

TOROS ÜNİVERSİTESİ

Meslek Yüksekokulu
Tıbbi Laboratuvar Teknikleri

Ders Bilgileri

STRES YÖNETİMİ

Kodu	Dönemi	Teori	Uygulama	Ulusal Kredisi	AKTS Kredisi
		Saat / Hafta			
OSD406	Bahar	2	0	2	2

Ön Koşulu Olan Ders(ler)	
Dili	Türkçe
Türü	Seçmeli
Seviyesi	Ön Lisans
Öğretim Elemanı(ları)	Öğr. Gör. Pelin ÖZÜÖLMEZ
Öğretim Sistemi	Yüz Yüze
Önerilen Hususlar	-
Staj Durumu	Yok
Amacı	Bireysel ve kurumsal düzeyde karşılaşılan baskılar ile baş edebilmek, olumsuzlukları kontrol altına alma yollarının gösterilmesi.
İçeriği	Stres kavramı ve kapsamı, stresin belirtileri ve aşamaları, strese neden olan faktörler ve yol açtığı sonuçlar, stres yönetimi ve kontrolü.

Dersin Öğrenim Çıktıları

#	Öğrenim Çıktıları
1	Stres, baş etme ve uyum kavramlarını kapsamlı olarak tanımlayabilmesi
2	Güncel stres kaynakları, stresle baş etme yöntemlerini ve birey üzerindeki etkilerini tartışabilmesi
3	Stres yönetim tekniklerini farklı koşullara uygulayabilmesi
4	Stres ve uyum bozukluklarını listeleyebilmesi
5	Farklı stres kaynaklarına uyum sürecini açıklayabilmesi

Haftalık Ayrıntılı Ders İçeriği

#	Konular	Öğretim Yöntem ve Teknikleri
1	Dersin Tanıtımı	
2	Stres ve Uyum Tanımları	Ders Anlatımı
3	Stres Tepkileri ve Stres Fizyolojisi	Ders Anlatımı
4	Streste Etkili Kavramlar: Kontrol algısı	Ders Anlatımı
5	Kişilik özellikleri	Ders Anlatımı
6	Sosyal destek	Ders Anlatımı
7	Ara Sınav	
8	Stres Ölçüm Yöntemleri	Ders Anlatımı
9	Stresle Baş Etme ve Ölçümü	Ders Anlatımı
10	Stres Yönetim Teknikleri	Ders Anlatımı
11	Bağlanma ve duygular	Ders Anlatımı
12	Duygu Düzenleme	Ders Anlatımı
13	Uyum Bozuklukları	Ders Anlatımı

14	Afet Yönetimi	Ders Anlatımı
15	Travma Sonrası Gelişim	Ders Anlatımı
16	Son Sınav	

Resources

#	Malzeme / Kaynak Adı	Kaynak Hakkında Bilgi	Referans / Önerilen Kaynak
1	Stres Yönetimi - Doç. Dr. Ersin Altıntaş, Alfa Aktüel Yayınları, İstanbul, 2003		
2	Aldywin, C. M. (2007). Stress, Coping and Development. New York: Guilford Press Smith, J., C. (2002). Stress Management: A Comprehensive Handbook of Techniques and Strategies. New York: Springer Publishing Company		

Ölçme ve Değerlendirme Sistemi

#	Ağırlık	Çalışma Türü	Çalışma Adı
1	%40	Ara Sınav	Ara Sınav
2	%60	Son Sınav	Son Sınav

Dersin Öğrenim Çıktıları ve Program Yeterlilikleri ile İlişkileri

#	Öğrenim Çıktıları	Program Çıktıları	Ölçme ve Değerlendirme
1	Stres, baş etme ve uyum kavramlarını kapsamlı olarak tanımlayabilmesi	13	1,2
2	Güncel stres kaynakları, stresle baş etme yöntemlerini ve birey üzerindeki etkilerini tartışabilmesi	13	1,2
3	Stres yönetim tekniklerini farklı koşullara uygulayabilmesi	13	1,2
4	Stres ve uyum bozukluklarını listeleyebilmesi	13	1,2
5	Farklı stres kaynaklarına uyum sürecini açıklayabilmesi	13	1,2

Not: Ölçme ve Değerlendirme sütununda belirtilen sayılar, bir üstte bulunan Ölçme ve Değerlendirme Sistemi başlıklı tabloda belirtilen çalışmaları işaret etmektedir.

İş Yükü Detayları

#	Etkinlik	Adet	Süre (Saat)	İş Yükü
1	Ders Süresi	14	2	28
2	Sınıf Dışı Ders Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	14	2	28
3	Sunum ve Seminer Hazırlama	0	0	0
4	İnternette tarama, kütüphane ve arşiv çalışması	0	0	0
5	Belge/Bilgi listeleri oluşturma	0	0	0
6	Atölye	0	0	0
7	Ara Sınav için Hazırlık	1	1	1
8	Ara Sınav	1	1	1
9	Kısa Sınav	0	0	0
10	Ödev	0	0	0
11	Ara Proje	0	0	0
12	Ara Uygulama	0	0	0
13	Son Proje	0	0	0
14	Son Uygulama	0	0	0

15	Son Sınav için Hazırlık	1	1	1
16	Son Sınav	1	1	1
				60