



## Ders Bilgi Formu

Ders Adı	Kodu	Yerel Kredi	AKTS	Ders (saat/hafta)	Uygulama (saat/hafta)	Laboratuvar (saat/hafta)
Stres ve Stres Yönetimi	ISL5211	3	7.5	3	0	0

Önkoşullar	Yok
------------	-----

Yarıyıl	Bahar
---------	-------

Dersin Dili	Türkçe
-------------	--------

Dersin Seviyesi	Yüksek Lisans Seviyesi
-----------------	------------------------

Ders Kategorisi	Uzmanlık/Alan Dersleri
-----------------	------------------------

Dersin Veriliş Şekli	
----------------------	--

Dersi Sunan Akademik Birim	İşletme Bölümü
----------------------------	----------------

Dersin Koordinatörü	Yasin Şehitoğlu
---------------------	-----------------

Dersi Veren(ler)	Yasin Şehitoğlu
------------------	-----------------

Asistan(lar)ı	
---------------	--

Dersin Amacı	İnsan hayatında stresin yeri ve öneminden başlayarak, iş hayatında stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları konularında teorik temelini kazanılmasını sağlamak ve bununla birlikte, öğrencilerin aktif katılım göstereceği örnek uygulamalara ilişkin tartışmalara ve yeni araştırmalara yer vermek
--------------	---

Dersin 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
----------------	--

Opsiyonel Program Bileşenleri	Yok
-------------------------------	-----

### Ders Öğrenim Çıktıları

1	Öğrenciler işletmelerde stres sorununu algılayabilir.
---	---

2	Stres sorununu kavrayıp, tartışabilir.
---	--

3	Stresle başa çıkma yöntemlerini belirleyebilir.
---	---

4	Başta çıkma stratejilerini geliştirebilir.
---	--

### Haftalık Konular ve İlgili Ön Hazırlık Çalışmaları

Hafta	Konular	Ön Hazırlık
1	Stresin Tanımları ve İlişkili Olduğu Kavramlar	Baltaş, 2006, 23-30
2	Stres ve Psikolojik Özelliklerle İlişkisi	Baltaş, 2006, 32-48
3	Stres Türleri ve Gelişimsel Stres	Baltaş, 2006, 58-64
4	Stresin Bedensel, Psikolojik ve Davranışsal Sonuçları ve Depresyonla İlişkisi, Savunma Mekanizmaları	Baltaş, 2006, 101-172
5	Örgütsel Değişim, Hedefleri, Değişime Direnç	Baltaş, 2006, 101-120
6	İş Stresi ve Kaynakları	Baltaş, 2006, 75-76
7	Strese Yakın Olanların Kişilik Özellikleri, A-B Tipi Davranış Özellikleri	Baltaş, 2006, 75-76

8	Vize	
9	Örgütsel Çatışma ve Yönetimi	Baltaş, 2006, 77-95
10	Stresle Başa Çıkma Yollarından Bedensel ve Zihinsel Teknikler	Baltaş, 2006, 189-199
11	Stresle Başa Çıkma Davranışçı Yaklaşım ve Teknikler	Baltaş, 2006, 259-295
12	Zaman Yönetimi	Baltaş, 2006, 278-285
13	İş Yaşam Kalitesi ve Stresle İlişkisi	Baltaş, 2006, 75-76
14	İş Kazaları ve Stresle İlişkisi	Baltaş, 2006, 77-95
15	İşletmelerde Çalışanların Stres Düzeyinin Ölçülmesi ve Stres Yönetimine İlişkin Uygulamalar	Baltaş, 2006, 95

## Değerlendirme Sistemi

Etkinlikler	Sayı	Katkı Payı
Devam/Katılım		
Laboratuvar		
Uygulama		
Arazi Çalışması		
Derse Özgü Staj		
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği		
Ödev		
Sunum/Jüri		
Projeler	1	30
Seminer/Workshop		
Ara Sınavlar	1	30
Final	1	40
<b>Dönem İçi Çalışmaların Başarı Notuna Katkısı</b>		60
<b>Final Sınavının Başarı Notuna Katkısı</b>		40
<b>TOPLAM</b>		100

## AKTS İşyükü Tablosu

Etkinlikler	Sayı	Süresi (Saat)	Toplam İşyükü
Ders Saati	14	3	42
Laboratuvar			
Uygulama	1	5	5
Arazi Çalışması			
Sınıf Dışı Ders Çalışması	14	9	126
Derse Özgü Staj			
Ödev			
Küçük Sınavlar/Stüdyo Kritiği			
Projeler	1	20	20
Sunum / Seminer	1	20	20

Ara Sınavlar (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	3	3
Final (Sınav Süresi + Sınav Hazırlık Süresi)	1	3	3
<b>Toplam İşyükü</b>			219
<b>Toplam İşyükü / 30(s)</b>			7.30
<b>AKTS Kredisi</b>			7.5
Diğer Notlar	Yok		