



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Bilirsen Korkmazsın: Kaygı ile Baş Etme”

Proje Kodu: 634E4636E2201

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Arş. Gör. Çağla Abdan
Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi

Aralık, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5
Sonuçlar	10

ÖNSÖZ

Anksiyete ya da toplumda daha bilinen adıyla kaygı; algılanan herhangi bir tehdide veya tehlike beklentisine karşı verilen psikolojik bir tepkidir. Bu tepki endişe, gerginlik veya huzursuzluk şeklinde kendini gösterebilmektedir. Pek çok insan hayatının bazı dönemlerinde kaygı ile baş etmek zorunda kalmaktadır. Kaygı, insanların kötü hissettiği zamanlarda, önemli bir sınavla karşı karşıya kaldıklarında veya yeni bir ortama/şehre/işe başladıklarında kendini gösterebilmektedir. Hissedilen kaygılar günlük, kısa süreli veya hafif seviyede seyredebilir. Öte yandan kaygılar daha sık, yoğun veya daha uzun süreli olarak ortaya çıktığında bununla baş etmek zorlaşabilmektedir. Öğrenciler için üniversiteye yeni başlamak, üniversiteden mezun olmak, kariyerlerine yönelik belirleyici bir sınava girecek olmak ya da geleceğe yönelik belirsizlikler içerisinde kalmak kaygının ortaya çıkmasında önemli birer risk faktörüdür. Bu sebeple bu proje, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yeni bir ortama gelme ve alışma konusunda, dördüncü sınıf öğrencilerinin ise bir ortamdaki ayrılma, sınava girme ve geleceğe yönelik belirsizlikten kaynaklanan kaygılarını azaltmak amacıyla planlanmıştır. Projenin sonunda öğrencilerin ilgili konulara yönelik fikir edinmesi, bilinçlendirilmesi ve kaygıyla baş etme yollarını öğrenmesi hedeflenmektedir. Böylelikle üniversite öğrencilerinin toplumsal hayata adapte olmaları kolaylaşacaktır.

ÖZET

Bu projenin amacı Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nde öğrenim görmeye devam eden öğrencilerin, geleceklerine yönelik kaygı yaratan durumların çözümünde neler yapabileceklerine ilişkin fikir edinmeleridir. Bu sayede stresle baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olup geleceklerine yön verebileceklerdir. Bu proje kapsamında Atatürk Üniversitesi Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerine, konuyla ilgili kapsayıcı bilgi vermek amacıyla davet edilen Psikolojik Danışman Yusuf Kesmez kendini tanıttıktan sonra, ilk olarak stres ve kaygı sözcüklerinin anlamlarından bahsetmiştir. Ardından strese neden olan kaynakların neler olduğundan, çevresel stres faktörlerinden, kişisel stres faktörlerinden, hangi inançların strese yol açtığından, stresin fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal belirtilerinden ve stresle baş etmek için neler yapılabileceğinden söz edip sunumunu tamamlamıştır.

Yaklaşık 45 dakika süren etkinliğin sonunda katılımcıların soruları cevaplanmış ve etkinlik sonlandırılmıştır.

“Bilirsen Korkmazsın: Kaygı ile Baş Etme” projesini destekleyerek Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kaygı ile baş etmelerine yönelik eğitimin verilmesinde katkıda bulunan Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederim.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: kaygı, stres faktörleri, anksiyete, baş etme

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje, proje yürütücüsünün moderatörlüğünde psikolojik Danışman Yusuf Kezmez'in sunumuyla 06.12.2022 tarihinde 13:00-14:00 saatleri arasında Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi konferans salonunda sunum yapılarak gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Proje kapsamında yapılacak eğitim için, öncelikle Oltu'da bulunan ve Sosyal Hizmet Bölümü'nde Ek Ders karşılığı ders veren Psikolojik Danışman Yusuf Kesmez davet edilmiştir. Daha sonra Psikolojik Danışman ile görüşülmüş, projenin amacı ve önemi hakkında bilgilendirme yapılarak proje başvuru kabul belgesi gönderilmiştir. Daveti kabul eden Psikolojik Danışman ile yürütücü süreç içerisinde herhangi bir sorun yaşamamak adına bir plan çerçevesi oluşturmuştur. Söz konusu plan aşağıda yer almaktadır.

1. Anlatım yapılacak gün ve saati bildirme
2. Hazırlanan slaytta proje başlığını kullanma. (Bilirsen Korkmazsın: Kaygı ile Baş Etme)
3. Stres nedir? Strese neden olan kaynaklar nelerdir? Stresin belirtileri nelerdir? Stresle baş etme yöntemleri nelerdir? şeklinde konu başlıklarını belirleme.

Bu planlamalar doğrultusunda Atatürk Üniversitesi Kurumsal İletişim Direktörlüğü'ne etkinlik için talepte bulunulmuştur. Ardından fakülte öğrencilerine duyurusu yapılmış ve belirlenen tarih ve saatte fakülte konferans salonunda proje gerçekleştirilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER





**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

Social Awareness Projects Application and
Research Center













SONUÇLAR

Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projesi kapsamında 06.12.2022 tarihinde saat 13:00'te "Bilirsen Korkmazsın: Kaygı ile Baş Etme" isimli etkinlik ortalama 57 kişinin katılımı ile Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi'nin konferans sonunda gerçekleştirilmiştir. Konuyla ilgili kapsayıcı bilgi vermek amacıyla davet edilen Psikolojik Danışman Yusuf Kesmez kendini tanıttıktan sonra, ilk olarak stres ve kaygı sözcüklerinin anlamlarından bahsetmiştir. Ardından strese neden olan kaynakların neler olduğundan, çevresel stres faktörlerinden, kişisel stres faktörlerinden, hangi inançların strese yol açtığından, stresin fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal belirtilerinden ve stresle baş etmek için neler yapılabileceğinden söz edip sunumunu tamamlamıştır.

Yaklaşık 45 dakika süren etkinliğin sonunda katılımcıların soruları cevaplanmış ve etkinlik sonlandırılmıştır.

"Bilirsen Korkmazsın: Kaygı ile Baş Etme" projesini destekleyerek Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kaygı ile baş etmelerine yönelik eğitimin verilmesinde katkıda bulunan Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederim.