



**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SULTANHİSAR MESLEK YÜKSEKOKULU**  
**BİTKİSEL VE HAYVANSAL ÜRETİM BÖLÜMÜ**  
**TIBBİ VE AROMATİK BİTKİLER PROGRAMI**  
**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 durumlara 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)	Öğr. Gör. Berna GÜNDEN								

#### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

#### 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*] = <b>AKTS Kredisi</b>				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 (Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Programı)

1	Tıbbi bitkileri tanıma, sınıflandırma ve uygulamada kullanım alanları hakkında bilgi sahibi olabilmeli
2	Tıbbi bitkilerin yetiştiriciliği ve çoğaltılması hakkında bilgi sahibi olabilmeli
3	Tıbbi ve aromatik bitkilerin morfolojik, anatomik, sitolojik, fizyolojik ve biyokimyasal yapıları hakkında bilgi sahibi olabilmeli
4	Tıbbi ve aromatik bitkilerin yetiştirilmesi için toprak koşullarının önemini bilmeli
5	Ortaöğretimde kazanılan yeterlilikler üzerine kurulan temel matematik ve temel kimya ile ilgili materyalleri kullanabilme yeteneğine ve bilgi donanımına sahip olmalı
6	Mensubu bulunduğu ülkenin dilini iyi kullanabilmek, meslektaşları ve müşterileriyle iletişim kurabilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahip olunması
7	Tıbbi ve aromatik bitkilerin toplanması, tohumluk aşamaları, kurutulması ve muhafazası hakkında bilgi sahibi olmalı
8	Tıbbi bitkilerin önemli hastalık ve zararlılarını tanımak ve mücadelesi hakkında bilgi donanımına sahip olmalı
9	Tarımsal faaliyetlerin tümünde bilgi sahibi olmalı
10	Atatürk ilke ve inkılâpları konusunda bilgi sahibi olması ve özümsemesi
11	Kalite konularında bilinç sahibi olabilmek
12	Araştırma ve değerlendirme ile ilgili belli bir konuda bilgi ve birikim sahibi olmalı
13	Bireysel çalışma becerisi ve bağımsız karar verebilme yetisine sahip olarak fikirlerini sözlü ve yazılı, açık ve öz bir şekilde ifade ederek iletişim kurabilme
14	Tıbbi amaçlarla kullanılan bitkileri tanımak ve bitkilerden elde edilen droglardan karışım elde edilmesi hakkında bilgi sahibi olmalı
15	Tıbbi ve aromatik bitkilerin pazarlama tekniği hakkında yeterli bilgi ve beceriye sahip olmalı

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ6	5	5	5	5	5
PÇ13	5	5	5	5	5

