

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	STRESS AND ANGER CONTROL / STRESS AND ANGER CONTROL	
Ders Kodu / Course Code	ADSL-090	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Undergraduate / Undergraduate	
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	2	
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	Stres Yönetimi ve öfke kontrolü ,yaşamın her alanında iş yaşamında ve iş dışı yaşamda kriz yönetimi bilincini kazandırmak, negatif stresi azaltmanın, pozitif stresi muhafaza etmenin yollarını aktarmaktır.	Stress Management and anger control is to raise awareness of crisis management in business and non-work life in all areas of life, to convey the ways of reducing negative stress and maintaining positive stress.
İçeriği / Content	Stres ve nedenlerini anlayıp stresle başa çıkmanın yollarını açıklamak, stres durumlarında öfke kontrolünü sağlamak	Understanding stress and its causes, explaining ways to cope with stress, controlling anger in stress situations
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	-	-
Staj Durumu / Internship Status	-	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Baltaş A, Baltaş Z (2016) Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi. Canan S. (2021) İFA: İlişkiler ve stres.Tuti Kitap Aydın İ H. (2016) Öfke kontrolü ve motivasyon. Girdap yayınları.	Baltaş A, Baltaş Z (2016) Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitapevi. Canan S. (2021) İFA: İlişkiler ve stres.Tuti Kitap Aydın İ H. (2016) Öfke kontrolü ve motivasyon. Girdap yayınları.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Şenay ARAS DOĞAN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Stresin tanımını yapabilir.	Can define stress.
2	Öfkenin tanımını yapar	Can define anger
3	Stres ve öfkenin işlevini tanımlar	Defines the function of stress and anger
4	Stres ve öfkenin fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal belirtilerini sıralar.	List the physical, emotional, cognitive and behavioral symptoms of stress and anger.
5	Stres ve Öfkeyi kontrol edecek davranışları geliştirir.	Develops behaviors to control Stress and Anger.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresin ve öfke ile ilgili temel kavramlar				
	Basic concepts of stress and anger				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresin fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal belirtileri				
	Physical, emotional, cognitive, behavioral symptoms of stress				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel adaptasyon sendromu, Lokal adaptasyon sendromu				
	General adaptation syndrome, Local adaptation syndrome				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stres ve öfkenin işlevi				
	The function of stress and anger				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresle baş etmede beslenmenin rolü				
	The role of nutrition in coping with stress				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresle baş etmede fizik egzersizin rolü				
	The role of physical exercise in coping with stress				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresle baş etmede düzenli uykunun rolü				
	The role of regular sleep in coping with stress				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresle baş etmede gevşeme egzersizlerinin rolü				
	The role of relaxation exercises in coping with stress				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresle baş etmede zihinsel düzenlemenin rolü				
	The role of mental regulation in coping with stress				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Stresle baş etmede davranışçı teknikler				
	Behavioral techniques for coping with stress				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öfke ve şiddet ilişkisi				
	Anger and violence relationship				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öfke yönetimi				
	Anger management				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Öfke Yönetimi				
	anger management				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Duygusal düzenleme				
	emotional regulation				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	2	100
Toplam / Total:	2	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
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(Vize) / Midterm Examination	3	2.00	6.00
Final (Dönem Sonu) Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım (Teorik) / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	5	1.00	5.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	1.00	5.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	1.00	5.00
Toplam / Total:	33	8.00	50.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 50.00/25.00 = 2.00 ~ 2.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 50.00 / 25.00 = 2.00 ~ 2.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12
1.Stresin tanımını yapabilir. / Can define stress.												
2.Öfkenin tanımını yapar / Can define anger												
3.Stres ve öfkenin işlevini tanımlar / Defines the function of stress and anger												
4.Stres ve öfkenin fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal belirtilerini sıralar. / List the physical, emotional, cognitive and behavioral symptoms of stress and anger.												
5.Stres ve Öfkeyi kontrol edecek davranışları geliştirir. / Develops behaviors to control Stress and Anger.												

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