

STRES YÖNETİMİ ETKİNLİĞİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Yüksekokulumuz tarafından düzenlenen “Stres Yönetimi” konulu söyleşi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek ŞEKER’in katılımıyla gerçekleştirildi.

18 Mayıs 2026 tarihinde gerçekleştirilen etkinlikte, stresin bireylerin günlük yaşamı, akademik performansı ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri kapsamlı bir şekilde ele alındı. Söyleşide; stresin nedenleri, stresle başa çıkma yöntemleri, sağlıklı iletişim becerileri, zaman yönetimi ve psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesine yönelik önemli bilgiler katılımcılarla paylaşıldı. Ayrıca günlük yaşamda karşılaşılan stres durumlarına yönelik uygulanabilir çözüm önerileri üzerinde duruldu.

Katılımcılar tarafından yoğun ilgi gören etkinlik, interaktif bir ortamda gerçekleşti. Söyleşi boyunca öğrenciler deneyim paylaşımında bulunma fırsatı elde etti. Verimli ve samimi bir atmosferde geçen program, katılımcılara hem akademik hem de kişisel yaşamlarında fayda sağlayacak önemli kazanımlar sundu.

Program sonunda, katkılarından dolayı Yüksekokul Müdür Yardımcısı Doç. Dr. Esra Bulut tarafından Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek Şeker’e teşekkür belgesi takdim edildi. Etkinlik, günün anısına çekilen hatıra fotoğrafının ardından sona erdi.

Stres Yönetimi Etkinliği Anket Değerlendirme Sonucu

1. Amaç ve Kapsam

Bu rapor, gerçekleştirilen “Stres Yönetimi” etkinliğine katılan bireylerin görüşlerini değerlendirmek amacıyla yapılan anket sonuçlarının analizini içermektedir.

2. Yöntem

Anket 5’li Likert ölçeği kullanılarak hazırlanmıştır.

Toplam 22 katılımcıdan 20 geçerli yanıt analiz edilmiştir.

3. Katılımcı Profili

Katılımcıların %81,82’si öğrenci, %9,09’u akademik personeldir.

Cinsiyet dağılımı: %50 kadın, %40,91 erkek.

4. Bulgular

Etkinlik zamanı uygunluğu: 4,6

Platform uygunluğu: 4,65

Süre yeterliliđi: 4,65

Eđitmen alan hâkimiyeti: 4,7

Sorulara verilen cevaplar: 4,75

Eđitimin faydası: 4,7

5. Açık Uçlu Görüşler

Katılımcılar etkinliği çok bilgilendirici, verimli ve açıklayıcı bulmuştur.

6. Genel Değerlendirme

Etkinlik yüksek memnuniyet ile gerçekleştirilmiştir.

7. Öneriler

Benzer eğitimler devam ettirilmeli, katılımcı çeşitliliği artırılmalıdır.

8. Sonuç

Etkinlik başarılı ve faydalı bulunmuştur.