

STRESLE BAŞETME

1	Ders Adı:	STRESLE BAŞETME
2	Ders Kodu:	HEM3015
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	5
7	Dersin AKTS Kredisi:	3.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Ön koşul dersleri yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Yrd.Doç.Dr. BURCU ARKAN
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Yok
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	Öğr.Gör. Dr. Burcu ARKAN e-posta : arkanburcu@yahoo.com Telefon:02242942477 Adres: Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Görükle Kampüsü-Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Öğrencinin kendini tanıyabilmesi, öğrencinin karşılaştığı sorunları tanımlayabilmesi, karşılaştığı sorunlarda kullandığı baş etme yöntemlerinin farkına varması, etkili baş etme yöntemlerinin kullanılmasının geliştirilmesi hedeflenmektedir.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Stres ile ilgili temel kavramları bilme
	2	Stresör çeşitlerini sıralayabilme
	3	Distres ve östres arasındaki farkı anlayabilme
	4	Stres sonucu bireyde gelişebilecek hastalıkları fark edebilme
	5	Stres ile baş etmede duyu ve bedene yönelik baş etme yöntemlerini bilme ve uygulayabilme
	6	Stres ile baş etmede davranışa yönelik baş etme yöntemlerini bilme ve uygulayabilme
	7	Stres ile baş etmede soruna yönelik baş etme yöntemlerini bilme ve uygulayabilme
	8	Eleştirel düşünme becerilerini kazanabilme
	9	Farkındalık ve analiz etme becerilerini kazanabilme
	10	Stres ile baş etme alanında yapılan araştırmaları takip edebilme
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama

1	Giriş-Tanışma-Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin uygulanması	
2	Stres Kavramı- Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar	
3	Stres Sonucu Yaşanan Problemler-Stresin Psikofizyolojisi Ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar	
4	Stres Sonucu Yaşanan Problemler- Streste Zihnin Rolü Ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar	
5	Baş Etme-Baş Etmenin Anlamı, Baş Etmeyi Etkileyen Faktörler, Kültürel Baş Etme Yöntemleri	
6	Duygu Ve Bedene Yönelik Baş Etme Yöntemleri -Bedenle İlgili Teknikler	
7	Duygu Ve Bedene Yönelik Baş Etme Yöntemleri -Bilişsel Baş Etmeler	
8	Davranışa Yönelik Baş Etme Yöntemleri -Öfkeyle Baş Etme	
9	Davranışa Yönelik Baş Etme Yöntemleri -Zaman Yönetimi	
10	Soruna Yönelik Baş Etme Yöntemleri -Problem Çözme Yöntemi	
11	Ekip İlişkileri Ve Çatışma Yönetimi	
12	Yaşam Olaylarıyla Baş Etme -Kriz Yönetimi	
13	Yaş Dönemleri Ve Baş Etme Yolları	
14	Baş Etmeyle İlgili Yapılan Çalışmalar	

Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:

- 1-) Akman, S. (2004) "Stresin Nedenleri Ve Açıklayıcı Kuramlar," Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35): 40-56.
- 2-) Anapa, T.(1997) "Stres, Depresyon ve Anksiyete", Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
- 3-) Arıkkın, A. (1984) "Hastanede Yatan Hastalarda Hastaneye İlişkin Stres Yaratan Etkenlerin Saptanması", Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- 4-) Aydın, Ş. (2004) "Örgütsel Stres Yönetimi", Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (3): 49-74.
- 5-) Baltaş, Z. (2000) "Sağlık Psikolojisi", 1. Basım, Remzi Kitapevi
- 6-) Binboğa, D. (2000) "Osmangazi Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma ve Genel Sağlık Durumunun İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- 7-) Cüceloğlu, D. (2000) "İnsan ve Davranışı", 10. Basım, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- 8-) Dinçel, E. (2004) "Stresin Psikofizyolojisi Ve Strese Bağlı Bedensel Hastalıklar," Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35): 56-85.
- 9-) Doğan, B. Y. (1998) "Davranış Bilimlerine Giriş", 1. Basım, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- 10-) Durak, A., Şahin, H. N. (1995) "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması", Türk Psikoloji Dergisi, 10 (34);57-71.
- 11-) Ekici, S., Ekinci, H. (2003) "Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları Ve Bir Uygulama," Uludağ Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 22 (2): 93-111.
- 12-) Görgülü, S. (1998) Hemşirelerin Anksiyete Düzeylerinin Saptanması ve Hemşireleri İş Ortamında Etkileyen Stresörlerin Tanımlanması, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- 13-) Güçlü, N. (2001) "Stres Yönetimi", Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, sayı;1, ss:91-109.
- 14-) Kalın, A. (1992) "Stres", 1. Basım, İletişim Yayınları, İstanbul.
- 15-) Köknal, Ö. (1999) "Günlük Hayatta Ruh Sağlığı", Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- 16-) Özgen, E. (2003) "İletişim ve Liderlik" Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi Halkla İlişkiler Bölümü Yayınları.
- 17-) Partlak, N. (2003) "Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki", Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- 18-) Şahin, H. N. (2002) "Stresle Başa Çıkma" 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- 19-) Sürgevil, O. (2005) "Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama," Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- 20-) Tümer, B. (2001) "Ne Olursa Olsun Mutlu Olabilirsiniz", 1. Basım, HYB Yayıncılık.
- 21-) Yılmaz, A., Ekici, S. (2003) "Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Çalışma," Yönetim Ve Ekonomi Dergisi, 10 (2): 1-19.

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	30.00
Kısa Sınav	0	0.00

Ödev	1	10.00
Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		
24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yüğü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	0	0.00	0.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	2.00	28.00
Ödevler	1	9.00	9.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	0	0.00	0.00
Arasınnavlar	1	12.00	12.00
Diğer	0	0.00	0.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	16.00	16.00
Toplam İş Yüğü			105.00
Toplam İş Yüğü / 30 saat			3.10
Dersin AKTS Kredisi			3.00

25	PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	5	5	0	4	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	5	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK6	5	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	5	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	0	0	0	0	5	0	0	5	0	5	0	5	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0	0	0
ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri																
Katkı Düzeyi:	1 çok düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek			

