



**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM FAKÜLTESİ**  
**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik**  
**Bölümü**



**TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ**  
**PROJE FORMU**

**1.PROJENİN ADI / SLOGANI:**

Hayata Kök Salmak: Kanser Deneyimi Yaşamış Kadınlarla Psikososyal Bahçecilik

"Direncimiz köklerimizde, umudumuz yarınlarda."

**2.PROJENİN KONUSU:**

Kanser deneyimi yaşamış kadınların psikolojik iyi oluşunu doğanın ve tarımın iyileştirici gücüyle destekleyen, bitki/fidan dikimi ve yetiştiriciliği aracılığıyla dayanışma ve umudu yeşerten bir psikososyal sosyal duyarlılık projesidir.

**3.PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

LÖSEV bünyesindeki yetişkin kanser deneyimi yaşamış kadınlara toprakla ve bitkilerle temas imkânı sunarak tedavi süreçlerinin getirdiği stresi azaltmak ve onlara moral sağlamak.

Alt Amaçlar:

- Dikilen fidanların toprakta yeşerip büyümesini sağlamak, kadınların iyileşme süreciyle özdeşleştirerek onlara somut bir "umut" sembolü sunmak.
- Benzer yollardan geçen kadınları aynı etkinlikte buluşturarak aralarındaki duygusal dayanışmayı ve kız kardeşlik bağına güçlendirmek.
- Toplumda yetişkin kanser hastalarına dikkat çekmek ve hastalıkla mücadelede moralin, psikolojik desteğin ne kadar kritik bir rol oynadığını vurgulamak.
- Bu etkinliğin amacı, kanser deneyimi yaşamış kadınların sosyal destek, umut ve dayanıklılık duygularını güçlendirmeye yönelik doğa temelli bir grup deneyimi oluşturmak ve PDR lisans öğrencilerinin topluma hizmet kapsamında saha deneyimi kazanmalarını sağlamaktır. Proje, üniversitenin Psikolojik Danışmanlık Merkezi koordinasyonunda yürütülecek olup, Ziraat Fakültesi'nin teknik desteğiyle gerçekleştirilecektir.

#### **4.PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Etkinlik, LÖSEV bünyesindeki yetişkin kadın katılımcılara yöneliktir. Çalışma, yaklaşık 2–3 saat sürecek olan bahçecilik atölyeleri ile PDRUAM'da gerçekleştirilecek psikoeğitsel destek oturumlarından oluşmaktadır. Ders kapsamında yer alan 9 PDR öğrencisi proje ekibini oluşturmaktadır.

#### **5.PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:**

- Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi
- Lösemili Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı (LÖSEV)
- Akdeniz Üniversitesi PDRUAM

#### **6.PROJE PERSONELLERİ:**

**Proje Danışmanı:** Prof. Dr. Tuğba SARI

**Proje Asistanı:** Melike Ceyhan

**Proje Sözcüleri:** Kazım Bostancı

#### **Proje Grubu Üyeleri:**

- Kazım BOSTANCI
- Eren CAN
- Erhan KULAK
- Pınar KARABULUT
- Melike CEYHAN
- Emin ÇETİNKAYA
- Sinem ŞAHİN
- Berkay BALLI
- Ezgi ŞAHİN

#### **Proje Gönüllüleri:**

#### **7.PROJENİN İŞLEYİŞİ:**

Umut temalı kısa paylaşım etkinliği ve kapanış değerlendirmesinden oluşan bir bahçecilik atölyeleri gerçekleştirilecektir. Atölyelerde ilk olarak, Ziraat Fakültesi'nden sağlanacak temel yetiştiricilik desteği ile katılımcılar çiçek veya aromatik bitki dikimi yapacaktır. İkinci aşamada ise katılımcılar PDRUAM'da dayanıklılık, umut ve baş etme becerilerine odaklanan kısa süreli psikoeğitsel grup etkinliklerine katılacaklardır.

## **8.PROJENİN SÜRESİ:**

**2025–2026 yılı Eğitim Öğretim yılı Bahar Dönemi**

## **9.PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

### **1. HAFTA: TANIŞMA VE FİDAN DİKİM ETKİNLİĞİ**

Projenin ilk haftasında etkinlik Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi uygulama alanında gerçekleştirilecektir. Katılımcılarla açık alanda bir tanışma çemberi oluşturularak programın amacı ve süreci hakkında kısa bir bilgilendirme yapılacaktır. Ardından “Benim Umudum” isimli buz kırıcı etkinlik ve duygu kartları aracılığıyla katılımcıların duygu ve beklentilerini paylaşımları teşvik edilecektir. Etkinliğin devamında Ziraat Fakültesi'nin teknik desteğiyle lavanta, nane ve kekik gibi Akdeniz iklimine uygun aromatik bitkilerin dikimi gerçekleştirilecektir. Katılımcılar diktikleri bitkilere isim vererek umutlarını temsil eden kısa notlar ekleyeceklerdir. Etkinlik, doğa ile temasın ve ortak deneyimin paylaşılması amacıyla gerçekleştirilecek kısa bir değerlendirme ve duygu paylaşım çemberi ile sonlandırılacaktır.

### **2. HAFTA BAKIM ZİYARETİ VE KİŞİSEL KAYNAKLAR ATÖLYESİ**

İkinci haftada program, katılımcıların bir önceki hafta dikilen bitkileri gözlemlenmeleri ve kısa süreli bakım gerçekleştirmeleri amacıyla yapılacak bahçe ziyareti ile başlayacaktır. Bu süreçte katılımcılar bitkilerin gelişimini gözlemleyerek yabancı ot kontrolü ve sulama gibi basit bakım etkinliklerine katılacak ve doğa ile temas kurarak deneyimlerini paylaşma fırsatı bulacaklardır. Bahçe ziyaretinin ardından katılımcılarla küçük saksılar kullanılarak aromatik bitki veya çiçek dikim etkinliği gerçekleştirilecektir. Bu etkinlikte katılımcıların kendi bitkilerini dikmeleri ve bakımını üstlenmeleri teşvik edilerek doğa ile kurulan bağın güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Katılımcılar diledikleri takdirde bu bitkileri hatıra olarak yanlarında götürebileceklerdir. Bahçe ziyaretinin gerçekleştirilememesi durumunda program doğrudan atölye çalışması ile sürdürülecektir.

Bahçe etkinliğinin ardından PDRUAM'da gerçekleştirilecek atölye çalışmasında katılımcıların kişisel güç kaynaklarını fark etmeleri ve psikolojik dayanıklılıklarını desteklemek amaçlanmaktadır. Bu kapsamda “Hayat Ağacım” etkinliği aracılığıyla katılımcıların yaşamlarında kendilerine güç veren kişiler, deneyimler ve içsel kaynaklar üzerine düşünmeleri teşvik edilecektir. Oturum, psikolojik dayanıklılık ve baş etme becerileri üzerine kısa bir psiko-eğitim ile desteklenecek; ayrıca nefes egzersizleri ve gevşeme uygulamaları gibi stres yönetimi teknikleri paylaşılacaktır.

### **3. HAFTA: UMUT VE ÖZ ŞEFKAT ATÖLYESİ**

Üçüncü haftada programın başlangıcında, şartların uygun olması doğrultusunda kısa süreli bir bahçe ziyareti gerçekleştirilmiştir. Bu ziyaret sırasında katılımcıların dikilen bitkilerin gelişimini gözlemlenmeleri ve sembolik bakım faaliyetlerine katılmaları teşvik edilmiştir. Bu süreçte katılımcıların bitkilerin büyüme ve bakım süreci ile kendi

gelişimleri ve kendilerine duydukları şefkat arasında anlamlı bağlantılar kurmaları desteklenmiştir.

Bahçe ziyaretinin ardından gerçekleştirilen atölye çalışmasında, ilk olarak katılımcılara temel bir **öz şefkat anlatımı yapılmış**; katılımcıların umut, gelecek beklentileri ve öz şefkat becerileri üzerine düşünceleri amaçlanmıştır. Oturum, katılımcıların mevcut duygusal durumlarını yargılamadan, şefkatli bir kabullenmeyle fark etmelerine yardımcı olmak amacıyla duygu termometresi etkinliği ile başlamıştır. Duygusal farkındalığın ardından, katılımcıların içsel kaynaklarıyla derin bir bağ kurmalarını ve şefkati içselleştirmelerini sağlamak amacıyla **"köklerden gelen şefkat imgelemesi" uygulanmıştır**. Bu çalışma aracılığıyla geleceğe yönelik olumlu beklentilerin ve içsel anlayışın güçlendirilmesi hedeflenmiştir. Süreç, katılımcıların günlük hayatta kullanabilecekleri **özbakım kartlarının hazırlanması** ve kısa bir grup paylaşımı ile tamamlanmıştır.

#### **4. HAFTA: FİDANLARLA BULUŞMA VE KAPANIŞ**

Projenin son oturumunda ilk olarak katılımcılarla birlikte fidanlarla buluşulmuş, ardından fidanlar eşliğinde çember oluşturularak nefes egzersizi yapılmıştır. Bu etkinlikle katılımcıların rahatlamaları ve anda kalmaları desteklenmiştir. Daha sonra Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne geçilmiş, katılımcılardan artık taşımak istemedikleri duygu ve yükleri düşünerek bunları sembolik olarak fidanların toprağına gömmeleri istenmiştir. Böylece farkındalık ve duygusal rahatlama sağlanmıştır."Benim Gelişimim" etkinliği ile katılımcıların ilk haftadan son haftaya kadar yaşadıkları değişimleri fark etmeleri sağlanmış, güçlü yönleri desteklenmiş ve oturumlarla ilgili sözel geri bildirimler alınmıştır.Sonrasında kısa bir oyun etkinliği ve grup paylaşımları gerçekleştirilmiştir. Ardından Ziraat Fakültesi Konferans Salonu'nda sertifika takdimi yapılmış, proje sürecine ait video izlenerek oturum duygusal ve anlamlı bir şekilde sonlandırılmıştır.

#### **10. PROJENİN MALİYETİ**

#### **11.PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:**

Katılımcılar için sosyal etkileşim ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesi, öğrenciler için empati, grup süreci gözlemi ve topluma hizmet deneyimi kazanımı, üniversite içinde disiplinlerarası iş birliğinin güçlenmesi ve doğa temelli psikososyal uygulamalara yönelik farkındalık oluşturulması hedeflenmektedir.

### **AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**

#### **EĞİTİM FAKÜLTESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ PROJE FORMU**

<b>PROJENİN ADI / SLOGANI</b>	Hayata Kök Salmak: Kanser Deneyimi Yaşamış Kadınlarla Psikososyal Bahçecilik  "Direncimiz köklerimizde, umudumuz yarınlarda."
<b>PROJENİN HEDEF KİTLESİ</b>	Etkinlik, LÖSEV bünyesindeki yetişkin kadın katılımcılara yöneliktir. Çalışma, yaklaşık 2–3 saatlik bahçecilik atölyeleri ve ardından PDRUAM'da gerçekleştirilecek psikoeğitsel destek oturumlarından oluşmaktadır.
<b>PROJENİN KONUSU</b>	Kanser deneyimi yaşamış kadınların psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla, doğanın onarıcı gücünü merkeze alan ve dayanışmayı fidan dikimiyle somutlaştıran bir sosyal duyarlılık projesidir.
<b>PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dikilen fidanların toprakta yeşerip büyümesini, kadınların iyileşme süreciyle özdeşleştirerek onlara somut bir "umut" sembolü sunmak.</li> <li>• Benzer yollardan geçen kadınları aynı etkinlikte buluşturarak aralarındaki duygusal dayanışmayı ve kız kardeşlik bağını güçlendirmek.</li> <li>• Toplumda yetişkin lösemisine dikkat çekmek ve hastalıkla mücadelede moralin, psikolojik desteğin ne kadar kritik bir rol oynadığını vurgulamak.</li> <li>• Bu etkinliğin amacı, kanser deneyimi yaşamış kadınların sosyal destek, umut ve dayanıklılık duygularını güçlendirmeye yönelik doğa temelli bir grup deneyimi oluşturmak ve PDR lisans öğrencilerinin topluma hizmet kapsamında saha deneyimi kazanmalarını sağlamaktır. Proje, üniversitenin Psikolojik Danışmanlık Merkezi koordinasyonunda yürütülecek olup, Ziraat Fakültesi'nin teknik desteğiyle gerçekleştirilecektir.</li> </ul>
<b>PROJENİN ÖNEMİ</b>	
<b>PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Psikolojik Dayanıklılığın ve Umut Düzeyinin Artırılması:</b> Uygulanan yapılandırılmış "Umut Atölyeleri" aracılığıyla, katılımcıların bilişsel süreçlerinde iyimserlik temelli bir dönüşüm sağlanması ve stres verici yaşam olayları karşısında rezilyans (psikolojik dayanıklılık) kapasitelerinin geliştirilmesi hedeflenmektedir.</li> <li>2. <b>Sosyal Destek Algısının Güçlenmesi:</b> Etkinlikler boyunca oluşturulan grup çemberleri ve interaktif paylaşımlar sayesinde, katılımcıların sosyal destek ağlarına olan inançlarının artırılması ve izolasyonun azaltılması öngörülmektedir.</li> <li>3. <b>Doğa Etkileşimi ve Bütüncül İyi Oluş:</b> Bitki yetiştirme ve doğa ile doğrudan etkileşim kurma süreçleri,</li> </ol>

	<p>katılımcıların hastalık odağından uzaklaşarak "yaşamın sürekliliği" ve "gelişim" kavramlarıyla duygusal bağ kurmalarını sağlamaktadır. Toprakla temasın ve fidan bakımı gibi doğa temelli aktivitelerin, katılımcıların stres düzeylerini düşürerek iyileşme sürecine psikolojik ve biyolojik açıdan destekleyici bir zemin sunması hedeflenmektedir.</p> <p>4. <b>Mesleki Yetkinlik ve Uygulamalı Saha</b>  <b>Deneyimi:</b> Projede yer alan PDR öğrencilerinin, teorik bilgilerini klinik dışı bir alanda ve dezavantajlı gruplar üzerinde uygulama fırsatı bularak mesleki becerilerini geliştirmeleri, vaka yönetimi ve sosyal sorumluluk projeleri geliştirme konularında ileri düzeyde saha deneyimi kazanmaları amaçlanmaktadır. Bu süreç, öğrencilerin profesyonel kimlik kazanımlarını destekleyerek toplumsal duyarlılığı yüksek bir perspektif geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.</p>
<b>PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:</b>	<b>Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi LÖSEV Akdeniz Üniversitesi PDRUAM</b>
<b>PROJE PERSONELLERİ</b>	
<b>PROJENİN SÜRESİ</b>	<b>2025–2026 yılı Eğitim Öğretim yılı Bahar Dönemi</b>
<b>GÜÇLÜ YÖNLER</b>	<p>* Disiplinlerarası İş Birliği: Projenin Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Ziraat Fakültesi ve LÖSEV gibi farklı birimlerin teknik ve koordinasyon desteğiyle yürütülmesi, uygulamanın zenginliğini ve profesyonelliğini artırmaktadır.</p> <p>* Yapılandırılmış Süreç Yönetimi: Atölyelerin "başlangıç-süreç-kapanış" modeliyle dört aşamalı (tanışma, uygulama, psikoeğitim ve anlamlandırma) olarak tasarlanması, katılımcılar için güvenli ve tutarlı bir deneyim sunmaktadır.</p> <p>* Doğa Temelli Yaklaşım: Bahçecilik atölyesi ile psikososyal desteğin birleştirilmesi, literatürde "horticultural therapy" (bahçe terapisi) olarak bilinen, dayanıklılık ve umudu artırmada etkili bir yöntemdir.</p> <p>* Net Sınırlar ve Etik Çerçeve: PDR öğrencilerinin rollerinin "kolaylaştırıcı ve gözlemci" olarak tanımlanması ve çalışmanın bir "psikoterapi" değil "destekleyici sosyal atölye" olduğunun vurgulanması, etik riskleri minimize etmektedir.</p> <p>* Öğrenci Kazanımları: 9 PDR öğrencisinin sahada aktif görev alması, yansıtma raporları hazırlaması ve empati/grup süreci</p>

	gözlemi yapması, teorik bilginin pratiğe dökülmesi açısından oldukça güçlüdür.		
<b>ZAYIF YÖNLER</b>	<p>* Süre ve Yoğunluk Dengesi: Bahçecilik atölyesinin ardından aynı gün veya yakın bir zamanda psikoeğitsel destek oturumunun planlanması (toplam 2–3 saat), katılımcılar için fiziksel ve duygusal olarak yorucu olabilir.</p> <p>* Süreklilik ve Takip Mekanizması: Proje dört atölye ile sınırlandırılmıştır. Katılımcıların kazandığı dayanıklılık ve baş etme becerilerinin uzun vadede nasıl izleneceğine dair bir takip (follow-up) mekanizmasının eksikliği bir zayıflık olabilir.</p> <p>* Lojistik ve Katılım Riski: Birinci atölyenin LÖSEV'e giderek kadınları üniversiteye davet etme şeklinde planlanması, ikinci aşamada katılım oranının düşmesi riskini ( attrition rate) barındırmaktadır.</p> <p>* Ölçme ve Değerlendirme Kısıtlılığı: Değerlendirme kısmının sadece "kısa geri bildirim" ve "öğrenci notları" ile sınırlı olması, projenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini bilimsel olarak ölçmeyi (ön test-son test gibi) zorlaştırabilir.</p> <p>* Öğrenci Deneyiminin Derinliği: Öğrencilerin "etik sınırlar" nedeniyle aktif terapi uygulamaması doğru bir yaklaşım olsa da, bu sınırların uygulama anında ne kadar net korunabileceği (katılımcıların derin travmatik paylaşımlar yapması durumunda) bir zorluk teşkil edebilir.</p>		
<b>RİSK YÖNETİMİ</b>	Lojistik sorunlar oluşursa, haftalık etkinlikler yeniden düzenlenecektir.		
<b>PROJENİN İŞ PLANI VE BÜTÇE TABLOSU</b>	<b>Basılı Materyal</b>	22 Katılımcı x 2 Sayfa (4 oturum için toplam 176 sayfa, sayfa başı 7 TL)	1.232 TL (4 Oturum Toplamı)
	<b>Ulaşım</b>	Proje geneli toplam ulaşım bedeli	3.000 TL (Proje Toplamı)
	<b>İkram</b>	Her oturum için 22 katılımcıya ikram ( Su ve ayran ikramı)	
	<b>Saksı</b>	Katılımcı başı 3 adet (Proje geneli toplam 66 adet)	-
	<b>Bitki Toprağı</b>	Etkinlik uygulaması için bitki toprağı	-

	<b>Bitki Fidesi</b>	Katılımcı başı 3 adet (Proje geneli toplam 66 adet)	-
--	---------------------	--	---

## **12.Proje Katılımcılarının Geribildirimleri:**

Proje katılımcılarının buldukları hassas koşullar göz önünde bulundurularak sürecin destekleyici atmosferini korumak ve katılımcılar üzerindeki olası performans kaygısını önlemek amacıyla yapılandırılmış nicel ölçme araçları (test, anket veya ölçek) kullanılmamıştır. Bunun yerine grup içi dinamikleri güçlendirmek ve Yalom'un terapötik faktörlerinden biri olan evrensellik ilkesini yaşantısal olarak deneyimletmek amacıyla geribildirimler grup içerisinde sözel paylaşımlar yoluyla alınmıştır.Süreç boyunca elde edilen nitel gözlemler ve sözel geribildirimler doğrultusunda katılımcılarda pozitif psikolojinin temel hedeflerinden olan psikolojik iyi oluş ve geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerinde artış görülmüştür. Özellikle uygulanan öz şefkat pratiklerinin ardından katılımcılar zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında kendilerini destekleyebilme kapasitelerinin arttığı ve yargısız bir öz kabul geliştirmeye yönelik yüksek bir motivasyon sergilediklerini ifade etmiştir.Grup etkileşimleri sırasında benzer yaşam mücadelelerine sahip bireylerle bir arada olmanın katılımcılarda pozitif psikolojideki ortak insanlık deneyimi farkındalığını pekiştirdiği görülmüştür. Bu durum, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak aidiyet duygularını güçlendirmiş ve kendilerini psikolojik olarak güvenli bir ortamda hissetmelerine olanak tanımıştır.Ayrıca psikososyal bahçecilik etkinlikleri kapsamında toprakla kurulan temasın ve bir bitkiye bakım verme sürecinin katılımcılar tarafından son derece iyileştirici bulunduğu vurgulanmıştır. Bu süreç, bireylerin kendi içsel büyüme süreçlerini doğa üzerinden sembolize etmelerini sağlamış; yaşamı destekleme ve büyütme eylemi, katılımcıların travmatik veya zorlayıcı deneyimlerin ardından yeniden serpilme ve yaşamda yeni bir anlam inşa etme süreçlerine güçlü bir katkı sunmuştur.

### **13. Projeyi Geliştirmeye Yönelik Öneriler:**

Uygulama sürecinin sonuna geldiğimizde, katılımcıların iç dünyalarında tanıklık ettiğimiz dönüşümler bize projenin sınırlarını nasıl daha öteye taşıyabileceğimiz konusunda önemli içgörüler sundu. Performans kaygısı yaratmamak adına ölçme araçlarını dışarıda bırakma kararımızın grubun güvenliğini sağladığını gördük ancak keşke sürecin başında, kadınların içsel hikayelerindeki o ince değişimleri bilimsel bir zeminde görünür kılabilirdik metaforik hikayeleştirme veya projektif araçlar gibi nitel yöntemleri yapılandırabilseydik. Bu, onların deneyimlerini sayılara dökmekten de ne kadar derinleştiğini kanıtlamamıza olanak tanırırdı.

Grup oturumlarının sonlandırma aşamasında, üyeler arasında Yalom'un "evrensellik" ilkesiyle kurulan o derin bağın, vedalaşmayla birlikte bir yasa dönüşme riski taşıdığını fark ettik. Keşke bu iyileştirici atmosferi projenin fiziksel zamanının dışına taşıyabilecek, kadınların toprağa dokunmaya ve birbirlerine bakım vermeye devam edebilecekleri organik bir "topluluk bahçesi" veya kendi kendine yeten bir dayanışma ağı kurgulayabilseydik.

Toprakla kurulan o somut bağın, kadınların köklerine ve travmalarına temas etmedeki gücü beklediğimizden çok daha etkiliydi. Keşke bu süreci daha çok katılımcıyla daha uzun süre sürdürebilseydik.