

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM FAKÜLTESİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU

1. **PROJENİN ADI / SLOGANI:** “Reels’ten çık reele gel, dijital değil gerçek bağ kur”

2. **PROJENİN KONUSU:** Kampüste dijital yalnızlığı azaltmaya yönelik sosyal-duygusal farkındalığı ve becerileri geliştirme projesi

3. **PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

- Sosyal medya bağımlılığını azaltmak
- Sosyal- duygusal farkındalığı arttırmak
- Duygu düzenleme becerilerini geliştirmek
- Duygusal farkındalığı geliştirmek
- Sosyalleşme becerileri kazandırmak

4. **PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Akdeniz Üniversitesi merkez kampüsünde öğrenimine devam eden öğrenciler

5. **PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:**

- Akdeniz Üniversitesi Gastronomi Topluluğu
- İlgilili Özel Eğitim Merkezi
- Psk. Dan. Dr. Begüm TOPRAK

6. **PROJE PERSONELLERİ:**

Proje Danışmanı: Prof. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Proje Asistanı: -

Proje Sözcüleri: Buse ŞAHAN
Kağan ÇAKAROĞLU

Proje Grubu Üyeleri: Nazik Sena ÇETİN
Ecem ÜNLÜLER
Feyza Nur ÖZTAŞ
Sıla ÖZMEN
Rana UZUN
İlker GÜVENDİK
Mustafa Doğan ŞENDAMAR

Proje Gönüllüleri: -

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Süreç içerisinde; ilk hafta sosyalleşmek adına başlangıç niteliği taşıyan bir tanışma etkinliği gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, sunulan materyallerle birlikte kendine ait bir tişört tasarlamış ve grup içerisinde birbirleriyle paylaşmıştır.

1. etkinliğin amacı; Katılımcıların birbirlerini tanımalarını sağlamak, grup içerisinde güven ve iletişim ortamı oluşturmak ve katılımcıların grup aidiyeti geliştirmelerine katkıda bulunmak olmuştur.

2. hafta duygusal farkındalığı oluşturmak ve somut olarak aktarımını sağlamak adına Akdeniz Üniversitesi Gastronomi topluluğu ile işbirliği halinde bir “kurabiye workshop”u düzenlenmiştir. Bu etkinlikteki amaç, katılımcıların “duygu” kavramı üzerinde yoğunlaşmasını sağlamak ve mevcut duygu durumunu tanımlayabilmesine katkı sağlamak olmuştur.

3. hafta farkında olunan duygular karşısındaki yapabileceklerimiz bağlamında “duygu düzenleme” kavramı üzerinden bilgilendirme yapılmış ve belirli egzersizler uygulanmıştır. Burada ulaşılmak istenen nokta; katılımcıların dijital yalnızlığın getirdiği olumsuz duygularla (can sıkıntısı, kaygı, yetersizlik) başa çıkabilmesi için bedensel farkındalık kazanmalarını sağlamak, rahatlama egzersizleri ile birlikte bu duyguların bedendeki fiziksel yansımalarını azaltmak ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmek olmuştur.

4. ve son hafta ise senaryolar üzerinden davranış biçimlerini sorgulama (duygular karşısındaki davranışı bulma) ve “davranışsal beceri” kavramı üzerinde durularak uygun davranışsal tepki geliştirme anlamında ilerleme kaydedilmiştir.

8. PROJENİN SÜRESİ:

14 Hafta: 2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca; Haftada en az iki (2) saat, planlanmış dört (4) hafta boyunca uygulamalar gerçekleştirilmiştir.

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar
- Tanıtım broşürleri hazırlama
- Materyalleri temin etme ve hazırlama
- Uygulama sonrası anket çalışmaları
- Olumsuz duygularla başa çıkmak adına belirli egzersizlerin yaptırılması
- “Bilişsel duygu düzenleme” kapsamında katılımcıların bilgilendirilmesi
- “Güvengen” davranışlar konusunda katılımcıların bilinçlendirilmesi
- Örnek senaryolar üzerinden uygun tepkiler geliştirme konusunda katılımcıları yönlendirme

10. PROJENİN MALİYETİ:

Projeyi destekleyecek kuruluşlar kısmında yer alan yerli yönetimler ve proje ekibi kaynakları ile yürütülmüş emekyoğun bir projedir. Sponsorlardan sağlanacak maliyet miktarı 13.700 TL olarak öngörülmüştür. Projenin gelir-gider kalemleri belirlenmiş, bütçelendirilmiş ve aşağıda tablo olarak sunulmuştur:

REELS'TEN ÇIK REEL'E GEL PROJESİ – GİDER TABLOSU				
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı(TL)	Tutar (TL)
1. A3 Kâğıdı	50 Adet	50	10,00	500,00
2. Boya Kalem	3 Kutu	3	166,67	500,00
3. Beyaz Kuverter Çikolata	7 Kg	7	742,86	5.200,00
4. Online Duygu Düzenleme	1 Ders Saati	1	7.500,00	7.500,00
Toplam				13.700,00 TL

REELS'TEN ÇIK REEL'E GEL PROJESİ – GELİR TABLOSU				
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı(TL)	Tutar (TL)
1. A3 Kâğıdı/ Memnun Kitapevi	50 Adet	50	10,00	500,00
2. Boya Kalemi/ Memnun Kitapevi	3 Kutu	3	166,67	500,00
3. Beyaz Kuverter Çikolata/Akdeniz Üniversitesi Gastronomi Topluluğu Özel İlgî Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi	7 Kg	7	742,86	5.200,00
4. Online Duygu Düzenleme/Psk. Dan. Dr. Begüm TOPRAK	1 Ders Saati	1	7.500,00	7.500,00
Toplam				13.700,00 TL

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerinin;

- Etkileşimi artırıldı...
- Sosyal beceriler kazanması sağlandı...
- Dijital ortam yerine gerçek ortamlarla bağ kurmalarına destek olundu...
- Ekran sürelerini azaltmaya yardımcı olundu...
- Duygusal farkındalıkları pekiştirildi...
- Duygu düzenleme becerileri kazandırıldı...
- Davranışsal tepkilerini gözden geçirebilmelerine destek olundu

Tüm bunlarla birlikte katılımcıların; dijital değil gerçek anılar biriktirmelerine aracı olunmuş ve bu sayede ekran kullanımını azaltmak amaçlanmıştır.

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Projenin kolay uygulanabilirliği ve düşük maliyeti dolayısıyla sürdürülebilirliği sağlanabilir.
- Katılımcılar, kazanmış olduğu becerilerle birlikte günlük hayatta amaca yönelik adımlar atmaya devam edebilir.

- Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda da uyarlanarak uygulanabilir.
- Proje, diğer üniversiteler içindeki öğrencilere karşı örnek oluşturabilir.
- Bundan sonraki süreçte katılımcı sayılarını artırmak adına duyuru araçları değiştirilerek daha geniş bir kitleye ulaşılabilir.
- Süreç içerisinde rehberlik takibi gerçekleştirilebilir.

13.PROJENİN İŞ PLANI:

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Neden - Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	2 Şubat 2026	Etkin - uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu	9 Şubat 2026	Sözcüler belirlendi ve TDB yönergesi incelendi
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	16 Şubat 2026	Proje tasarlandı
Proje okulunun belirlenmesi	Proje grubu	16 Şubat 2026	Akdeniz Üniversitesi olarak belirlendi
Proje uygulamalarının belirlenmesi	Proje grubu	9 Mart 2026	Proje iş planı oluşturuldu
Uygulama alanlarının kararlaştırılması	Proje grubu	9 Mart 2026	Etkinliklerin uygulanacağı alanlar kararlaştırıldı
Proje içeriklerinin değerlendirilmesi	Proje grubu	16 Mart 2026	Proje formu, künyesi, sözleşme ve teklifi hazırlandı
Projenin bölüme teklif edilmesi	Prof. Dr. Sakine Gülfem Çakır Çelebi		Proje bölüm kurulunda onaylandı
Uygulama alanlarının kontrol edilmesi	Proje grubu	30 Nisan 2026	Uygulama malzemelerinin tamamlanması
Uygulamalar planlandı	Proje grubu	10,13,20,27 Nisan 2026	Uygulama öncesi etkinlik alanlarının kontrol edilmesi
Proje grubu toplantılarının planı	Proje grubu	6 Nisan 2026	Toplantı, plan programları yapıldı

Projelendirmenin tamamlanması	Proje grubu	30 Mart 2026	Projeye son şekil verildi
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje grubu	14 Mayıs 2026	Final sınavı olarak sınıfa sunuldu

ETKİNLİK	TARİH	SORUMLULARI	NOTLAR-SONUÇ
Projenin tanıtım broşürü hazırlandı ve duyurusu yapıldı	8 Nisan 2026	Proje ekibi	Proje sürecine yönelik aktarım sağlandı
Etkinlik kapsamında işbirliği yapılacak kurumla görüşme sağlandı	24 Mart 2026	Proje ekibi	Olumlu dönüş alındı ve etkinlik planlaması yapıldı
“Bilişsel Duygu Düzenleme” eğitimi alındı	17 Nisan 2026	Proje danışmanı	Süreç içerisinde uygulama için donanım kazanma amacıyla destek veren kişi tarafından eğitim gerçekleştirildi
Her hafta etkinlikler yapıldı	10 Nisan-27 Nisan 2026	Proje ekibi	Düzenli olarak etkinlikler gerçekleştirildi
Etkinlik sonrası geribildirim formlarının iletilmesi	10,13,20,27 Nisan 2026	Proje ekibi	Projenin amaca uygunluğu, yetersizlikleri ve katılımcıların kazanımlarını değerlendirmek adına anket ulaştırıldı

14: DEĞERLENDİRME ANKETİ/SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

Dijital ortamdan uzak olmak katılımcılara; rahatlık ve eksiklik duygularını bir arada yaşatmış, insanlarla kurdukları etkileşim ortamı sosyalleşme anlamında adım atmalarını ve dijital dünya dışındaki bir dünyadan da haberdar olmalarını sağlamıştır. Bu durum iletilen geri bildirim formundaki şu cümleden anlaşılabilir:

“İnsanlarla sosyalleşmek sadece dijital ortamdan ibaret bir hayat olmadığını fark ettirdi.”

Genel olarak katılımcılar; etkinliklerin amaca uygunluğunu, “dijital anılar” yerine “reel anılar” biriktirdiklerini, öğrenerek ve sosyalleşerek verimli olduğu kadar keyifli bir sürece

dahil olduklarına ilişkin memnuniyetlerini aktarmışlardır. Zaman kavramının “reels”de değil “reel”deki karşılığını bulduklarını şu cümleden anlayabiliyoruz:

“Teknolojiden uzak kalınca aslında vaktin daha yavaş aktığını hissettim, bu güzeldi.”

Proje süreci boyunca katılımcılar; duygusal farkındalığını sağlayarak, verdiği davranışsal tepkileri kazanacağı birtakım beceriler sayesinde dengeleyebileceğini görmüş olmuştur. Bu anlamda süreç içerisinde katılımcının kendisine sorduğu;

- Bir olay/durum karşısındaki hissettiğim duygu ne oluyor? (Yalnızlık)
- Bu duyguyla birlikte hangi davranış(lar)ı sergiliyorum? (Dijital ortama dahil olma)
- Bu davranıştan kurtulmak için ben ne yapıyorum?
- Peki, daha başka neler yapabilirim?

gibi sorularla ve aradığı yanıtlarla birlikte projenin kazanımlarına ulaşmış olur.

Bu doğrultuda katılımcıların dijital kaynaklar yerine içsel kaynaklarına yönelerek dijital yalnızlıktan uzaklaşmaya ve ekran kullanım süresini azaltmaya yönelik adım attığı görünmektedir.

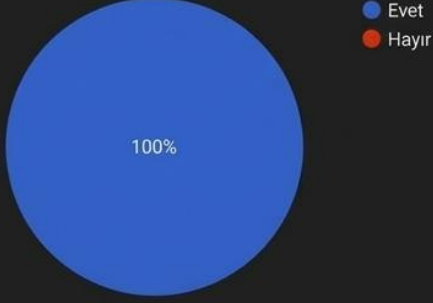
15: GOOGLE FORM GRAFİKLERİ

Etkinliklerde yapılması gereken değişiklikler konusunda katılımcılardan çoğunlukla olumlu geri dönüşler alınmıştır. Etkinliklerin beklentilerini bir hayli karşıladığını, akıştan memnun kaldıklarını, planlamada değiştirebilecekleri çok bir şey olmadığını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda projedeki etkinliklerin amacına uygun olma durumu, her etkinlik sonrası alınan geri bildirimlerle birlikte grafikler üzerinden somutlaştırılmıştır:

Etkinlik Geri Bildirim Özeti (Birleştirilmiş)

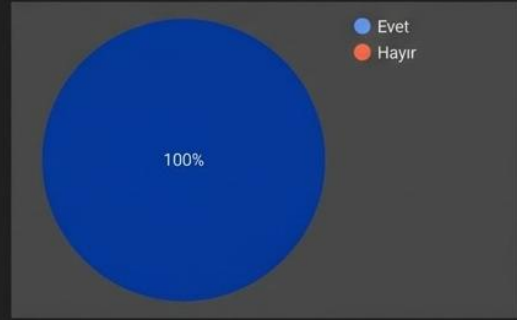
Etkinlik amacına uygunmuydu?

4 yanıt



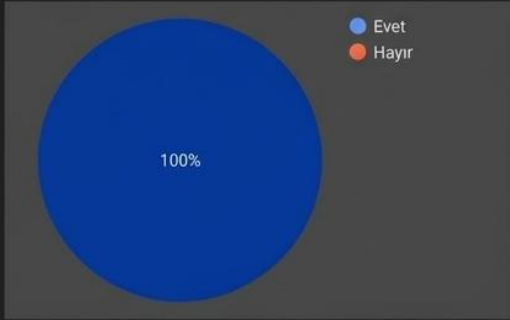
Etkinlik amacına uygunmuydu

4 yanıt



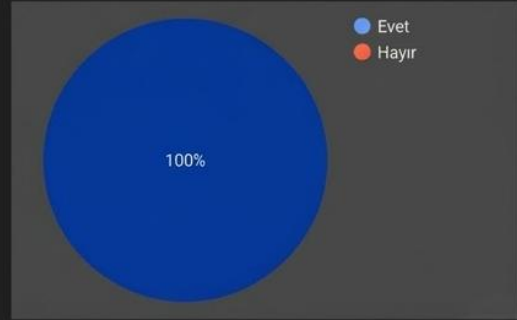
Etkinlik amacına uygunmuydu?

8 yanıt



Etkinlik amacına uygunmuydu?

4 yanıt



ETKİNLİKLERİMİZE DAİR GÖRSELLER...



