

Fizyoterapi (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:	Türkçe		
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) Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanabilme becerisine sahiptir.					
2) Bilimin temel ilkelerini teknoloji ile birleştirerek, fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında etkili bir uygulama becerisine sahiptir.					
3) Kas ve iskelet sistemlerine yönelik tedavi yöntemleri hakkında bilgi sahibidir.					
4) Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanma becerisine sahiptir.					
5) Bilim ve teknolojide meydana gelen yenilik, değişim ve gelişimleri takip ederek bunları bütünlüklü bir yaklaşımla analiz edebilir.					
6) Fizik tedaviyi uygulamak için gerekli teknik ve yöntemlerin bilgisine, etik ilke ve kurallara ilişkin bilgiye sahiptir.					
7) Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.					
8) Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.					
9) Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.					
10) Toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir. Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olur.					
11) Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.					
12) Alanı ile ilişkili olabilecek diğer alanlar ile çalışabilme deneyimine sahiptir.					
13) İş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.					
14) Alanı ile ilgili olan konularda öngörülmeyle bir durumla karşılaşması halinde sorumluluk alarak çözüm önerileri geliştirir.					
15) Fizyoterapi ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.					

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanabilme becerisine sahiptir.	
2)	Bilimin temel ilkelerini teknoloji ile birleştirerek, fizik tedavi ve rehabilitasyon alanında etkili bir uygulama becerisine sahiptir.	
3)	Kas ve iskelet sistemlerine yönelik tedavi yöntemleri hakkında bilgi sahibidir.	
4)	Bilişim teknolojilerini ve özel ihtisas gerektiren cihazları etkin kullanma becerisine sahiptir.	
5)	Bilim ve teknolojiye meydana gelen yenilik, değişim ve gelişimleri takip ederek bunları bütünlük bir yaklaşımla analiz edebilir.	
6)	Fizik tedaviyi uygulamak için gerekli teknik ve yöntemlerin bilgisine, etik ilke ve kurallara ilişkin bilgiye sahiptir.	
7)	Bir yabancı dili en az Avrupa Dil Portföyü A2 Genel Düzeyinde kullanarak alanındaki bilgileri izler.	
8)	Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.	
9)	Yaşam boyu öğrenme bilincine sahiptir ve öğrenimini aynı alanda bir ileri eğitim düzeyine veya aynı düzeydeki bir mesleğe yönlendirir.	
10)	Toplumsal sorumluluk bilinci ile yaşadığı sosyal çevre için proje ve etkinliklere katkı verir. Dış görünüm, tavır, tutum ve davranışları ile topluma örnek olur.	
11)	Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.	
12)	Alanı ile ilişkili olabilecek diğer alanlar ile çalışabilme deneyimine sahiptir.	
13)	İş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.	
14)	Alanı ile ilgili olan konularda öngörülme bir durumla karşılaşması halinde sorumluluk alarak çözüm önerileri geliştirir.	
15)	Fizyoterapi ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.	

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