

YÜKSEK İHTİSAS ÜNİVERSİTESİ
(SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ)

Ders Adı	Ders Kodu	Bölüm/Program	Dersin Derecesi
STRESLE BAŞ ETME	HEM SEC 105	HEMŞİRELİK	Lisans

Dönem		Öğretim / Gösterim Yöntemleri ve Krediler							
		Teorik anlatım	Pratik	Lab.	Proje /Ödev/ Saha çalışması	Seminer/ Çalıştay	Diğer	Yerel Kredi	AKTS Kredi
Güz ()	Bahar (X)	X			X	-	-	2	2

Ders Sorumlusu	Prof. Dr. Belgüzar KARA, Dr.Öğr. Üyesi Sevcan TOPTAŞ KILIÇ
Ders Dili	Türkçe
Ders Türü	Zorunlu () Seçmeli (X)
Dersin Önkoşulu	Yok
Dersin Amacı	Bu dersin amacı, öğrencinin, kendisinde ve diğerlerinde stresin nedenleri ve sonuçlarının tanımlanmasında bilgi sahibi olması; stresin etkili şekilde yönetilmesi ve bilginin uygulamaya aktarılmasını sağlayacak en uygun kişisel stratejiler geliştirmesine yardımcı olmaktır.
Ders İçeriği	Bu ders, çoğunlukla belirsiz, stresli, zorlayıcı ve hızlı bir dünya olarak tanımlanan, günümüzün teknolojik olarak ileri toplumunun bir üyesi olan öğrencinin, evrensel gerçek olan stresin doğası hakkında bilgi ve farkındalık kazanarak, etkili yönetiminde beceri sahibi olmasını kapsar.
Öğrenme Kazanımları (Ö)	1. Stres kavramını, nedenlerini, strese verilen tepkileri, stresin bilişsel yönünü, baş etme kavramını ve stratejilerini tanımlar 2. Stres-psikolojik sağlamlık-kriz ilişkisini açıklar 3. Kendisinin ve çevresindeki insanların stres tepkilerini ve baş etme davranışlarını tanımlar 4. Kendisinin ve çevresindeki insanların baş etme davranışlarının etkinliğini değerlendirir 5. Etkili olmayan baş etme davranışlarının yerine koyabileceği etkili baş etme davranışlarını belirler 6. Etkili olmayan baş etme davranışlarını etkili olanlarla değiştirmeye çalışır
Dersin Veriliş Biçimi	Yüz yüze
Önerilen okuma/kaynaklar	Seaward BL. (1999). Managing Stress. Third Edi. Jones and Bartlett Publishers Inc. London Greenberg JS. (2011). Comprehensive Stress Management. Twelfth Edi. Mc Graw Hill Pub. NewYork Hartney E. (2008). Stress Management. Continuum International Publishing Group. London

	Baltaş Z. Baltaş A. (2016) Stres ve Başa Çıkma Yolları. 19. Basım. Remzi Kitapevi, İstanbul
Pratik uygulama	

	Hafta	Konu
retim Programı	1. Hafta	Stres kavramı, stresin fizyolojisi, stres nedenler
	2. Hafta	Stresin bilişsel yönü, strese verilen tepkiler
	3. Hafta	Stres-psikolojik sağlamlık-kriz ilişkisi
	4. Hafta	Stresle baş etme kavramı ve baş etme stratejileri (Duygu ve problem odaklı baş etme)
	5. Hafta	Etkili ve etkili olmayan baş etme
	6. Hafta	Etkili baş etme becerileri öğretimi (Kendini tanıma)
	7. Hafta	Ara sınav
	8. Hafta	Etkili baş etme becerileri öğretimi (Bilişlerin farkına varma)
	9 Hafta.	Etkili baş etme becerileri öğretimi (Sorunların çözümünde eleştirel düşünme ve problem çözme)
	10. Hafta	Etkili baş etme becerileri öğretimi (Gevşeme teknikleri, Zamanı etkili kullanma)
	11. Hafta	Stres ve stresle baş etme ile ilgili güncel literatürün incelenmesi
	12. Hafta	Stres ve stresle baş etme ile ilgili güncel literatürün incelenmesi
	13 Hafta.	Stres ve stresle baş etme ile ilgili güncel literatürün incelenmesi
	14. Hafta	Dalgalara karşı (Film gösterimi ve tartışma)
	15. Hafta	Final sınavı

	Yüzdesi (%)
Ara sınav	30
Testler	
Ev Ödevi/dönem ödevi	10
Pratik Uygulama	
Laboratuvar	
Projeler/Saha çalışması	
Seminerler/ Çalıştaylar	
Yarıyıl Sonu Sınavı	60
Diğerleri	-
Toplam (%)	100

Program yeterlilikleri (P) / Öğrenme Kazanımları (Ö) Matrisi						
	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6
P1				X		
P2				X		
P3				X		
P4				X		
P5				X		
P6				X		
P7				X		
P8				X	X	
P9				X		
P10				X		
P11	X		X	X		
P12	X		X	X		
P13	X		X	X		
P14				X		