

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																	
FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS																	
DERS İZLENCESİ																	
Ders Kodu: OSB417		Ders Adı: Stres Ve Kaygı Yönetimi								Dersin Statüsü: Zorunlu			Kredi:2		AKTS:4		
Ders Dili: TÜRKÇE		Dersin Türü: Yüzyüze				Ön Koşul: Yok		Yıl: 2025-2026			Dönem: Güz			Devam: %70			
Haftalık Ders Saatleri		Sımf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
		2			0		0		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
									1		9		3		3		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
		► ÖK 1	Stres ve kaygı kavramlarını tanımlayabilir, bunlar arasındaki farkları açıklayabilir ve spor performansına etkilerini tartışabilir.														
			► ÖK 2	Stresin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal belirtilerini tanıyabilir ve sporcular ile genel bireylerdeki yaygın stres kaynaklarını sıralayabilir.													
		► ÖK 3		Stres ve kaygının vücut üzerindeki etkilerini (örneğin hormonlar, bağışıklık sistemi ve kas gerginliği) açıklayabilir ve spor bağlamında performans düşüşüne nasıl yol açtığını analiz edebilir.													
			► ÖK 4	Nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi ve meditasyon gibi rahatlama tekniklerini uygulayabilir ve bunların stres yönetimindeki rolünü değerlendirebilir.													
		► ÖK 5		Düzenli fiziksel egzersiz ve spor aktivitelerinin stres ve kaygı azaltmadaki olumlu etkilerini bilimsel temellere dayandırarak açıklayabilir ve kişisel uygulama planı oluşturabilir.													
			► ÖK 6	Bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu düşünme gibi zihinsel stratejileri kullanarak kaygı yaratan durumlarla başa çıkma yöntemlerini uygulayabilir.													
		► ÖK 7		Zaman yönetimi, sosyal destek ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını entegre ederek bireysel stres yönetimi planı geliştirebilir ve sporcu performansını optimize etme yollarını önerilebilir.													
			► ÖK 8														
	PY 1	PY 2		PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15	
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi	ÖK 1	4	1	1	1	3	3	2	3	4	2	1	1				
	ÖK 2	1	4	2	1	2	4	3	3	1	3	1	1				
	ÖK 3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	5	1	1				
	ÖK 4	2	1	2	4	4	4	3	3	3	2	1	1				
	ÖK 5	2	3	3	4	4	2	3	3	1	1	1	1				
	ÖK 6	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1				
	ÖK 7	1	1	2	3	2	4	3	3	1	2	1	1				
	ÖK 8	4	1	1	3	3	2	3	3	4	4	1	1				
	Katkı Düzeyi				1: Yok			2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı		Bu ders, stres ve kaygının fizyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutlarını inceleyerek, sporcular ve bireylerde performans ile günlük yaşamı olumsuz etkileyen bu durumların yönetimini ele alır. Öğrenciler, stres kaynaklarını tanıma, rahatlama teknikleri uygulama, bilişsel stratejiler geliştirme ve düzenli egzersizin stres azaltmadaki rolünü öğrenerek, bireysel ve spor bağlamında etkili başa çıkma yöntemleri kazanır.															
Dersin Amaçları		Stres ve Kaygı Yönetimi dersinin amacı; öğrencilerin stres ve kaygı kavramlarını fizyolojik, psikolojik ve davranışsal boyutlarıyla anlamalarını, spor performansını ve günlük yaşamı olumsuz etkileyen stres kaynaklarını tanıyabilmelerini, rahatlama teknikleri (nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi, meditasyon), bilişsel yeniden yapılandırma ve olumlu düşünme gibi başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde uygulayabilmelerini, düzenli fiziksel egzersizin stres azaltmadaki bilimsel temelli katkılarını kavrayabilmelerini ve nihai olarak bireysel stres yönetimi planları geliştirerek hem kendi yaşam kalitelerini hem de sporcu performanslarını optimize edebilecek beceri ve farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.															
Ders Kitabı / Kaynaklar		1	Sporda Stres Yönetimi ve Teknikleri - Ümit Grace Samur ve Serdar Samur (Gazi Kitabevi, 2017)														
		2	Spor Psikolojisi - Costas I. Karageorghis ve Peter C. Terry (Nobel Akademik Yayıncılık)														
		3	Stres Yönetimi: Başarıya Ulaşmak için Etkili Stratejiler - Cary Cooper ve Stephen Palmer														
		4	Stres Yönetimi: Tükenmişlikten Mutluluğa - Prof. Dr. Vedat Işıkhan														
		5															
Dersin Öğretim Yöntemleri		Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.															
Ders İçeriği		Stres ve Kaygı Yönetimi dersi, stres ve kaygının fizyolojik (hormonal yanıtlar, kas gerginliği), psikolojik (bilişsel çarpıtmalar, duygusal belirtiler) ve davranışsal boyutlarını inceleyerek başlar; spor performansını ve günlük yaşamı etkileyen kaynakları (yarışma baskısı, antrenman yükü, sosyal faktörler) ele alır, ardından nefes egzersizleri, progresif kas gevşemesi, meditasyon gibi rahatlama teknikleriyle birlikte bilişsel yeniden yapılandırma, olumlu öz-konuşma ve görselleştirme stratejilerini öğretir; düzenli egzersizin endorfin salınımı ve stres hormonu regülasyonu üzerindeki bilimsel faydalarını vurgular, sosyal destek, zaman yönetimi, uyku ve beslenme gibi yaşam tarzı alışkanlıklarını entegre ederek bireysel stres yönetimi planlarının oluşturulmasını sağlar; uygulamalı vaka analizleri, grup egzersizleri ve tükenmişlik önleme yaklaşımlarıyla teorik bilgiyi pratik becerilere dönüştürür, öğrencilerin hem kendi streslerini yönetebilecek hem de sporcu rehberliği yapabilecek farkındalık kazanmasını hedefler.															
Haftalık İşlenecek Konular		Hafta	Konu									Etkinlikler			Kaynak		
		1	Ders tanıtımı, stres ve kaygı kavramlarının tanımı, tarihçesi ve önemi									Dersin Tanıtımı, Sözlü Anlatım			1&2&3&4		
		2	Stres ve kaygı türleri (akut/kronik stres, durum/özellik kaygısı) ve spor performansına etkileri									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		3	Stresin fizyolojik mekanizmaları (savaş-kaç tepkisi, HPA eksenii, stres hormonları)									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		4	Stresin psikolojik ve davranışsal belirtileri, kaygının bilişsel boyutları									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		5	Sporcu ve bireylerde yaygın stres kaynakları (yarışma baskısı, sakatlık korkusu, antrenman yükü)									Sözlü Anlatım, Tartışma			1&2&3&4		
		6	Bireysel farklar ve stres algısı (kişilik özellikleri, başa çıkma stilleri)									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		7	Genel tekrar ve ara sınav hazırlık									Sözlü Anlatım, Genel Tekrar			1&2&3&4		
		8	Vize sınavı									Sınav Haftası			1&2&3&4		
		9	Rahatlama teknikleri I: Nefes egzersizleri ve diyafram nefesi uygulamaları									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		10	Rahatlama teknikleri II: Progresif kas gevşemesi									Sözlü Anlatım, Tartışma			1&2&3&4		
		11	Mindfulness ve meditasyon teknikleri, spor bağlamında uygulamalar									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		12	Düzenli egzersizin stres ve kaygı azaltmadaki fizyolojik ve psikolojik etkileri									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		13	Bilişsel stratejiler: Bilişsel yeniden yapılandırma ve olumsuz düşünce kalıplarını değiştirme									Sözlü Anlatım, Tartışma			1&2&3&4		
		14	Görselleştirme (imajinasyon), olumlu öz-konuşma ve performans odaklı zihinsel teknikler									Sözlü Anlatım, Soru-Cevap			1&2&3&4		
		15	Yaşam tarzı faktörleri (uyku, beslenme, zaman yönetimi, sosyal destek) ve bireysel stres yönetimi planı oluşturma									Sözlü Anlatım, Genel Tekrar			1&2&3&4		
		16	Final Sınavı									Sınav Haftası			1&2&3&4		
Değerlendirme Kriterleri		Yöntem							Katkısı %	Kaynak		Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)					
		1	Ara Sınav						40%	1&2&3&4		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK7					
		2	Final Sınavı						60%	1&2&3&4		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7					
		3															
		4															
		5															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları		*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.														
		*	Öğrenci bir sonraki dersin konusunu araştırmak için yapay zekadan faydalanabilir.														
		*															
		*															
		*															
Öğrenme Programı																	
Eğitim Aracı					Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)				
Ders Saati:					14	14x1	14	Öğretici Oturumlar			3	3*2	6				
Derse Hazırlık:					14	14x1	14										
Ara Sınav					1	1*20	20										
Final Sınavı					1	1*20	20										
Problem Çözme Oturumları					1	1*8	8										
Bilgi Pekiştirici Oturumlar					9	9*3	27										
Düzeltilci Oturumlar					3	3*4	12										
Toplam İş Yükü:					121			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			4.03333333		Yaklaşık:	4			
*Etinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltilci Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																	