

Ankara Üniversitesi
Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı
Açık Ders Malzemeleri

Ders izlenme Formu

Dersin Kodu ve İsmi	Psi133 Stres Yönetimi
Dersin Sorumlusu	Prof.Dr. Nilhan Sezgin
Dersin Düzeyi	Lisans 1. sınıf
Dersin Kredisi	2
Dersin Türü	Kuramsal
Dersin İçeriği	Dersin amacına uygun olarak klasik ve güncel kuramsal bilgi yanısıra uygulamalara da yer verilmektedir
Dersin Amacı	öğrencilerin psikolojideki ilk yıllarında stres ve stresle başa çıkma konusunu öğrenirken kendi yaşamlarında karşılaştıkları stres durumlarında etkili başa çıkma becerisi geliştirmeleri hedeflenmiştir.
Dersin Süresi	2+0
Eğitim Dili	Türkçe
Ön Koşul	Psikoloji Bölümü lisans öğrencisi olmak
Önerilen Kaynaklar	<p>Gerrig,R.J., Zimbardo,P.G., (2012). Psikolojiye Giriş: Psikoloji ve Yaşam. (19. Basımdan çev.G.T). Ankara. Nobel Yayınları. S.379-392. ISBN:978-605-133-226-0</p> <p>Myers,D.G. Dwall,C.N.; (2015). Psikoloji. (11. Basımdan Çev.r. Çev.Ed. A. Durak Batıgün). Ankara Palme Yayıncılık. S.488-513. ISBN:978-605-355-617-6, Orj. ISBN:978-1-46414081-5</p> <p>Selye, H., (1998), A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. Journal of Neuropsychiatry Clinical Neuroscience. 10:230-231, May 1998© American Psychiatric Press, Inc.; (Classic Article) "A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents," by Hans Selye (Department of Biochemistry, McGill University, Montreal, Canada) is reprinted by permission from Nature (vol. 138, July 4, 1936, p. 32); copyright © 1936 Macmillan Magazines Ltd.</p> <p>Sezgin, N.,(2010), Stres:Kaynakları, Gösterilen Tepkiler ve Etkilerini Azaltan Psikolojik Etkenler, Psi 125 için derlenmiş ders notları, Ankara Üniversitesi DTCF, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye.</p> <p>Sezgin,N.,(2011), Stresle Başa Çıkma Etkili basit Yöntemler : Enerji Akışını Düzenleme ve Shiatsu Yöntemleri, Psi 133 için derlenmiş ders notları, Ankara Üniversitesi DTCF, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye.</p> <p>Şahin, N.(eds), ve ark. (2011),Stresle Başa Çıkma olumlu bir yaklaşım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, Türkiye</p>
Dersin Kredisi	2
Laboratuvar	---
Diğer-1	----