



| Ders Adı        | Kodu  | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|-----------------|---|---------|----------|------|---------|
| Stres Yönetimi  | MOS218  | 3       | 2 + 0    | 2,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm     | Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik - Ön Lisans (Düz anlatım ve tartışma)  |         |          |      |         |
| Amaç            | Öğrencilerin öğrenme sorunlarını gidermek için stresle başa çıkma yöntemlerini öğretmek, İnsan hayatında stresin yeri ve öneminden başlayarak, iş hayatında stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları konularında teorik temelin kazanılmasını sağlamak ve bununla birlikte, öğrencilerin aktif katılım göstereceği örnek uygulamalara ilişkin tartışmalara ve yeni araştırmalara yer vermek |         |          |      |         |
| Ders İçeriği    | Stresin tanımları, türleri, bedensel ve davranışsal sonuçları, stres-kişilik ilişkisi, stres-iş yaşam kalitesi ilişkisi, stresle başa çıkmada bedensel, zihinsel ve davranışçı yaklaşımlar, zaman yönetimi bu dersin içeriğini oluşturmaktadır  |         |          |      |         |
| Ders Kaynakları | Baltaş, A. ve Baltaş Z. (1999). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul.,<br>Tutar, H. (2011). Kriz ve Stres Yönetimi. Seçkin Yayıncılık.   |         |          |      |         |

| Hafta | Konu  |
|-------|---|
| 1     | Stresin Tanımları ve İlişkili Olduğu Kavramlar  |
| 2     | Stres ve Psikolojik Özelliklerle İlişkisi   |
| 3     | Stres Türleri   |
| 4     | Stresin Bedensel, Psikolojik ve Davranışsal Sonuçları                                       |
| 5     | İş Stresi ve Kaynakları   |
| 6     | Stresinin örgütsel sonuçları  |
| 7     | Örgütsel Çatışma ve Yönetimi  |
| 8     | Ara Sınav   |
| 9     | Stresle Başa Çıkma Yolları; Bedensel ve Zihinsel Teknikler                                  |
| 10    | Stresle Başa Çıkma Yolları; Davranışçı Yaklaşım ve Teknikler                                |
| 11    | Zaman Yönetimi  |
| 12    | İş Yaşamı Kalitesi ve Stresle İlişkisi  |
| 13    | İş Kazaları ve Stresle İlişkisi   |
| 14    | İşletmelerde Çalışanların Stres Düzeyinin Ölçülmesi ve Stres Yönetimine İlişkin Uygulamalar |

#### Program Çıktıları

|    |  |
|----|--|
| 1  | Sağlık alanında edindiği temel düzeydeki bilgi ve becerileri kullanarak verileri yorumlar ve değerlendirir, sorunları tanımlar, analiz eder ve çözüm için planlanan çalışmalarda yer alır/sorumluluk alır.       |
| 2  | Sağlık alanı ile ilgili sahip olduğu temel bilgi birikimini kullanarak verilen bir görevi bağımsız olarak yürütür.   |
| 3  | Sağlık alanı ile ilgili uygulamalarda karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunları çözmek için ekip üyesi olarak çalışır.  |
| 4  | Sağlık alanında edindiği temel düzeydeki bilgi ve becerileri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir.   |
| 5  | Sağlık alanı ile ilgili konularda sahip olduğu temel bilgi ve becerileri kullanarak ilgili kişi ve kurumları bilgilendirir, düşüncelerini ve sorunlara ilişkin çözüm önerilerini yazılı ve sözlü olarak aktarır. |
| 6  | Sağlık alanı ile ilgili konularda düşüncelerini ve sorunlara ilişkin çözüm önerilerini uzman olan ve olmayan kişilerle paylaşır.   |
| 7  | Alanının gerektirdiği en az Avrupa Bilgisayar Kullanma Lisansı temel düzeyinde bilgisayar yazılımı ile birlikte bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanır.  |
| 8  | Sağlık alanında toplumun ve dünyanın gündemindeki olayları izler ve gelişmelere duyarlıdır.  |
| 9  | Sağlık alanı ile ilgili verilerin toplanması, yorumlanması, uygulanması ve sonuçlarının duyurulması aşamalarında toplumsal, bilimsel, kültürel ve etik değerlere uygun hareket eder.                             |
| 10 | Kalite yönetimi ve süreçlerine uygun davranır ve bu süreçlere katılır.   |
| 11 | Birey olarak görev, hak ve sorumlulukları ile ilgili yasa, yönetmelik, mevzuata ve mesleki etik kurallarına uygun davranır.  |
| 12 | Birey ve halk sağlığı, çevre koruma ve iş güvenliği konularında yeterli bilince sahiptir.  |

#### Ders Öğrenme Çıktısı - Program Çıktıları (1 -5 Puan Aralığı)

| Ders Öğrenme Çıktısı  | PÇ 1 | PÇ 2 | PÇ 3 | PÇ 4 | PÇ 5 | PÇ 6 | PÇ 7 | PÇ 8 | PÇ 9 | PÇ 10 | PÇ 11 | PÇ 12 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.           | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |
| Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |
| Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |