

Çevrim İçi Sistem Ders Modülü Değerlendirmesi: Kullanılabilirlik Çalışması

Gamze Türkmen, Dilara Özel, Zahide Yıldırım, Özgür Erdur-Baker
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

ITTES 2018 – 13.09.2018

SUNUM İÇERİĞİ



Proje ve Çalışmanın Amacı



Araştırma Odağı



Veri Toplama



Bulgular



Sonuçlar



Sonraki Aşama?

PROJE ve ÇALIŞMANIN AMACI

Projenin Amacı

Afetlerde psikolojik destek verebilmeleri için psikolojik danışmanlara yönelik çevrim içi eğitim sistemi geliştirmek

Çalışmanın Amacı

Çevrim içi eğitim sisteminde kullanılan ders modülü arayüzü ve içeriğinin geliştirilmesi

ARAŞTIRMA ODAĞI

- Ders modülü tasarımı
 - İçerik kapsamı (İçerik ağacı özelinde)
 - İçerik oynatıcı tasarımı
 - İçerik tasarımı

VERİ TOPLAMA: Psikolojik İlk Yardım Modülü

I. Uzman Değerlendirmesi

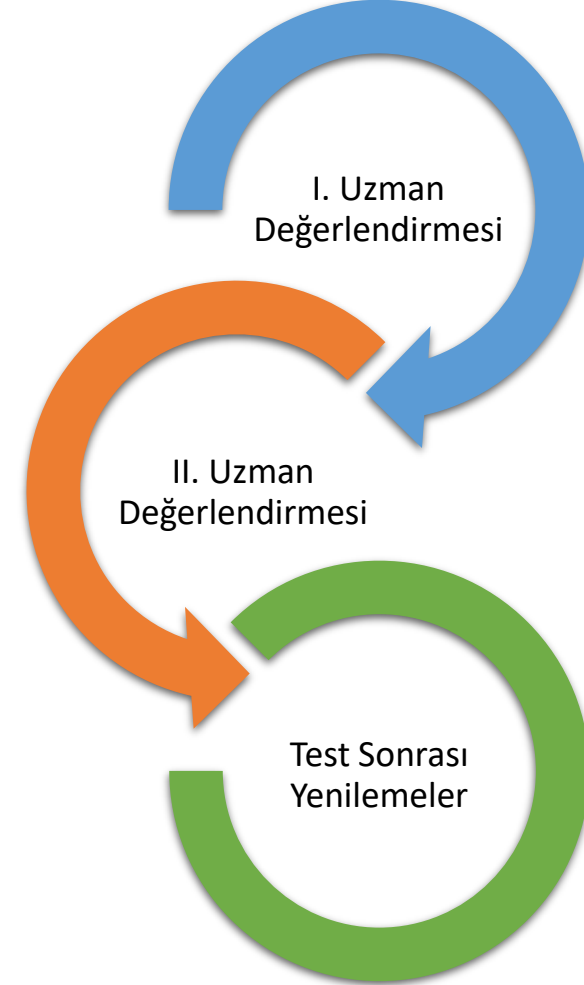
- İçerik ağacı: ders konu başlık organizasyonu, içeriği yansıtma derecesi, yazı tipi/boyutu
- İçerik oynatıcı tasarımı: metin anlatım
- İçerik tasarımı: anahtar sözcükler, ilerleme göstergesi, ileri/geri butonları

II. Uzman Değerlendirmesi

- İçerik ağacı: konu başlıkları için numaralandırma, hiyerarşik yapı
- İçerik oynatıcı tasarımı: renk karşıtlığı, ses düzeyi, arama, ileri/geri butonları
- İçerik tasarımı: metin, tablo sunumları, tablo/sorular butonları

Test Sonrası Yenilemeler

- ?



VERİ TOPLAMA: Psikolojik İlk Yardım Modülü

İçerik **Sözlük** **Metin Anlatım**

▼ 1. BÖLÜM 1: Psikolojik İlk Yardım (PİY)

1.1. PİY nedir?

1.2. PİY neleri kapsar?

1.3. PİY ne değildir?

1.4. Uzun dönemli iyileşmede yararlı faktörler

▼ 2. BÖLÜM 2: PİY Temelleri

► 2.1. Kim için, ne zaman ve nerede?

► 2.2. Sorumluluk duygusuyla yardım

▼ 3. BÖLÜM 3: PİY Hizmeti Sunma

3.1. Hazırlık: Durum Hakkında Bilgi Toplama

► 3.2. PİY İlkeleri

▼ 4. BÖLÜM 4: Özbakım ve Yardım Edene Yardım

4.1. Yardım Etmeye Hazırlık

4.2. Stres Yönetimi: Sağlıklı Çalışma ve Yaşam Alışkanlıkları

4.3. Dinlenme

Ara...

İçerik **Sözlük** **Metin Anlatım**

1. BÖLÜM 1: Psikolojik İlk Yardım (PİY)

2. BÖLÜM 2: PİY Temelleri

2.1. Kim için, ne zaman ve nerede?

2.2. Sorumluluk duygusuyla yardım

2.2.1. Güvenlik, itibar ve haklara saygı

2.2.2. Yerel kültürü göz önünde bulundurma

2.2.3. Diğer acil durum önlemlerini dikkate alma

2.2.4. Diğer acil durum önlemlerini dikkate alma

3. BÖLÜM 3: PİY Hizmeti Sunma

3.1. Hazırlık: Durum Hakkında Bilgi Toplama

3.2. PİY İlkeleri

4. BÖLÜM 4: Özbakım ve Yardım Edene Yardım

4.1. Yardım Etmeye Hazırlık

4.2. Stres Yönetimi: Sağlıklı Çalışma ve Yaşam Alışkanlıkları

4.3. Dinlenme

Ara...

Psikolojik İlk Yardım

PİY TEMELLERİ

Sorumluluk duygusuyla yardım

Güvenlik

Yerel kültür

Acil durum

Sorular

Yerel kültürü göz önünde bulundurma

- Kıyafet
- Dil
- Cinsiyet ve güç
- Dokunma ve davranış
- İnançlar ve din

Ara...

İçerik **Sözlük** **Metin Anlatım**

1. BÖLÜM 1: Psikolojik İlk Yardım (PİY)

2. BÖLÜM 2: PİY Temelleri

2.1. Kim için, ne zaman ve nerede?

2.2. Sorumluluk duygusuyla yardım

2.2.1. Güvenlik, itibar ve haklara saygı

2.2.2. Yerel kültürü göz önünde bulundurma

2.2.3. Diğer acil durum önlemlerini dikkate alma

2.2.4. Diğer acil durum önlemlerini dikkate alma

3. BÖLÜM 3: PİY Hizmeti Sunma

3.1. Hazırlık: Durum Hakkında Bilgi Toplama

3.2. PİY İlkeleri

4. BÖLÜM 4: Özbakım ve Yardım Edene Yardım

4.1. Yardım Etmeye Hazırlık

4.2. Stres Yönetimi: Sağlıklı Çalışma ve Yaşam Alışkanlıkları

4.3. Dinlenme

Ara...

Psikolojik İlk Yardım

PİY TEMELLERİ

Sorumluluk duygusuyla yardım > **Güvenlik, İtibar ve Haklara Saygı**

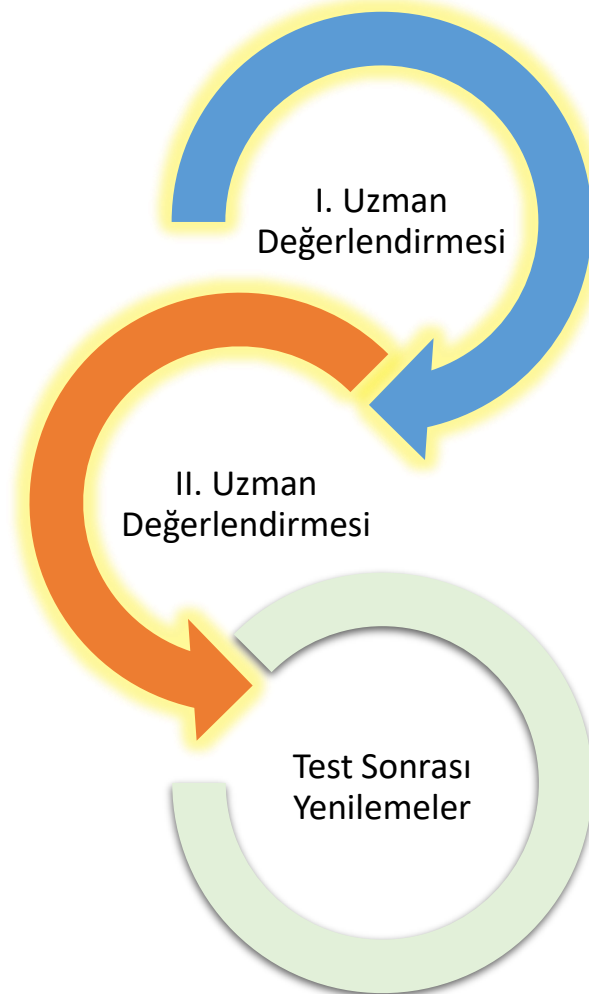
YAPIN ✓

- Dürüst ve güvenilir olun
- İnsanların kendi kararlarını verme haklarına saygı duyun
- Kendi önyargılarınızın ve eğilimlerinizin farkında olun ve onları bir kenara bırakın
- İnsanları şu an yardım istemeseler dahi ileride istediklerinde yardıma ulaşabilecekleri konusunda bilgilendirin
- Mahremiyete saygı gösterin ve gerekiyorsa hikayeleri gizli tutun
- Kişilerin kültürüne, yaşına ve cinsiyetine uygun bir şekilde davranın

YAPMAYIN ✗

- Bir yardım sağlayıcı olarak ilişkilerinizi kötüye kullanmayın
- Yardım karşılığında para ya da herhangi bir iyilik istemeyin
- Yerine getiremeyeceğiniz sözler ya da yanlış bilgiler vermeyin
- Becerilerinizi abartmayın
- Kişileri yardım almaya zorlamayın, ısrarcı ve rahatsız edici olmayın
- Size hikâyelerini anlatmaları için baskı yapmayın
- Kişilerin hikâyelerini başkalarıyla paylaşmayın
- Kişileri eylemleri ya da duygularından ötürü yargılamayın

Ara...



VERİ TOPLAMA: Katılımcılar

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Eğitim	Mesleki deneyim (yıl)
K1	54	K	Psikolojik danışman	Lisans	33
K2	23	K	Psikolojik danışman	Yüksek Lisans	1
K3	29	K	PDR - Araş. Gör.	Doktora	6
K4	25	K	Psikolojik danışman	Yüksek Lisans	4
K5	50	K	Psikolojik danışman	Lisans	27
K6	22	E	Psikolojik danışman	Lisans	1

VERİ TOPLAMA: Araçlar

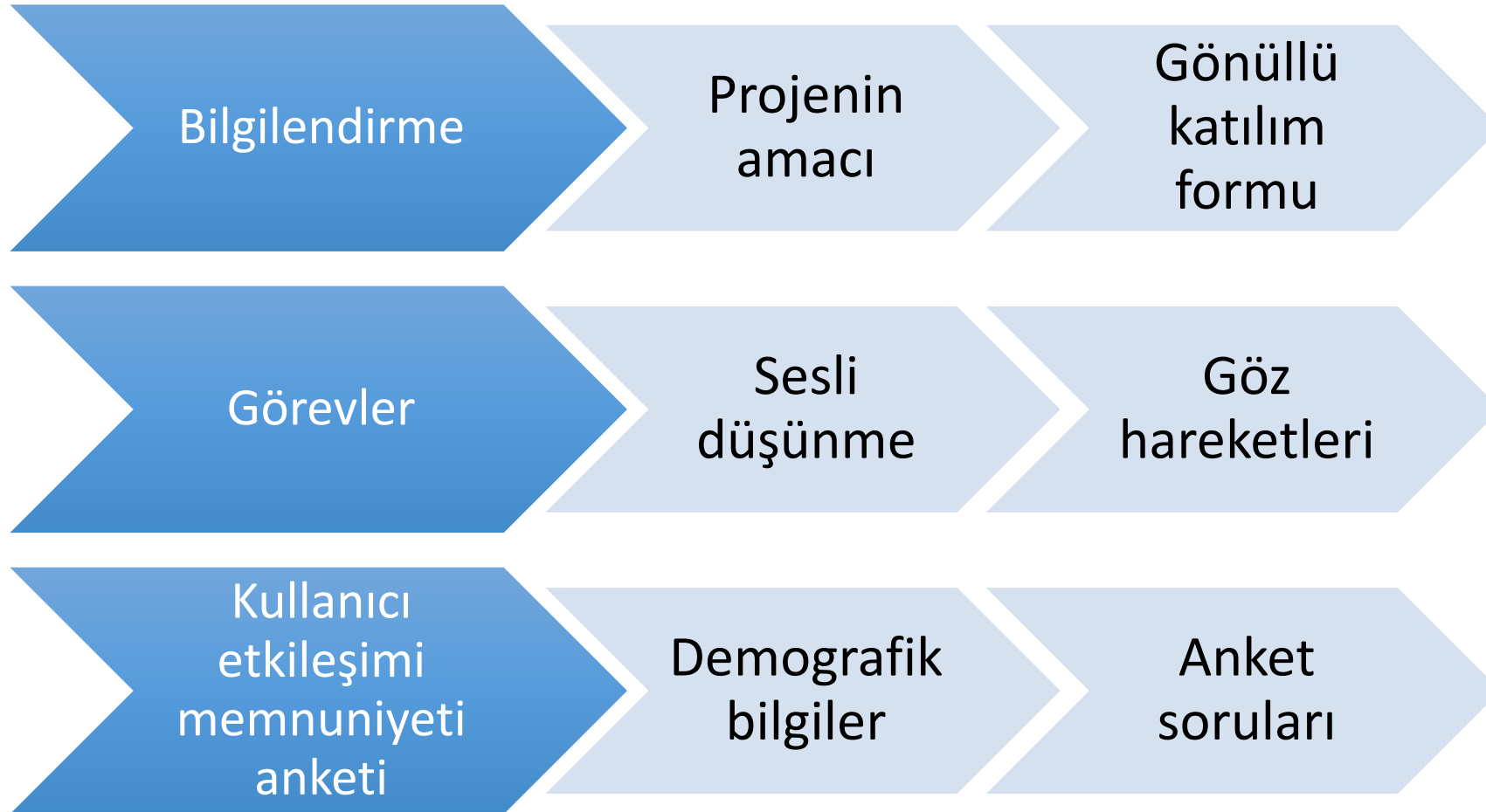


Anket



Sesli Düşünme-Göz İzleme

VERİ TOPLAMA: Prosedür



47 soru: 10 soru demografik bilgiler, 37 soru anket soruları

<https://docs.google.com/forms/d/1iyIH72puQUA4wwpLrZRgkJ2vRtgyjuUXnPGIapxVgGo>)

VERİ TOPLAMA: Prosedür

Görev 1. Sistemi (hızlı bir şekilde) inceleyiniz. (Gördüklerinizi tıkladığınız bağlantıları sesli bir şekilde paylaşınız)

Görev 2. Derin kaygı ifadesinin tanımını bulunuz.

Görev 3. Diğer acil durum önlemlerini nasıl almanız gerektiğine dair bilgiyi bulunuz. (“Diğer acil durum önlemlerini dikkate alma” konusunu içeren sayfayı açınız.)

Görev 4. “PiY Sonlandırma” bölümünün 24. sayfasını açınız.

Görev 5. “PiY Hizmeti Sunma” bölümünde PiY ilkelerini sesli düşünerek inceleyiniz.

Görev 6. “Özbakım ve Yardım Edene Yardım” konusunun “Hazırlık” alt bölümünde yer alan “Tablo: Özbakım ve Yardım Edene Yardım” butonunu bulunuz.

Görev 7. “Özbakım ve Yardım Edene Yardım” bölümünde “Dinlenme” alt bölümü sonrasında kendinizi sınavabileceğiniz değerlendirme sorularını açınız.

Görev 8. “Kaynaklar”a ulaşınız. (Sisteme ek kaynak olarak yüklenen “Manuel: Psikolojik İlk Yardım – Dünya Sağlık Örgütü” isimli dökümanı bulunuz.)

Çevrim İçi Sistem Ders Modülü Değerlendirmesi: Kullanılabilirlik Çalışması

BULGULAR: Kullanıcı Etkileşimi Memnuniyet Anketi

Sorular	M
Arayüz hakkında genel düşünceler	6.2
Tatmin edici değil – Tatmin edici	7.16
Berbat – Muhteşem	6.5
Sıkıcı – Motive edici	4.83
Zor – Kolay	5.83
Katı – Esnek	6.66
Arayüzün genel görünüşü	6.51
Ekrandaki harflerin okunması (Zor-Kolay)	6.5
Ekrandaki harflerin görüntüsü (Bulanık - Net)	7
Yazı tipi (Okunaksız – Okunaklı)	7.33
Sayfa bileşenlerinin düzeni çok yardımcıydı (Hiçbir zaman – Her zaman)	6.5
Sayfada görüntülenen bilgi miktarı (Yetersiz - Yeterli)	8
Bilginin sayfadaki yerleşimi (Mantıksız - Mantıklı)	8
Birbirini takip eden sayfalar, bağlantılar (Kafa karıştırıcı – Çok açık)	6.33
Bağlantılar tıklandığında karşılaşılan sayfa (Tahmin edilebilir değil – Tahmin edilebilir)	7.83
Birbirini takip eden sayfalarda bir önceki sayfaya dönmek (İmkansız - Kolay)	7.5
Görevlerde istenen bilgiye ulaşmak için izlenen yol (Karmaşık - Basit)	6.83
Resimlerin, fotoğrafların ve simgelerin kalitesi (Kötü - İyi)	4.66
Resimler, fotoğraflar ve simgeler (Belirsiz - Belirli)	6.16
Resim, fotoğraf veya simgelerin parlaklığı ve anlaşılabilirliği (Bulanık - Parlak)	5.5
Kullanılan renkler (Doğal değil - Doğal)	5.16
Varolan renklerin miktarı (Yetersiz – Yeterli)	4.33

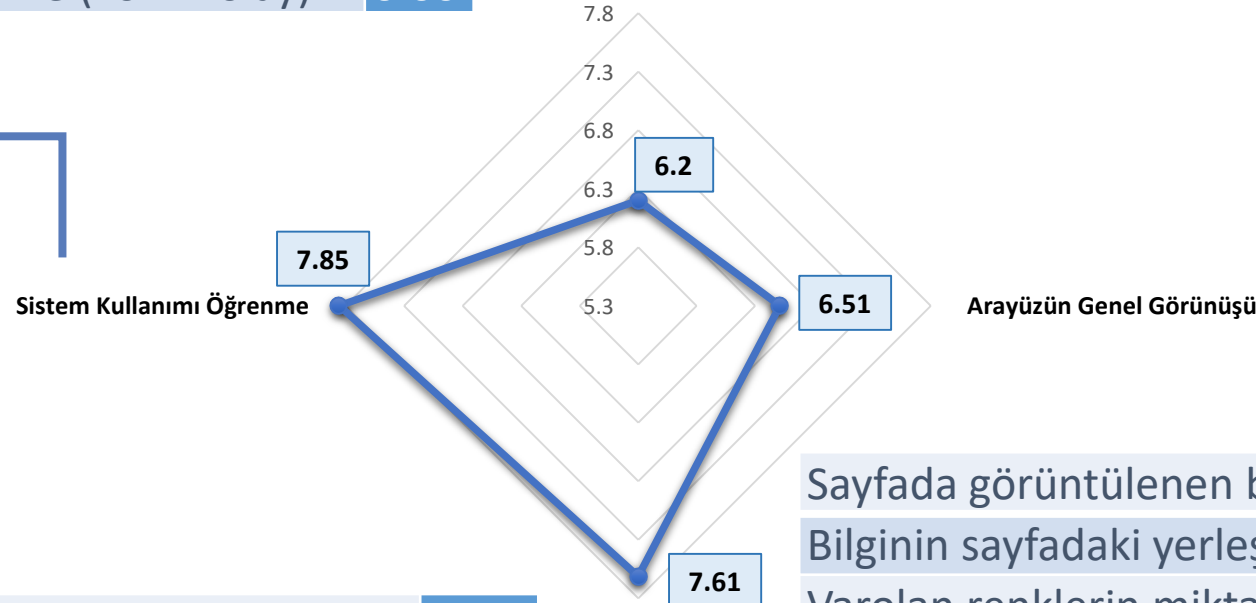
Sorular	M
Arayüzün dili	7.61
Arayüzde kullanılan dil (Anlaşılır değil - Anlaşılır)	8.66
Bağlantıların ve simgelerin isimleri (Belirsiz - Belirli)	7.83
Başlıklar (Tutarsız - Tutarlı)	8.16
Ekranada beliren mesajlar (Tutarsız - Tutarlı)	7.83
Ekranada beliren talimatların yeri (Tutarsız - Tutarlı)	6.66
Arayüz ne yaptığını dair kullanıcıyı bilgilendiriyor (Hiçbir zaman – Her zaman)	6.66
Bir işlem tahmin edilebilir bir sonuç doğuruyor (Hiçbir zaman – Her zaman)	7.83
Sayfalara bağlanırken geçen bağlanma süresi (Çok yavaş – Yeterince hızlı)	8.33
Hata mesajı (Yardımcı değil - Yardımcı)	6.5
Sistem Kullanımı Öğrenme	7.85
Sayfada gezinmeyi öğrenmek (Zor - Kolay)	7.5
Başlangıç aşamasındaki öğrenme (Zor - Kolay)	6.66
Sistemi kullanmayı öğrenme zamanı (Uzun - Kısa)	7.83
Deneme – yanılma yoluyla sayfanın özelliklerini keşfetmek (Zor - Kolay)	8.66
Sayfa özelliklerinin keşfi (Riskli - Güvenli)	8.66
Yeni özelliklerin keşfedilmesi (Zor - Kolay)	8.5
Yapılacak her iş için kat edilmesi gereken aşamaların sayısı (Çok fazla – Uygun sayıda)	7.33
Bir iş bitirmek için takip edilen adımlar mantıklı bir sırada (Asla – Her zaman)	8.16

BULGULAR: Kullanıcı Etkileşimi Memnuniyet Anketi

Deneme – yanılma yoluyla sayfanın özelliklerini keşfetmek (Zor - Kolay)	8.66
Sayfa özelliklerinin keşfi (Riskli - Güvenli)	8.66
Başlangıç aşamasındaki öğrenme (Zor - Kolay)	6.66

Tatmin edici değil – Tatmin edici	7.16
Sıkıcı – Motive edici	4.83

Arayüz Hakkında Genel Düşünceler



Arayüzde kullanılan dil (Anlaşılmaz değil - Anlaşılmaz)	8.66
Arayüz ne yaptığına dair kullanıcıyı bilgilendiriyor (Hiçbir zaman – Her zaman)	6.66

Sayfada görüntülenen bilgi miktarı (Yetersiz - Yeterli)	8
Bilginin sayfadaki yerleşimi (Mantıksız - Mantıklı)	8
Varolan renklerin miktarı (Yetersiz – Yeterli)	4.33

BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 1 -> Ortalamada 23 saniye içerisinde

- İçerik
 - Metin
 - Üst konu başlığı
 - Alt konu başlığı
 - Görsel
- İçerik oynatıcı
 - İleri ve geri butonları
 - Zaman çizelgesi
 - İçerik ağacı



- İçerik
 - Sayfa numarası
- İçerik oynatıcı
 - Sözlük
 - Metin anlatım
 - Arama sekmesi
 - Ses ayarı
 - Kaynaklar



Çevrim İçi Sistem Ders Modülü Değerlendirmesi: Kullanılabilirlik Çalışması

BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 1

Sistemi (hızlı bir şekilde) inceleyiniz. (Gördüklerinizi tıkladığınız bağlantıları sesli bir şekilde paylaşınız)

İçerik alanıyla anlık olarak ilişkilendirebilecekleri içerik oynatıcı bileşenlerine dikkat etmişlerdir

BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 1

Sistemi (hızlı bir şekilde) inceleyiniz. (*Gördüklerinizi tıkladığınız bağlantıları sesli bir şekilde paylaşınız*)

İçerik alanıyla anlık olarak ilişkilendirebilecekleri içerik oynatıcı bileşenlerine dikkat etmişlerdir

No	Ana Ekran Bileşeni	Alt Ekran Bileşeni
P1	İçerik Oynatıcı	Modül Başlığı (Psikolojik İlk Yardım)
P1	İçerik	Görsel
P1	İçerik	Metin (Seslendirilme aşamasındaki)
P1	İçerik	Görsel
P1	İçerik oynatıcı	Zaman Çizelgesi – İlerleme Çubuğu
P1	İçerik	Görsel
P1	İçerik	Metin (Seslendirilme aşamasındaki)
P1	İçerik oynatıcı	Zaman Çizelgesi – Başa Sar
P1	İçerik oynatıcı	Zaman Çizelgesi – İlerleme Çubuğu
P1	İçerik oynatıcı	Zaman Çizelgesi - Durdur
P1	İçerik oynatıcı	İçerik Ağacı – Menü bağlantısı
P1	İçerik	Metin (Seslendirilme aşamasındaki)
P1	İçerik oynatıcı	Geri Butonu
P1	İçerik	Alt Konu Başlığı
P1	İçerik	Logo
P1	İçerik	Sayfa Numarası

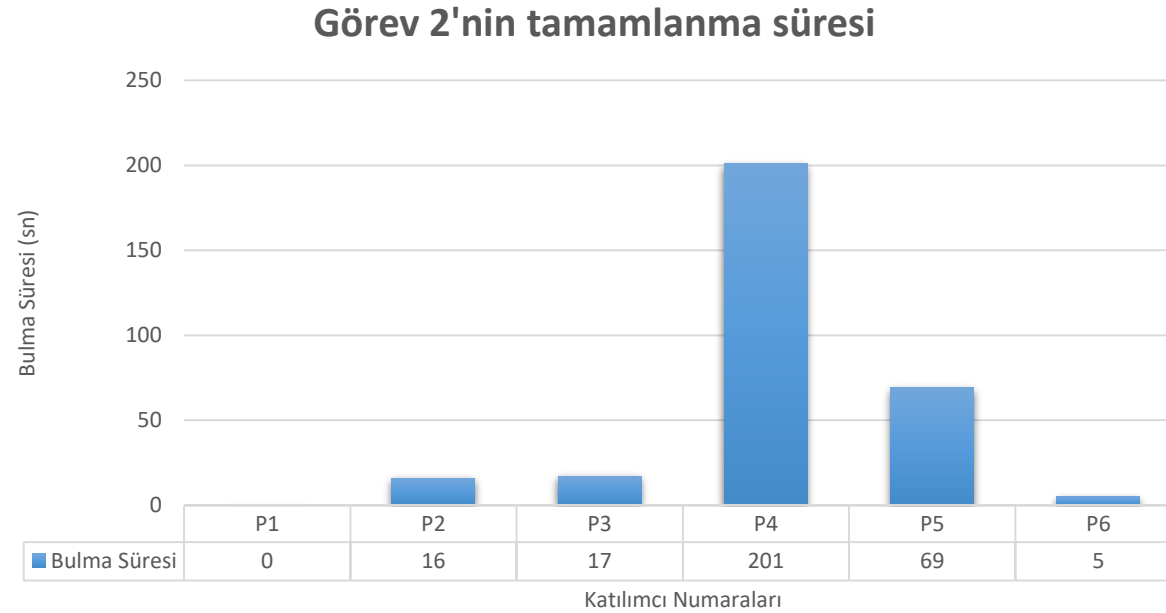
Katılımcı tarama yolu (Örnek)

BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 2

Derin kaygı ifadesinin tanımını bulunuz.

Katılımcılar benzer yolları izlemiş, arama özelliğini kullanarak ifade tanımına içerik içerisinden ulaşmaya çalışmışlardır.



BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 3

Diğer acil durum önlemlerini nasıl almanız gerektiğine dair bilgiyi bulunuz. (“Diğer acil durum önlemlerini dikkate alma” konusunu içeren sayfayı açınız.)

İçerik ağacı
Menü bağlantıları
İçerik içi butonlar

The screenshot displays a web application for 'Psikolojik İlk Yardım' (Psychological First Aid). The interface is divided into three main sections:

- İçerik (Content) Sidebar:** A vertical list of topics under the heading 'Psikolojik İlk Yardım'. The topics are:
 - 1. BÖLÜM 1: Psikolojik İlk Yardım
 - 2. BÖLÜM 2: PİY Temelleri
 - 2.1. Kim için, ne zaman, nerede?
 - 2.2. Sorumluluk duygusuyla yardım
 - 2.2.1. Güvenlik, itibar ve haklar...
 - 2.2.2. Yerel kültürü göz önünde...
 - 2.2.3. Diğer acil durum önlemleri...
 - 3. BÖLÜM 3: PİY Hizmeti Sunma
 - 3.1. Hazırlık: Durum hakkında bilg...
 - 3.2. PİY İlkeleri
 - 3.3. PİY Sonlandırma
 - 4. BÖLÜM 4: Özbakım ve Yardım Ede...
 - 4.1. Yardım etmeye hazırlık
 - 4.2. Stres yönetimi: Sağlıklı çalışm...
 - 4.3. Dinlenme

- Main Content Area:**
- Psikolojik İlk Yardım** (Title)
- LOGO** (Icon)
- PİY Temelleri** (Section Header)
- Sorumluluk duygusuyla yardım** (Section Header)
- Güvenlik** (Tab)
- Yerel kültür** (Tab)
- Acil durum** (Tab)
- Diğer acil durum önlemlerini dikkate alırken:**
 - Olağanüstü durumlar karşısında yapılan büyük çaplı çalışmaların bir kısmı
 - Yardım görevlileri ve gönüllüler için hangi hizmete nereden ulaşılacağını bilmek
 - Hangi hizmetlerin ve desteklerin verildiğine dikkat ediniz.
 - Bilgileri yardım verdiğiniz insanlarla paylaşabilirsiniz.
- Etkinlik: Kriz durumlarında nasıl davranılmalı** (Activity Title)
- 10/12** (Page Number)
- Bottom Navigation Bar:**
- Ara... (Search bar)
- Speaker icon (Audio)
- Pause icon (Media)
- Progress bar
- Refresh icon (Reset)
- GERİ (Back)
- İLERİ (Next)

BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 5

“PiY Hizmeti Sunma” bölümünde PiY ilkelerini sesli düşünerek inceleyiniz.

Seslendirme:

- Tekdüze seslendirme
- Farklı karakterde/cinsiyette sesler: Vakalar, Tablolar veya Modül içeriği için

Görsel:

- Görsel ebatları
- İçeriği yansıtmayan görseller
- Bütünleyici renk tonlarının kullanımı

İçeriğin sunumu:

- Anahtar sözcüklerin gerekliliği
- Görsellerin ekranın sağında yer alması
- İçerikteki alt konu başlıklarının vurgulanması
- Geçişlerde kullanıcı kontrolü



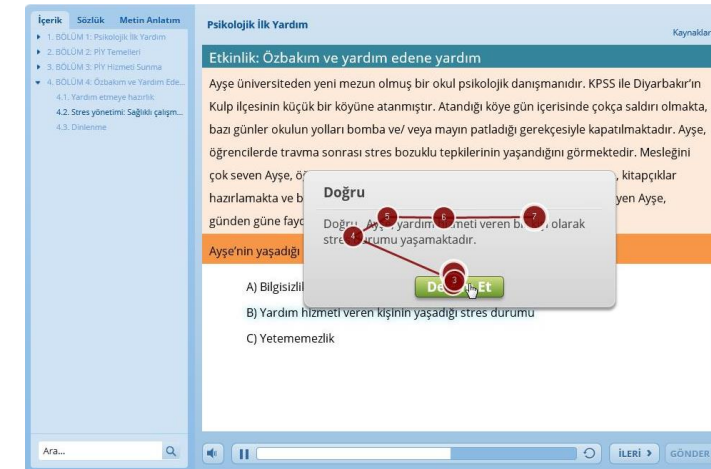
BULGULAR: Kullanıcı Tarama Yolları

Görev 7

“Özbakım ve Yardım Edene Yardım” bölümünde “Dinlenme” alt bölümü sonrasında kendinizi sınayabileceğiniz değerlendirme sorularını açınız.

Geribildirim tasarımı:

- Anında geribildirim beklentisi
- Gönder butonunun kaldırılması
- Seçilen soru cevaplarının renklendirilmesi
- Tekrarlı cevap seçimi:
 - Yanlış cevaba verilen geribildirim de görülmesi
 - Aynı soruyu tekrar çözebilmek



SONUÇLAR

Test Sonrası Yenilemeler

İçerik ağacı

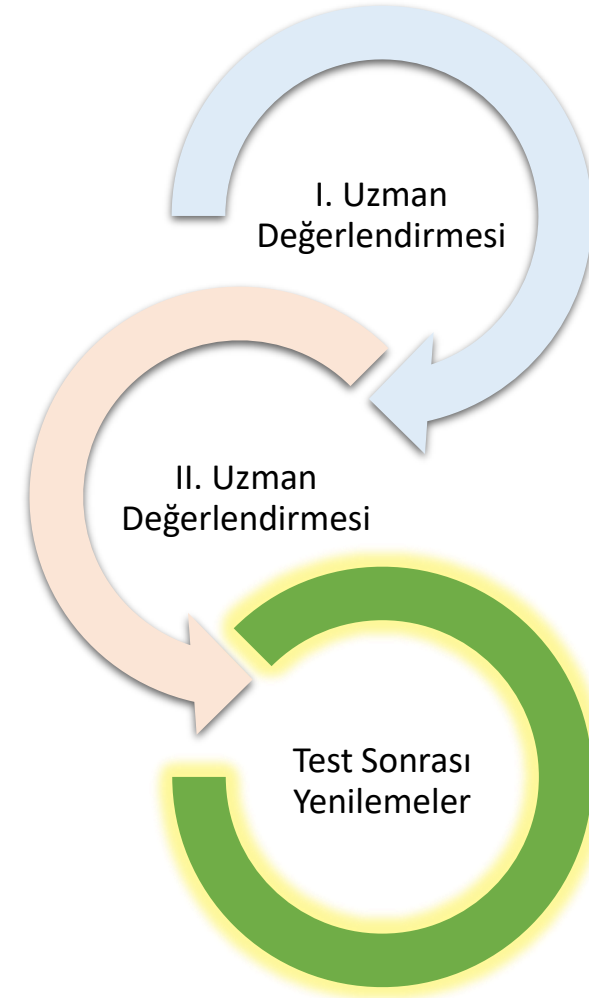
- Hiyerarşik yapı
 - Girintiler
 - Numaralandırmalar
 - Genelden özele sıralama
- Renklendirme
 - Açık arka plan
 - Menü bağlantılarında karşıt renk
- Sözlük
 - Ulaşılabilirliği için içerik içinden sözlüğe erişim

İçerik

- Sayfa düzeni
 - Bütünleyici renkler ve miktarı
 - Numaralandırma
 - İçerik içi bağlantılar
 - Tutarlı buton bağlantıları
- Görsel
 - Sol tarafta yer alma
 - Sesle senkronizasyon

İçerik oynatıcı

- Kullanım kolaylığı
 - Kullanıcı denetimli butonlar
 - Zaman çizelgesinin varlığı



Çevrim İçi Sistem Ders Modülü Değerlendirmesi: Kullanılabilirlik Çalışması

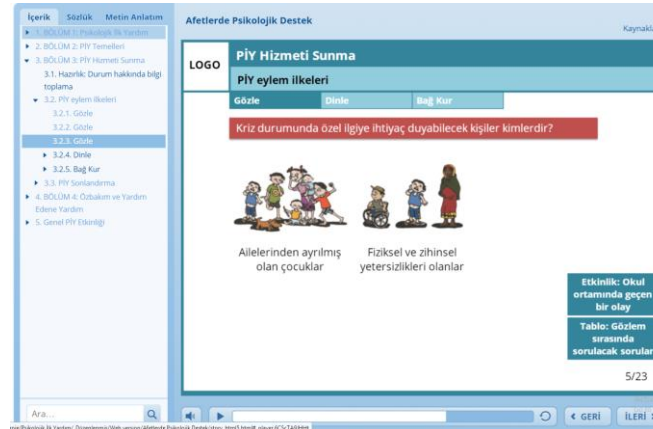
SONUÇLAR

Test Sonrası Yenilemeler

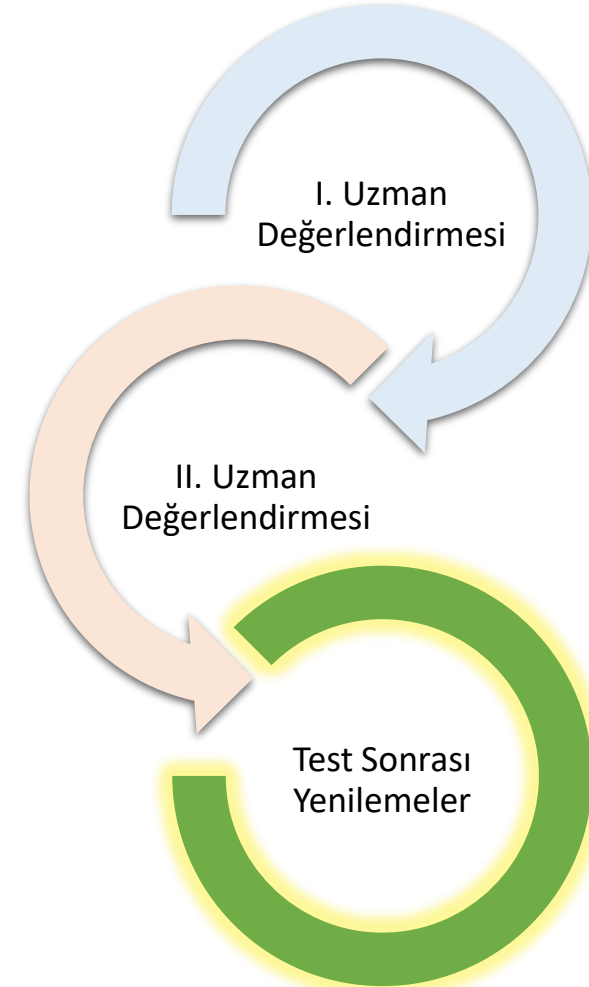
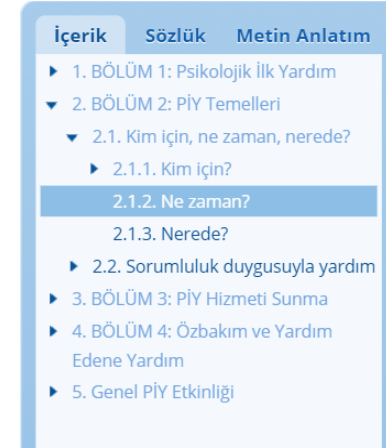
Giriş sayfası



İçeriğin sunumu



İçerik ağacı hiyerarşisi



SONRAKİ AŞAMA?: Potansiyel konular

1

Kullanıcıların sayfa içi geçişleri bize ne ifade eder?

a

İçerik ekranı: Görsel – metin geçişi

b

İçerik ekranı: Metin – konu başlığı geçişi

2

İçerik ekranı odaklanma süresi bize ne ifade eder?

3

Bu ölçümleri tasarıma nasıl yansıtabiliriz?

ÖNERİLERİNİZ

İçerik Sözlük **Metin Anlatım** Kaynaklar

Dinle

3. İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun:

- Kişiyi yakın kalın.
- Kişinin konuşması için baskı yapmayın.
- Olanlar hakkında konuşmak isterlerse dinleyin.
- Çok üzüntülülerse sakinleşmelerine yardımcı olun ve yalnız olmadıklarından emin olmaya çalışın.

Psikolojik İlk Yardım

LOGO **PIY HİZMETİ SUNMA**

PIY İlkeleri

Göze Dinle Bağ Kur

Nasıl dinlemeli?

İnsanları dinleyin ve sakinleşmelerine yardımcı olun:

- Kişiyi **yakın kalın**
- Kişinin konuşması için **baskı yapmayın**
- Olanlar hakkında **konusmak isterlerse dinleyin**
- **Çok üzüntülülerse** sakinleşmelerine yardımcı olun

Yaklaşın

Sorun

Yardımcı olun

12/29

GERİ İLERİ

İçerik **Sözlük** **Metin Anlatım** Kaynaklar

1. BÖLÜM 1: Psikolojik İlk Yardım

1.1. Psikolojik ilk yardım nedir?

1.2. Psikolojik ilk yardım neleri kapsar?

1.3. Psikolojik ilk yardım neleri kapsar?

1.4. Uzun dönemli iyileşmede yardım...

2. BÖLÜM 2: PIY Temelleri

2.1. Kim için, ne zaman, nerede?

2.1.1. Kim için?

2.1.2. Ne zaman?

2.1.3. Nerede?

2.2. Sorumluluk duygusuyla yardım

2.2.1. Güvenlik, itibar ve haklar...

2.2.2. Yerel kültürü göz önünde...

2.2.3. Diğer acil durum önlemleri...

3. BÖLÜM 3: PIY Hizmeti Sunma

3.1. Hazırlık: Durum hakkında bilg...

3.2. PIY İlkeleri

3.3. PIY Sonlandırma

4. BÖLÜM 4: Özbakım ve Yardım Ede...

4.1. Yardım etmeye hazırlık

4.2. Stres yönetimi: Sağlıklı çalışm...

4.3. Dinlenme

Psikolojik İlk Yardım

LOGO **PIY HİZMETİ SUNMA**

PIY Sonlandırma

Kaldığınız yerden devam etmek ister misiniz?

Evet Hayır

Devam

Ara...

İçerik Sözlük **Metin Anlatım** Kaynaklar

1. BÖLÜM 1: Psikolojik İlk Yardım

1.1. Psikolojik ilk yardım nedir?

1.2. Psikolojik ilk yardım neleri kapsar?

1.3. Psikolojik ilk yardım neleri kapsar?

1.4. Uzun dönemli iyileşmede yardım...

2. BÖLÜM 2: PIY Temelleri

2.1. Kim için, ne zaman, nerede?

2.1.1. Kim için?

2.1.2. Ne zaman?

2.1.3. Nerede?

2.2. Sorumluluk duygusuyla yardım

2.2.1. Güvenlik, itibar ve haklar...

2.2.2. Yerel kültürü göz önünde...

2.2.3. Diğer acil durum önlemleri...

3. BÖLÜM 3: PIY Hizmeti Sunma

3.1. Hazırlık: Durum hakkında bilg...

3.2. PIY İlkeleri

3.3. PIY Sonlandırma

4. BÖLÜM 4: Özbakım ve Yardım Ede...

4.1. Yardım etmeye hazırlık

4.2. Stres yönetimi: Sağlıklı çalışm...

4.3. Dinlenme

Psikolojik İlk Yardım

LOGO **PIY HİZMETİ SUNMA**

PIY Sonlandırma

Tablo: Olumlu ve olumsuz başa çıkma stratejileri

Olumlu başa çıkma stratejilerini güçlendirin

- Yeterince dinlenin
- Mümkün olduğunca düzenli yiyecek ve su için
- Aile ve arkadaşlarınızla konuşun ve vakit geçirin
- Problemlerinizi güvendiğiniz biriyle tartışın
- Rahatlamaya yardımcı olacak faaliyetler yapın (yürümek, şarkı söylemek, dua etmek, çocuklarla oynamak gibi)
- Fiziksel egzersiz yapın
- Krizdeki başkalarına yardım etmenin güvenli yollarını bulun ve toplumsal faaliyetlere katılın

Olumsuz başa çıkma stratejilerinden kaçınin

- Uyuşturucu madde, sigara ve alkol kullanmayın
- Bütün gün uyumayın
- Dinlenmeden veya rahatlamadan bütün gün çalışmayın
- Kendinizi arkadaşlarınızdan veya sevdiklerinizden soyutlamayın
- Temel kişisel temizliğinizi ihmal etmeyin
- Şiddet uygulamayın

Tablo: Olumlu ve olumsuz başa çıkma stratejileri

16/29

GERİ İLERİ

İçerik Sözlük **Metin Anlatım** Kaynaklar

Terimler

Afekt

Bireysel Travma

Deneyim

Durumsal Krizler

Ergenlik Dönemi

Geçici Kaygı

Gerçek Kaygı

Psikolojik İlk Yardım (PIY)

Travma

Travmatik Stres Bozukluğu

Tanım

Çocukların her şeyi kendilerine tehdit olarak görme durumlarından ortaya çıkan kaygıdır.

Psikolojik İlk Yardım

LOGO **PIY HİZMETİ SUNMA**

PIY Sonlandırma

Kriz durumlarında ailelerin önemi:

- Çocuklar için önemli duygusal destek ve koruma kaynağı
- Çocuk ve ergenlerin aileleriyle bir araya gelmesi
- Güvenilir bir çocuk koruma kurumuyla bağlantı kurulması

Tablo: Çocuklar için söylenecek ve yapılacaklar

Tablo: Ailelerin çocukları için yapabilecekleri

27/29

GERİ İLERİ