

Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi

Kalite ve Akreditasyon Komisyonu

Eğitim Değerlendirme Anketi Raporu

Stres Yönetimi Eğitimi

11 Haziran 2025 tarihinde “Stres Yönetimi” isimli eğitimin çıktılarını değerlendirebilmek amacıyla eğitim öncesinde ve sonrasında katılımcılara anket uygulaması yapılmıştır. Eğitim öncesindeki ankete 33 öğrenci katılırken eğitim sonrasındaki ankete 25 öğrenci katılmıştır.

Eğitim öncesindeki ankette katılımcılara 3 adet 5’li Likert tipi madde iletilmiştir. Maddelerden 2’si katılımcıların stresin fizyolojisi ve stres yönetimi hakkındaki bilgilerini derecelendirmeyi amaçlarken 1’i ise stresi etkili biçimde yönetme durumlarını derecelendirmeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar belirtilen maddeleri 1 ile 5 arasında derecelendirmiştir. Artan puanlar ilgili maddede artan bilgiye ve artan stres yönetim becerilerine karşılık gelmektedir.

Eğitim sonrasında gerçekleştirilen ankette ise eğitim öncesinde alınan ölçümlere uyumlu olacak şekilde benzer yapıları ölçen maddeler sunulmuştur. İlk 2 madde stresin fizyolojisi ve stres yönetimi hakkındaki bilgi düzeylerini derecelendirmeyi amaçlamakta ve son 2 madde ise katılımcıların stresi etkili bir biçimde yönetmeye yönelik inançları ile alınan eğitimin yararını derecelendirmeyi amaçlamaktadır. Eğitim sonrasındaki ankette eğitimle ilgili görüş ve öneriler ile gelecekteki etkinliklere yönelik fikirlerin yazılabileceği açık uçlu maddeler de katılımcılara sunulmuştur.

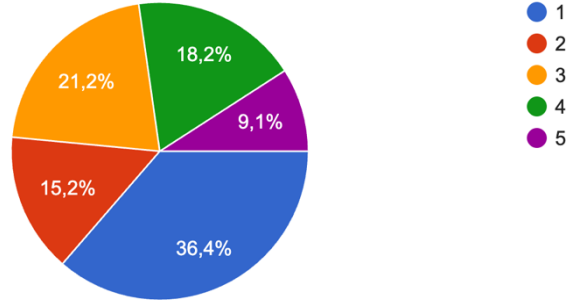
Eğitim Öncesinde Uygulanan Anket Sonuçları

1- Stresin fizyolojisi

Katılımcılara iletilen “Stresin fizyolojisi hakkında bilginiz var mı?” maddesine verilen yanıtlar incelendiğinde öğrencilerin %51.6’sının (1 ve 2 yanıtını verenler) stresin fizyolojisiyle ilgili hiç/az sayıda bilgiye sahip olduğu, %21.2’sinin (3 yanıtını verenler) ortalama düzeyde bilgi sahibi olduğu ve %27.3’ünün (4 ve 5 yanıtını verenler) yeterince bilgi sahibi olduğu görülmüştür. Belirtilen maddeye verilen yanıtlara ilişkin frekans grafiği aşağıda sunulmuştur.

Stresin fizyolojisi hakkında bilginiz var mı? (1: Hiç bilğim yok, 5: Tamamen biliyorum)

33 yanıt

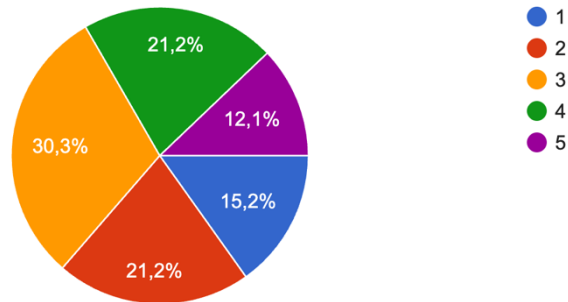


2- Stres yönetimi bilgisi

Katılımcılara iletilen “Stres yönetimi hakkında bilginiz var mı?” maddesine verilen yanıtlar incelendiğinde öğrencilerin %36.4’ünün (1 ve 2 yanıtını verenler) stres yönetimiyle ilgili hiç/az sayıda bilgiye sahip olduğu, %30.3’ünün (3 yanıtını verenler) ortalama düzeyde bilgi sahibi olduğu ve %33.3’ünün (4 ve 5 yanıtını verenler) yeterince bilgi sahibi olduğu görülmüştür. Belirtilen maddeye verilen yanıtlara ilişkin frekans grafiği aşağıda sunulmuştur. Yanıtlardan yola çıkarak katılımcıların stres yönetimi hakkında stresin fizyolojisine kıyasla daha fazla bilgi sahibi olduğu görülmüştür.

Stres yönetimi hakkında bilginiz var mı? (1: Hiç bilğim yok, 5: Tamamen biliyorum)

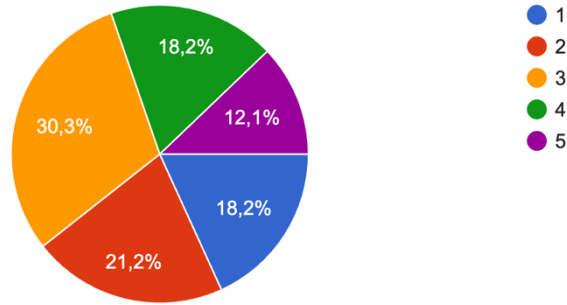
33 yanıt



3- Stresi etkili bir biçimde yönetebilme

Katılımcılara iletilen “Stresi etkili bir şekilde yönetebildiğinizi düşünüyor musunuz?” maddesine verilen yanıtlar incelendiğinde öğrencilerin öz bildirimleri ışığında %39.4’ünün stresi etkili bir biçimde yönetemedikleri, %30.3’ünün ortalama düzeyde stresi yönetebildiği ve %30.3’ünün stresi etkili bir biçimde yönetebildikleri görülmüştür. Belirtilen maddeye verilen yanıtlara ilişkin frekans grafiği aşağıda sunulmuştur.

Stresi etkili bir şekilde yönetebildiğinizi düşünüyor musunuz? (1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum)
33 yanıt

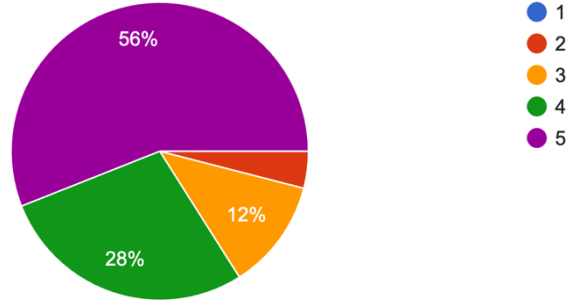


Eğitim Sonrasında Uygulanan Anket Sonuçları

1- Stresin fizyolojisi

Eğitim sonrasında katılımcıların %84’ü (4 ve 5 yanıtını verenler) stres fizyolojisi hakkında bilgi edindiklerini belirtmiştir. %12’si (3 yanıtını verenler) ortalama düzeyde bilgi edindiklerini belirtirken %4’ü (2 yanıtını verenler) ise az sayıda bilgi edindiğini belirtmiştir. Bu oran incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun stres fizyolojisi hakkında bilgi sahibi olduğu görülmüştür. Belirtilen maddeye verilen yanıtlara ilişkin frekans grafiği aşağıda sunulmuştur.

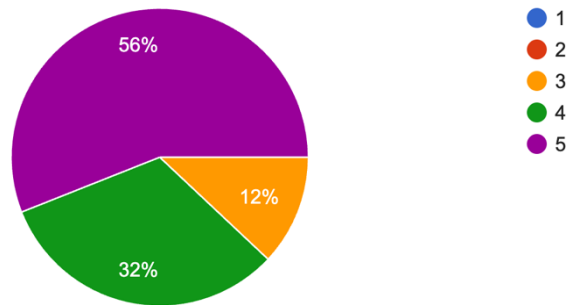
Stresin fizyolojisi hakkında bilgi edindiniz mi? (1: Hiç bilgim yok, 5: Tamamen biliyorum)
25 yanıt



2- Stres yönetimi bilgisi

Eğitim sonrasında katılımcıların %88'i (4 ve 5 yanıtını verenler) stres yönetimi hakkında bilgi edindiklerini belirtmiştir. %12'si (3 yanıtını verenler) ise ortalama düzeyde bilgi edindiğini belirtmiştir. Oran incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğu stres yönetimi hakkında bilgi sahibi olmuştur. Belirtilen maddeye verilen yanıtlara ilişkin frekans grafiği aşağıda sunulmuştur.

Stres yönetimi hakkında bilgi edindiniz mi? (1: Hiç bilgim yok, 5: Tamamen biliyorum)
25 yanıt



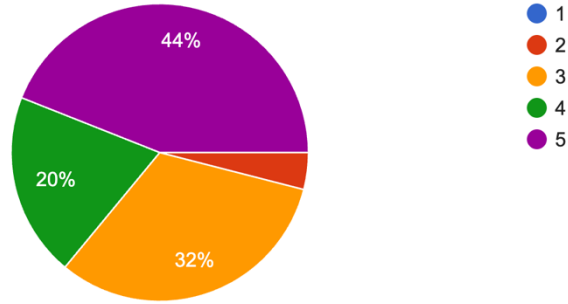
3- Stresi etkili bir biçimde yönetebilme

Eğitim sonrasında katılımcıların %64'ünün (4 ve 5 yanıtını verenler) stresi etkili bir biçimde yönetebileceklerine inandıkları %32'sinin (3 yanıtını verenler) ortalama düzeyde inandığı,

%4'ünün (2 yanıtını verenler) ise az düzeyde inandığı görülmüştür. Belirtilen maddeye verilen yanıtlara ilişkin frekans grafiği aşağıda sunulmuştur.

Stresi etkili bir şekilde yönetebileceğinize inanıyor musunuz? (1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum)

25 yanıt

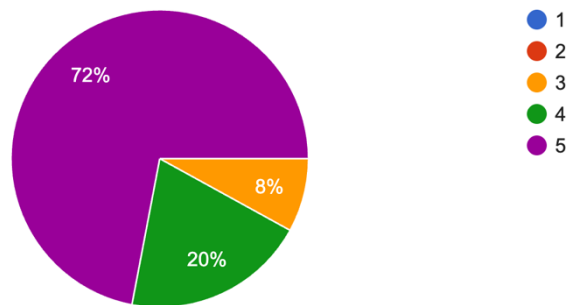


Genel Değerlendirme

Katılımcıların %92'si (4 ve 5 yanıtını verenler) eğitimden memnun olduğunu, %8'i (3 yanıtını verenler) ise ortalama düzeyde memnun olduğunu belirtmiştir. Etkinlikten memnun olmadığını belirten katılımcı yoktur.

Aldığınız eğitim ne derece faydalı oldu? (1: Hiç memnun değilim, 5: Çok memnunum)

25 yanıt



Eğitim öncesi ve sonrası anket sonuçları incelendiğinde stres fizyolojisi ve stres yönetimi bilgi düzeyinde artış olduğu görülmektedir. Stresin fizyolojisi hakkındaki bilgi düzeyi %27.3'ten %84'e ulaşırken stres yönetimi hakkındaki bilgi düzeyi %33.3'ten %88'e ulaşmıştır. Bu durum

stresle ilgili bilgilendirme düzeyinin tatmin edici olduğuna ve etkinliğin amacını gerçekleştirdiğine işaret etmektedir.

Stresi yönetebilme becerilerine gelindiğinde ise %30.3'ten %64'e olmak üzere daha düşük düzeyde bir artış söz konusudur. Kişilerin stres fizyolojisi ve yönetimiyle ilgili bilgi düzeyleri artmış olsa da stresle baş edebilme becerilerine yönelik inançlarındaki artış, edindikleri bilgileri günlük yaşamlarına uygulayarak stresi yönetme düzeylerini gzlemlemeleriyle mümkün olabilecektir. Bu nedenle eğitimin hemen ardından alınan ölçüm sonucundaki artışın daha düşük olması, uygulama eksikliğinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca kişilerin duygu düzenleme becerileri ve zorluklarla baş edebilme becerileri, bilgi edinmelerine kıyasla daha yerleşik davranış kalıplarına karşılık gelmektedir. Bu becerileri etkileyen pek çok bireysel faktör de bulunmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların inançlarına yönelik artışın daha düşük olması beklendiktir. O nedenle stres yönetimiyle ilgili eğitimlerin sayısının ve sıklığının artırılması, eğitim içerisinde bireysel uygulamalara daha fazla yer verilmesi, kişilerin günlük yaşamdaki deneyimlerini paylaşmalarına fırsat sağlayacak grup çalışmalarının yapılması ve günlük hayattaki stres düzeylerinin takibinin yapılarak becerilerinin değerlendirilmesi stres yönetimindeki artışın daha düşük olmasını önleyebilmekte işlevsel yollardan olabilir.

Son olarak katılımcılara yöneltilen eğitimle ilgili görüş ve önerilerde eğitimin yeterli, yararlı ve bilgilendirici olduğu belirtilirken herhangi bir ekleme yapılmamıştır. Gelecek etkinliklere yönelik öneriler kısmında ise bir katılımcı yurt dışı çalışma programlarıyla ilgili eğitimler yapılması önerisinde bulunmuştur.