



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Stresle Başa Çıkma							
Ders Kodu		BİY299		Ders Düzeyi		Önlisans			
AKTS Kredi	2	İş Yüğü	50 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Öğrencinin mesleki ve kişisel gelişiminde stresli durumlarla baş edebilecek bilgi, beceri ve bireyin stresli durumlara verdiği tepkilere yardım etme becerisini kazanmasını amaçlamaktadır.							
Özet İçeriği		Stres kavramının tanımlanması,stres türleri, stresin nedenleri,stresle başa çıkmada olumlu yaklaşımlar, stresle başa çıkma yöntemleri konularında bilgi verilmektedir.							
Staj Durum		Öğrencilerin zorunlu stajlarını Adnan Menderes Üniversitesi Sultanhisar Meslek Yüksekokulu öğrenci staj yönergesindeki kurallara göre belirtilen sürede (30 iş günü) ve özellikle tamamlamaları zorunludur.							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	70

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Baltaş, A., Baltaş, Z. Stres ve başa çıkma yolları. Remzi Kitabevi, 2000, İstanbul.
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Stres Kavramı
2	Teorik	Stres Kavramı
3	Teorik	Stres türleri
4	Teorik	Stres Türleri
5	Teorik	Stresin nedenleri
6	Teorik	Stresin Belirtileri
7	Teorik	Stresin Belirtileri
8	Ara Sınav (Vize)	Öğrenim kazanımlarını değerlendirme
9	Teorik	Stresle başa çıkmada olumlu yaklaşımlar
10	Teorik	Stresle Başa çıkmada olumlu yaklaşımlar
11	Teorik	Stresle başa çıkma yöntemleri
12	Teorik	Stresle başa çıkma yöntemleri
13	Teorik	Öğrencilerde strese neden olan faktörler
14	Teorik	Öğrencilerde strese neden olan faktörler
15	Teorik	Çatışma ve öfke yönetimi
16	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final Sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
Toplam İş Yüğü (Saat)				50
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				2

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Stres ve baş etme kavramlarını tanımlama
2	Stresli durumlara yönelik etkili başa çıkma yöntemlerini uygulama



3	Etkin olan ve olmayan stresle baş etme yöntemlerini ayırt etme
4	Günlük hayattaki stres kaynaklarını bilir
5	Stresin beden üzerindeki etkilerini bilir

Program Çıktıları (İnsan Kaynakları Yönetimi Programı)

1	İnsan kaynakları yönetimi alanında edindiği ileri düzeydeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanabilmek
2	İnsan kaynakları yönetimi alanındaki kavram ve fikirleri bilimsel yöntemlerle inceleyebilmek, verileri yorumlayabilmek ve değerlendirebilmek,
3	Uygulamada karşılaşılan ve öngörülemeyen karmaşık sorunları çözmek için bireysel ve grup üyesi olarak sorumluluk alabilmek,
4	İnsan kaynakları yönetimi ilgili konularda düşüncelerini ve sorunlara ilişkin çözüm önerilerini yazılı ve sözlü olarak aktarabilmek
5	Düşüncelerini ve sorunlara ilişkin çözüm önerilerini nicel ve nitel verilerle destekleyerek uzman olan ve olmayan kişilerle paylaşabilmek,
6	İnsan kaynakları yönetiminin ilişkili olduğu diğer disiplinlerden yararlanabilmek ve bu disiplinlere ilişkin temel bilgilere sahip olmak
7	Mesleği ile ilgili mevzuatı takip etme ve kamu yönetimi alanında temel hukuk bilgilerine sahip olmak
8	İnsan kaynakları yönetimi ile ilgili verilerin toplanması, planlanması, uygulanması ve denetlenmesi aşamalarında toplumsal, bilimsel ve etik değerlere sahip olmak.
9	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bunu gerçekleştirebilme becerisi
10	Ulusal ve uluslararası çağdaş sorunları takip edebilmek
11	Atatürk İlke ve İnkılaplarına duyarlı olabilmek, Türk Dilini doğru kullanabilmek, temel resmi yazışmaları yapabilme ve alanı ile ilgili yabancı terimleri anlama becerisine sahip olmak

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	2	2	2	2	2
PÇ2	2	3	2	2	2
PÇ3	2	2	2	2	2
PÇ4	2	2	2	2	2
PÇ5	2	2	2	2	2
PÇ6	2	2	2	2	2
PÇ7	2	2	2	2	2
PÇ8	2	2	2	2	2
PÇ9		1	2	2	2
PÇ10	2	2	2	2	2

