



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:

Travmadan Toparlanma: Psikolojik İyi Oluşluk

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kaçmaz Ekici

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Bu projenin amacı, travma sonrası psikolojik iyi oluşu önerilerle desteklemek ve toplumda farkındalık ve bilinçlilik oluşturmak amacıyla sosyal medya araçlarıyla doğru ve güvenilir bilgi aktarımını hedefler.

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

14 hafta

P.5. PROJENİN

Başlangıç Tarihi (dönemin ilk günü)

12.02.2024

Bitiş Tarihi (dönemin son günü)

28.05.2024

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

Dijital platform-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	Şüheda ASLAN	Görsel İçerik Üreticisi
2	Sibel DURMUŞ	Proje Koordinatörü
3	Elif TEKE	Video Editörü
4	Rüveyda Tuğçe IŞIKKAYA	Metin Editörü
5	Rabia Ceydanur TORUN	Sosyal Medya Sorumlusu

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
22010517008	Şüheda ASLAN	PDR
22010517022	Sibel DURMUŞ	PDR
22010517046	Elif TEKE	PDR
21010517013	Rüveyda Tuğçe IŞIKKAYA	PDR
22010517049	Rabia Ceydanur TORUN	PDR

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Makaleler, web siteleri, sosyal medya aracı, yazılım programları.



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

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.Hafta: Açmış olduğumuz instagram hesabında travma nedir, türleri ve baş etme yöntemleri hakkında yazı paylaşılması, psikolojik iyi oluşluk ile ilişkilendirilip çözüm önerilerinin video şeklinde sunulması planlandı. Bu bağlamda yapay zekâdan da yaratıcı bir şekilde yararlanarak etkili görsellerin çizilmesi böylece diğer içeriklerin ve açıklamaların desteklenmesi ve paylaşılması planlandı.

2.Hafta: Akran zorbalığı ve flört şiddeti sorununu temsilen görsel bulunması, eşleşen bilgilerin görsel, fotoğraf, infografik, hikâye, kaydırmalı fotoğraf, reels veya video formatını kullanacak şekilde haftada 3 içerik paylaşılacaktır.

Örneğin 1) akran zorbalık ve flört şiddetini nedir konusunu görsel, infografik, veya kaydırmalı post yoluyla içerik oluştururken, 2) bu konunun travma etkilerini canlandırmalı videolar ve 3) aynı şekilde akran zorbalığı ve flört şiddetiyle ilgili bas etme yolları/stratejileri reels veya video formatı ile hedef kitle bilgilendirilecektir.

3.Hafta: Doğal afet nedir, ülkemizde ne tür afetler yaşanabilir, afet durumunda ve öncesinde ne yapılabilir, afetlerin bıraktığı travmatik etkiler nelerdir? Bu konuları netleştirmek için görsel ve yazıların paylaşılması, afet yaşamış bir bireyle röportaj yapılarak videoya dönüştürüp yayınlanması planlandı. Ayrıca deprem gibi durumlarda kullanılacak acil durum uygulamalarının (AFAD, BEN İYİYİM, GÜVENDEYİM) tanıtılması planlandı.

4.Hafta: 1) Kayıp ve yas psikolojisinin açıklanması, Bir kavram olarak yas nedir? Yas tepkileri nedir? Kronik ya da patolojik yas nedir? Kayıp ve yas süreci aşamaları, belirtileri, türleri ve nasıl atlatılacağı gibi konularda bilgi verilmesi amacıyla görsel ve yazının paylaşılması 2) bu alanda çalışan bir uzmanın bakış açısıyla da çözüm içerikli videonun hazırlanması ve yayınlanması planlandı. 3)Konuyla ilgili haftada 3 içerik paylaşılması planlandı. Bu içerikler reels, video ve görsellerden oluşmaktadır.

5.Hafta: İstismar nedir? Aile içi şiddet nasıl bir travmaya yol açar? İstismar edilen birey/çocuk nasıl fark edilir ve ona nasıl yaklaşılması gerekir? İlk istismar ve aile içi şiddet nedir? Nasıl oluşur? Kaydırmalı postu oluşturulup hem görsel hem metin eklenip postta açıklaması yapılacaktır. Başvurulabilecek kurum/kuruluş ve kullanılacak acil durum uygulamalarının tanıtım ve kullanım videosunun (KADES uygulamalar) paylaşılması planlandı.

--

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta					Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
			Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	
2023-2024 Bahar		1.hafta	+				
		2.hafta	+				
		3.hafta	+				
		4.hafta	+				
		5.hafta		+			
		6.hafta		+			
		7.hafta		+			
		8.hafta		+			
		9.hafta		+			
		10.hafta		+			
		11.hafta		+			
		12.hafta			+		
		13.hafta					+
		14.hafta				+	

UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME

Projemiz planlama aşamasında yazıldığı üzere plana ve içeriğe uygun şekilde gerçekleştirilmiştir.

UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ

Projemiz için açtığımız dijital sayfa 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?)

Bizim bu projeye başlarken amacımız toplumumuzu psikolojik iyi oluşluk açısından bilinçlendirmek ve ihtiyacı olan bireylere destek olmaktı. Projenin sonucunda yaptığımız paylaşımlarla bu amaca ulaştığımızı düşünüyorum.



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

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARINI TESPİT ETME VE KAYDETME

Projemizde herhangi bir olası sapma tespit ettiğimiz anlarda ekip arkadaşlarımızla toplantılar gerçekleştirdik. Proje danışman hocamız Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kaçmaz Ekici'den yardım istedik. Çeşitli fikirler ve geri dönütlerle olası sapmalar engellendi.

KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

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

Proje yöneticileri düzenli olarak süreci değerlendirmişlerdir ve verimliliği artırma amaçlı toplantılar sağlanmıştır. Öz değerlendirme süreci ise performans ve sonuç analizi yapılarak başarıları ve önerilen kaynakları sürecin ilerleyen kısmında kullanılmıştır. Projenin hedef kitlesi travma yaşamış veya travma konusunda bilgi sahibi olmak isteyen bireylerdir. Deprem sonrası psikolojik iyi oluş röportajından sonra depremzede bireyin geriye yönelik farkındalık yaşamış olduğu aldığımız geri dönütlerden biridir.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

Travma, genelde kişinin bedeni veya zihni üzerinde ciddi bir etkiye sahip olan bir olay sonucunda oluşur. Bu olaylar, fiziksel zarar, aşırı stres veya duygusal sarsıntı gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Biz de travma sonrası iyileşmeye yardımcı olacak bir sosyal medya projesi yapmayı düşündük. Çünkü sosyal medyada travma sonrası psikolojik iyi oluşluk hakkında doğru ve güvenilir bilgiye erişimin sınırlı olduğunu fark ettik. Bu sınırlılık insanlarda bilinçsizliği ve yanlış anlayışları artırabilir. Travma ile ilgili problemlerle mücadele eden bireylere etkili bir şekilde ulaşma, onları bilinçlendirmeye yardımcı olabilmek için sosyal medya üzerinden yaptığımız paylaşımlarla insanlara ulaşmayı ve bu bilinçsizliği en aza indirmeye çalıştık.

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 farklılık gözlemlenmedi çünkü projeyi planlamamıza uygun olarak sürdürdük.

ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA

ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA

Proje konusuyla ilgili yaptığımız detaylı araştırmalar ve planlanan etkinlikler plan dahilinde paylaşılmıştır.



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

ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Projenin sürdürülebilirliği açısından sistemli bir şekilde hazırlanan plana uyulmuştur.

ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALAR YÖNELİK ÖNERİLER

Projenin en önemli aşaması doğru planlama yapmak ve bu plana uymaktır. Daha sonraki projelerde de bu aşamaya dikkat edilmelidir. Aynı zamanda yapılan paylaşımlar hitap edilen kitleye uygun ve anlaşılır olmalıdır.

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

Bu projenin sonucunda travma sonrası psikolojik iyi oluşluk hakkında öncelikle doğru ve güvenilir bilgilere insanların daha kolay ulaşmasını sağladık. Bununla birlikte toplumsal farkındalık oluşumuna katkı sağladık. Sosyal medya üzerinden yaptığımız paylaşımlarla insanları bilinçlendirdik, bu şekilde insanların toplumsal farkındalıklarını artırmış olduk. Aynı zamanda bu konularda problem yaşayan bireylere destek olduk.

PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR





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



