



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Farkındalık ve Kendini Tanıma							
Ders Kodu		HF130		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	98 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Bu ders; öğrencinin benlik ve kimlik konusundaki kişisel keşfi üzerine odaklanmakla birlikte aynı zamanda inançların, değerlerin, deneyimin ve algıların zaman içinde kendini nasıl şekillendirdiğini ve kendisi ve başkalarıyla (birey, aile ve gruplar) olan etkileşimlerini ve bunların yaşamdaki yansımalarını objektif olarak değerlendirebilmesini ve bunları hemşire kimliği ile bütüleştirilmesini amaçlamaktadır.							
Özet İçeriği		Kendini tanıma ve farkındalık, hemşirelikteki önemi, kendini tanıma ve farkındalık yöntemleri, algı, duygular, benliğin var olma şekli, kültür ve benlik, zaman geçişler/dönüm noktaları, geri bildirim alıp verme.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay, Bireysel Çalışma, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ders Koşulları

Denk Ders	HE509
-----------	-------

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Dökmen Ü. Varolmak Gelişmek Uzlaşmak, Remzi Kitabevi, 2009.
2	Frankl V.E. İnsanın Anlam Arayışı, Okuyan Us Yayınları, 2013.
3	Williams M., Penman D. Farkındalık-Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak için Pratik Rehber, Pegasus, 2015.
4	Ameli R. 25 Farkındalık Dersi, Nobel Akademik Yayıncılık, 2016.
5	May R. Kendini Arayan İnsan, Okuyan Us Yayınları, 2013.
6	Adler A. Yaşamın Anlam ve Amacı, Say Yayınları, 2016.
7	Gençtan E. İnsan Olmak, Metis Yayıncılık, 2003.
8	Jung C.G. Kişiliğin Gelişimi, Pinhan Yayıncılık, 2015.
9	Maslow A. İnsan Olmanın Psikolojisi, Kuraldışı Yayınları, 2000.
10	Carr A. Pozitif Psikoloji, Kaknüs Yayınları, 2016
11	Tarhan N. Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma, Timaş Yayınları, 2016.

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Kendini tanıma ve farkındalık konusuna giriş • Bir kişi olarak ve diğerleri ile ilişkili olarak (Birey, aile ve gruplar), Kimlik • Kişilik, hemşire kimliği, diğer roller olarak gelişme (benlik saygısı, benlik kavramı, kimlik gelişiminde cinsiyetin rolü).
2	Teorik	Kendini tanıma yöntemleri- kendini tanımanın hemşirelikteki önemi
3	Teorik	Farkındalık ve farkındalık boyutları
4	Teorik	Farkındalığı geliştirme yöntemleri
5	Teorik	Algı • Yaşamı/dünyayı algılama • Kişisel anlam • Anlam yaratma/Anlam bulma • Hedefler oluşturma
6	Teorik	Algı • Yaşamı/dünyayı algılama • Kişisel anlam • Anlam yaratma/Anlam bulma • Hedefler oluşturma



7	Teorik	Duygular • Duygu farkındalığı • Duygu ifadesi • Duygu kontrolü
8	Ara Sınav (Vize)	Ara Sınav
9	Teorik	Benliğin var olma yolu/şekli • Başkaları ile (bire bir, aile, gruplar) ilişkiler kurmak • Gerçek ve algılanan benlik uyumsuzluğu • Benlik uyumu
10	Teorik	Bağlam / Kültür • Kültürel kimlik ve kültürleşme süreci • Kültür ve kimlik/benlik
11	Teorik	Zaman / Geçişler/Dönüm noktaları • Kişisel gelişim ve gelişme • Güç/Güçsüzlük ve Güçlenme • Krizler/sorunlarla Baş etme
12	Teorik	Zaman / Geçişler/Dönüm noktaları • Kişisel gelişim ve gelişme • Güç/Güçsüzlük ve Güçlenme • Krizler/sorunlarla Baş etme
13	Teorik	Geri bildirim alma ve verme
14	Teorik	Geri bildirim alma ve verme
15	Teorik	Dersin değerlendirilmesi
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yükü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ara Sınav	1	30	2	32
Dönem Sonu Sınavı	1	36	2	38
Toplam İş Yükü (Saat)				98
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Hemşirelik alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile işbirliği içinde ekip üyesi olarak sorumluluk alır
2	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür
3	Profesyonel kimliği ile meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur
4	Sözlü ve yazılı olarak etkili iletişim kurar
5	Ekip işbirliğinde ve bakımda teknikleri kullanır.

Program Çıktıları (Hemşirelik Programı)

1	Hemşirelik alanındaki temel ve güncel bilgileri içeren ders kitapları, uygulama araç gereçleri ve multimedya eğitim araç gereçleri ile diğer kaynaklarla desteklenen ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahiptir.
2	Hemşirelik alanındaki bilimsel bilgiye ulaşma, güncel literatürü izleme, değerlendirme ve uygulayabilme becerisine sahiptir.
3	Birey, aile ve toplumun sağlık bakım gereksinimlerini bütüncül yaklaşımla hemşirelik süreci doğrultusunda karşılar.
4	Toplumsal, bilimsel ve mesleki etik değerleri benimser
5	Görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mesleki etik kurallarına uygun davranır.
6	Hemşirelik alanı ile ilgili sahip olduğu bilgi birikimini kullanarak bu alanda çalışan diğer meslek grupları ile işbirliği içinde sağlık ekibi üyesi olarak sorumluluk alır.
7	Kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve bu süreçlere katılır.
8	Hemşirelik alanında edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerilere eleştirel yaklaşır.
9	Yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu tutum geliştirir ve davranışa dönüştürür.
10	Hemşirelik alanında edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgilerini ve temel eğitim becerilerini kullanarak sağlık eğitimi, meslektaş eğitimi ve meslek adayı eğitimi yapar.
11	Hemşirelik alanına özgü bilimsel bilgi birikimine katkıda bulunma sorumluluğunu yerine getirir/tanımlayıcı düzeyde araştırma yapar.



12	Profesyonel kimliği ile meslektaşlarına rol model ve topluma örnek olur.
13	Sözlü ve yazılı olarak etkili iletişim kurar.
14	Bir yabancı dili en az Avrupa portföyü B1 genel düzeyinde kullanabilir.
15	Alanın gerektirdiği düzeyde istatistik, bilgisayar, bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanabilir.
16	Diğer meslek grupları ile işbirliği içinde proje ve etkinlikler düzenler ve bunları uygular.

