BİLECİK ŞEYH EDEBALİ ÜNİVERSİTESİ

SÖĞÜT MESLEK YÜKSEKOKULU

**BASIM VE YAYIM TEKNOLOJİLERİ**

(2024 - 2025) Ders Bilgi Formu

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

| | |
|---|---|
| Birim Bölüm | Basım ve Yayım Teknolojileri - 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 |
|---|---|---|---|
| Dinleme ve anlamlandırma | Ders | 2 | 14 |
| Araştırma – yaşam boyu öğrenme, yazma, okuma, Bilişim | Sınıf Dışı Çalışma | 2 | 14 |
| Ara Sınav 1 | | 1 | 1 |
| Final | | 2 | 1 |
| Ödev (Sunum) | | 2 | 1 |
| | **Ders İş Yükü:** | 61 | |
| | **AKTS (Ders İş Yükü / 25.5):** | 2,39 | |

| Program Çıktıları | |
|---|---|
| 1 | Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili konularda kişi ve kurumları bilgilendirebilmek için düşüncelerini yazılı ve sözlü olarak aktarabilmeli |
| 2 | Mesleki ve etik sorumluluk uygulayabilme bilincine erişme. |
| 3 | Alanıyla ilgili kalite yönetimi ve süreçleri ile çevre koruma ve iş güvenliği konularında bilince sahip olabilmeli. |
| 4 | Farklı düşüncelere saygılı olma ve farklılıkları yaratıcılığa dönüştürebilmeli. |
| 5 | Farklı tasarım ve uygulamaları doğru ve anlaşılır bir şekilde tanıtabilmeli/sunabilmeli. |
| 6 | Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili edindiği kavram ve kuramsal bilgilerini kullanabilmeli. |
| 7 | Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili pratik uygulamalarda gereken teorik bilgileri, el ve/veya düşünsel becerileri kullanabilmeli. |
| 8 | Basım ve Yayın Teknolojileri gerektirdiği düzeyde bilgisayar yazılımı ve bilişim-iletişim teknolojilerini kullanabilmeli. |
| 9 | Basım ve Yayın Teknolojilerinde yeterli olacak düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olabilmeli. |
| 10 | Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili çalışmalarda öngörülemeyen problemleri belirleyebilmeli ve çözüm üretebilmeli. |
| 11 | Uygulamaları; zamanında, doğru, etkin bir şekilde yapabilmeli. |
| 12 | Sektörün beklentilerini karşılayacak şekilde alanı ile ilgili süreci/ süreçleri planlama becerisine sahip olabilmeli. |
| 13 | Basım ve Yayın Teknolojileri ile ilgili uygulamalar için gerekli teknik ve modern araçları kullanabilme becerisine sahip olabilmeli. |

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

https://ebs.bilecik.edu.tr/pdf/dersbilgigetir/402049