

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 duyugudurumunuzu 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.

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.