

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJE DEĞERLENDİRME VE SONUÇ RAPORU

PROJENİN ÖZETİ:

Toplumsal Duyarlılık ve Katkı Projesi kapsamında gerçekleştirilen “Spor Bilimlerinde Zindelik: Fiziksel ve Zihinsel Sağlık İçin Yoga” projesi, Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde görev yapan personelin iş stresini azaltmak, bedensel esneklik kazandırmak ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarını sağlamak amacıyla yürütülmüştür. Toplumsal duyarlılık ve katkı projesi kapsamında geliştirilen çalışma, 2024-2025 akademik yılı güz döneminde planlanmış ve hazırlıkları tamamlanmıştır.

Uygulama süreci, 2024-2025 akademik yılı güz döneminde başlamış ve uygulama kısmı bahar döneminde 14 hafta boyunca, haftada 2 saat olarak gerçekleştirilmiştir. Yoga eğitimleri, alanında uzman bir yoga eğitmeni tarafından yürütülmüş; uygulamalar, Spor Bilimleri Fakültesi’nde yüz yüze ve uygulamalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Proje kapsamında gerekli tüm malzeme ve ekipmanlar Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından temin edilmiştir. Proje ekibimiz, aynı zamanda bu süreçte eğitmenle birlikte haftalık yoga eğitimlerine aktif katılım sağlayarak uygulamaların doğru ve etkili bir şekilde gerçekleşmesine destek vermiştir.

Proje sonunda katılımcılara uygulanan değerlendirme anketine toplam 9 kişi yanıt vermiştir. Anket sonuçlarına göre: Katılımcıların %100’ü yoga uygulamasını fiziksel bir aktivite olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların tamamı (%100), etkinliğin ruhsal, fiziksel ve genel sağlık açısından yararlı olduğunu ifade ederken; %100’ü yoga eğitimini eğlenceli bulduğunu; katılımcıların tamamı, bu tür bir etkinliğin haftalık aktivite programlarına düzenli olarak dahil edilmesini istemektedir.

Elde edilen bu veriler, projenin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından katılımcılara önemli katkılar sunduğunu göstermektedir. Katılımcıların tamamının olumlu geri bildirimi, projenin hedeflerine başarıyla ulağtığını ortaya koymaktadır. Projenin sürdürülebilirliği ve yaygınlaştırılması, üniversite çalışanlarının genel sağlık düzeyinin artırılmasına ve kurumsal verimliliğin desteklenmesine katkı sağlayacaktır.

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

‘Spor Bilimlerinde Zindelik: Fiziksel ve Zihinsel Sağlık için Yoga’

“Yoga ile Dengeyi Bul, İş Hayatını Huzurla Doldur!”

2. PROJENİN KONUSU:

Akdeniz Üniversitesi idari personelini, rekreatif etkinliklerle fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan güçlendirmek, desteklemek...

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Akdeniz üniversitesi spor bilimleri fakültesinde çalışan personellerimize;

- Düzenli egzersiz yaparak iş ve özel yaşam dengelerini sağlamak;
- Personellerin stres seviyelerini azaltmak ve zihinsel rahatlama sağlamak,
- Fiziksel ve sosyal yönden katkıda bulunmak;
- Egzersiz, konsantrasyonu ve yaratıcılığı artırarak işteki verimliliği arttırmak.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde çalışan personeller.

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı:

Öğr. Gör.Merve KAPLAN GÜRÜN

Proje Sözcüleri:

Onur ÇOLAK(0506 516 89 01)

Fatma Nur DEMİR (0552 158 55 07)

Proje Grubu Üyeleri:

Bahar Nur KALKAN 20214804011

Fatma Nur DEMİR 20214804022

Medine AKKAYA 20214804009

Tufan Can BAYRAKDAR 20214804030

Onur ÇOLAK. 20214804016

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “Proje İş Planını” gözden geçirecek; Fakültemizin ihtiyaçlarını ve önceliklerini dikkate alarak,

- Düzenli egzersiz yaparak iş ve özel yaşam dengelerini sağlamaya;
- Personellerin stres seviyelerini azaltmak ve zihinsel rahatlama sağlamaya,
- Fiziksel ve sosyal yönden katkıda bulunmaya;
- Egzersiz, konsantrasyonu ve yaratıcılığı artırarak işteki verimliliği arttırmaya... yönelik öncelikleri uygulamaya koyacaktır.

8. PROJENİN SÜRESİ:

2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca; Haftada2 gün (1,5) saat, planlanmış uygulamalar...

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Tanıtıcı-uyarıcı duyuru ve anket çalışmaları;
- Akdeniz üniversitesi idari ve personelleri bilgilendirmeye yönelik toplantılar yapılması;

- Düzenlenecek yoga etkinliği konusunda idari ve personellerin bilgilendirilmesi, bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi;
- Gerçekleştirecek olan yoga etkinliğin tasarlanması;
- Planlanan yoga etkinliğinin düzenlenmesi;
- Verilerin değerlendirilmesi, analizi, raporlaması ve sunulması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Yerel Yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan, on bin (64804.50) TL. karşılığı, aynî katkı beklenmektedir:

Bütçe Kalemleri	"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Pilates Matı	25 Adet	25	110.00	2500.00
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	480	132.00	2640.00
3. Yoga Blokları	25 Adet	25	240.00	6000.00
4. Çevreci Çöp Poşeti	10 Paket	300	28.95	289.50
5. Yoga Kemer	25 Adet	25	295.00	7375.00
6. Foam Roller	25 Adet	25	640.00	16000.00
7. Salon(Kira)	1 Adet	30(Gün)	1000.00	30000.00
TOPLAM				64804.50

Bütçe Kalemleri	"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"			
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Pilates Matı / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	110.00	2500.00
2. İçme Suyu (küçük) /	20 Koli	480	132.00	2640.00
3. Yoga Blokları / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	240.00	6000.00
4. Çevreci Çöp Poşeti / Akdeniz Üniversitesi	10 Paket	300	28.95	289.50
5. Yoga Kemer / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	295.00	7375.00

6. Foam Roller / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	640.00	16000.00
7. Salon (Kira) / Akdeniz Üniversitesi	1 Adet	30(Gün)	1000.00	30000.00
TOPLAM				64804.50

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: Hedefler

Beklenen Sonuçlar

- Çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarında gözle görülür bir iyileştirildi;
- Stres seviyelerinde azalma ve iş yerinde genel mutluluk düzeyinin artırıldı;
- Çalışanlar arasında sosyal etkileşimin ve ekip ruhunun güçlendirildi...

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, diğer fakülte personellerinde de geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin tüm çalışan personelleri eklenebilir;
- Proje; diğer il, üniversite ve fakülteler için örnek oluşturabilir...
-

13. PROJENİN İŞ PLANI:

PROJENİN İŞ PLANI:

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	23 Eylül 2024	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	21 Ekim 2024	Proje kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	23 Ekim 2024	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	30.Ekim 2024	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	04 Kasım 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme	Öğr. Gör. Merve	06 Kasım 2024	Proje, Bölüm Kurulunda

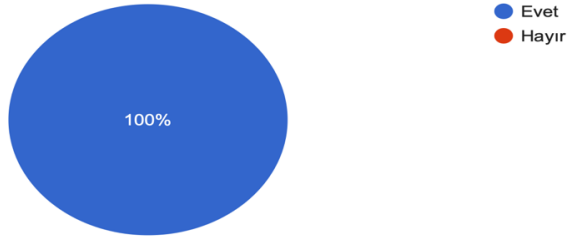
teklif edilmesi	KAPLAN GÜRÜN		onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	06 Kasım 2024	Toplantı plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	09 Aralık 2024	Proje İş Plânı oluşturuldu... Etkinlik planlanması düzenlendi.
Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	15.Aralık 2024	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	23Aralık2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirilecek, Yoga seansları için programının hazırlıkları sonlandırılıp, duyurusu yapıldı...
2. Hafta	Katılımcı kayıtlarının tamamlanacak ve gruplar oluşturuldu... (Katılımcıların beden kitle indeksi, fiziksel testleri yapıldı.
3. Hafta	Yoga seanslarına başlandı...(Yoga nefes ve temel hareketler / mobility-stabilty çalışmaları)
4. Hafta	Yoga seansları (Yoga nefes ve temel hareketler / mobility-stabilty çalışmaları) gerçekleştirildi.
5. Hafta	Nefes egzersizleri ve meditasyon çalışmaları yin yoga / mobility-stabilty esneklik çalışmaları) gerçekleştirildi.
6. Hafta	Düzenli seanslar ve katılımcı geri bildirimlerinin alındı... Ayrıca mobility-stabilty esneklik çalışmaları (pilates topu eşliğinde gerçekleştirildi).
7. Hafta	Denge- Esneklik yoga seansları yapıldı.../ (Boss Ball Eşliğinde)
8. Hafta	Ara değerlendirme toplantısı: Katılımcı gelişim raporlarının hazırlandı... Vize sunumu yapıldı...
9. Hafta	Güç- esneklik yoga çalışmaları / Omuz mobility ve stability çalışmaları
10. Hafta	Denge- Esneklik yoga seansları yapıldı.../ (Boss Ball Eşliğinde)
11. Hafta	Güç- esneklik yoga çalışmaları / Omuz mobility ve stability çalışmaları ...
12. Hafta	Denge-güç esneklik ve nefes çalışmaları odaklanma / mobility ve stability çalışmaları gerçekleştirildi.
13. Hafta	Yoga seansları (Yoga nefes ve temel hareketler / mobility-stabilty çalışmaları) gerçekleştirildi.
14. Hafta	Proje sonuç raporu uygulandı ve değerlendirme anketi uygulandı..

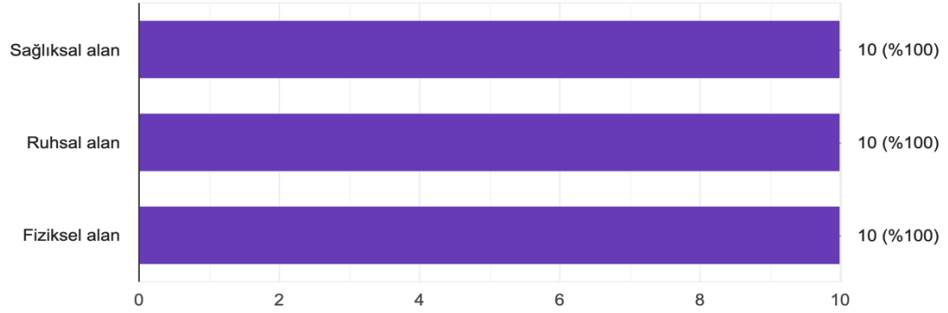
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (26.05.2025); proje, AVESİS' e eklenecek...
--------------	---

14.DEĞERLENDİRME ANKETİ, SONUÇ RAPORU ÖZETİ

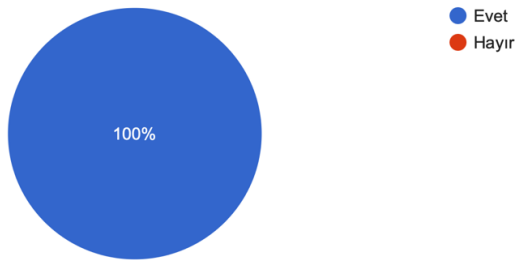
1-Yapılan etkinliği fiziksel aktivite olarak değerdendiriyor musunuz?



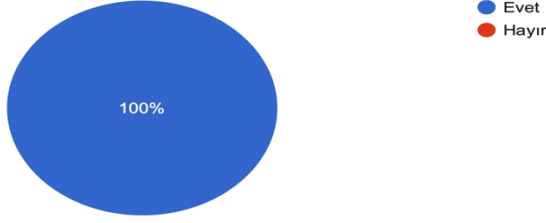
2.Yapılan etkinliği aşağıdaki 3 alanda faydalı bir etkinlik olarak görüyor musunuz?



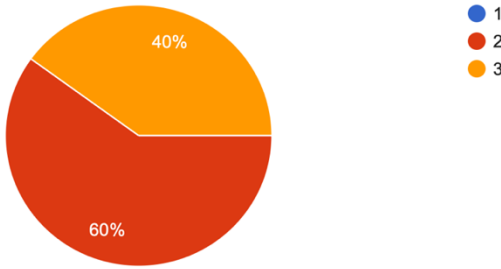
3-Yapılan etkinliği eğlenceli buluyor musunuz?



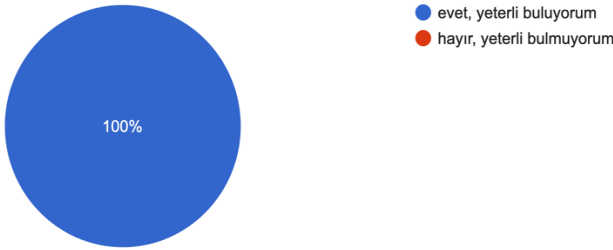
4-Bu etkinliğin düzenli olarak haftalık programınıza dahil edilmesini ister misiniz?



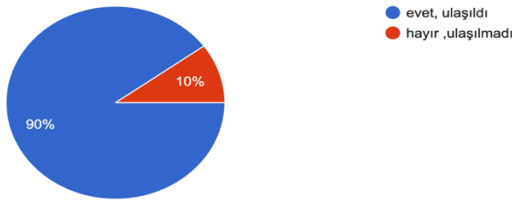
5-Etkinliğin haftada kaç gün olmasını isterdiniz?



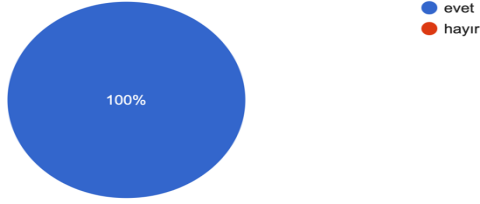
6-Etkinlik için yapılan hazırlıkları yeterli buluyor musunuz?



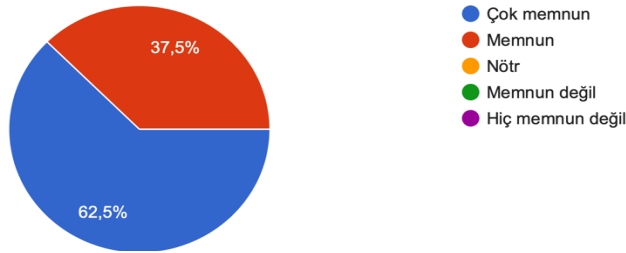
7-Etkinlikte sizce belirlenen hedef ve sonuçlara ulaşıldı mı?



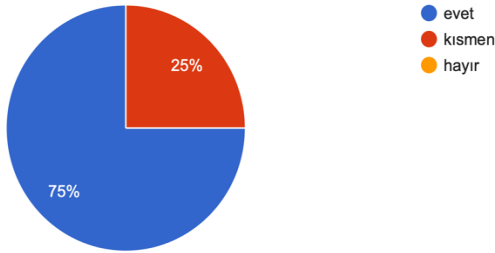
8-Sizce bu proje katılımcıların gelişiminde faydası oldu mu?



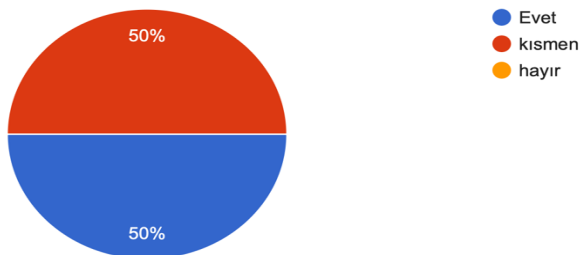
9. Genel olarak etkinlikten ne kadar memnun kaldınız?



10. Etkinlik yeni bilgiler öğrenmenize yardımcı oldu mu?



11. Etkinlikler beklentinizi karşıladı mı?



12-Projede çok yararlı gördüğünüz /düşündüğünüz etkinlik hangisi?

-Hepsi

-Yogaya yönelik hareketler

-En yararlı gördüğüm etkinlik omurgayı, eklemleri rahatlatmaya yönelik olan ve vücuttaki kan akışını hissedebildiğim etkinlikler oldu.

-Spor ekipmanlarının (bosu, top vs) dahil edilmesi çok iyiydi. Güçlendirme egzersizlerinin de yaptırılması dayanaklılığı arttırdı.

-Esneklik

-Projede en yararlı ve etkileyici bulduğum etkinlik kesinlikle yoga oldu.

13. Proje/etkinlikte keşke.....(lütfen tamamlayınız)

-Sürekli yapılması...

-Yoganın Ruhsal yönü de etkinlikte ortaya koyulmalıydı...

-Müzik eşliğinde olsa...

-Herhangi bir keşkem yok. Öğlen arası sosyalleşebildiğim ve kendimi zinde hissedeceğim bir etkinlikte yer aldığım için mutluyum :)...

-İlerleyen seviyeler şeklinde devamlılık olsaydı...

-Nefes teknikleri meditasyon olmazsa olmaz rahatlatıcı müzikler daha sık olsa...

-Devamı olsa...

-Keşke hiç bitmese :)...

-Müzik...

-Proje/etkinlikte keşke daha fazla katılımcı olsaydı, böylece yoga pratiğimizin enerjisi ve paylaşımı daha da güçlenirdi...

-Doğa ile iç içe, açık havada yapılacak bir yoga seansı da etkinliği olsa...

-Özveriyle emek veren öğrenciler ve öğretim elemanlarının içtenliği, ortamın samimiyetiyle birleşince yoga seansı hem bir araya gelmenin hem de kendimize dönmenin en güzel hali oldu. Böyle bir toplumsal duyarlılık projesinde yer almak hem üniversitemiz hem de biz bireyler için çok kıymetliydi....

-Günlük koşuşturma içinde bedenimizi dinlemeyi, nefesimize kulak vermeyi ve zihinsel dinginliği yeniden keşfetmeyi sağladı. Bu etkinlik, sadece fiziksel değil, ruhsal anlamda da bir yenilenme alanı sundu....