**Ankara Üniversitesi  
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı**

**Açık Ders Malzemeleri**

Ders izlence Formu

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin Kodu ve İsmi | PSİ 133 Stres Yönetimi |
| Dersin Sorumlusu | Arş. Gör. Dr. Ebru Akün |
| Dersin Düzeyi | Lisans |
| Dersin Kredisi | 2 |
| Dersin Türü | Seçmeli |
| Dersin İçeriği | Stres yönetimiyle ilgili klasik ve güncel kuramsal bilgi yanı sıra uygulamaya yönelik bilgiler yer almaktadır. |
| Dersin Amacı | Öğrencilerin stresle başa çıkma konusunda kuramsal ve uygulamaya yönelik bilgilere sahip olmaları |
| Dersin Süresi | 2 |
| Eğitim Dili | Türkçe |
| Ön Koşul | - |
| Önerilen Kaynaklar | Myers,D.G. Dewall,C.N.; (2015). Psikoloji. (Çev.Ed. A. Durak Batıgün). Ankara: Palme Yayıncılık.  Işıkhan, V. (2017). Stres yönetimi tükenmişlikten mutluluğa. Ankara: Nika Yayınevi |
| Dersin Kredisi (AKTS) | 4 |
| Laboratuvar | - |
| Diğer-1 | - |