



| Ders Adı        | Kodu  | Yarıyıl | T+U Saat | AKTS | Z / S   |
|-----------------|---|---------|----------|------|---------|
| Stres Yönetimi  | MOS218  | 3       | 2 + 0    | 2,0  | Seçmeli |
| Birim Bölüm     | Grafik Tasarımı - Ön Lisans (Düz anlatım ve tartışma)   |         |          |      |         |
| Amaç            | Öğrencilerin öğrenme sorunlarını gidermek için stresle baş etme 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 Metotları   | 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      |
|   | <b>Ders İş Yükü:</b>               | 61            |        |
|   | <b>AKTS (Ders İş Yükü / 25.5):</b> | 2,39          |        |

| Program Çıktıları   |
|---|
| 1 Tasarım bilgilerini grafik tasarım alanında uygulamak                                       |
| 2 Tasarım problemlerini tanımlama becerisine sahip olmak                                      |
| 3 Tasarım problemlerini çözümlene becerisine sahip olmak                                      |
| 4 Mesleki ve etik sorumluluk bilincine sahip olmak  |
| 5 Etkin iletişim kurmak, kendini ifade etmek  |
| 6 Yaşam boyu eğitimin önemini kavrama becerisine sahip olmak                                  |
| 7 Yaşam boyu eğitim gerekliliklerini yerine getirebilme becerisine sahip olmak                |
| 8 Çağın sorunlarını takip edebilme becerisine sahip olmak                                     |
| 9 Araştırma, deneyimleme, analiz, değerlendirme ve yorumlamak                                 |
| 10 Sorun ve gereksinimleri karşılayacak bir ürünü/yaşamı ya da süreci tasarlamak              |
| 11 Disiplinlerarası ve ekip olarak ortak çalışmak   |
| 12 Bireysel anlamda sorumluluk alabilmek ve sorumluluğa açık olmak                            |
| 13 Tasarım problemlerinin çözümünde gerekli malzemeleri kullanabilme yetkinliğine sahip olmak |
| 14 Tasarım alanındaki teknolojik gelişmeleri takip edebilme becerisine sahip olmak            |

**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 |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Öğrenciler stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.           | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     | -     |
| Öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayabilirler | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     | -     |
| Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.       | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     | -     |
| Ortalama Değer  | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     | -     | -     |

<https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/377384>