

Optisyonluk			
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) Optisyenlikte kullanılan temel terimleri, optisyenliğin tarihini, gelişimini ve optisyenlik meslek mevzuatını bilir.					
2) Mesleği ile ilgili çevresel, toplumsal ,etik problemleri bilir ve bunlarla ilgili sorumlulukları üstlenir.					
3) Mesleği ile ilgili sağlık ve emniyet tedbirlerini gözetir.					
4) Toplam kalite felsefesini benimser ve ilgili kurumsal süreçlere destek verir.					
5) Optisyenlik mesleğinde gerekli olan temel matematik ve fizik bilgisine sahip olur.					
6) Bilişim teknolojilerini öğrenir, temel bilgisayar programlarını ve mesleki yazılım programlarını kullanır.					
7) Göz anatomisini ve görme optiğini bilir, göz hastalıkları hakkında bilgi sahibi olur.					
8) Refraksiyon kusurlarını öğrenir, bu kusurların düzeltilmesinde kullanılan optik gereçleri bilir ve optik camların diyoptirlerini fokometre aracılığıyla ölçer, merceğin türünü belirler .					
9) Optisyenlikte tanımlanan malzemelerin özelliklerini bilir ve optik aletleri tanır.					
10) Görme bozukluklarını gidermek veya hafifletmek için göz hekimi tarafından hazırlanmış reçeteleri okur, optik gereçleri tedarik eder, hastaya en uygun olan cam ve çerçeveyi seçer ve en uygun biçimde gözlük montaj işlemlerini gerçekleştirir.					
11) Optisyenlik laboratuvarında ya da müessesesinde optik malzemeler ile ilgili herhangi bir sorun çıktığında sorunu anlar ve giderir.					
12) Osmanlı ve Cumhuriyet Dönemine ait tarih bilicini edinir.					
13) Türkçe dil yapısını öğrenir ve iletişim kurmasını sağlayacak temel düzeyde İngilizce bilgisini edinir.					
14) Müessesesinde gerekli olan mali planlamaları yapar ve genel muhasebe bilgisine sahip olur.					
15) Araştırmacı, değişikliklere açık, yaratıcı, program çözme becerilerine ve çözüm önerilerini paylaşma becerilerine sahiptir.					

Ders - Öğrenme Kazanımı İlişkisi

--	--	--	--

Etkisi Yok	1 En Düşük	2 Orta	3 En Yüksek

	Dersin Program Kazanımlarına Etkisi	Katkı Payı
1)	Optisyenlikte kullanılan temel terimleri, optisyenliğin tarihini, gelişimini ve optisyenlik meslek mevzuatını bilir.	
2)	Mesleği ile ilgili çevresel, toplumsal ,etik problemleri bilir ve bunlarla ilgili sorumlulukları üstlenir.	
3)	Mesleği ile ilgili sağlık ve emniyet tedbirlerini gözetir.	
4)	Toplam kalite felsefesini benimser ve ilgili kurumsal süreçlere destek verir.	
5)	Optisyenlik mesleğinde gerekli olan temel matematik ve fizik bilgisine sahip olur.	
6)	Bilişim teknolojilerini öğrenir, temel bilgisayar programlarını ve mesleki yazılım programlarını kullanır.	
7)	Göz anatomisini ve görme optiğini bilir, göz hastalıkları hakkında bilgi sahibi olur.	
8)	Refraksiyon kusurlarını öğrenir, bu kusurların düzeltilmesinde kullanılan optik gereçleri bilir ve optik camların diyoptrilerini fokometre aracılığıyla ölçer, merceğin türünü belirler .	
9)	Optisyenlikte tanımlanan malzemelerin özelliklerini bilir ve optik aletleri tanır.	
10)	Görme bozukluklarını gidermek veya hafifletmek için göz hekimi tarafından hazırlanmış reçeteleri okur, optik gereçleri tedarik eder, hastaya en uygun olan cam ve çerçeveyi seçer ve en uygun biçimde gözlük montaj işlemlerini gerçekleştirir.	
11)	Optisyenlik laboratuvarında ya da müessesesinde optik malzemeler ile ilgili herhangi bir sorun çıktığında sorunu anlar ve giderir.	
12)	Osmanlı ve Cumhuriyet Dönemine ait tarih bilicini edinir.	
13)	Türkçe dil yapısını öğrenir ve iletişim kurmasını sağlayacak temel düzeyde İngilizce bilgisini edinir.	
14)	Müessesesinde gerekli olan mali planlamaları yapar ve genel muhasebe bilgisine sahip olur.	
15)	Araştırmacı, değişikliklere açık, yaratıcı, program çözme becerilerine ve çözüm önerilerini paylaşma becerilerine sahiptir.	

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