



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Genel Sekreterlik
Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : E-63784619-804.01-67830
Konu : Kendine Yardım Temelli Çevrim içi
Psikososyal Destek Platformu

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Üniversitemiz tarafından, Bursa Eskişehir Bilecik Kalkınma Ajansı (BEBKA) desteğiyle pandemi sürecinde karşılaşılabilecek psikolojik destek ihtiyacına cevap vermek için hazırlanmış ücretsiz ve çevrim içi hizmet sunan Kendine Yardım Temelli Çevrim içi Psikososyal Destek Platformu'nun tanıtım broşürü ve tanıtım filminin yer aldığı "http://ana.do/3kt" internet adresinin Üniversitenizin akademik ve idari kadrosuyla, öğrencilerinize duyurulmasını arz ederim.

Prof. Dr. Fatih TEMİZEL
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Tanıtım Broşürü

Dağıtım:
Tüm Üniversite Rektörlüklerine

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSVNCBAF1F

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/anadolu-universitesi-ebys>

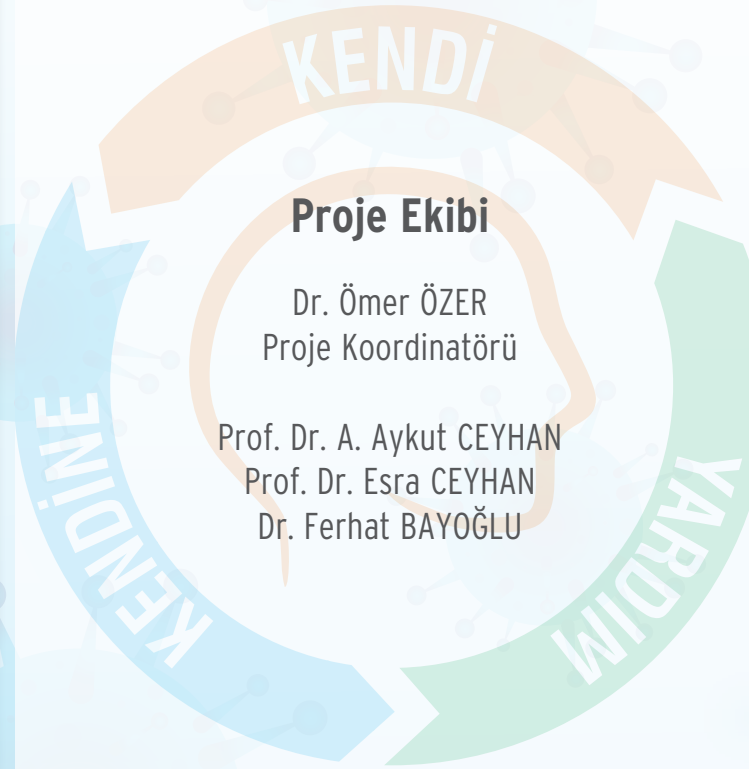
Yunus Emre Kampüsü Tepebaşı/Eskişehir
Telefon No:+90 222 335 05 80/1352-1353 Faks No:+90 222 335 36 16
e-Posta:gensek@anadolu.edu.tr İnternet Adresi:www.anadolu.edu.tr
Kep Adresi:anadolu.universitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ayşe İNCE
Büro Personeli
Telefon No: 1352-1318



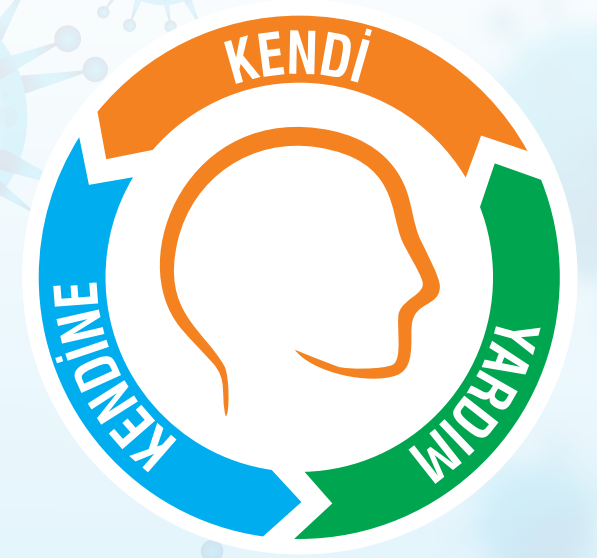
Nasıl Kullanılır ?

- Akıllı telefon, tablet ya da kişisel bilgisayarınızdan <http://kendikendineyardim.anadolu.edu.tr> adresine gidiniz.
- Size daha nitelikli hizmet sunabilmek için sorulan bazı soruları yanıtlayarak **üye** olunuz.
- Üyelik işlemi sonrasında kendinize uygun olan modülü inceleyerek seçiniz.
- Karar verdiğiniz modül üzerinde çalışmaya başlayınız.
- Platformdan maksimum verim elde etmek istiyorsanız her oturum arasında iki gün boşluk bırakınız.
- Bu boş günleri platformda size sunulacak olan etkinlikleri yapmak için kullanınız.
- Her oturum başında duygudurumunuzu izlemek için sorulan soruları yanıtlayarak kendi ilerlemenizi **Durumum** sayfasından izleyebilirsiniz.
- Platformda bir problemle karşılaştığınızda **Uzmana Sor** butonunu kullanarak proje uzmanlarına ulaşabilirsiniz.
- Platformda yer alan materyalleri herhangi bir kısıtlama olmadan tekrar kullanabilirsiniz.
- Platform tamamen ücretsizdir.
- Platform üzerindeki veriler Anadolu Üniversitesinin sunucularında güvenlik önlemleri alınarak saklanmaktadır.
- Platform kullanımı için internet bağlantısı yeterlidir, özel bir bilgisayar becerisi gerekmemektedir.



Bursa Eskişehir Bilecik Kalkınma Ajansı **COVID-19 ile Mücadele ve Dayanıklılık Programı** kapsamında hazırlanan bu yayının içeriği Bursa Eskişehir Bilecik Kalkınma Ajansı'nın görüşlerini yansıtmamakta olup, içerik ile ilgili tek sorumluluk yararlanıcı Anadolu Üniversitesi proje ekibine aittir.

KENDİ KENDİNE YARDIM TEMELLİ ÇEVİRİM İÇİ PSİKOSOSYAL DESTEK PLATFORMU



<http://kendikendineyardim.anadolu.edu.tr>

Kendi Kendine Yardım Temelli Çevrim İçi Psikososyal Destek Platformunun Geliştirilmesi

Bu çalışma COVID-19 ile mücadeleye katkı sağlayacak ve salgının etkilerinin azaltılmasına yönelik acil çözüm sunan projelerin desteklenmesi amacıyla başlatılan COVID-19 ile Mücadele ve Dayanıklılık Programı çerçevesinde Bursa Eskişehir Bilecik Kalkınma Ajansı (BEBKA) tarafından sunulan mali destek ile Anadolu Üniversitesi tarafından gerçekleştirilmektedir.

Bilimsel araştırmalar toplumun büyük kesimini etkileyen salgın, doğal afet ve krizler gibi olaylar sonrasında psikolojik belirtilerin arttığını göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesel Ofisi, Pandemi sürecinde ortaya çıkan kayıplar, ekonomik zorlanmalar, sosyal hayatın azalması gibi etkenlerin özellikle kaygı ve stres tepkileri için bir risk oluşturduğunu vurgulamaktadır.

Pandemi sadece fizyolojik sağlığı değil ruh sağlığını da düşürmektedir. Başta sağlık çalışanları olmak üzere toplumun tüm bireylerinin psikolojik destek kaynaklarına ihtiyacı vardır. Proje kapsamında geliştirilen kendi kendine yardım uygulamasının bu alanda önemli bir eksiği giderebileceği düşünülmektedir. Proje dört aşamada tamamlanmıştır.

1. Müdahale Alanlarının ve Yöntemin Belirlenmesi:

Literatürde yer alan bilimsel çalışmalar incelenerek proje kapsamında destek sunulacak müdahale alanları belirlenmiştir. Bu kapsamda psikolojik danışma ve rehberlik, psikiyatri ve psikoloji alanında çalışan alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Proje kapsamında depresif duygudurum, kaygı problemleri ve stres ile başa çıkma konuları ele alınmış, bu alanda etkililiği ispatlanmış kuramsal yaklaşımlarla müdahale temellendirilmiştir.

2. Müdahale Alanlarına Yönelik İçerik Hazırlanması:

Proje kapsamında ele alınan problem alanlarına yönelik içerik geliştirilmiştir. Video kayıtları, anketler, etkileşimli formlar, bilgilendirici animasyonlar hazırlanmıştır.

3. Çevrim İçi Müdahale Yazılımı:

Elde edilen içerik projeye özgü bir yazılım ile bütünleştirilerek bütüncül bir platform haline getirilmiştir. Kullanıcının herhangi bir uzman desteği olmadan etkililiği bilimsel olarak sınanmış içeriklere erişmesini sağlayacak, kullanıcı dostu bir ara yüz tasarlanmıştır. Kullanıcı bilgilerinin tamamen anonim olması hedeflenmiştir.

4. Pilot Uygulama:

Hazırlanan program 30 gönüllü katılımcı üzerinde denenmiş ve programa son hali verilmiştir. Araştırma süreçleri geliştirilen programın psikolojik destek süreçlerinde kullanılabilmesi yönünde umut verici sonuçlara sahiptir.

Projenin Sonucunda;

- Ülkemiz nüfusu dikkate alındığında mevcut uzman sayısı ile tüm bireylere destek sunmak oldukça güçtür. Proje sayesinde psikolojik destek hizmetleri herkesin erişebileceği bir yapıya kavuşturulmuştur.
- Proje kapsamında geliştirilen yazılım, koruyucu ve önleyici bir niteliğe sahiptir. Diğer bir ifade ile henüz kronik bir probleme dönüşmeden problem alanlarına müdahale edilebilmektedir.
- Psikolojik yardım almak bir çok birey için zordur. Mevcut platformda sunulan anonim olma ve anonim kalma hissi ile bireylerin bu yardımı alma konusunda daha olumlu tutuma sahip olacağı düşünülmektedir.
- Pandemi önlemleri, bir çok alanda olduğu gibi psikolojik destek sürecinde de yüz yüze hizmet almayı güçleştirmektedir. Proje sayesinde bireyler evden çıkmadan da temel düzey destek kaynaklarına erişebilecektir.
- Projenin hedef kitlesi 18 yaş üzeri tüm bireylerdir. Proje bir hastalığı tedavi etmek için geliştirilmemiştir. Günlük yaşamında zorlanmalara sahip tüm bireyler için uygundur.
- Yüksek düzeyde psikolojik belirtiye sahip olan bireyleri için ruh sağlığı kuruluşlarına başvurmaları konusunda platform içi otomatik yönlendirmeler yapılmaktadır. Bu sayede bireylerin uygun zamanda kendilerine uygun yardımı alabilmesi için cesaretlendirilmesi hedeflenmektedir.