birtakım maliyetler yanında, çeşitli insan maliyetlerinin ortaya çıkmasına da sebep olmaktadır. Stresin Davranışsal, Bedensel, Duygusal ve Düşünsel Belirtilerini öğretmek amaçlanmıştır. Ayrıca Stresinin giderilmesinde bedensel ve zihinsel teknikleri öğretmek Stresle Nasıl Baş edebileceklerini kavratmak amaçlanmaktadır. |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dersin İçeriği | Stresin Duygusal Belirtileri, Stresin Düşünsel Belirtileri, Stresin Davranışsal Belirtileri, Stresin Bedensel Belirtileri, öğrenciler için Stresli Olabilecek Yaşantılar, Stresle Nasıl Baş edebilirsiniz?, Stresin bedendeki gözlelenebilir belirtileri, Stres yaratan durumlar, Stresinizi yönetin, Stresiz hayat düşünülemez, Stresle Başa Çıkmanın Yolları. |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Opsiyonel Program Bileşenleri | Yok |
|-------------------------------|-----|

### Ders Öğrenim Çıktıları

|   |                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Öğrenciler, Stresin Duygusal ve Düşünsel Belirtilerini kavrayabileceklerdir.    |
| 2 | Öğrenciler, Stresin Davranışsal ve Bedensel Belirtilerini kavrayabileceklerdir. |
| 3 | Öğrenciler, Stresinin giderilmesinde zihinsel teknikleri kavrayabileceklerdir.  |
| 4 | Öğrenciler, Stresinin giderilmesinde bedensel teknikleri kavrayabileceklerdir.  |
| 5 | Öğrenciler, Stresle Nasıl Baş edebileceklerini kavrayabileceklerdir.            |

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

| Hafta | Konular                         | Ön Hazırlık   |
|-------|---------------------------------|---------------|
| 1     | Stres Nedir?                    | İlgili kaynak |
| 2     | Stresin Duygusal Belirtileri    | İlgili kaynak |
| 3     | Stresin Düşünsel Belirtileri    | İlgili kaynak |
| 4     | Stresin Davranışsal Belirtileri | İlgili kaynak |

|    |                                               |               |
|----|-----------------------------------------------|---------------|
| 5  | Stresin Bedensel Belirtileri                  | İlgili kaynak |
| 6  | Öğrenciler İçin Stresli Olabilecek Yaşantılar | İlgili kaynak |
| 7  | Stresle Nasıl Başedebilirsiniz?               | İlgili kaynak |
| 8  | Midterm 1                                     | İlgili kaynak |
| 9  | Stres altında olduğunu hissetme               | İlgili kaynak |
| 10 | Stresin bedendeki gözlenebilir belirtileri    | İlgili kaynak |
| 11 | Stres yaratan durumlar                        | İlgili kaynak |
| 12 | Ara sınav 2                                   | İlgili kaynak |
| 13 | Stresinizi yönetin                            | İlgili kaynak |
| 14 | Stressiz hayat düşünülemez                    | İlgili kaynak |
| 15 | Final                                         | İlgili kaynak |

## Değerlendirme Sistemi

| Etkinlikler                                  | Sayı | Katkı Payı |
|----------------------------------------------|------|------------|
| Devam/Katılım                                |      |            |
| Laboratuvar                                  |      |            |
| Uygulama                                     |      |            |
| Arazi Çalışması                              |      |            |
| Derse Özgü Staj                              |      |            |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği                |      |            |
| Ödev                                         |      |            |
| Sunum/Jüri                                   |      |            |
| Projeler                                     |      |            |
| Seminer/Workshop                             |      |            |
| Ara Sınavlar                                 | 2    | 50         |
| Final                                        | 1    | 50         |
| Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı |      | 50         |
| Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı        |      | 50         |
| TOPLAM                                       |      | 100        |

## AKTS İşyükü Tablosu

| Etkinlikler                   | Sayı | Süresi (Saat) | Toplam İşyükü |
|-------------------------------|------|---------------|---------------|
| Ders Saati                    | 16   | 3             | 48            |
| Laboratuvar                   |      |               |               |
| Uygulama                      |      |               |               |
| Arazi Çalışması               |      |               |               |
| Sınıf Dışı Ders Çalışması     |      |               |               |
| Derse Özgü Staj               |      |               |               |
| Ödev                          |      |               |               |
| Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği |      |               |               |

|                                                     |   |    |      |
|-----------------------------------------------------|---|----|------|
| Projeler                                            |   |    |      |
| Sunum / Seminer                                     |   |    |      |
| Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi) | 2 | 15 | 30   |
| Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)        | 1 | 20 | 20   |
| <b>Toplam İşyükü</b>                                |   |    | 98   |
| <b>Toplam İşyükü / 30(s)</b>                        |   |    | 3.27 |
| <b>AKTS Kredisi</b>                                 |   |    | 3    |

  

|              |     |
|--------------|-----|
| Diğer Notlar | Yok |
|--------------|-----|