



| Ders Adı        | Kodu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------|---------|
| Stres Yönetimi  | MOS218                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3       | 2 + 0    | 2,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm     | Bilgisayar Programcılığı - Ön Lisans (Düz anlatım ve tartışma)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |          |      |         |
| Amaç            | Öğrencilerin öğrenme sorunlarını gidermek için stresle başetme 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 |

| Ders İş Yükü                                          | Çalışma Türü / Öğretim Metotlar | Süresi (Saat) | Sayısı |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|--------|
| Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim | Sınıf Dışı Çalışma              | 2             | 14     |
| Dinleme ve anlamlandırma                              | Ders                            | 2             | 14     |
| Ara Sınav 1                                           |                                 | 1             | 1      |
| Final                                                 |                                 | 2             | 1      |
| Ödev (Sunum)                                          |                                 | 2             | 1      |
| Ders İş Yükü:                                         |                                 | 122           |        |
| AKTS (Ders İş Yükü / 25.5):                           |                                 | 4,78          |        |

| Program Çıktıları |                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | -Matematik, hesaplama ve bilgisayar bilimleri konularında temel kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahiptir.                                                  |
| 2                 | Bilgisayar programcılığının gerektirdiği analitik düşünme yeteneğini kazanmalı, çalıştığı konularda buna uygun bakış açısı ile program geliştirir.          |
| 3                 | Bilgisayar Programcılığı alanındaki verilerin tanımlanmasını, toplanmasını ve değerlendirilmesini etkin bir şekilde yapar.                                  |
| 4                 | -Algoritmik düşünme ve planlama yaklaşımını uygulamalarında kullanabilir.                                                                                   |
| 5                 | Bilişim ve/veya bilgisayar bilimleri alanında karşılaştığı problemlere temel çözüm önerilerini uygulayabilmeli                                              |
| 6                 | Güncel ihtiyaçlar doğrultusunda alanı ile ilgili paket programları ve yazılım çeşitlerini kullanabilmeli                                                    |
| 7                 | Bireysel ve/veya takım çalışmalarına önem vermeli, çalışmalarını proje grubuna ve/veya kurumuna etkin bir şekilde ifade edebilmeli                          |
| 8                 | Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ile bilgi ve iletişim teknolojileri alanındaki gelişmeleri takip edebilmeli                                       |
| 9                 | Alanında çalışmaları yürütebilecek ve dünyadaki gelişmeleri en iyi seviyede takip edebilecek düzeyde Türkçe ve temel yabancı dil bilgisine sahip olabilmeli |
| 10                | Mesleki ve etik sorumluluk bilinci ile bilişim uygulamalarında meslek etiğinin gözetilmesi konusunda farkındalığa sahip olmalı                              |
| 11                | Atatürk ilkeleri konusunda bilinçli ve İnkılâp Tarihi konusunda bilgi sahibi, tarihi değerlere ve insan haklarına saygılı olmalı                            |
| 12                | Alanında çalışanların ve kendisinin güvenlik, sağlık ve çevre bilincine sahip olmalarını sağlamalı                                                          |

#### 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.       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |