



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 gözlenebilir 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	Ara Sınav 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
Toplam İşyükü			98
Toplam İşyükü / 30(s)			3.27
AKTS Kredisi			3

Diğer Notlar	Yok
--------------	-----