

STRES YÖNETİMİ

1	Ders Adı:	STRES YÖNETİMİ
2	Ders Kodu:	REH3208
3	Ders Türü:	Seçmeli
4	Ders Seviyesi	Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	3
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	6
7	Dersin AKTS Kredisi:	4.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	3.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	0.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Dr. Öğr. Üyesi MUSTAFA SARITAŞ
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	İş telefon :0224 2942150 / 42205 e-mail msaritas@uludag.edu.tr Uludağ Üni. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Görükle Kampüsü Bursa
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	Bu dersin amacı, stresle ilgili temel kavramlar, stresin belirtileri, kaynakları ve sonuçları hakkında bilgi vermek, stresin öğrenciler, işgörenler, okul yöneticileri, öğretmenler üzerindeki etkilerini araştırmak ve stresle başa çıkma yollarını kazandırmaktır.
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Stresle ilgili kavramları bilir.
	2	Stresin belirtilerini tanımlar.
	3	Stresin kaynaklarını bilir.
	4	Stresin sonuçlarını açıklar.
	5	Stresin işgörenler, yöneticiler ve öğretmenler üzerindeki etkilerini açıklar.
	6	Stres ve performans ilişkisini açıklar
	7	İşyerinde, okulda ve sınıfta stresin etkilerini bilir.
	8	Stresle mücadele etme yollarını bilir
	9	
	10	
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Stresle İlgili Temel Kavramlar	
2	Stresin Belirtileri,	
3	Stresin Kaynakları	

4	Stresin Etkileri, Sonuçları	
5	Tükenmişlik Ve Stres	
6	İşyerinde, Okulda Ve Sınıfta Stres	
7	Öğrenciler Ve Stress	
8	Okul Yöneticileri Ve Stres	
9	Öğretmenler Ve Stres	
10	İşgörenler Ve Stres	
11	Stresle Mücadelede Sosyal Destek	
12	Stresin Performansa Etkisi	
13	Stresle Başa Çıkma Yolları	
14	Dersin Genel Değerlendirilmesi	

22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Allen,Roger. Human Stress:İt's Nature And Control. New York: Mcmillan Pub.Com.1983. Artan,İnci.Örgütsel Stres Kaynakları Ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama. BASİSEN kültür Kültür ve Eğitim Yayınları:10.İstanbul.1986. Baltaş,Acar Zuhul Baltaş. Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi,İstanbul,1989. Charlesworth,Edward A.,Ronald G.Nathan. Stress Managenetmt.New York:Ballantine Books,1984. Cottrell,Randall R. Stress Management. Cooecticut:The Dushkin Publishing Comp.,1992. Davis,Keith.İşletmelerde İnsan Davranışı.(Çev:Kemal Tosun ve Diğerleri)İ.Ü.Yayını:3028.İstanbul.1984. Dylan,M. Jones."Noise".Stress And Fatigue in Human Performance. .(Editör:Robert Hockey).New York:John Willey and Sons,1984.
----	---	--

23	Değerlendirme	
----	---------------	--

YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	25.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	1	25.00
Yıl Sonu Sınavı	1	50.00
Toplam	3	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		50.00
Finalin Başarıya Oranı		50.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		

24	AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU	
----	-------------------------------	--

