BİLECİK ŞEYH EDEBALİ ÜNİVERSİTESİ

MESLEK YÜKSEKOKULU

ELEKTRİK

(2022 - 2023) Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U Saat	AKTS	Z / S
Stres Yönetimi	MOS218	1	2 + 0	2,0	Seçmeli

Birim Bölüm	Elektrik - 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., 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	Elektrik ve elektronik temel büyüklüklerini bilir, ölçer. Alanı ile ilgili ölçü aletlerini kullanır.
2	Doğru ve alternatif akım devrelerini kurar, ölçer. Devrelerin çözümlerine yönelik teoremleri bilir, teoremleri uygulama becerisini kazanır.
3	Analog, sayısal ve güç elektroniği devrelerini anlama, kurma ve hesaplama becerisini kazanır.
4	Elektrik makinelerinin çeşitlerini bilir. Hesaplamalarını ve bağlantılarını, yapar. Makine ve teçhizatın periyodik/koruyucu bakımını ve onarımını yapar.
5	Elektrik aydınlatma ve kuvvet tesisat projeleri kapsamında hesaplamaları yapar, projeyi çizer, malzeme listesini ve keşif özetini çıkartır, projeye yönetimini yapar.
6	Elektrik kumanda ve programlanabilir denetleyici sistemlerinin tasarımı, kurulumu, bakım-onarımını yapar.
7	Hidrolik ve pnömatik elemanları bilir, sistemlerin projesini çizer, kurulumunu, bakımını ve onarımını yapar.
8	Elektrik enerjisi üretiminde kullanılan kaynakları bilir. Elektrik enerjisi üretim tekniklerini, bu tekniklerin avantaj ve dezavantajlarını bilir.
9	Temel elektrik malzemelerini ve yüksek gerilim elemanlarını bilir. Montajını, bakım ve onarımını yapar.
10	Bir işletim sistemi ve bilgisayar donanımı hakkında bilgi sahibi olur. Temel ofis yazılımları ve İnterneti kullanır. Alanıyla ilgili bilgisayar programlarını kullanarak devre tasarımı yapar ve proje çizer.
11	Yazılı ve sözlü iletişimde Türk dilini ve iletişim teknolojilerini etkin kullanır.
12	Enerji ekonomisi, enerji yönetimi, enerji çevre ve hukuk konularında alanıyla ilgili temel kavramları ve yönetmelikleri bilir.
13	Matematik, fen bilimleri ve temel mühendislik konularında alanı ile ilgili temel düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kazanır.
14	Sosyal hakların evrenselliği, sosyal adalet, kalite ve kültürel değerler, çevre koruma, iş sağlığı ve güvenliği konularında yeterli bilince sahip olur.
15	Alanıyla ilgili ve temel yabancı dil bilgisine sahip olur.

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	PÇ 13	PÇ 14	PÇ 15
Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabiirler	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-