

**PLANLAMA AŞAMASI**

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

**P.1. PROJE ADI:**

Psikosözlük ( Psikolojik terimlerin açıklanması)

**P.2. PROJE DANIŞMANI:**

Dr. Öğretim Üyesi Neslihan KÖSE

**P.3. PROJENİN AMAÇLARI**

Bu projenin temel amacı, toplumda yanlış bilinen psikolojik terimlerin (gelecek kaygısı, sınırlar ve hayır diyebilme, akran zorbalığı, sosyal fobi) doğrularını anlatarak toplumun daha bilinçli olmasını hedeflemektir. Bu projede halk arasında yaygın olarak yanlış bilinenlerin bilimsel yönden doğrularını açıklayarak bilgi kirliliğinden uzak bir toplum hedeflemektedir.

**P.4. PROJE SÜRESİ (Hafta Olarak Belirtiniz.)**

05-09 Mayıs 2025

12-16 Mayıs 2025

19-23 Mayıs 2025

26-30 Mayıs 2025

**P.5. PROJENİN****Başlangıç Tarihi (dönemin ilk günü)**

17.02.2025

**Bitiş Tarihi (dönemin son günü)**

13.06.2025

**P.6. PROJENİN GERÇEKLEŞTİRİLECEĞİ YERLER (Kurum, Kuruluş vb.)**

GSB Gençöfisi, Bartın Üniversitesi Kutlubey Yerleşkesi

**P.7. Projeye Katkı Sağlayacak Kurum ve Kuruluşlar (Varsa)**

Bartın Üniversitesi

**P.8. PROJEDE GÖREV ALACAK KİŞİLERİN GÖREV DAĞILIMLARI**

| Sıra No | Adı Soyadı   | Görevi      |
|---------|--------------|-------------|
| 1       | Songül ÇETİN | Yürütücü    |
| 2       | Rana ATİŞ    | Araştırmacı |
| 3       | Şeyma YILDIZ | Araştırmacı |
| 4       | Pelin TEKİN  | Araştırmacı |
| 5       | Elif Nur KUL | Araştırmacı |
|         |              |             |

| Adı Soyadı   | Bölümü |
|--------------|--------|
| Songül ÇETİN | PDR    |
| Elif Nur KUL | PDR    |
| Pelin TEKİN  | PDR    |

|              |     |
|--------------|-----|
| Şeyma YILDIZ | PDR |
| Rana ATİŞ    | PDR |

**P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR**

Hoparlör, armut koltuk, mikrofon, ses kayıt cihazı

**P.11. PROJENİN BÜTÇESİ***(Ayrıntılı olarak belirtiniz. Nakdi ve çalışan kişilerin katkıları, sponsor destekleri vb.)*

Yok

**P.12. UYGULAMA PLANI - YAPILMASI PLANLANAN ETKİNLİKLER***(Her etkinlik ayrıntılı olarak somut ve net ifadelerle açıklanmalıdır.)*

1. Sınırlar ve Hayır Diyebilme: Kavram hakkında bilgi verildi. Yanlış bilinenler düzeltilerek öğrencilerin deneyimleri dinlendi.
2. .Gelecek Kaygısı: Kavram hakkında bilgi verildi. Yanlış bilinenler düzeltilerek öğrencilerin deneyimleri dinlendi.
3. Akran Zorbalığı: Kavram hakkında bilgi verildi. Yanlış bilinenler düzeltilerek öğrencilerin deneyimleri dinlendi.
4. Sosyal Fobi: Kavram hakkında bilgi verildi. Yanlış bilinenler düzeltilerek öğrencilerin deneyimleri dinlendi.

**P.13. ZAMAN YÖNETİMİ***(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)*

| Yıl  | Ay    | Hafta                  | Planlama | Uygulama                                                                                                                                                              | Değerlendirme                                                                                                                                                              | Raporlama                                                                                                                        | Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma                                                                                                         |
|------|-------|------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025 | Mayıs | 05-09<br>Mayıs<br>2025 | 8 Mayıs  | Üniversite öğrencilerine Podcast dinletildi. Ardından yapılan etkinlikte katılımcılara çeşitli senaryolar sunulurken 'hayır' demeye pratiği yaptırıldı ve sınır koyma | Katılımcılar, etkinlik sayesinde sınır koymanın önemini fark ettiklerini ve günlük hayatta 'hayır' demenin düşündüklerinden daha gerekli ve mümkün olduğunu ifade ettiler. | Etkinlik süreci ve katılımcı görüşleri not alınarak raporlandı. Podcast ve uygulama içeriği Spotify ile proje dosyasına eklendi. | Etkinlik, sınırlar koyma ve hayır diyebilme konusunda farkındalık yarattı. Podcast ve oyunlar katılımcıların konuyu daha iyi anlamasını sağladı. |

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Doküman No      | FRM-0215   |
| Yayın Tarihi    | 28.05.2019 |
| Revizyon Tarihi | -          |
| Revizyon No     | 0          |

[illegible]

## UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

#### **UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME**

Podcast dinletilerek planlanan tarihlerde planlanan etkinlikler gerçekleştirildi. Akran zorbalığı ve sosyal fobi konularında psikodrama çalışması gerçekleştirildi. Gelecek kaygısı konusunda müzik eşliğinde diyafram nefesi egzersizi gerçekleştirildi. Sınırlar ve hayır diyebilme konusunda ise kırmızı bayrak yeşil bayrak etkinliği gerçekleştirildi.

#### **UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ**

Etkinlik bittikten sonra katılımcılara sorular soruldu. Podcastler hakkında olumlu ve olumsuz yorumları alındı. Bu yorumlara göre düzeltilmeye ve iyileştirilmeye gidildi. Genel olarak katılımcıların çoğu etkinliklere olumlu geri dönüt verdi ve bunları günlük hayatlarında da kullanacaklarını belirttiler.

### **KONTROL ET AŞAMASI**

Planlanan amaçlara ulaşılabilme durumunun değerlendirildiği ve ne tür sorunların ortaya çıktığına yönelik kontrol ve analizlerin yapıldığı aşamadır.

#### **KA.1. PLANLANAN AMAÇLARA ULAŞILMA DURUMU**

*(Planlanan amaçlara ne kadar ulaşıldı?)*

Üniversite öğrencilerine podcast dinleterek günlük hayatta sıklıkla karşılaştığımız psikolojik terim ve durumları tartışarak ve etkinlik yaparak amacına ulaşmaya çalışıldı. Podcast linki katılımcılarla paylaşıldı.

#### **KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARIN TESPİT ETME VE KAYDETME**

**Adres** : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü  
74100 Merkez / BARTIN

**Telefon** : 0378 223 55 00  
**İnternet Adresi** : www.bartın.edu.tr  
**E-Posta** : info@bartın.edu.tr

Sayfa 4 / 11

Amaçtan sapma gözlemlenmedi. Etkinliklerden olumlu geri dönüt aldık.

### **KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER**

*(Projeyi yürütenlerin projeye yönelik öz değerlendirme süreci, projenin hedef kitlesi ile ilgili yapılan anketler/dönütler vb.)*

Podcastin çekilme süreci ve etkinliklerin planlanması proje ekibi olarak bize de yarar sağladı. Katılımcıların bir kısmı etkinliklere katılmak istemedi. Ekipman ve malzeme bakımından daha profesyonel olunabilirdi. Projeye katılan katılımcılardan aldığımız geri dönütler podcast ve etkinliklerin akıcı olduğu bunların sadece bir ders olarak değil de etkinlik olarak devam etmesini istediler.

### **KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)**

Bu proje, üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak yanlış bilinen psikolojik terimlerin doğru anlaşılmasını sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Projemizin temel amacı, üniversite öğrencilerine psikolojik terimler hakkında doğru bilgi sunmak ve yanlış bilinen kavramlar konusunda farkındalık oluşturmaktır. Hedef kitlemiz olan üniversite öğrencileri, bu sayede psikolojik terimleri doğru bir şekilde öğrenerek, hem kişisel gelişimlerinde hem de psikolojiye dair bakış açılarını geliştirmede önemli bir adım atacaklardır. Proje kapsamında, görevli olan öğrenciler tarafından ön hazırlık yapılacak, 10 kişilik bir grupla podcast etkileşimli bir şekilde kaydedilecek. Bu podcast serisinde, her bölümde bir psikolojik terim ele alınacak ve bu terimin yanlış anlaşılma sebepleri ile doğru tanımları dinleyicilere aktırılacak ve tartışma ortamı yaratılacaktır. Hazırlanan podcast dijital platformda da yayınlanarak geniş bir kitleye ulaşması hedeflenmektedir.

## **ÖNLEM AL AŞAMASI**

Kontrol aşamasında elde edilen öğrenmelerle bir sonraki planlamanın iyileştirildiği ve geliştirildiği aşamadır.

|                 |            |
|-----------------|------------|
| Doküman No      | FRM-0215   |
| Yayın Tarihi    | 28.05.2019 |
| Revizyon Tarihi | -          |
| Revizyon No     | 0          |

**ÖA.1. PLANLANAN ETKİNLİKLER İLE YAPILAN UYGULAMALAR ARASINDA ORTAYA ÇIKAN FARKLILIKLARI GİDERMEK ADINA YAPILAN FAALİYETLER**

Planlanan etkinlikler ile uygulama sırasında ortaya çıkan küçük farklılıklar, sürecin esnekliği sayesinde olumlu şekilde yönetildi. Örneğin, başlangıçta sadece podcast dinletisi planlanmışken, uygulama sırasında katılımcıların aktif katılımını artırmak amacıyla psikodrama ve nefes egzersizi gibi ek etkinlikler eklendi. Ayrıca, teknik ekipman eksiklikleri (örneğin ses kalitesi yetersizlikleri) karşısında alternatif çözümler üretilerek etkinliğin akışı bozulmadan devam ettirildi. Katılımcıların istekleri doğrultusunda bazı etkinlikler süresi uzatıldı ve daha interaktif hale getirildi. Tüm bu değişiklikler proje hedeflerinden sapmadan, süreci iyileştirme odaklı gerçekleştirildi.

**ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA**

Uygulama sırasında olumlu geri bildirim alınan yöntemler standartlaştırılarak gelecek projelere temel oluşturacak şekilde rapor edildi. Özellikle psikolojik terimleri anlatırken kullanılan podcast formatı ve ardından yapılan etkileşimli etkinlikler (psikodrama, nefes egzersizi, hayır diyebilme soruları) katılımcıların ilgisini çektiği için bu uygulamalar standart etkinlik modeli haline getirildi. Ayrıca, katılımcılardan geri bildirim alınması ve bu geri bildirimlere göre içeriklerin iyileştirilmesi süreci de kalıcı bir değerlendirme yöntemi olarak benimsendi.

**ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA**

Projenin daha etkili yürütülmesi için ekip üyeleri arasında görev dağılımları netleştirilmiş ve her üyenin sorumluluk alanı hakkında bilgilendirme toplantısı yapılmıştır. Psikolojik terimlerin doğru aktarılması adına proje öncesinde kısa bir kavramsal eğitim gerçekleştirilmiş, podcast kaydı konusunda ise teknik yönlendirmeler yapılmıştır. Ayrıca, etkinliklerde kullanılacak yöntemler (psikodrama, nefes egzersizi vb.) hakkında kısa bilgilendirmeler verilmiş ve gerekli durumlarda danışman öğretim üyesinden rehberlik alınmıştır. Bu sayede ekip üyeleri hem uygulamada hem de katılımcı etkileşiminde daha donanımlı hale gelmiştir.

**ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK**

Proje sonunda katılımcıların geri bildirimleri anket ve sözlü görüşme yoluyla alınmış ve bu veriler dijital ortamda kaydedilmiştir. Bu sayede ilerleyen projelerde karşılaştırmalı analiz yapılabilecek bir geri bildirim havuzu oluşturulmuştur. Ayrıca, hazırlanan podcast içerikleri dijital platformlarda kalıcı hale getirilmiş ve erişilebilirliği devam ettirilmiştir. Projenin sürdürülebilirliği için gönüllü ekip üyeleriyle içerik üretimi devam edecek şekilde bir plan oluşturulmuş; benzer konularda yeni bölümler üretilmesi hedeflenmiştir. Üniversite bünyesinde bu tür farkındalık projelerinin

sürekliliğini sağlamak adına danışman öğretim üyesiyle iletişim ve iş birliği sürdürülmektedir.

**ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALARA YÖNELİK ÖNERİLER**

Bir sonraki projede daha geniş bir hedef kitleye ulaşmak amacıyla farklı yaş grupları için de içerik tasarlanabilir. Ekipman eksiklikleri göz önünde bulundurularak ses kayıt kalitesi artırılmalı, teknik destek alınmalıdır. Katılımcı sayısı arttıkça grup dinamiklerini yönetmek amacıyla daha fazla görevli belirlenmesi önerilmektedir. Ayrıca, yüz yüze etkinliklerin yanı sıra çevrim içi platformlar da aktif kullanılmalı ve podcastlerin tanıtımı sosyal medya üzerinden daha planlı yapılmalıdır. Proje sonunda akademik sunum ya da afiş hazırlanarak çıktılar görünür hale getirilebilir.

**ÖA.6. PROJENİN SONUCUNDA TOPLUMA HİZMET YÖNÜNDEN ELDE EDİLEN KATKILAR**

Bu proje sayesinde toplumda sıkça yanlış anlaşılan psikolojik terimlerin doğru bir şekilde tanıtılması sağlanmış, bireylerin psikolojik kavramlara yönelik farkındalığı artmıştır. Katılımcılar, günlük yaşamlarında karşılaştıkları psikolojik durumları daha sağlıklı analiz edebilecek bilgi ve becerileri kazanmışlardır. Ayrıca, podcast yöntemiyle bilginin erişilebilirliği artırılmış ve daha geniş bir kitleye ulaşma imkânı sağlanmıştır. Yapılan uygulamalı etkinlikler (nefes egzersizi, psikodrama, etkileşimli tartışmalar) bireylerin aktif katılımını teşvik etmiş, bu da öğrenmenin kalıcılığını artırmıştır. Sonuç olarak, proje bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı sunarken, topluma yönelik bilinçlendirme görevini de başarıyla yerine getirmiştir.

**PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR**





|                 |            |
|-----------------|------------|
| Doküman No      | FRM-0215   |
| Yayın Tarihi    | 28.05.2019 |
| Revizyon Tarihi | -          |
| Revizyon No     | 0          |



|                 |            |
|-----------------|------------|
| Doküman No      | FRM-0215   |
| Yayın Tarihi    | 28.05.2019 |
| Revizyon Tarihi | -          |
| Revizyon No     | 0          |

