AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM FAKÜLTESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BÖLÜMÜ

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ

PROJE FORMU

1. *PROJENİN ADI / SLOGANI:*

“Oyna, eğlen, üret; kendini yeniden keşfet!**”**

2. *PROJENİN KONUSU:*

Bu proje, Antalya Aktif Yaşlı Merkezine gelen bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmak, yalnızlık duygularını azaltmak ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla yapılandırılmış haftalık psikososyal etkinliklerden oluşmaktadır.

3. *PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:*

Bu projenin bilimsel ve teorik zeminini, modern psikolojinin en temel direklerinden biri olan Erik Erikson’un "Psikososyal Gelişim Kuramı" oluşturmaktadır. Erikson insan gelişiminin sadece biyolojik süreçlerle değil, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu etkileşimler sonucu şekillendiğini savunur. Kurama göre insan yaşamı her biri aşılması gereken özgün bir psikososyal krizi ve bu krizin çözümüyle kazanılacak bir “erdem” barındıran sekiz temel evreden oluşur.

Yaşlılık dönemi (65 yaş ve üstü), bu uzun soluklu yolculuğun sekizinci ve son durağı olan "Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk" aşamasına tekabül eder. Bu evre bireyin geride bıraktığı yılları, elde ettiği başarıları ve yaşadığı kayıpları sentezlediği bir "retrospektif değerlendirme" sürecidir. Eğer birey, yaşadığı hayatın genel toplamda anlamlı, üretken ve kabul edilebilir olduğuna dair bir iç görü geliştirirse Benlik Bütünlüğü’ ne ulaşır. Bu bütünlük, bireyin ölümü yaşamın doğal bir parçası olarak görmesini sağlar ve ona "Bilgelik" erdemini kazandırır. Ancak geçmişini pişmanlıklar, telafi edilemez hatalar ve kaçırılmış fırsatlar silsilesi olarak okuyan birey; derin bir umutsuzluk, çaresizlik ve yoğun bir ölüm korkusu yaşar. Bu proje, huzurevinde kalan

bireylerin bu kritik gelişimsel krizi sağlıklı bir şekilde yönetmelerine rehberlik etmek üzere yapılandırılmıştır.

Proje kapsamında yürütülecek faaliyetler ve hedeflenen çıktılar, Erikson'un kuramsal çerçevesinde şu gelişimsel gerekliliklerle doğrudan ilişkilidir:

- **Sosyal İzolasyonun Önlenmesi ve Aidiyet:** Erikson'a göre sosyal geri çekilme, bireyi "umutsuzluk" kutbuna iten en temel risk faktörüdür. Projemizin amaçlarından biri olan "yaşlı bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyonun azalması" hedefi, bireyin sosyal bir sistemin aktif parçası olduğunu hissetmesini sağlayarak aidiyet duygusunu pekiştirmeyi amaçlar. Bu sosyal doku bireyin benlik bütünlüğünü koruması için gereken en temel psikolojik destektir.

- **Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş:** Kuramda benlik bütünlüğü, bireyin yaşamından aldığı doyumla doğru orantılıdır. Projenin hedefleri arasında yer alan "yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun artması" ve "psikolojik destek mekanizmalarının yaygınlaştırılması" amaçları, bireyin mevcut yaşam kalitesini yükselterek geçmişine daha barışçıl bir perspektifle bakmasına yardımcı olur. Bu süreç, bireyin yaşam öyküsündeki krizlerle barışmasını ve iç huzurunu yakalamasını destekler.

- **Aktif Yaşam ve Öz-Yeterlilik Algısı:** Yaşlılıkta sosyal rollerin kaybı, bireyde yetersizlik hissi yaratabilir. Projemizin öncelikli amaçlarından biri olan "yaşlı bireylerin kendilerini değerli, görünür ve aktif hissetmelerini sağlamak" vizyonu, bireyin üretkenlik kapasitesinin yeni formlarda devam etmesini sağlar. Özellikle "fiziksel aktiviteler ve hobi alanlarının çeşitlendirilmesi" hedefi, bireyin öz-yeterlilik algısını güçlendirerek pasifleşmenin getireceği ruhsal çöküntüye karşı güçlü bir koruma kalkanı oluşturur.

- **Toplumsal Entegrasyon ve Kuşaklararası Aktarım:** Projenin temel stratejilerinden olan "toplumda yaşlı bireylerle sosyal etkileşim fırsatlarının artırılması", bireyin dünyadan soyutlanmış bir "nesne" olmasını reddeder. Bireyin "ilgi ve yeteneklerine göre yeni aktivitelere etkin şekilde yönlendirilmesi", onun bilişsel ve sosyal kapasitesini diri tutar. Bu entegrasyon, bireyin tecrübe ve bilgi birikimini aktarmasına imkân tanıyarak, yaşamının bir iz bıraktığına dair inancını pekiştirir ve umutsuzlukla baş etme kapasitesini artırır.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda Aktif Yaşlı Merkezine gelen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemek, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmak ve aidiyet duygularını güçlendirmek, günlük rutinlerine olumlu ve yapılandırılmış etkinliklerle

hareketlilik kazandırmak, yaşlı bireylerin kendilerini değerli, görünür ve aktif hissetmelerini sağlamak.

4. *PROJENİN HEDEF KİTLESİ:*

Antalya Aktif Yaşlı Merkezi'ne üye olan bireyler.

5. *PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:*

Antalya Büyükşehir Belediyesi

Antalya Aktif Yaşlı Merkezi

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Haka Eğitim Organizasyon Tic. A. Ş.

GSB Özgecan Aslan Gençlik Merkezi

Hesap.com Antalyaspor Altyapı Koordinatörü Nedim Yiğit

6. *PROJE PERSONELLERİ:*

Proje Danışmanı: Öğr. Gör. Fazilet BARCIN KARA

Proje Asistanı: Öğr. Gör. Fazilet BARCIN KARA

Proje Sözcüleri: Hüseyincan LAZOĞLU, Serenay ÖZKAL

Proje Grubu Üyeleri: Serenay ÖZKAL, Delal GÜL, Reyhan SARIKAYA, Selin KÖK,

Hüseyincan LAZOĞLU, Neda Ebrar KARAGÖZ, Eren Can KEMENT

Proje Gönüllüleri: Rümeysa ÇATIKKAŞ (20240908001), Merve Sude GEDİK (20240908024), Buse ATALAY (20240908003), Sıla ÇETİN (20240908041), Yusuf Furkan EKŞİ (20220259004), Mert ÖZKAN (20240408077), Eyüp BEYSÜLEN (20250100618)

7. *PROJENİN İŞLEYİŞİ:*

- Aktif Yaşlı Merkezi yönetimi ile görüşülerek ihtiyaç analizi ve uygun takvimin belirlenmesi,
- Haftalık ziyaretlerin planlanarak etkinliklerde kullanılacak materyallerin temin edilmesi,
- Her hafta için belirlenen etkinliğin gerçekleştirilmesi,
- Proje sonu geri bildirimlerin alınması,

8. *PROJENİN SÜRESİ:*

14 Hafta: 2025-2026 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;

Haftada en az iki (2) saat, planlanmış uygulamalar...

9. *PROJENİN ETKİNLİKLERİ:*

- ***a)*** Çanta Boyama Etkinliği (Çantanı Tasarla Değişime Buradan Başla)
- ***b)*** Yaratıcı Drama Atölyesi (İçindeki Çocuğun Elini Tutmak)
- ***c)*** Oyun Atölyesi (Zihnini Tazele, Oyunla Yenilen)
- **d)** Müzik Dinletisi Etkinliği (Müziği Dinle, Ritme Kapıl)

10. *PROJENİN MALİYETİ:*

Sponsorlardan sağlanacak 13.792,00 TL aynî maliyet öngörülmektedir.

11. *PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: Hedefler*

Yaşlıların;

Psikolojik iyi oluşları artırıldı,

Öz-yeterlilik ve başarı duyguları desteklendi,

Genç kuşaklarla etkileşim kurmaları sağlandı,

İnce ve kaba motor becerilerini kullanması sağlandı.

12. *PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:*

Projemiz, yalnızca bir defaya mahsus gerçekleştirilen bir sosyal sorumluluk faaliyeti olmanın ötesinde; kurum ile öğrencilerin ortaklığıyla sürdürülebilir ve süreklilik arz eden bir yapıya kavuşturulacak şekilde planlanmıştır.

13. *PROJENİN İŞ PLANI VE BÜTÇE TABLOSU:*

Etkinliğin;

ADI	SORUMLULARI	TARİHİ	NOTLAR

Proje Grubunun Oluşturulması ve Görev Dağılımı	Proje Grubu	9 Şubat 2026	Grup üyeleri bir araya gelerek uyumlu çalışma önceliğiyle görev dağılımını gerçekleştirdi.
Grup Konusunun ve Hedef Kitlenin Belirlenmesi	Proje Grubu	16-20 Şubat 2026	Sorun, Hedef ve Paydaş analizleri yapıldı. Projenin aktif yaşlı yaşam merkezinde uygulanmasına karar verildi.
Proje Teklifi Dilekçesi ve Ekinin Hazırlanması	Proje Grubu	23-27 Şubat 2026	Teklif dilekçesi hazırlanıp Bölüm Başkanlığı'na iletildi.
Uygulama alanının (Yaşlı Merkezinin) netleştirilmesi ve kurumla iletişim	Proje Grubu	9 Mart 2026	Uygulamanın yapılacağı merkez ile görüşüldü, mekân ve atölye saatleri için gerekli onaylar planlandı.
Proje Hazırlık Çalışmaları (İş Planı ve Bütçe)	Proje Grubu	9-13 Mart 2026	Mantıksal Çerçeve Matrisi oluşturuldu. haftalık atölyelerin içerikleri detaylandırıldı ve bütçe/malzeme planlaması yapıldı.
Proje Başvuru Formunun Teslimi	Proje Grubu	18 Mart 2026	Proje Öneri Formu, İş Planı, Bütçe Tabloları ve Etik Sözleşme tamamlanarak bölüm koordinatörlüğüne (Vize değerlendirmesi için) teslim edildi.

Sponsor Görüşmeleri ve Materyal Temini	Proje Grubu	20 Mart-5 Nisan 2026	Sponsor görüşmeleri yapıldı; gerekli materyaller belirlenip tedariki yapıldı.
1. Hafta Uygulaması: “Çantanı Tasarla Değişime Buradan Başla” Atölyesi	Proje Grubu	13 Nisan 2026	İnce motor becerilerini destekleme, sanatsal dışavurum ve renklerin terapi edici gücüyle stres azaltma çalışması başarıyla uygulanmıştır.
2. Hafta Uygulaması: “Yaratıcı Drama” Atölyesi	Proje Grubu	20 Nisan 2026	Empati yeteneği, doğaçlama ile bilişsel esneklik ve geçmiş deneyimlerin canlandırılmasıyla özgüven tazeleme çalışması sahada gerçekleştirilmiştir.
3. Hafta Uygulaması: ‘Zihnini Tazele, Oyunla Yenilen’ Atölyesi	Proje Grubu	28 Nisan 2026	Stratejik düşünme, zihinsel zindelik, kuşaklararası bağların güçlendirilmesi ve sosyal izolasyonu önleme etkinlikleri tamamlanmıştır.
4. Hafta Uygulaması: 'Müziği Dinle Ritme Kapıl' Atölyesi	Proje Grubu	4 Mayıs 2026	İşitsel algı, uzun süreli bellek tetiklenmesi, duygusal regülasyon ve kolektif eğlence ile son saha uygulaması gerçekleştirilmiştir.
Uygulama çıktılarının analizi ve final poster	Proje Grubu	14 Mayıs 2026	4 haftalık saha sürecinde elde

tasarımı			edilenler bir araya getirilerek projenin son tanıtım/sunum materyalleri basıma uygun tasarlanmıştır

Bütçe Kalemleri	Oyna, Eğlen, Üret; Kendini Yeniden Keşfet Projesi			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Etkinlik Giderleri				
1.1 Bez Çanta	Adet	45	44,00	1.980,00
1.2 Boya	Adet	11	127,27	1.399,97
1.3 Fırça	Adet	49	20,66	1.012,34
1.4 Tabak ve Bardak	Paket	4	125,00	500,00
1.5 Konser	Hizmet	1	2.500,00	2.500,00
1.6 İkramlar	Kg	16	400,00	6.400,00
TOPLAM				13.792,31

Bütçe Kalemleri	Oyna, Eğlen, Üret; Kendini Yeniden Keşfet Projesi			
Gelirler / Sponsor	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Etkinlik Giderleri				
1.1 Bez Çanta / **Butterfly World Antalya**	Adet	45	44,00	1.980,00
1.2 Boya / **Butterfly World Antalya**	Adet	11	127,27	1.399,97
1.3 Fırça / 2. **Butterfly World Antalya**	Adet	49	20,66	1.012,34
1.4 Tabak ve Bardak / **Butterfly World Antalya**	Paket	4	125,00	500,00
1.5 Konser / **Butterfly World Antalya**	Hizmet	1	2.500,00	2.500,00
1.6 İkramlar / **Hesap.com Antalyaspor Altyapı Koordinatörü Nedim Yiğit**	Kg	16	400,00	6.400,00
TOPLAM				13.792,31

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ/SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

"Oyna, eğlen, üret; kendini yeniden keşfet!" sloganıyla hayata geçirdiğimiz projemiz kapsamında, Antalya Aktif Yaşlı Merkezi'ne üye olan bireylerin sosyal etkileşimlerini

artırmayı, yalnızlık duygularını azaltmayı ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemeyi hedefledik.
Erik Erikson'un "Psikososyal Gelişim Kuramı" temelinde yürüttüğümüz bu projede; çanta boyama, yaratıcı drama, oyun atölyesi ve müzik dinletisi gibi yapılandırılmış etkinliklerle yaşlı bireylerin "Benlik Bütünlüğü" aşamasını sağlıklı bir şekilde geçirmelerine rehberlik ettik. Projemiz, yaşlı bireylerin kendilerini değerli, görünür ve aktif hissetmelerini sağlarken, hobi alanlarını çeşitlendirerek öz-yeterlilik algılarını güçlendirdi ve motor becerilerini destekledi.

Bu süreçte en önemli kazanımlarımızdan biri de sağlanan kuşaklararası etkileşim ve toplumsal entegrasyon oldu. Üniversite öğrencisi gönüllülerimiz ile yaşlı bireylerimiz arasında kurulan bağlar, katılımcılarımızın aidiyet duygularını pekiştirdi ve sosyal izolasyona karşı güçlü bir koruma kalkanı oluşturdu. Uygulama süreci boyunca gözlemlediğimiz üzere, merkez üyeleri etkinlik günlerini büyük bir motivasyonla beklemiş ve etkinlikler sonrasında çok daha neşeli, enerjik ve yaşama bağlı hissettiklerini ifade etmişlerdir.

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi, Antalya Büyükşehir Belediyesi, Antalya Aktif Yaşlı Merkezi, çeşitli kuruluşlar ve sponsorlarımızın destekleriyle yürütülen projemiz, sağlanan 13.792,31 TL aynî yardımla hayata geçirilmiştir. 2025-2026 Akademik Yılı Bahar Dönemi boyunca 14 hafta süren projemizde, haftada en az iki (2) saat olmak üzere planlanmış uygulamalar başarıyla tamamlanmıştır.

Proje/projede keşke…

Hepiniz çok güler yüzlüsünüz, size bakınca bizim de gülümseyesimiz geliyor.

Bize çok güzel anlar yaşattınız, dilerim sizler de hayatlarınızda hep güzel insanlarla karşılaşırsınız.

İyi ki geldiniz, güzellikler dilerim.

Çok mutlu olduk gençler, teşekkürler.

Sizlerle umudumuz tazelendi. Sayınız çoğalsın gençler. Şansınız bol, yolunuz açık olsun.

Çok mutlu olduk. Gençler, bizim umudumuzsunuz. Güzel yarınlarda hayallerinizi gerçekleştirip isteklerinize kavuşursunuz inşallah. Mutlu yarınlara.

Gençlik, bizi mutlu ettiniz. Sizlerin de ömür boyu mutlu olmanızı dilerim. Sağ olun, elinize emeğinize sağlık.

Çok mutlu oldum, eğlendim. Siz de ömür boyu mutlu olursunuz.

Tüm güzel kalplere teşekkürler; hem eğlendik hem mutlu olduk.

Çok eğlenceliydi! Harikaydı. Nazik insanlarsınız, olduğunuz gibi kalın. Çok teşekkürler.

Güzellik yaşatan güzel gençler, her şey gönlünüzce olsun.

İlaçsız tedavi gibi hissettirdiniz. Mutlu olmak ücretsiz; hepinize çok teşekkürler, başarılar!

Kalbime dokundunuz. Ağzınıza, yüreğinize sağlık. Tüm güzellikler sizinle olsun.

Sizlerle güzel günler geçirdik. Sizlere çok teşekkür eder, başarılar dilerim.

Fevkaladenin fevkindeydi. Yüreğinize sağlık. Bize gençliğimizi yaşattığınız için teşekkürler.

Savaşların bittiği, kadın ve çocukların öldürülmediği, gençlerin vatanında mutlu olduğu güzel günler yakındır. Harikasınız gençler.

Sizlerle gençliğime döndüm. Dilerim sizler de çok mutlu olursunuz. Teşekkürler.

Gençlik güzellik, gençlik umut... Süperdi gençler. Neşe verdiniz. Teşekkürler.

Yüreğimizi ısıttınız, ilgiye olan ihtiyacımızı doldurdunuz. Umutlu ve neşeli bir Türkiye'de yaşamanız dileğiyle... Teşekkür ederiz, hep bekleriz.

Kalbimize ve ruhumuza ilaç gibi geldiniz. Sizi çok seviyoruz.

İyi ki varsınız, yolunuz açık olsun.