

İlk ve Acil Yardım (İÖ)			
Önlisans	TYYÇ: 5. Düzey	QF-EHEA: Kısa Düzey	EQF-LLL: 5. Düzey

Ders Genel Tanıtım Bilgileri

Ders Kodu:	SHM029		
Ders İsmi:	Stres Yönetimi		
Ders Yarıyılı:	Bahar		
Ders Kredileri:	AKTS 2		
Öğretim Dili:	Turkish		
Ders Koşulu:			
Ders İş Deneyimini Gerekliyor mu?:	Hayır		
Dersin Türü:	Bölüm/Program Seçmeli		
Dersin Seviyesi:	Önlisans TYYÇ:5. Düzey QF-EHEA:Kısa Düzey EQF-LLL:5. Düzey		
Dersin Veriliş Şekli:			
Dersin Koordinatörü:	Öğr. Gör. KÜBRA ÇELİK		
Dersi Veren(ler):	Kübra ÇELİK		
Dersin Yardımcıları:			

Dersin Amaç ve İçeriği

Dersin Amacı:	Stresle ilgili temel kavramların öğrenilmesini sağlamak, karşılaşılabilecek stres ortamında ne yapılması ve nasıl yönetilmesi gerektiğini öğretmek ve stresi kontrol etme bilincini vermek.
Dersin İçeriği:	Kişinin bireysel ve örgütsel süreçlerinde stres belirtilerini ve aşamalarını keşfetmesi, kaynaklarını nasıl kullanması gerektiğini ve en önemlisi nasıl başa çıkması gerektiğinin öğretilmesi.

Öğrenme Kazanımları

Bu dersi başarıyla tamamlayabilen öğrenciler;

- 1) Stresle ilgili kavramların öğrenilmesi
- 2) Stres belirtilerin ve kaynakların öğrenilmesi
- 3) Stresin bireysel ve örgütsel üzerindeki belirtilerin öğrenilmesi
- 4) Stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenilmesi.
- 5) Bireysel ve örgütsel süreçlerde stresle başa çıkmak.

Ders Akış Planı

Hafta	Konu	Ön Hazırlık
1)	Tanışma, Konu Seçimi	
2)	Stresin Tanımı, Stresin Fizyolojisi	
3)	Stres çeşitleri	
4)	Stresörler	
5)	Stresin ortaya çıkardığı problemler	
6)	Örgütsel stres	
7)	Tükenmişlik sendromu	
8)	Ara sınav	
9)	Stresle baş etme yöntemleri	
10)	Stresle baş etme yöntemleri	
11)	İletişim	
12)	Sağlık çalışanlarında stres	
13)	Zaman yönetimi	
14)	Sınav kaygısı	
15)	Öfke kontrolü	
16)	Final sınavı	

Kaynaklar

Ders Notları / Kitaplar:	Stres ve Başa Çıkma Yolları Prof. Dr. Zuhall Baltaş, Acar Baltaş
Diğer Kaynaklar:	

Ders - Program Öğrenme Kazanım İlişkisi

Course Learning Outcomes	1	2	3	4	5
Program Kazanımları					
1) İlk ve Acil Yardım alanındaki güncel bilgileri içeren ders malzemelerini, uygulama araç-gereçlerini, bilgi teknolojilerini ve diğer kaynaklarla desteklenen temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı derslerden edindiği temel bilgi birikimini, becerilerini, yetkinliğini ve tecrübelerini etkili bir biçimde kullanarak bunları mesleki olarak değerlendirir.					
2) Ani hastalanma, acil doğum, kaza, felaket veya yaralanma gibi acil durumlarda olay yerine hızla ulaşarak, varsa doktor ile birlikte durumu değerlendirir, gerekiyorsa ilk müdahaleyi yapar, hasta transportu sırasında hasta veya yaralıların durumlarına uygun pozisyon verir ve uygun hastane acil servisine doğru yöntemle naklini sağlar.					
3) İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.					
4) İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili edindiği bilgi ve becerileri kullanarak gerekli olduğu durumlarda görevinin tüm aşamalarında haberleşme ağını doğru ve hızlı bir biçimde kullanarak ilgili kişi ve kurumları bilgilendirir, düşüncelerini ve problemlere ilişkin çözüm önerilerini yazılı ve/veya sözlü olarak aktarır.					
5) İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunları çözmek için ekip içerisinde uyumlu bir şekilde yer alarak kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve gerektiğinde bireysel sorumluluk üstlenir, bu şartlara bağlı kalarak Hasta ile ilgili gerekli kayıtları usulüne uygun şekilde tutar.					
6) Meslektaşları, hastaları ve hasta yakınları, hekimler ve diğer tüm sağlık çalışanları ile yazılı ve/veya sözlü olarak etkin bir iletişim kurar ve farklı disiplinlerle etkili bir şekilde çalışma becerisine sahiptir.					
7) Sağlık sistemi içerisinde bulunan kurum ve kuruluşları tanır; İlk ve Acil Yardım alanında çalışan bir birey olarak her türlü görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mevzuatı bilir ve buna uygun hareket eder.					
8) Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.					
9) Toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir.					
10) Sağlık alanında kullanılan tıbbi cihazların yapısı, özellikleri, kullanım alanları ve yasal düzenlemeler hakkında edindiği bilgi ve birikimleri kullanarak; bu bilgileri araştırma, geliştirme ve teknolojik gelişmelerin takibinde kullanır.					

11) Acil yardım durumunda olay yerinde sakin, hızlı, seri ve doğru karar vererek hem hastanın hem de kendisinin bedensel, sosyal ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme bilgi ve becerisine sahiptir.	1	2	3	4	5
12) Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.					
13) Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.					
14) Mesleki hastalık ve kazalara yönelik önlemleri bilir ve bu durumlarda İş Sağlığı ve Güvenliği esaslarını uygular.					
15) Kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve katılır.					

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	İlk ve Acil Yardım alanındaki güncel bilgileri içeren ders malzemelerini, uygulama araç-gereçlerini, bilgi teknolojilerini ve diğer kaynaklarla desteklenen temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı derslerden edindiği temel bilgi birikimini, becerilerini, yetkinliğini ve tecrübelerini etkili bir biçimde kullanarak bunları mesleki olarak değerlendirir.	
2)	Ani hastalanma, acil doğum, kaza, felaket veya yaralanma gibi acil durumlarda olay yerine hızla ulaşarak, varsa doktor ile birlikte durumu değerlendirir, gerekiyorsa ilk müdahaleyi yapar, hasta transportu sırasında hasta veya yaralıların durumlarına uygun pozisyon verir ve uygun hastane acil servisine doğru yöntemle naklini sağlar.	
3)	İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.	
4)	İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili edindiği bilgi ve becerileri kullanarak gerekli olduğu durumlarda görevinin tüm aşamalarında haberleşme ağını doğru ve hızlı bir biçimde kullanarak ilgili kişi ve kurumları bilgilendirir, düşüncelerini ve problemlere ilişkin çözüm önerilerini yazılı ve/veya sözlü olarak aktarır.	
5)	İlk ve Acil Yardım alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunları çözmek için ekip içerisinde uyumlu bir şekilde yer alarak kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve gerektiğinde bireysel sorumluluk üstlenir, bu şartlara bağlı kalarak Hasta ile ilgili gerekli kayıtları usulüne uygun şekilde tutar.	

6)	Meslektaşları, hastaları ve hasta yakınları, hekimler ve diğer tüm sağlık çalışanları ile yazılı ve/veya sözlü olarak etkin bir iletişim kurar ve farklı disiplinlerle etkili bir şekilde çalışma becerisine sahiptir.	
7)	Sağlık sistemi içerisinde bulunan kurum ve kuruluşları tanır; İlk ve Acil Yardım alanında çalışan bir birey olarak her türlü görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik ve mevzuatı bilir ve buna uygun hareket eder.	
8)	Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.	
9)	Toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir.	
10)	Sağlık alanında kullanılan tıbbi cihazların yapısı, özellikleri, kullanım alanları ve yasal düzenlemeler hakkında edindiği bilgi ve birikimleri kullanarak; bu bilgileri araştırma, geliştirme ve teknolojik gelişmelerin takibinde kullanır.	
11)	Acil yardım durumunda olay yerinde sakin, hızlı, seri ve doğru karar vererek hem hastanın hem de kendisinin bedensel, sosyal ve ruhsal sağlığını koruyabilme ve en üst düzeyde tutabilme bilgi ve becerisine sahiptir.	
12)	Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.	
13)	Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.	
14)	Mesleki hastalık ve kazalara yönelik önlemleri bilir ve bu durumlarda İş Sağlığı ve Güvenliği esaslarını uygular.	
15)	Kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve katılır.	

Ölçme ve Değerlendirme

Yarıyıl İçi Çalışmaları	Aktivite Sayısı	Katkı Payı
Ara Sınavlar	1	% 40
Final	1	% 60
Toplam		% 100
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTU KATKISI		% 40
YARIYIL SONU ÇALIŞMALARININ BAŞARI NOTUNA KATKISI		% 60
Toplam		% 100

İş Yüğü ve AKTS Kredisi Hesaplaması

Aktiviteler	Aktivite Sayısı	İş Yüğü
Ders Saati	16	16
Sunum / Seminer	14	14
Proje	5	5
Ödevler	14	14
Final	1	1
Toplam İş Yüğü		50