



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Stres Yönetimi							
Ders Kodu		HEM154		Ders Düzeyi		Lisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	44 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencilerin stres tepkilerinin mekanizmaları ve stres ile ilişkili faktörleri kavrayarak, kaygı ve strese başa çıkma becerilerini, stres yönetimine ilişkin yeterlilikleri kazanmaları amaçlanmaktadır							
Özet İçeriği		Stresin tanımı, niteliği ve kaynakları, strese bilimsel yaklaşım, stresin sağlığa etkileri, streste kişilik tipleri, duygu yönetimi, meslekler ve stres, problem çözme ve iletişim, stres yönetimi stratejileri içerikli bilgi verilir.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Örnek Olay, Problem Çözme							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ders Koşulları

Denk Ders	HF109
-----------	-------

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

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

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Altıntaş, E., Stres Yönetimi, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 2003.
2	Ertekin, Y., Stres Ve Yönetim, Gazi Yayınevi, Ankara, 2006.
3	Üstün B., Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi, İzmir, 2005
4	Baltaş A., Baltaş Z., Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Yayınevi, Ankara, 1995.
5	Dökmen, Ü. İletişim Çatışmaları, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2004

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Stresin tanımı ve niteliği Stres belirtileri Stresin sonuçları Stresin olumlu ve olumsuz etkileri
2	Teorik	Strese bilimsel yaklaşım
3	Teorik	Stres kaynakları Örgütsel stres kaynaklarının yönetimi
4	Teorik	Streste kişilik tipleri Kişisel stres yönetimi
5	Teorik	Meslekler ve stres
6	Teorik	Psikolojik sağlamlık
7	Teorik	Değişim ve stres
8	Teorik	Vücudumuz ve stres
9	Ön Hazırlık	Okuma- Altıntaş, E., Stres Yönetimi, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 2003. / Ertekin, Y., Stres Ve Yönetim, Gazi Yayınevi, Ankara, 2006.
	Ara Sınav (Vize)	Ara sınav
10	Teorik	Duygu yönetimi
11	Teorik	Problem çözme
12	Teorik	İletişim
13	Teorik	Stres yönetimi stratejileri
14	Teorik	Rahatlama ve gevşeme teknikleri
15	Teorik	Rahatlama ve gevşeme teknikleri
16	Ön Hazırlık	Okuma- Altıntaş, E., Stres Yönetimi, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 2003. / Ertekin, Y., Stres Ve Yönetim, Gazi Yayınevi, Ankara, 2006.
	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Yarıyıl sonu 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	6	2	8
Dönem Sonu Sınavı	1	6	2	8
Toplam İş Yükü (Saat)				44
Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2

*25 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Kaygı ve stresle başa çıkma becerilerini ifade eder,
2	Kaygı ve strese yol açan etmenleri tanıır,
3	Stresin sosyoekonomik ve sosyokültürel sebeplerini tanıımlar,
4	Stresle başa çıkma yollarını değerlendirir,
5	Stresin genel insan iletişimine etkisini tanıımlar,
6	Stresin genel iş verimine etkisini yorumlar,
7	Stres verici ortamları tanıır ve bu ortamlarla yüzleşerek özgüven kazanır.

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.

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5	ÖÇ6	ÖÇ7
PÇ1	2						
PÇ2	2	3	3				
PÇ6						2	
PÇ8							2
PÇ10				3			
PÇ13					4		

