

**T.C.**

**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Adı:** DERİN BİR NEFES AL!

**Proje Kodu:** 5125700e-8d23-4c5d-a2b7-dc7119b90b90

**Proje Danışmanı:** Arş.Gör. Amine Sena AYDIN

**Proje Yürütücüsü**

Özlem GÜZELTAN

**Ocak 2024**

**Erzurum**

**İÇİNDEKİLER**

[ÖZET 3](#_Toc124967574)

[ABSTRACT 3](#_Toc124967575)

[GİRİŞ 4](#_Toc124967576)

[ETKİNLİK 4](#_Toc124967577)

[SONUÇLAR 4](#_Toc124967578)

[PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER 5](#_Toc124967579)

# ÖZET

İş hayatı, okul hayatı, özel hayattaki artmış sorumlulukların yanında gelecek kaygısı, geçim kaygısı gibi problemler hem vücut yorgunluğuna hem de yoğun strese neden olabilir. Yaşadığımız çağda, geçmişe oranla insanların daha çok stres yaşadığını ve buna bağlı olarak da bazı hastalıkların arttığını da söylemek mümkün. İrritabl bağırsak sendromu, kalp hastalıkları, ruhsal sorunlar stres kaynaklı hastalıklara sadece birkaç örnek olmaktadır. Durum böyle iken insanlar, yaşadığı stresi azaltmak için bir arayış içine girmiş meditasyon, medikal bazı yöntemler ve yoga gibi çeşitli alanlarda araştırmalar ve çalışmalar artış göstermiştir. Meditasyon, Latince ‘meditatio’ kelimesinden türemiştir ve derin düşünme anlamına gelmektedir. Kişinin iç huzur, sükûnet ve çeşitli bilinç halleri elde etmesini ve öz varlığına ulaşmasını sağlayan zihnini denetleme teknikleri ve deneyimleri olarak tanımlanır. Bir inanç türü veya dinsel bir ritüel değilken bedeni, ruhu ve zihni şifalandırma yöntemi olarak kabul edilir. Bu projede amaç; Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi katılımcı öğrencileri ile Eğitim Danışmanı ve Yaşam Koçu Kadir Demirbüken ile meditasyon kavramını anlayabilmek ve ‘mindfulness (farkındalık)’ tekniği ile uygulamalı olarak kişinin, zihninin içinde bulunduğu anı kabul edip bu durumla baş edebilmesi yönünde farkındalık sağlamaktır. Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, mindfulness, meditasyon, psikoterapi, stres, zihin

# ABSTRACT

In addition to increased responsibilities in business life, school life and private life, problems such as future anxiety and financial anxiety can cause both body fatigue and intense stress. It is also possible to say that in the age we live in, people experience more stress than in the past and, accordingly, some diseases are increasing. Irritable bowel syndrome, heart diseases, and mental problems are just a few examples of stress-related diseases. While this is the case, people have sought to reduce the stress they experience and research and studies have increased in various fields such as meditation, some medical methods and yoga. Meditation is derived from the Latin word 'meditatio' and means deep thinking. It is defined as mind control techniques and experiences that enable a person to achieve inner peace, tranquility and various states of consciousness and to reach his/her core existence. While it is not a type of belief or a religious ritual, it is considered a method of healing the body, soul and mind. The aim of this project is; The aim is to understand the concept of meditation with the participating students of Atatürk University Faculty of Pharmacy and Educational Consultant and Life Coach Kadir Demirbüken and to raise awareness so that the person can accept the moment his mind is in and cope with this situation by applying the 'mindfulness' technique. This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

**Key Words**: Conscious awareness, mindfulness, meditation, psychotherapy, stress, mind.

*Etkinlik boyunca tüm fotoğraflarda kişilerin yazılı izni alınmıştır. Bu konuda tüm sorumluluğun yürütücü ve araştırmacılara ait olduğunu beyan ederiz.*

# GİRİŞ

Bireylerin kendilerini iyi tanımaları noktasında bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı ortaya çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık Brown ve Ryan (2003) tarafından, “kişinin dikkatini, şu anda yaşanmakta olanlara, yargılayıcı olmadan ve kabullenici bir şekilde odaklayabilmesi” olarak tanımlanmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler planlama, planladıkları süreçleri en iyi şekilde yönetme, karşılaştıkları hataları düzeltme ve süreçleri değerlendirmede daha başarılıdırlar. Bilinçli farkındalık, bireyin başarıya ulaşmasına aracılık eden ve öğrenme süreçlerini etkileyen en temel kavramdır. Yoğun çalışma ve eğitim hayatında başarılı olabilmek, planlı ve düzenli bir şekilde amaçlanan hedefe ilerleyebilmek için bilişsel bilgiye sahip olmak günümüzde neredeyse zorunluluk haline gelmiştir. Bireylerin yaşamlarının her alanında, eğitimde, sağlıkta, kendilerini tanımalarında ve istedikleri şekilde yönlendirebilmelerinde bilinçli farkındalık önemli rol oynamaktadır. Bireyler bilinçli farkındalık sayesinde kendilerini, iyi ve kötü, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyarak planladıkları sonuçlara ulaşabilmektedirler. İstenilen süreci planlamak, yürütmek, kontrol etmek ve dilenilen şekilde düzenlemek ancak farkındalıkla mümkündür. Bizlerde bu amaçla; Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi katılımcı öğrencileri ile bu konuda çokça çalışması olan Eğitim Danışmanı ve Yaşam Koçu Uzman Kadir Demirbüken ‘mindfulness (farkındalık)’ tekniği eğitimi gerçekleştirdik. Eğitim koçumuzla birlikte uygulamalı olarak kişinin, zihninin içinde bulunduğu anı kabul edip bu durumla baş edebilmesi yönünde farkındalık sağlamak amacıyla 1.5 saatlik uzun ve güzel bir interaktif eğitim gerçekleştirdik.

# ETKİNLİK

**Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman:** Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Nenehatun Kongre Merkezi 27.10.2023

**Kullanılan veya Dağıtımı Yapılan Malzemeler:** Yaka Kartı – Etkinlik Afişi – Çay ve ikramlık.

**Projenin Uygulanışı****:** Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Nenehatun Kongre Merkezi’nde eğitimin gerçekleştirileceği salona eğitimle ilgili afişler asılmıştır. Etkinlik saati geldiğinde tüm katılımcılar yaka kartları dağıtılarak etkinlik salonuna alındı. Meditasyon kavramı, meditasyon yöntemleri, insan zihni ve çözümlemesi, stres yönetimi ve farkındalık hakkındaki sunumunu yapmak üzere Eğitim Danışmanı ve Yaşam Koçu Uzman Kadir Demirbüken etkinlik salonuna geldiğinde kısa bir cv paylaşımının ardından söz kıymetli hocamıza bırakıldı. Kazanımların uygulanabilirliğinin test edilmesi adına meditasyon yöntemlerinden ‘mindfulness’ tekniğini ve birkaç uygulama yöntemi sayın Kadirbüken’in eğlenceli ve interaktif anlatımıyla katılımcılara aktarılmıştır. 1,5 saat süren çalışmanın sonunda öğrencilerin sorularının cevaplanması ve ek bilgiler almalarının sağlanması amacıyla konuşmacı ve öğrencilerin kahve molası ile bir araya getirilmesi sağlandı.

# SONUÇLAR

Bireyler bilinçli farkındalık sayesinde kendilerini, iyi ve kötü, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyarak planladıkları sonuçlara ulaşabilmektedirler. İstenilen süreci planlamak, yürütmek, kontrol etmek ve dilenilen şekilde düzenlemek ancak farkındalıkla mümkündür. Sağlıklı zihin sağlıklı insan, sağlıklı insan ise sağlıklı toplum demektir. Katılımcı öğrenciler baz alınarak yapılacak etkinlikte de sağlık ve zihinsel farkındalık başta gelmektedir. Öğrencilere zihni sakinleştirme, zihni anda ve kontrol altında tutabilme yetisi kazandırmayı hedeflediğimiz bu projede Uzman Kadir Demirbüken ile öğrencilerimiz interaktif bir çalışma yürütmüşler ve bilinçli farkındalık konusu hakkında bilgi sahibi olmuşlardır.

Proje kapsamında; Eğitim Danışmanı ve Yaşam Koçu Uzman Kadir Demirbüken’e kıymetli bilgilerini bizlerle paylaşmalarından, desteklerinden ve gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür ederiz. Etkinliği gerçekleştireceğimiz salon konusunda bizlere yardımcı olan Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığına ve projemizi desteklerinden dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi’ne teşekkür ederiz.

# PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER







 

