



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	Versiyon 0
Sayfa	1 / 5

ETKİNLİK

Konuşmacı	Hilal ALTUNDAL DURU; Eda ÜNAL; Sevilay ERGÜN ARSLANLI		
Unvanı	Dr. Öğretim Üyesi; Dr. Arş. Görevlisi; Öğr. Görevlisi		
Kurum Adı	Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü		
Konu	Öğrenciler için Mindfulness ve Stresle Baş Etmek		
Tarih - Süre	12.12.2023 / 20.00-21.45		
Platform	<input checked="" type="checkbox"/> Çevrimiçi	<input type="checkbox"/> Yüz yüze	<input type="checkbox"/> Karma
Etkinlik Program Çıktı ilişkisi	Program çıktısı 3. Sağlıkın korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesini sağlayacak izlemler ve hizmetleri yapabilecek bilgi ve beceriye sahiptir. Program çıktısı 4. Mezuniyet öncesi ve sonrası alanlarıyla ilgili sürekli eğitim faaliyetleri sürdürür.		

ETKİNLİK ALANI

<input checked="" type="checkbox"/> Bilimsel	<input type="checkbox"/> Sosyal
<input type="checkbox"/> Sanatsal	<input type="checkbox"/> Kültürel
<input type="checkbox"/> Sportif	<input type="checkbox"/> Teknik
<input type="checkbox"/> Diğer (Açıklayınız) ...	

ETKİNLİK SONUÇ RAPORU (Etkinlik amacı, hedef ilişkisi, katılım sayısı, yaşanan sorunlar, etkinlikle ilgili görseller, davetiye afiş vb)

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü tarafından düzenlenen öğrencilerin psikososyal sağlıklarının korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi kapsamında, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü ve Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü iş birliğinde öğrencilere 12.12.2023 tarihinde 20.00-21.45 saatleri arasında “Öğrenciler İçin Mindfulness ve Stresle Baş Etmek” eğitimi düzenlemiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü koordinasyonu ile ilk kez gerçekleştirilen eğitim zoom platformu üzerinden çevrimiçi olarak yapılmış olup, öğretim üye, elemanları ve öğrenciler olmak üzere 147 kişinin katılımı ile tamamlanmıştır.

Bu eğitimde, öğrencilerine mindfulness ve stresle baş etmeye yönelik bilgilendirmeler yapılmış olup, sosyal yaşamlarında uygulamayabilecekleri pratik baş etme becerileri uygulatılmıştır. Eğitimde, mindfulness, duygudüşünce-davranış ilişkisi, stres, mindfulness temelli stresle baş etme konularına değinilmiş ve konuya ilişkin görme meditasyonu uygulanmış ve hikayelere yer verilmiştir. İnteraktif olarak gerçekleşen bu eğitim, katılımcıların soru, katkı ve önerileri alınarak sonlandırılmıştır. Etkinlik tamamlandıktan sonra katılımcılara etkinlik memnuniyet anketi yönlendirilmiştir. Etkinlik katılım formu, memnuniyet anketi sonuçları ve etkinliğe ait görseller ekte sunulmuştur.



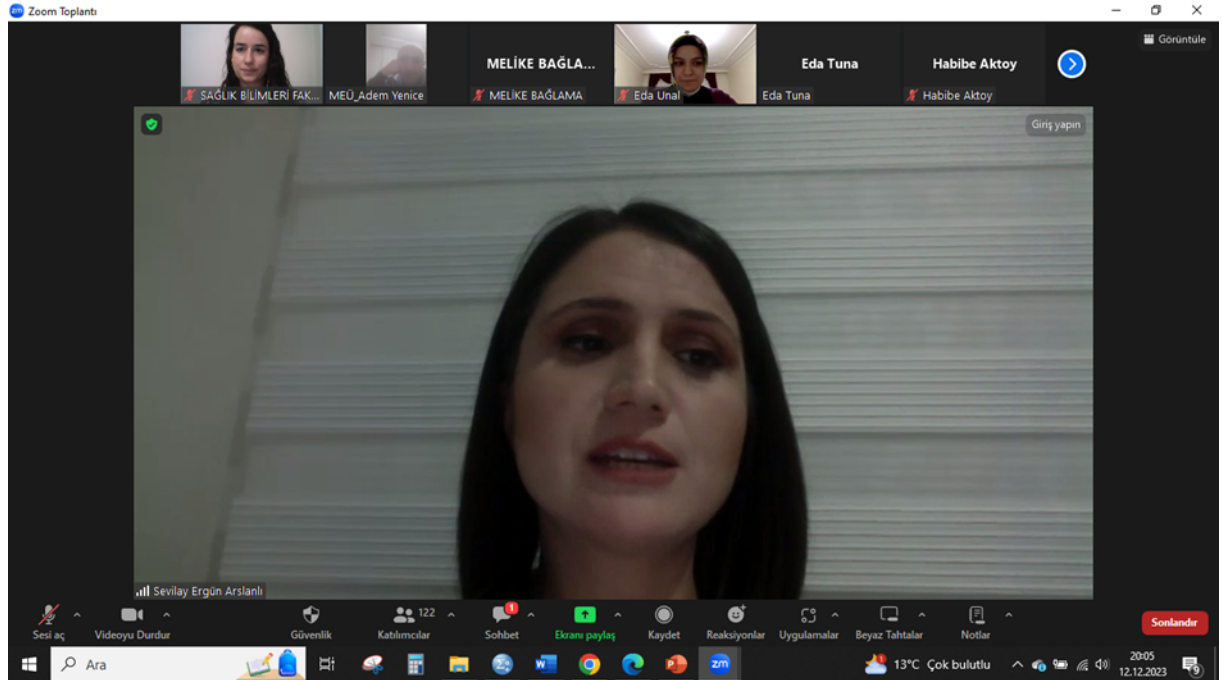
ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	Versiyon 0
Sayfa	2 / 5

ETKİNLİK DEĞERLENDİRME ANKETİ SONUÇLARI (n=147)

Sorular	Yanıtlar
1. Böyle bir etkinliğe daha önce katıldınız mı?	Evet (n=129) Hayır (n=18)
2. Bu tarz etkinliklerin daha fazla düzenlenmesini talep eder misiniz?	Evet (n=136) Hayır (n=11)
3. Etkinlik sizin için yararlı oldu mu?	Evet (n=135) Hayır (n=12)
4. Etkinlik Memnuniyet Düzeyi*	Ortalama
Etkinlik amacına yönelik miydi?	4,14
Etkinlik güncel konu ve kaynakların kullanımı nasıldı?	4,26
Etkinliğin düzenlendiği yer uygun muydu?	3,92
Etkinliğin içeriği nasıldı?	4,30
Etkinlikte zaman yönetimi nasıldı?	4,11
Konuşmacıların konularına hakimiyet düzeyi nasıldı?	4,26
Genel olarak organizasyon nasıldı?	4,11
Etkinliğin duyurulması sizce iyi yapılabildi mi?	4,40
5. Etkinlikten genel olarak memnuniyet düzeyinizi 0-10 aralığında işaretleyiniz.	7,85
6. Ankette yer almayan eklemek istediğiniz görüş ve önerileriniz nelerdir?	
"Çok güzel ve öğertici bir eğitimdi, oldukça keyif aldım." (n=1)	
"Stresimizin her zaman varolabileceğini ve onlarla birlikte yürümemiz gerektiğini öğrendim." (n=1)	

*1; çok zayıf, 2;zayıf, 3; orta, 4; iyi, 5; çok iyi





ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	Versiyon 0
Sayfa	3 / 5

MINDFULNESS
BİLİNÇLİ FARKINDALIK

ARŞ. GÖR. DR. EDA ÜNAL
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ-HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ

MINDFULNESS NEDİR?

Geçmiş → Şu an → Gelecek
“Bedeniniz burada, peki ya zihniniz?”



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	Versiyon 0
Sayfa	4 / 5

Zoom Toplantı

zeynep oba Durdane nur kö...

SAĞLIK BİLİMLERİ FAK... Sevilay Ergün Arslanlı Eda Unal MEÜ_Adem Yenice zeynep oba Durdane nur köseoğlu

Giriş yapın

3 ADIM

DİKKAT

NİYET

TUTUM

?

13°C Çok bulutlu 20:20 12.12.2023

Zoom Toplantı

Giriş yapın Görüntüle

Elif Avcı Sevilay Ergün Arslanlı Eda Unal Nazar Baykan

Habibe Aktoy Seher merzifonl... Hatice YENER Cansu Palabiyik Gizem Adaloğlu

Ş Ayşe Begüm Göl Meryem Arslan Ezgi Çakır Adile Büyükbay...

İclal özkan Tuğba AŞANBU... Havva Mesrure... Melek Bozkurt Meryem Güzel

Elif Ayyıldız Ezgi BAKİ Mine Çolak Neris Özyiğit ZAHİDE GÜL YA...

Sessize al Videoyu Durdur Güvenlik Katılımcılar Sohbet Ekranı paylaş Kaydet Reaksiyonlar Uygulamalar Beyaz Tahtalar Notlar Sonlandır

11°C Çok bulutlu 21:18 12.12.2023



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	Versiyon 0
Sayfa	5 / 5

Zoom Toplantı

Giriş yapın Görüntüle

Elif Avcı

Elif Avcı

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Sevilay Ergün Arslanlı

Eda Unal

Nazar Baykan

Nazar Baykan

Habibe Aktoy

Habibe Aktoy

Seher merzifonlu...

Seher merzifonluoğlu

Hatice YENER

Hatice YENER

Cansu Palabiyik

Cansu Palabiyik

Gizem Adaloğlu

Gizem Adaloğlu

Ş

Şerife AYDOĞMUŞ

Ayşe Begüm Göl

Ayşe Begüm Göl

Meryem Arslan

Meryem Arslan

Ezgi Çakır

Ezgi Çakır

Adile Büyükbay...

Adile Büyükbayram

İclal özkan

İclal özkan

Tuğba AŞANBU...

Tuğba AŞANBUĞA

Havva Mesrure...

Havva Mesrure Erdoğan

Melek Bozkurt

Melek Bozkurt

Meryem Güzel

Meryem Güzel

Elif Ayyıldız

Elif Ayyıldız

Ezgi BAKİ

Ezgi BAKİ

Mine Çolak

Mine Çolak

Neris Özyiğit

Neris Özyiğit

ZAHİDE GÜL YA...

ZAHİDE GÜL YAZGI DEMİR

Sessize al Videoyu Durdur Güvenlik Katılımcılar 100 Sohbet Ekranı paylaş Kaydet Reaksiyonlar Uygulamalar Beyaz Tahtalar Notlar Sonlandır

Ara

11°C Çok bulutlu 21:18 12.12.2023