AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı	Stresle Başa Çıkma								
Ders Kodu	BİY299		Ders Düzeyi	Önlisans					
AKTS Kredi	2	İş Yükü	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 özellikte 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 Yükü Hesabı (Ortalama Saat)				
Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yükü
Kuramsal Ders	14	0	2	28
Ara Sınav	1	10	1	11
Dönem Sonu Sınavı	1	10	1	11
			Toplam İş Yükü (Saat)	50
			Yuvarla [Toplam İş Yükü (saat) / 25*] = **AKTS Kredisi**	2
**25 saatlik iş yükü 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 *(Mantarcılık Programı)*	
1	Mantarın morfolojik, anatomik, sitolojik, fizyolojik ve biyokimyasal yapıları hakkında bilgi sahibi olmak
2	Mantar yetiştirilmesi için toprak ve iklim koşullarının önemini kavramak
3	Mantar türlerini tanıma, sınıflandırma ve kullanım alanları hakkında bilgi sahibi olmak
4	Mantarın yetiştiriciliği ve çoğaltılması hakkında bilgi sahibi olmak
5	Mantarın hasadı ve muhafazası hakkında bilgi sahibi olmak
6	Mantar türlerinin önemli hastalık ve zararlılarını tanımak ve mücadelesi hakkında bilgi donamına sahip olmak
7	Mantar ürünlerinin pazarlama tekniği hakkında yeterli bilgi ve beceriye sahip olmak
8	Mantar tesisinsin projelendirilmesi hakkında bilgi sahibi olmak
9	Laboratuar tekniği konusunda bilgi sahibi olmak
10	Mantar işletmeciliği konusunda bilgi sahibi olmak