

DERS BİLGİLERİ FORMU	
Dersi Açan Fakülte/Enstitü	Fen Edebiyat Fakültesi
Dersi Açan Bölüm/Ana Bilim Dalı	Psikoloji
Dersin Kodu	PSİ 319
Dersin Adı	Stres Yönetimi ve Öfke Kontrolü
Öğretim Dili	İngilizce
Dersi Alan Programlar	Psikoloji
Ders Türü	Seçmeli
Dersin Seviyesi	Lisans
AKTS Kredisi	6
Ön Koşullar	-
Dersin İçeriği	Bu ders, stres bilimine ve stres yönetiminde uygulanan yaygın tekniklere geniş bir giriş sağlar. Dersin odak noktası öncelikle stresle ilgili kavramsal konular, stresin psikofizyolojisi, stres deneyiminde kişiliğin rolü ve stresle başa çıkmayı amaçlayan ana yaklaşımlar olacaktır.
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, öfke ile ilgili temel kavramları, stresin psikofizyolojisini, adaptif ve kronik stres arasındaki farkı açıklamaktır. Ayrıca öğrencilere günlük yaşamda stresörlerle sağlıklı bir şekilde baş etme bilgi ve becerilerinin kazandırılması amaçlanmaktadır.
Dersin Kazanımları	Bu dersi başarıyla tamamlayan öğrenciler: (1) Stres bilimi ile ilgili temel kavramları öğrenebilecekler. (2) Stresin psikofizyolojisi ile ilgili bilgi edinecekler. (3) Adaptif ve kronik stresi ayırt edecekler. (4) Kişilik özelliklerinin ve şemaların stres faktörlerinin algılanması üzerindeki etkisi hakkında bilgi edinecekler. (5) Kendi günlük stres faktörlerini başarılı bir şekilde yönetmek ve bilgilerini halk sağlığının iyiliği için aktarmak için temel beceriler kazanacaklar.
Ders Kitabı ve/veya Kaynaklar	Olpin, M., & Hesson, M. (2016). <i>Stress management for life: A research based, experiential approach</i> (4th ed.). Cengage Learning.

Değerlendirme Ölçütleri	Katkı payı
Devam	%10 (Derse katılım)
Laboratuvar	-
Uygulama	-
Alan Çalışması	-
Ödev	-

Sunum	-
Projeler	-
Seminer	-
Ara Sınavlar	%50 (2 Ara Sınav)
Quiz	-
Final	%40
Toplam	%100

Ders Planı	Tartışılacak/ İşlenecek Konular
1. Hafta	Stres yönetiminin altında yatan kavramsal sorunlar Uygulama: Kişisel değerlendirme
2. Hafta	Psikofizyolojik stres mekanizmaları Uygulama: Progresif gevşeme
3. Hafta	Psikolojik stres neden streslidir? Kişiliğin rolü
4. Hafta	Psikolojik stres neden streslidir? Kişiliğin rolü
5. Hafta	Uygulama: EMS'lerin Değerlendirilmesi
6. Hafta	Stres ve başa çıkma
7. Hafta	Öfke ve öfke aşılama
8. Hafta	Stres ve psikolojik bozukluklar
9. Hafta	Stres yönetiminde bilişsel teknikler
10. Hafta	Uygulama: Olumsuz otomatik düşüncelere meydan okumak
11. Hafta	Farkındalık ve duyguları yönetme
12. Hafta	Sosyal destek, ilişkiler, iletişim ve sağlıklı yaşam tarzı