

OVERCOME THE STRESS

1	Course Title:	OVERCOME THE STRESS
2	Course Code:	HEM3015
3	Type of Course:	Optional
4	Level of Course:	First Cycle
5	Year of Study:	3
6	Semester:	5
7	ECTS Credits Allocated:	3.00
8	Theoretical (hour/week):	2.00
9	Practice (hour/week):	0.00
10	Laboratory (hour/week):	0
11	Prerequisites:	None
12	Language:	Turkish
13	Mode of Delivery:	Face to face
14	Course Coordinator:	Yrd.Doç.Dr. BURCU ARKAN
15	Course Lecturers:	Yok
16	Contact information of the Course Coordinator:	Öğr.Gör. Dr. Burcu ARKAN e-posta : arkanburcu@yahoo.com Telefon:02242942477 Adres: Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Görükle Kampüsü-Bursa
17	Website:	
18	Objective of the Course:	The objective is to enable the students to know themselves, to identify the problems that they encounter, to realize the coping methods that they use against the problems and to develop effective coping methods.
19	Contribution of the Course to Professional Development:	
20	Learning Outcomes:	
	1	Knowing the basic concepts related to the stress
	2	Listing the types of stressors
	3	Knowing the difference between distress and eustress
	4	Realizing the diseases that may develop in individuals due to stress
	5	Knowing and implementing emotion- and body-oriented coping methods in coping with the stress
	6	Knowing and implementing behaviour-oriented coping methods in coping with the stress
	7	Knowing and implementing problem-oriented coping methods in coping with the stress
	8	Acquiring the critical thinking skills
	9	Acquiring awareness and skill of analysing
	10	Following the studies conducted in the field of coping with stress
21	Course Content:	
	Course Content:	
Week	Theoretical	Practice

1	Introduction – Application of the Styles of Coping with Stress Scale			
2	Concept of Stress- Causes and Explanatory Theories			
3	Problems Resulting from Stress – Psychophysiology of the Stress and Physical Diseases related to the Stress			
4	Problems Resulting from Stress – Role of Mind in Stress and Mental Diseases related to the Stress			
5	Coping- Meaning of Coping, Factors Affecting Coping and Cultural Coping Methods			
6	Emotion- and Body-Oriented Coping Methods -Techniques related to the Body			
7	Emotion- and Body-Oriented Coping Methods -Cognitive Coping Methods			
8	Behaviour-Oriented Coping Methods -Coping with Anger			
9	Behaviour-Oriented Coping Methods -Time Management			
10	Problem-Oriented Coping Methods			
Activites		Number	Duration (hour)	Total Work Load (hour)
11	Coping with Life Events -Crisis Management	14	2.00	28.00
Practicals/Labs		0	0.00	0.00
12	Self study – Application of Coping Methods	14	2.00	28.00
Homeworks		1	9.00	9.00
Projects		0	0.00	0.00
Field Studies		0	0.00	0.00
Midterm exams		1	12.00	12.00
Others		0	0.00	0.00
Final Exams		1	16.00	16.00
Total Work Load				105.00
Total work load/ 30 hr				3.10
ECTS Credit of the Course				3.00

22	Textbooks, References and/or Other Materials:	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.
----	---	---

23	Assesment		
TERM LEARNING ACTIVITIES		NUMBE R	WEIGHT
Midterm Exam		1	30.00
Quiz		0	0.00

Home work-project	1	10.00
Final Exam	1	60.00
Total	3	100.00
Contribution of Term (Year) Learning Activities to Success Grade	40.00	
Contribution of Final Exam to Success Grade	60.00	
Total	100.00	
Measurement and Evaluation Techniques Used in the Course		
24	ECTS / WORK LOAD TABLE	

25	CONTRIBUTION OF LEARNING OUTCOMES TO PROGRAMME QUALIFICATIONS															
	PQ1	PQ2	PQ3	PQ4	PQ5	PQ6	PQ7	PQ8	PQ9	PQ10	PQ11	PQ12	PQ13	PQ14	PQ15	PQ16
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
LO: Learning Objectives PQ: Program Qualifications																
Contribution Level:	1 very low			2 low			3 Medium			4 High			5 Very High			