



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

## PLANLAMA AŞAMASI

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

### P.1. PROJE ADI:

Mental Sağlık Farkındalığı

### P.2. PROJE DANIŞMANI:

Neslihan Köse

### P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Genç yetişkinlerde üniversitede karşılaşılabilecek içsel ve dışsal sorunlardan kaynaklanan mental problemlerin önüne geçmek ve bireylere mental sağlık farkındalığı kazandırmak amaçlanmıştır.

### P.4. PROJE SÜRESİ

4 Hafta

### P.5. PROJENİN

#### Başlangıç Tarihi

12/02/2024

#### Bitiş Tarihi

28/05/2024

### P.6. PROJENİN GERÇEKLEŞTİRİLECEĞİ YERLER

Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Konferans Salonu

Bartın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Kutlubey Genç Ofis

### P.7. Projeye Katkı Sağlayacak Kurum ve Kuruluşlar

Bartın Üniversitesi

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

Sıra No	Adı Soyadı	Görevi
1	Ecem Sezgin	Koordinatör
2	Ebrar Sevim	Proje Sorumlusu
3	Edanur Sandıkloğlu	İletişim Sorumlusu
4	Eslem Serra Çakmak	Basın ve Yayın Sorumlusu

### P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
22010517044	Ecem Sezgin	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
22010517042	Ebrar Sevim	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
22010517041	Edanur Sandıkloğlu	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
22010517014	Eslem Serra Çakmak	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

### P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Afişler, anketler, A3 kağıtları, pastel boyalar kullanıldı.



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

--

### P.11. PROJENİN BÜTÇESİ

Yok

### P.12. UYGULAMA PLANI - YAPILMASI PLANLANAN ETKİNLİKLER

Öğrencilere yapılacak olan sunumdan haberdar etmek amacıyla afiş çalışmaları yapıp okuldaki panolara asıldı, sunum için videolar çekildi. Duyurular yapıldı, 9 Mayıs tarihinde Eğitim Fakültesi konferans salonunda sunum etkinliği anket uygulamaları ile gerçekleştirildi. İkinci haftanın etkinliği olan Mental Sağlık Farkındalığı Atölyesi için katılımcı listesi oluşturuldu. 15 Mayıs tarihinde Bartın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Kutlubey Genç Ofiste Mental Sağlık Farkındalığı Atölyesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Öğr. üyesi Doç. Dr. Özlem Şener hocamız tarafında gerçekleştirildi hocamıza katkılarından dolayı teşekkür belgesi takdim edildi. Etkinlik katılımcıları ile görüşüldü etkinlik hakkında geri bildirimleri alınıp uygulama fotoğrafları topluma hizmet uygulamaları web sitesine gönderildi.

### P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

Yıl	Ay	Hafta	Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
2024	Nisan	1.Hafta	Afiş tasarlamak ve video çekmek	Afiş tasarlanıp okulda duyurular yapıldı sunum için video çekildi.	+	+	
	Mayıs	2.Hafta	Konferans salonunda sunum etkinliğini gerçekleştirmek	Hazırlanan sunum okulumuz öğrencilerine anket çalışmaları etkinliği ile sunuldu.	+	+	
	Mayıs	3.Hafta	Mental sağlık farkındalığı atölye çalışması	Okulumuz hocalarından Doç.Dr.Özlem Şener hocamızın desteğiyle	+	+	



## UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ

Yapılan çalışmalar okulun topluma hizmet uygulamaları sayfasında paylaşılmak üzere Arş. Gör. Mine Sayın Kılıç'a iletildi. Düzenli olarak her etkinlik esnasında katılımcı listesi tutuldu. Basın ve yayın sorumlusuna her hafta paylaşılacak metin ve fotoğraflar hatırlatıldı.

## 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

Genç yetişkinlerde üniversitede karşılaşılabilecek içsel ve dışsal sorundanlardan kaynaklanan mental problemlerin önüne geçmek ve bireylere mental sağlık farkındalığı kazandırmak amacıyla gerçekleştirilen projenin ilk basamağı olan sunumda öğrenciler Mental sağlık, psikolojik sağlamlık, duygusal farkındalık gibi kavramları öğrenmişlerdir. Sunum öncesinde ve sonrasında uygulanan anketler sonucunda sunumun hedeflediği gibi teorik bilgi noktasında öğrenciler için yeterli olduğu görülmüştür. Projenin İkinci basamağında öğrencilere uygulama yaptırarak konuyu kavratmak amacıyla Mental Sağlık Farkındalığı atölye çalışması gerçekleştirilmiştir. Hem teorik hem de uygulamalı olarak gerçekleşen proje sonrasında öğrencilerden alınan olumlu geri bildirimler projenin hedeflenen amaçlarına ulaştığını, öğrencilerin bu aktivitelerin daha fazla olması konusunda talepkar olduğunu gösterdi.

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

Bütün etkinlikler planlanan şekilde işledi. Herhangi bir sapma olmadı.

### KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

Projenin hedeflenen amaçlarına ulaşabilmesi için grup üyeleri sürekli iletişim halindedirlerdi. Yapılan her etkinlikte grup üyeleri aralarında tartışarak ortak kararlar aldı ve proje hedeflenene yakın oldu.

### KA.4. PROJENİN ÖZETİ

Üniversite öğrencilerine mental sağlık farkındalığı kazandırmayı amaçlayan proje iki basamaktan oluşmaktadır. İlk basamakta öğrencilere mental sağlık farkındalığı bilincini teorik olarak öğretmek ve üniversitenin bu konudaki imkanlarından haberdar etmek amaçlanmıştır. Amaç doğrultusunda sunum öncesinde ve sonrasında öğrencilerin konu hakkında ne kadar bilgilendiklerini ölçme amacıyla anket uygulanmıştır. Mental sağlık, psikolojik sağlamlık, duygusal farkındalık gibi kavramların tanımlandığı sunum sırasında anda kalmayı gösterebilmek amacıyla öğrencilerle mindfulness etkinliği yapılmıştır. Ardından öğrencilerin her konuda psikolojik destek alabilecekleri psikolojik danışmanlık ve rehberlik uygulama ve araştırma merkezinin ve sosyal destek alabilecekleri Genç ofisin tanıtımı yapılmıştır. İkinci basamakta ise Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Özlem Şener ile Mental Sağlık Farkındalığı Atölye çalışması gerçekleştirilmiştir. Atölye çalışması öğrencilerden alınan geri bildirimler ve Doç. Dr. Özlem Şener'e teşekkür belgesi takdimiyle sonlandı.

### ÖNLEM AL AŞAMASI

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

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

Sunum öncesinde düzenlenen ankete katılımlar azdı. Belli bir süre tanıyarak anketi doldurmalarını bekledik, böylelikle ankete katılım konusunda teşvikte bulunduk. İnternet ve elektrik problemleri için öncesinde tedbir aldık. Atölye etkinliğine sadece kayıt yaptıranlar katılsın diye bir liste düzenleyip katılımları buna göre sağladık.

## ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA

## ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA

Sunum ve atölye çalışması öğrenciler için eğitici olmuştur. Öğrencileri eğitici ve farkındalık kazandıran bu projeye katılmaya yönlendirme amacıyla duyurular ve afiş çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

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

Kalıcı bir sistemimiz yoktu. Öğrencilere mental sağlık farkındalığı kazandırmaya yönelik tek seferlik etkinlikler düzenlendi.

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

Etkinlikler, katılımcıların müsait oldukları bir saatte diliminde yapılabilir. Etkinlik duyuruları da daha sık ve kişilerin ilgilerini çekecek şekilde yapılabilir.

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

Etkinliklerimize katılım sağlayanlarda mental sağlık farkındalığının önemi, yararları ve nasıl oluşturulacağını dair bilinç kazandırıldı. Üniversitemizde yer alan ilgili yer ve kurumlar tanıtıldı, işleyişleri hakkında bilgiler verildi. Atölye etkinliği gerçekleştirildi ve mental iyi oluşun kişiden kişiye değişiklik gösterdiği görüldü, öncelikle mental sağlığımızın ne ölçüde olduğuna dair farkındalık kazandırıldı. Bu doğrultuda kişilerin biricik olduğu gibi benzer duygulara ve ruh sağlığına sahip olabileceği vurgusu yapıldı.

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

## 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

