

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	THE COPING WITH STRESS / THE COPING WITH STRESS	
Ders Kodu / Course Code	SEC1152016191	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor's / Bachelor's	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı stres ve yönetimi hakkında "zihin-beden ikiliği" çerçevesinden bilgiler vermektir. Stresin çok yönlü doğası, yani, düşünsel, fizyolojik, duygusal ve davranışsal boyutu dersin ana kapsamını oluşturmaktadır.	The aim of the course is about stress management and "mind-body dualism" of the framework is to provide information. The multifaceted nature of stress, namely, intellectual, psychological, emotional and behavioral dimensions constitute the main content of the course.
İçeriği / Content	Tanışma ve Giriş Stress, stresör kavramları, Stresin fizyolojisi, İnsan ruhu Strese vücudun tepkisi Streste duygu, düşünce ve inançlar Davranış kalıpları İnsanların beklentileri ve talepleri Ara sınav Stres ve insan -çevre ilişkisi İnsan ilişkilerinde stres durumları Etkili baş etme becerileri öğretimi (Etkili iletişim becerileri) Etkili baş etme becerileri öğretimi(Gevşeme teknikleri) Etkili baş etme becerileri öğretimi(Zamanı etkili kullanma) Stresten uzak durma yöntemleri	•film phenomenon •processes of film production {pre-prodoction, production and post-production} •film production for vocational education archiving vocational education visualiy
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None

Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1Çağatay GÜLER; Tıbbi Terminoloji, Somgür Yayıncılık, 2001. 2-Şahin NH, (1998) Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım, Türk Psikologları Derneği Yayınları, 3. Basım, Ankara,Türk Psikologlar Derneği Yayınevi. 2-Atkinson R, Atkinson R, (2010) ?Stres Sağlık ve Başa Çıkma? (487-521) ? Psikolojiye Giriş 6. Baskı Ankara. 3-Smith E,E, Hoeksema S,N ve ark (2012) çeviri Öznur Öncül- Deniz Ferhatoğlu ?Stres Sağlık ve Stresle Başa Çıkma? (492-525) ?Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş? 14. Baskı, Ankara, Arkadaş Yayınevi.	1.Çağatay GÜLER; Tıbbi Terminoloji, Somgür Yayıncılık, 2001.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	1. Stres kavramını, nedenlerini, strese verilen tepkileri, stresin bilişsel yönünü, baş etme kavramını ve stratejilerini tanımlar	The nature of stress, its causes and have knowledge about the consequences
2	2. Stres-psikolojik sağlamlık-kriz ilişkisini açıklar	Learn the terminology related to information about the physiology of the stress of having
3	. Kendisinin ve çevresindeki insanların stres tepkilerini ve baş etme davranışlarını tanımlar	Stress learn how to be an effective head
4	4. Kendisinin ve çevresindeki insanların baş etme davranışlarının etkinliğini değerlendirir	You can recognize their own stress response, improve awareness on this issue and expect to be able to better manage their 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
	Tanışma ve Giriş				
	Dating and Introduction				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stress, stresör kavramları,				
	Stress, stress concepts				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresin fizyolojisi,				
	Physiology of Stress				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnsan ruhu				
	The human spirit				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Strese vücudun tepkisi				
	The body's response to stress				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Streste duygu, düşünce ve inançlar				
	Stress feelings, thoughts and beliefs				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Davranış kalıpları				
	Behavior patterns				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav Haftası				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnsanların beklentileri ve talepleri				
	People's expectations and demands				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres ve insan -çevre ilişkisi				
	Stress and relationship with the human-the environment				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnsan ilişkilerinde stres durumları				
	Stress in human relations				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Etkili baş etme becerileri öğretimi (Etkili iletişim becerileri)				
	The control with respiration at stress-Breathing and relaxation				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Etkili baş etme becerileri öğretimi(Gevşeme teknikleri)				
	The influence of stress on the system				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Etkili baş etme becerileri öğretimi(Zamanı etkili kullanma)				
	The influence of stress on the system				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresten uzak durma yöntemleri				
	Methods stay away from stress				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final sınavı				
	Final Exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	0	0
Toplam / Total:	0	0
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		0

	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	0	0
Toplam / Total:	0	0
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		0

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	0
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	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Örnek Vaka İncelemesi / Case Study	2	2.00	4.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	4.00	56.00
Toplam / Total:	18	8.00	62.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 62.00/30.00 = 2.07 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 62.00 / 30.00 = 2.07 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes																	
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	2.1.1	2.1.2	2.1.3	2.1.4	2.1.5	2.1.6	2.1.7	2.1.8	2.1.9	2.1.10	2.1.11	2.1.12	2.1.13	3.1.1	3.4.1
1.1. Stres kavramını, nedenlerini, strese verilen tepkileri, stresin bilişsel yönünü, baş etme kavramını ve stratejilerini tanımlar / The nature of stress, its causes and have knowledge about the consequences	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5
2.2. Stres-psikolojik sağlamlık-kriz ilişkisini açıklar / Learn the terminology related to information about the physiology of the stress of having																		
3.. Kendisinin ve çevresindeki insanların stres tepkilerini ve baş etme davranışlarını tanımlar / Stress learn how to be an effective head																		
4.4. Kendisinin ve çevresindeki insanların baş etme davranışlarının etkinliğini değerlendirir / You can recognize their own stress response, improve awareness on this issue and expect to be able to better manage their stress.																		

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