

PLANLAMA AŞAMASI

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

P.1. PROJE ADI:

Sosyal Fobi ve Başa Çıkma Yolları

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kaçmaz Ekici

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Bu proje, sosyal fobi ve başa çıkma yollarını desteklemek amacıyla toplumda farkındalığı artırmayı ve doğru bilgiye erişme sağlamayı, çözüm ve başa çıkma yollarını hedefler. Sosyal medya aracılığıyla etkili iletişim stratejilerini kullanarak sosyal fobi ile mücadele eden bireylere destek sunmayı 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)

Bartın Üniversitesi ve sosyal medya ağı olan Instagram

P.8. PROJEDE GÖREV ALACAK KİŞİLERİN GÖREV DAĞILIMLARI

Sıra No	Adı Soyadı	Görevi
1	Nilay Abdullayev	Proje Koordinatörü
2	Zeynep Gül Dalgıç	İçerik Oluşturma, Video hazırlama
3	Nisan Sefer	İçerik Oluşturma, Video hazırlama
4	Betül Nur Başer	Görsel Hazırlama, Metin oluşturma

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

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
23640517009	Betül Nur Başer	PDR
22010517018	Zeynep Gül Dalgıç	PDR
21670517005	Nisan Sefer	PDR
22670517032	Nilay Abdullayev	PDR

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Makaleler, Web siteleri, Kitaplar, Dergiler, Film ve Diziler, Podcast.

P.11. PROJENİN BÜTÇESİ

(Ayrıntılı olarak belirtiniz. Nakdi ve çalışan kişilerin katkıları, sponsor destekleri vb.)

Herhangi bir harcama yapılmadı.

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 sosyal fobi ile başa çıkma yolları için 8 içerik oluşturuldu ve paylaşıldı. Bu içerikler paylaşılırken, sosyal fobi ile başa çıkma yolları 8 boyutu üzerinde duruldu. Bu boyutlar şunlardır:

- 1) Sosyal Fobi nedir
- 2) Kitap önerileri
- 3) Sosyal kaygı tedavisinde 18-40-60 kuralı
- 4) Neden kaygılanırız
- 5) Film önerileri
- 6) Podcastler
- 7) VR sanal gerçeklik
- 8) Mobil Uygulamalar

Her bir Sosyal Fobi ve başa çıkma yolları 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.

25 Nisan: Sosyal Anksiyete Bozukluğu nedir? Sosyal Fobi nasıl oluşur? Sosyal Fobi belirtileri nelerdir? Kaygı yaratan durumları belirten içerik oluşturma ve kaydırmalı gönderi hazırlama.

2 Mayıs – 6 Mayıs: Sosyal Fobi ile başa çıkma yolları için önerilen kitaplar, filmler ve diziler olduğunu belirten içerik oluşturma ve gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

9 Mayıs- 13 Mayıs: Sosyal Fobi ile başa çıkma yolları için önerilen podcastler, mobil uygulamalar belirten içerik oluşturma ve gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

16 Mayıs- 20 Mayıs: Sosyal Fobi ile başa çıkma yollarında yenilikçi yaklaşımlar olduğunu belirten içerik oluşturma ve gönderi, kaydırmalı gönderi, video hazırlama.

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta	Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
			İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			
2024	25 Nisan	1.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			
	2 Mayıs-6 Mayıs	2.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			

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

Telefon : 0378 223 55 00 Sayfa 3 / 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

9 Mayıs-13 Mayıs	3.hafta	İçerik planlandı.	İçerik oluşturuldu.			
16 Mayıs-20 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?)

Sosyal medya üzerinde sosyal fobi ile başa çıkma yolları 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 sosyal fobi ile başa çıkma yolları 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 sosyal fobi ile başa çıkma yolları kavramı ile ilgili yanlış bilgiler edinmesi engellendi.

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARIN TESPİT ETME VE KAYDETME

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
BARTIN **İnternet Adresi** : **Telefon** : 0378 223 55 00 Sayfa 4 / 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

Projemizde herhangi bir olası sapma farkedildiği zaman ekipçe toplantı yapıldı ve proje danışman hocamız Dr. Öğr. Gör. Gülşah Kaçmaz Ekici 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 kitlesi ile ilgili yapılan anketler/dönütler vb.)

Proje ekibi olarak topluma hizmet uygulamaları kapsamında yürüttüğümüz "Sosyal Fobi ile Başa Çıkma Yolları"

Projemizin değerlendirmesi ekip toplantısı yapılmış ve öyle gerçekleştirilmiştir.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

Sosyal Fobi genel olarak sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirmekten yoğun şekilde kaygı duymak olarak tanımlanır. Sosyal medya üzerinde sosyal fobi ile başa çıkma yolları 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 sosyal fobi ile başa çıkma yolları hakkında toplumu bilinçlendirip yaşam kalitesini arttırmalarında katkıda bulunmayı, bireylerde oluşan kaygı seviyeleri azaltmaları 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.

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

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
BARTIN **İnternet Adresi** : **Telefon** : 0378 223 55 00 Sayfa 5 / 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

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 Instagram 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

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



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