



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:

Psikoloji Pusulası (Psikolojik Yardım İsteme Becerisi)

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kaçmaz Ekici

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Psikolojik yardım alma becerisini geliştirmek.
Sosyal medya aracılığıyla toplumu bilinçlendirip doğru ve güvenilir bilgi aktarımını sağlamak.
Psikolojik yardım isteme konusunda farkındalık kazandırmak.
Toplumdaki yanlış mitleri ortadan kaldırmak.

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

14 Hafta

P.5. PROJENİN

Başlangıç Tarihi (dönemin ilk günü)

13.02.2024

Bitiş Tarihi (dönemin son günü)

28.05.2024

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

Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi

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	Duygu Keçeci	Sosyal medya
2	Damla Yıldırım	Sosyal medya
3	İlayda Öztürk	Yürütücü
4	Sudenur Tok	Koordinatör
5	Yarenay Dilbil	Araştırmacı

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
22010517057	Damla Yıldırım	PDR
22010517033	Duygu Keçeci	PDR
22010517048	Sudenur Tok	PDR
22010517020	Yarenay Dilbil	PDR
22010517040	İlayda Öztürk	PDR

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR



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

Telefon, internet, bilgisayar, yazılım uygulamaları, literatür, web siteleri.

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- Psikolojik yardım nedir ve psikolojik yardım istemeyi etkileyen faktörler veya engeller hakkında görsel, metin veya kaydırmalı görseller oluşturmak.
- 2- Psikolojik yardımın önemini vurgulayan güçlü bir görsel veya metin olarak paylaşılacak. Örneğin bir kişinin yalnızlıkla boğuşurken yanında bir dostunun olduğunu gösteren bir resim.
- 3- Yardım alma becerisiyle ilgili yapılan çalışmalar hakkında içerik (video) paylaşmak.
- 4- Psikolojik yardım almayı engelleyen faktörleri nasıl ortadan kaldırırız bu konu hakkında uzmanla görüşülüp içerik paylaşıldı. Bu röportaj 3 bölüme ayrılıp o şekilde paylaşıldı.
- 5- Psikolojik yardım arayışında olanların sık karşılaştığı yanlış inançlar gibi bilgilendirici bir görselle birlikte yazılmış bilgi dolu bir metin veya kaydırmalı postlar.
- 6- Uzmanla görüşme sonucu elde edilen bilgiler doğrultusunda kısa öneri videoları tasarlanıp paylaşıldı.
- 7- İnsanların yardım alma becerisini kazandırmaya yönelik motive edici ve eğlenceli 3 farklı reels hazırlandı.

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta	Zaman Yönetimi					Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
			Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama		
2023-2024 BAHAR	ŞUBAT	1.HAFTA	+					
	ŞUBAT	2.HAFTA	+					
	ŞUBAT	3.HAFTA	+					
	MART	4.HAFTA	+					
	MART	5.HAFTA		+				
	MART	6.HAFTA		+				
	MART	7.HAFTA		+				
	NİSAN	8.HAFTA		+				
	NİSAN	9.HAFTA		+				
	NİSAN	10.HAFTA		+				
	NİSAN	11.HAFTA		+				
	MAYIS	12.HAFTA				+		
	MAYIS	13.HAFTA						+
	MAYIS	14.HAFTA					+	

UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME

Projemiz planlama, planlama aşamasında yazılan takvime bakılarak ve içeriğe uyum sağlanarak gerçekleştirildi.



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

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?)

Biz bu projeye başladığımızda amacımız psikolojik yardım isteme konusunda insanları bilinçlendirmektir. Projenin sonucunda da bu amaca ulaştığımızı düşünüyoruz. Çünkü etkili görseller ve yaratıcı fikirlerle reelsler oluşturarak dikkat çekmeyi başardık.

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARIN TESPİT ETME VE KAYDETME

Projemizde herhangi bir olası sapma fark edildiği zaman ekipçe toplantı yapıldı ve proje danışman hocamız Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kaçmaz Ekici hocamızdan yardım istendi ve sapmalar karşılıklı fikir önerileri ve dönütlerle engellendi.

KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

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

Proje ekibi olarak topluma hizmet uygulamaları kapsamında yürüttüğümüz "Psikoloji Pusulası" Projemizin değerlendirmesi ekip toplantısı yapılmış ve öyle gerçekleştirilmiştir.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

İlk olarak konu belirlendi. Ardından konu ile ilgili literatür taraması ve ilgili görseller-araştırmalar yapıldı. Elde edilen bilgiler doğrultusunda her haftanın içerikleri belirlendi. İlk içeriğimiz olan "Psikolojik yardım nedir?" konulu videomuzu paylaştık. Daha sonra alanında uzman olan Doç. Dr. Özlem Şener ile röportaj yapıldı. Bu röportaj üç parça halinde paylaşıldı. Sonrasında insanların psikolojik yardım istemesi hakkında yanlış inançları tespit ederek bunu 3 ayrı gönderide işledik. Yardım alma becerisini kazandırmaya yönelik motive edici sözler araştırılıp kağıda basıldı. Bu kağıtlar üniversitenin farklı yerlerine asarak video çekildi. Asılan kağıtlar üniversitedeki öğrencilere dağıtıldı. Çekilen videolar 5 ayrı içerik olarak sosyal medyada paylaşıldı. Şu ana kadar toplam 15 içerik paylaşıldı. Her içerik ortalama 500 izlenmeye ulaştı.

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

Böyle bir fark gözlenmedi. 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 etkinlikler plan dahilinde paylaşılmıştır.

ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Projenin sistemli ve sürdürülebilirliği açısından haftalık planlamalara uyulmuştur. Çalışmanın sürdürülebilirliği için etkinlikler vb. her aşamada fikir alışverişi yapılarak dijital platformun daha yaygın etkiye ulaşması amaçlanmıştır.

ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALAR YÖNELİK ÖNERİLER

Projemizin planlanma aşaması en temel ve önemli noktadır. Planlanma aşaması dikkatli yapılmalı ve plana uygun hareket edilmelidir. Paylaşımlar veya etkinlikler hitap edilen kitleye uygun ve anlaşılır olmalıdır.

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

Paylaşılan videolar belli bir kitleye ulaştı. Ulaşılan kitle de yardım alma becerisi hakkında bilgi sahibi oldular. Bu doğrultuda topluma hizmet uygulamaları kapsamında uygun bir proje oluşturduğumuzu düşünüyoruz.

PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR

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

Ayrılma/Kopukluk ve Dışlanma/Reddedilmişlik Şema Alanı

Bu şemalara sahip bireyler genellikle travmatik çocukluk deneyimleri yaşamış ve zarar görmüş olabilirler. Aile ortamları genellikle dengersiz, ilgisiz, soğuk, güvensiz ve izole edici olabilir. Etnel ilişkilerinin karşılamağması bu şemaların oluşumunda rol oynar. Bu bireyler genellikle güvenli ve tatmin edici ilişkiler kurmakta zorlanır ve ya zarar veren ilişkileri sürdürme eğiliminde olabilirler ya da yakın ilişkilerden kaçınabilirler. Bu nedenle, yakın ilişkilerde ilişkilerinin karşılamağması inancıdır.

#psikoloji_pusulasi.0

Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu şemaya sahip bireylerin genelde değerlerinin hak ve hukukları göz etmediklerini, işbirliği gerektiren çalışmalarda bulunmada güçlük çektiklerini, sözlerini tutamadıklarını, hedeflerini oluşturmada gerçekçi olamadıklarını ve bunları sürdürmede güçlük yaşayabildiklerini söyleyebiliriz. Bu bireylerin ailesinin ise çocuğa aşırı seviyede serbest bir tutum sergilemesi, üst düzey hoşgörülü davranması, rehberlik etmesi, çocuğa kısıtlı sorumluluk vermesi, çocuğa sınır çizilmemesi bu şemanın zemini oluşturabilmektedir.

Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı

Bu şema alanının kökeninde yer alan aile yapısı; ketum, mükemmeliyetçi, yüksek beklentilere veya standartlara sahip, cezalandırıcı tutum sergileyen, baskılayan bir aile tipidir. Bu aile yapısında büyüyen çocuk devamlı dikkatli ve tetikte olmayı öğrenir. Bu şema alanına sahip bireyler duygu, düşünce, istek ve arzuları üzerinde aşırı bir denetleme sergileyip bunları bastırmayı tercih ederek yakın ilişkiler, mutluluk, rahatlama, kendini açma gibi kendilerine birçok alanda acımasız davranmaktadırlar.



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

Zedelenmiş Otonomi/ ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı

Bu şema alanına sahip bireylerin aile ortamında şunlar gözlenmektedir: ebeveynlerinin aşırı koruyucu tutum sergilediklerini, çocuklarını yerine her şeyi yaptıklarını, çocukların yeterliliklerini, güvenlerini zedeleyen veya tam aksine

ihmal-kâr tutum sergileyen aileler oldukları görülmektedir. Bunların nihayetinde bu şemalara sahip bireylerin özgüvenleri zarar görmekte, kimliklerini sağlıklı şekilde ortaya koyamamakta, yaşamlarını şekillendirme, kurma ve bunlar için ihtiyacı olan becerileri geliştirmede zorlanmaktadırlar



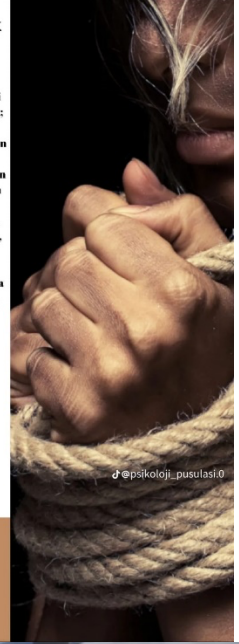
2)Yardım Alınacak Yere Kişiyeye Dair Bilgi Yetersizliği



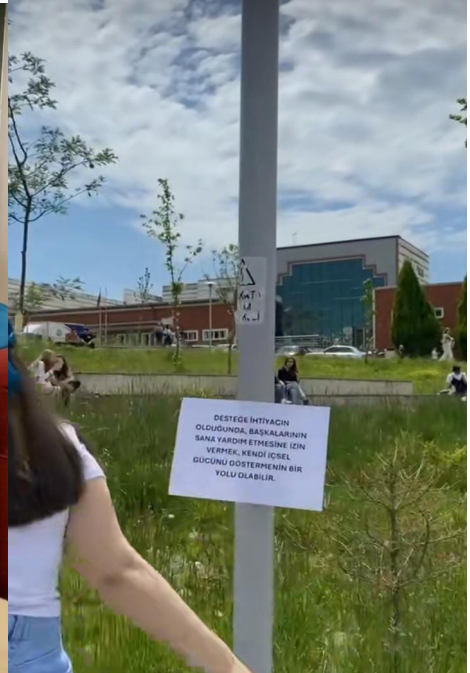
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şema alanının özelliği, bireyin önemli diğerlerinin sevgisini, onayını kazanmak; onlara bağlılığını ve ait olma hissesini sürdürülebilmek ve diğerlerinin tepkilerinden kaçınmak adına kendi isteklerinden, ihtiyaçlarından veya kendi düşüncelerini ifade etmekte kaçınılarak diğerlerinin düşüncelerine, tepkilerine, ihtiyaçlarına odaklanmasındır (Young vd., 2009;

Young, S. Klosko, 2013). Aile yapıları ise şartlı kabule dayanmakta olup çocukların ebeveynlerinden sevgi, kabul veya ilgi görebilmeleri için kendi ihtiyaç ve istekleri gibi bazı yönlerini sınırlama. Başarıya zorunda kalmaktadırlar. Bu ebeveynler ihtiyaçlarını, isteklerini ve sosyal yansımalarını çocuklarından daha çok öğrenmektedirler



YARDIM ALMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLERİ ORTADAN KALDIRMA YÖNTEMLERİ



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

