

PLANLAMA AŞAMASI

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

P.1. PROJE ADI:

Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif Psikoloji

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kaçmaz Ekinci

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Sosyal medya aracılığıyla psikolojik iyi oluş hakkında toplumu bilinçlendirip yaşam kalitesini arttırmalarına katkıda bulunmayı, bireylerin hayattaki amaçlarının farkında olmasını sağlamayı, kendisinin farkına varıp ve olduğu gibi kendisini kabul edip sevmeyi sağlamayı, bireyin çevresindeki kişilerle daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesini sağlamayı, düşüncelerini sosyal baskılardan arındırıp hayat standartlarını sürdürmesini sağlamayı, öz farkındalığını arttırmasını sağlamayı amaçlar.

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

14

P.5. PROJENİN

Başlangıç Tarihi (dönemin ilk günü)	Bitiş Tarihi (dönemin son günü)
12.02.2024	28.05.2024

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

Sosyal Medya Platformu Olan Instagram

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

Yok

P.8. PROJEDE GÖREV ALACAK KİŞİLERİN GÖREV DAĞILIMLARI

Sıra No	Adı Soyadı	Görevi
1	Eda Nur Kılınç	Proje Koordinatörü
2	Fatma Özge Başgül	İçerik Oluşturma, Video hazırlama
3	Elif Fatmanur Eren	İçerik Oluşturma, Video hazırlama
4	Elif Naz Altınbaş	Görsel Hazırlama, Metin oluşturma
5	Gökтуğ Öztürk	Görsel Hazırlama, Metin oluşturma

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
BARTIN **İnternet Adresi** :

Telefon : 0378 223 55 00 Sayfa 1 / 9 74100 Merkez /
www.bartın.edu.tr

E-Posta : info@bartın.edu.tr

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
23110517026	Eda Nur Kılınç	PDR
23110517021	Fatma Özge Başgöl	PDR
22010517023	Elif Fatmanur Eren	PDR
22010517004	Elif Naz Altınbaş	PDR
22010517039	Goktug Ozturk	PDR

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Kitle İletişim Araçları, Telefon, Bilgisayar, Tablet vb.

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.)

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

Projenin konusu olan psikolojik iyi oluş ile her hafta 6 içerik oluşturuldu ve paylaşıldı. Bu içerikler paylaşılırken, psikolojik iyi oluşun 6 boyutu üzerinde duruldu. Bu boyutlar şunlardır:

- 1) Kendini Kabul
- 2) Diğerleri ile olumlu ilişkiler
- 3) Özerklik
- 4) Çevresel Kontrol
- 5) Yaşam Amacı
- 6) Kişisel Gelişim

Her bir psikolojik iyi oluşun boyutu için 1 gönderi + 1 kaydırmalı gönderi + 1 video hazırlandı. Düzenli olarak ilham verici görseller ve yazılar seçildi, toplumu bilinçlendirecek tanım benzeri video hazırlandı ve daha gönderi ve videoların altına farkındalık kazandıracak şekilde yazılar eklendi ve paylaşıldı.

15 Nisan- 19 Nisan: Psikolojik iyi oluşun tanımı nedir? Bir kişinin psikolojik iyi oluşunun nasıl yeterli düzeyde olabileceğini belirten içerik oluşturma gönderi, video ve kaydırmalı gönderi hazırlama.

22 Nisan- 26 Nisan: Kendini Kabul konusunda, kendini Kabul etmenin aşamalarını belirten içerik oluşturma ve kendini kabul etmekle ilgili farkındalık kazandırmayı belirten içerik oluşturma, gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

Diğerleri ile olumlu ilişkiler konusunda, birlikte olmanın öneminden ve faydalarından bahseden, sağlıklı iletişimin kurallarını belirten, sevdiğimiz insanlarla kurduğumuz ilişkinin önemini belirten içerik oluşturma, gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

29 Nisan- 3 Mayıs: Özerklik konusunda, özerkliğin tanımının yapıldığı özerkliğin iç huzurun ve ruhsal zenginliğin anahtarı olduğunu belirten içerik oluşturma ve gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

Çevresel kontrol konusunda çevresel kontrolün aşamalarını ve çevresel kontrolün, bireyin çevresindeki imkanları etkili bir şekilde kullanmasının önemini belirten içerik oluşturma. Gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

13 Mayıs- 17 Mayıs: Yaşam amacı konusunda, yaşam amacıyla ilgili farkındalık kazandırmayı belirten içerik oluşturma. Gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

Kişisel gelişim konusunda, kişisel gelişimin önemi, faydalarından bahseden, insanın kendini geliştirmesine odaklanmasıyla farkındalık kazandırmayı amaçlayan içerik oluşturma. Gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta	
-----	----	-------	--

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
BARTIN **İnternet Adresi** : www.bartın.edu.tr

Telefon : 0378 223 55 00 Sayfa 3 / 9 74100 Merkez /

E-Posta : info@bartın.edu.tr

			Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
2024	15 Nisan-19 Nisan	1.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			
	22 Nisan-26 Nisan	2.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			
	29 Nisan-3 Mayıs	3.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			
	13 Mayıs-19 Mayıs	4.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			

UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME

Proje planlama aşamasında, yazılan takvime bakılarak ve içeriğe uyum sağlayarak gerçekleştirildi.

UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ

Projenin dijital sayfası aktif olarak kullanıldı ve süreç takibi yapıldı.

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?)

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

Sosyal medya üzerinde psikolojik iyi oluş kavramına dair doğru ve güvenilir bilgiye erişmek sınırlıdır bu durumda insanların bilgiye ulaşmasını zorlaştırmakla kalmayıp var olan yanlış bilgilerle yanlış anlaşılmalara sebep olmaktadır. Bu sebepten dolayı insanların çok fazla zaman geçirdiği sosyal medya platformunda doğru bilgilerin yayınlanması ve insanların bu şekilde bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Sosyal medya aracılığıyla psikolojik iyi oluş ve pozitif psikoloji hakkında toplumu bilinçlendirip yaşam kalitesini arttırmalarında katkıda bulunmayı, bireylerin hayattaki amaçlarının ve bu amaçlarını nasıl gerçekleştirecekleri konusunda farkında olmalarını, kendisinin farkında olup olduğu gibi kabul edip sevmesini, bireyin çevresinde bulunan kişilerle daha sağlıklı ve etkili iletişim kurabilmesini, düşüncelerini sosyal baskılardan arındırıp hayat standartlarını sürdürmesini, öz farkındalığını arttırmasını, kişisel gelişimine önem vermesini sağlamak amaçlanmıştır. Yapılan proje sayesinde daha geniş kitlelere ulaşıldı ve güvenilir kaynaklardan alınan bilgiler doğrultusunda, insanların psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili yanlış bilgiler edinmesi engellendi.

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARININ TESPİT ETME VE KAYDETME

Projemizde herhangi bir olası sapma farkedildiği zaman ekipçe toplantı yapıldı ve proje danışman hocamız Dr. Öğr.Gör. Gülşah Kaçmaz Ekinci hocamızdan yardım istendi ve sapmalar karşılıklı fikir önerileri ve dönütler ile engellendi.

KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

(Proje yürütenlerin projeye yönelik öz değerlendirme süreci, projenin hedef kitle ile ilgili yapılan anketler/dönütler vb.)

Proje ekibi olarak topluma hizmet uygulamaları kapsamında yürüttüğümüz "Psikolojik İyi Oluş" Projesimizin değerlendirmesi ekip toplantısı yapılmış ve öyle gerçekleştirilmiştir.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

Psikolojik iyi oluş genel olarak bireyin yaşamında karşılaştığı varoluşsal mücadelelerini yönetmesi olarak tanımlanır. Sosyal medya üzerinde psikolojik iyi oluş kavramına dair doğru ve güvenilir bilgiye erişmek sınırlıdır bu durumda insanların bilgiye ulaşmasını zorlaştırmakla kalmayıp var olan yanlış bilgilerle yanlış anlaşılmalara sebep olmaktadır. Bu sebepten dolayı insanların çok fazla zaman geçirdiği sosyal medya platformunda doğru bilgilerin yayınlanması ve insanların bu şekilde bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Sosyal medya aracılığıyla psikolojik iyi oluş ve pozitif psikoloji hakkında toplumu bilinçlendirip yaşam kalitesini arttırmalarında katkıda bulunmayı, bireylerin hayattaki amaçlarının ve bu amaçlarını nasıl gerçekleştirecekleri konusunda farkında olmalarını, kendisinin farkında olup olduğu gibi kabul edip sevmesini, bireyin çevresinde bulunan kişilerle daha sağlıklı ve etkili iletişim kurabilmesini, düşüncelerini sosyal baskılardan arındırıp hayat standartlarını sürdürmesini, öz farkındalığını arttırmasını, kişisel gelişimine önem vermesini sağlamak için böyle bir Instagram hesabı açıldı.

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

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

Böyle bir fark gözlemlenmedi çünkü projenin belirli bir sürdürme aşaması vardı.

ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA

ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA

Proje konusuyla ilgili yapılan detaylı araştırmalar ve hazırlanan gönderi, kaydırmalı gönderi ve video plan dahilinde paylaşılmıştır.

ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Projenin sistemli ve sürdürülebilirliği açısından haftalık planlamalara uyulmuştur. Çalışmanın sürdürülebilirliği için paylaşılan videolar vb. her aşamada fikir alışverişi yapılarak intagram sayfasının daha Yaygın etkiye ulaşması amaçlanmıştır.

ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALARA YÖNELİK ÖNERİLER

Projenin planlama aşaması en temel ve önemli noktadır. Planlama aşamasını dikkatli yapmalı ve plana uygun hareket etmek önemlidir. Paylaşımlar açık, anlaşılır, farkındalık kazandırıcı ve bilinçlendirici nitelikte olmalıdır.

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

Projenin sonunda, hedef kitlede amaçlanan farkındalık bilinci kazandırıldı. Aynı zamanda olumlu geri dönüşler alındı bu sebeple Topluma Hizmet Uygulamaları kapsamında uygun bir proje oluşturduğumuzu düşünüyoruz.

PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
BARTIN **İnternet Adresi** : **Telefon** : 0378 223 55 00 Sayfa 6 / 9 74100 Merkez /
www.bartın.edu.tr
E-Posta : info@bartın.edu.tr

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



bitutampsikoloji • [Follow](#)



zelihagsb Maslov un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bahsettiği gibi ,üçgenin tepesinde tam olarak da bu yazar.Kendini gerçekleştiren insan,mükemmel insan değildir,ama hatalarıyla ,doğrularıyla kendini kabul etmiştir,kendini her yönüyle sevmiştir.İşte gerçek başarı da budur.

5w Reply



dr.durdaneozturk 🍌

5w 1 like Reply



75 likes

April 26

[Log in to like or comment.](#)

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