



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ DIŞA AÇIK DERSLER KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Okul/Fakülte: BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

Bölüm/Program: SPOR YÖNETİCİLİĞİ

Ders Dili:	Türkçe	Ders Kodu:	STY101
Ders Türkçe İsmi:	STRES YÖNETİMİ		
Ders İngilizce İsmi:	STRESS MANAGEMENT		
Dersi Verecek:	Dr. Ömer BOZKURT		
Dersin Türü:	ZORUNLU	Dersin Seviyesi:	LİSANS
Yıl	1	Semester	1
Ders Kredisi:	2	AKTS Kredisi:	3
Teori(saat/hafta):	14,00	Uygulama(saat/hafta):	0,00
		Laboratuvar(saat/hafta):	0,00

Dersin İçeriği: Stresin tanımı ve doğası, stres kaynakları, stresin bedensel ve ruhsal olarak insanlar üzerindeki etkileri, olumlu ve olumsuz stresin ortaya çıkmasında önemli olabilen kişilik özelliklerinin incelenmesi.

Öğrenme Kazanımları: İlgili kavramları/kuramları anlayabilecek
İlgili kavram/kuramların geçerliliğini tartışabilecek
İlgili kavram/kuramların, gerçek hayattaki muhtemel uygulamalarını tartışabilecek ve öneriler sunabilecek
İlgili kavram/kuramları gerçek hayata/verilen diğer durumlara/vakalara uygulayabilecek
İlgili kavram/kuramların gerçek hayatta var olan uygulamalarını eleştirel olarak analiz edebilecek
Farklı kavram ve kuramları kendi özgün yaklaşımlarını yaratılmak için sentezleyebilecek
İlgili kavramlarla ilgili özgün bir yaklaşım geliştirebilecek
Sunum(lara)a hazırlık
Yeni yaklaşım geliştirebilecek/yaratabilecek
Verilen çalışmayı bağımsızca yürütebilecek
Verilen bir çalışma üzerinde grup halinde çalışabilecek
İlgili kavramları sayabilecek ve açıklayabilecek
Öğrenmenin değerini takdir edecek
-

Dersin Amaçları: Belirlenen kavram(ları) açıklamak/anlatmak
İlgili kavram(lar)la alakalı farkındalık yaratmak ve bunu geliştirmek.
Belirlenen kavram(lar)ın geçerliliğini tartışmak.
Seçilen/belirlenen becerileri geliştirmek
Seçilen konuların derinlemesine/detaylı bir şekilde incelemek
Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerin var olan bilgilerini geliştirmek
Seçilen kavramlar bağlamında öğrencilerin fikirlerini/bilgilerini/kavrayışlarını geliştirmek
Belirlenen kavram/kuram/konularla ilgili öğrencilerle var olan bilgilerini yenilemek
Yeniliği teşvik etmek
Eleştirel düşüncüyü geliştirmek

Öğrenci İş Yükü:

	Derse hazırlık Ders saatleri Ara sınav Ara sınava hazırlık Final sınavı Final sınavına hazırlık Grup çalışması Sınıf içi tartışma(lar)
AKTS Formülü:	90/30=3
Kaynaklar:	Baltaş, Z., Baltaş, A. (2011). Stres ve Başa çıkma Yolları, İstanbul: 27. Baskı. Remzi Kitapevi. Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 6, Sayı:3 Eroğlu, F. (2009). Davranış Bilimleri. İstanbul: Beta Yayın. Erdoğan, İ. (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. İstanbul: İşletme Fakültesi Yayınları. Özkalp, E. ve Kirel, Ç.(2011). Örgütsel Davranış. Bursa: Ekin Basım Yayın Dağıtım. Güney, S.(2011). Örgütsel Davranış. Ankara: Nobel Basım Yayın Dağıtım. Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M.(2001). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Aktüel Yayınları. Kahmi, B. (1997). İşletmelerde İş Dizaynının İş Zenginleştirme ve Ergonomi ile İlişkisi ve Önemi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
Değerlendirme:	Vİze + Final Sınavı
İşe Yerleştirme(Staj):	
Ön Koşul Ders Kodları:	Yok
1. Hafta (19 – 23 Eylül)	Stres Yönetimine Giriş
2. Hafta (26 – 30 Eylül)	Bedensel Tepkiler, Duygusal ve Zihinsel Belirtiler
3. Hafta (3 – 7 Ekim)	Stres Tepkisinin Basamaklaması
4. Hafta (10 – 14 Ekim)	Stres Altında İnsanların En Sık Yaptıkları Yanlışlar
5. Hafta (17 – 21 Ekim)	İnsan Hayatında Karşılaşılan Sosyal Stresler
6. Hafta (24 – 28 Ekim)	Stres Olumlu Olabilir mi?
7. Hafta (31 - 4 Kasım)	Strese Yol Açan Yanlış İnanışlar
8. Hafta (7 - 11 Kasım)	Vize Sınavları
9. Hafta (14 – 18 Kasım)	Ailedeki Stres Etkileri ve Çocuk
10. Hafta (21 – 25 Kasım)	Aileyi Etkileyen Stres Etkileri
11. Hafta (28 - 2 Aralık)	Çocuklarda Görülen Belirtiler
12. Hafta (5 – 9 Aralık)	Çocuklarda Olabilecek Psikiyatrik Durumlar
13. Hafta (12 -16 Aralık)	Yapılması Gerekenler
14. Hafta (19 - 23 Aralık)	Yaygın Başa Çıkma Stratejileri
15. Hafta (24 – 30 Aralık)	Stresi Yönetmeye veya Stresle Başa Çıkma Yolları, Stresinizi Yönetirken
16. Hafta	Final Sınavları
17. Hafta	
18. Hafta	
19. Hafta	
20. Hafta	

21. Hafta	
22. Hafta	
23. Hafta	
24. Hafta	
25. Hafta	
26. Hafta	
27. Hafta	
28. Hafta	
