



Doküman No	FRM-0215
Yayın Tarihi	28.05.2019
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	0

PLANLAMA AŞAMASI

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

P.1. PROJE ADI:

Bağımlı Olmayalım, Bilinçli Olalım.!

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Volkan YÜZÜAK

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Bu projenin amacı bağımlı bireylerin iyileşmesi için yönlendirmeler yaparak umut olmak ve toplumun da bağımlı bireyler hakkında bilinçlenmesini sağlamaktır.

P.4. PROJE SÜRESİ

15 Hafta

P.5. PROJENİN

Başlangıç Tarihi	Bitiş Tarihi
09.03.2021	16.07.2021

P.6. PROJENİN GERÇEKLEŞTİRİLECEĞİ YERLER

[Anasayfa](#) | [My Site 2 \(wixsite.com\)](#)

P.7. Projeye Katkı Sağlayacak Kurum ve Kuruluşlar

P.8. PROJEDE GÖREV ALACAK KİŞİLERİN GÖREV DAĞILIMLARI

Sıra No	Adı Soyadı	Görevi
1	İrem Coşkun	Proje Koordinatörü <ul style="list-style-type: none">➤ İlk hafta Türkiye'deki bağımlılık durumları ve istatistik gösterimi ve toplumda bağımlılığa karşı nasıl tepkiler verildiği araştırıldı.➤ Blog sitesi kuruldu, taslak oluşturuldu ve siteye özel logo ve kapak fotoğrafı ayarlandı.➤ Proje ismi bulundu.➤ İkinci hafta ise madde bağımlılığı ile ilgili filmler araştırılıp site de nasıl fragman paylaşımı yapılacağı hakkında bilgi toplandı.
2	Fatma ASLAN	Proje Üyesi



Doküman No	FRM-0215
Yayın Tarihi	28.05.2019
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	0

		<p>➤ İlk hafta bağımlı bir bireyde ortaya çıkan psikolojik sorunlar, çevresine ve kendisine verdiği zararlar ve psikolojik olarak destek süreci ile ilgili bilgiler edinildi. İkinci hafta ise blog sitemize ekleyeceğimiz bilgilendirme videolarının içeriği bulundu.</p>
3	Gözel SERDORAVA	<p>Proje Üyesi</p> <p>➤ İlk hafta bağımlı bir bireyin yoksunluk zamanı belirtileri araştırma, ortaya çıkan hastalıkları ve hastalıkların tedavileri hakkında bilgi edinildi. İkinci hafta ise madde bağımlılığı hakkında kitaplar veya makale örnekleri araştırıldı.</p>

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
19010501003	İrem COŞKUN	Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi
19670501028	Gozel SERDAROVA	Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi
19010501002	Fatma ASLAN	Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Bilgisayar, telefon, kamera, internet, site, kitaplar

P.11. PROJENİN BÜTÇESİ

100 TL

P.12. UYGULAMA PLANI - YAPILMASI PLANLANAN ETKİNLİKLER

➤ Etkinlik 1

Bağımlılıkla ilgili bilgilendirici videolar hazırlanacak ve her hafta siteye eklenecektir. Videoların içeriği aşağıda sunulmuştur:

- ✓ İlk hafta kavramları tanıtmaya yönelik (bağımlılık nedir, bağımlılık nedir, alışkanlık nedir fiziksel bağımlılık nedir, psikolojik bağımlılık nedir gibi) video çekilecektir. Grup üyeleri bu videoda yer alacaktır. (3 dakika)
- ✓ İkinci hafta bireyi madde bağımlılığına iten sebepler hakkında farkındalık videosu hazırlanacak. (2-3 dakika)
- ✓ Üçüncü hafta ise bireyde ortaya çıkan rahatsızlık (hiperaktivite) detaylı olarak açıklanıp anlatım olarak siteye eklenecektir. (3 dakika)
- ✓ Dördüncü hafta ise tedavi yöntemleri (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi veya 2-6 hafta arasında hastane de kalarak ve 1 yıl süre

ile psiko-sosyal destek olarak tedavi yöntemleri) araştırılıp psikolojik destek için tavsiye videosu hazırlanacaktır. (3 dakika)

➤ **Etkinlik 2**

Madde bağımlılığı ile ilgili kitaplar tavsiye edilecek. Her kitabın kapağı ve özeti yer alacak. Her hafta siteme eklenecektir. Bireylere paylaştığımız kitapları okumaya teşvik edecek nitelikte olacaktır. Örnek kitapların listesi aşağıda sunulmuştur:

✓ *Uyuşturucu deneyleri tutanaklar* (Benjamin, 2017)

Bu kitapta bahsi geçen uyuşturucu deneyleri 1927 ve 1934 yılları arasında Berlin, Marsilya ve İbiza da gerçekleştirildi. Deneylere katılanlar arasında Walter Benjamin'in dışında felsefeci Ernst Bloch, yazar Jean Selz, hekimler Ernst Joel, Fritz Frankel ve Egon Wissing ve Egon'un karısı Gert Wissing gibi isimler vardı. Başta deneye uyuşturucu maddeler üzerine araştırma yapan Joël ve Frankel tarafından dahil edilen Benjamin, birçok farklı uyuşturucu denedi. Esrar çiğnedi, afyon içti ve cilt altı meskalin ve oksikodon enjeksiyonlarına izin verdi. Nispeten düzensiz yürütülen bu deneylerin kayıtları uyuşturucu "tutanakları" şeklinde tutuldu. Bu raporların bir kısmı deney esnasında bir kısmı ise notlar ve anılar yardımıyla sonradan kağıda döküldü.

✓ *Bir Genç Kızın Uyuşturucu Günlüğü* (Sparks, 2009)

On beş yaşında, beyaz, orta sınıf bir ailenin kızı olan Alice, son derece sıradan ve iyi bir kız. Dersleri iyi. Bir gün evlenip bir aile kurmayı hayal ediyor. Ama fark etmeden hayatına giren uyuşturucu Alice için dünyayı önce daha yaşanılır, daha dayanılır bir yer haline getirirken, genç kız çok geçmeden hiç peşini bırakmayacak bir belaya bulaştığını anlıyor. Alice'in hayatı bir daha asla aynı olmayacak.

Anne ve babası değişiklikleri fark ediyor ama neler olup bittiğini anlamıyorlar. Ona yardım edemiyorlar. Alice'in üzücü bağımlılık macerası yönlendirilmeye açık duygularını anlamalarında yetişkinlere yardımcı olacak.

✓ *Düşman: Uyuşturucu* (Ercan, 2010)

Keşke ülkemizdeki tüm öğrencilerin bu deneyimli narkotik uzmanını dinlemeleri mümkün olabilse. İnanıyorum ki zehir tacirlerinin kandırdığı gençlerimizin sayısında büyük azalma olurdu Uğur Dündar Ey Türk Gençliği! Aklını-her yoldan para kazanmak uğruna-kullananların, senin aklına zarar vermemesi için, aklını, seni zehirlemek isteyenlere karşı yerinde ve zamanında onlardan önce kullanmak zorundasın ve unutma ki; kanını uyuşturmadığın sürece, muhtaç olduğun kudret damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

✓ *Umutla İyileşmek* (Dernek, 2018)

Yazar, bu kitapta kendi iyileşme sürecini ve deneyimlerini bütün samimiyetiyle anlatırken bir yandan da başarısı kanıtlanmış yöntemleri, bağımlıların kendi uzun iyileşme yolculuklarında kullanabilecekleri araçları ve benimseyebilecekleri bütüncül yaklaşımları paylaşıyor.

✓ *Kentin Arka Sokakları* (Halis, 1997)

Birçok olumsuz alışkanlık ve serseri arkadaşlar edinmeye başlamıştım. Tiner, bali, esrar gibi kafa yapıcı maddelerle kendimi tatmin etmeye çalışıyordum. Buna bir de tribün yaşamı eklenmişti. Bir-iki sene kadar sonra aynı yaşantıyı sürdürdüğümüz arkadaşlarla bir çete kurmaya karar verdik. Epey kalabalıktı çetemiz, hatırladığım isimler ve lakaplar şunlar: Kambur Vural, Duba Mahir, Horoz Erhan ve abisi Erdoğan, Kara Aydın, Cine-5 Savaş, Gözlük Hakan, Maymun Hakan, Tenten Ersin, Kürdan Ercan, Apaçi Tugay, Sarı Tugay, Miço Necip, Nihat, Piç Sedat, Çene Özgür, Sinsi Bülent, Fırlama Bülent, Evet. Bu çetede yer alanlar arasında bir kişi daha vardı 'Sümük' yani ben Orhan.

✓ *Kokain- Absent: Yeşil Tanrıça- Uyuşturucu Paniği* (Crowley, 2019)

Ah! Yeşil Tanrıça! Onu hem bu kadar güzel hem de bu kadar korkunç yapan büyü de nedir? Hayır, insanın hayatı kendisine aittir, çevresindeki insanlara herhangi bir zararı dokunmadıkça kendi hayatını istediği gibi mahvetme konusunda istediğini yapma hakkına sahiptir.

➤ **Etkinlik 3**

Daha önce madde bağımlılığı olan bireylerin videoları sitemizde yer alacaktır. Youtube linki paylaşılıp devamını izlemeye yönlendirilecektir. Örnek linkler aşağıda sunulmuştur:

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=KOSDpmqfiTQ>

(Uyuşturucudan jilet atacak yerim kalmadı – keş)

✓ https://www.youtube.com/watch?v=x4Tn_vwF9lw

(Madde kullanan gencin ibretlik hayat hikayesi)

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=NO-AAv3D0SE>

(Katarsis X-TRA: Uyuşturucu Bağımlılığı - Yücel Kuran)

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=zvnecZ4-QCc>

(INP - Madde Bağımlısı Gencin İbretlik Haykırışı)

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=Vw-t2jnnRI8>

(Fikirtepelî Kadir - Sosyal gerçeklik)

➤ **Etkinlik 4**

Alıntı sözler eklenip özlü sözler başlığı altında paylaşılacaktır.

- Maddeyi Kabul Etmek Kolay, Bırakmak Zordur.
- Zararlı Alışkanlıklardan En Güzel Korunma Yolu: Hiç Başlamamaktır.
- Damarlarınızdaki asil kanı kirletmeyin.
- Beynini uyuşturursan, sana nasıl yardım edebilir ki?
- Bağımlılığın denemesi olmaz.
- Her çeşidi ile uyuşturucular birer intihar yoludur.

(Sözcü, 2020)

➤ **Etkinlik 5**

Film önerileri yapılacaktır. İlgili film listesi aşağıda sunulmuştur.

✓ *A Scanner Darkly*

A Scanner Darkly fütüristik bir disütopya olarak tanımlanabilir. Filmde Amerika'nın geleceği anlatılmaktadır ve kişilerin büyük bir kısmının "D maddesi" adındaki halüsinasyon üreten bir madde bağımlısı olduğu varsayılmaktadır. Film ne kadar animasyon olsa da karakterlerin uyuşturucu yüzünden çektiği acılar kolaylıkla anlaşılabilir.

✓ *Fear and Loathing in Las Vegas*

Dr. Gonzo ve Raoul Duke'ün gazetecilik ve kumar maceralarını ele alan filmde uyuşturucunun onların enerjilerini kısmi olarak pozitif eklemesi ne kadar eğlenceli gözükse de bazı sahneler var ki sizi anında uyuşturucudan soğutabilir. Doktor ve Duke'un Las Vegas'a varıp Casino'ya girdiklerinde insanların şekil değiştirmesi, Dr. Gonzo'nun küvette radyo ile kendini öldürmek istemesi ve buna benzer daha birçok sahne. Fear and Loathing in Las Vegas sizi gerçekten uyuşturucudan uzak tutacak bir film.

✓ *The Basketball Diaries*

Gerçek bir hayat hikayesine dayanan filmde Jim Carroll'ı Leonardo Di Caprio canlandırmaktadır. Carroll küçük yaşta eroin bağımlısı olur ve film Carroll'ın hayat hikayesi etrafında döner. Carroll bu dönemi boyunca birçok problemle karşılaşır, tacizci bir koç, ölen bir arkadaş ve hapse girmesine sebebiyet veren eroin bağımlılığı. Film, bir insanın kötü giden hayatının onu nasıl uyuşturucuya eğilimli yaptığını anlatırken, uyuşturucunun bu kötü gidişat için bir çözüm olmadığını da çok güzel bir şekilde anlatıyor.

--

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta					Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
			Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	
2021	Mart	1.Hafta	Dersin tanıtımı ve dosya sisteminin tanıtılması		X		X
	Mart	2.Hafta	Dosya sisteminin tanıtılması Proje hazırlık dosyaları Proje isimlerini netleştirme		X		X
	Mart	3.Hafta	Proje dosyalarının hazırlanması		X		X
	Nisan	4.Hafta	Proje dosyalarının hazırlanması		X		X
	Nisan	5.hafta	Proje formu teslimi-vize notu		X		X
	Nisan	6.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	Proje sürecinin hazırlığı	X		X
	Nisan	7.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X		X
	Nisan	8.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X		X
	Mayıs	9.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X		X
	Mayıs	10.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X		X
	Mayıs	11.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X		X
	Mayıs	12.Hafta	Projenin tamamlanması	X	X		X
	Haziran	13.Hafta	Son kontroller	X	X		X
	Haziran	14.Hafta	Son kontroller-final puanı	X	X		X
	Temmuz	15.Hafta	PUKO döngüsü teslimi	X	X		X

UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME

- ✓ **Etkinlik 1:** " Alıntı Köşesi" etkinliğinde zoom toplantısı yapılarak grup üyeleriyle beraber internette alıntı sözler bulundu.
- ✓ **Etkinlik 2:** " Gerçek Hayattan Alıntılar" etkinliği koordinatör İrem Coşkun aracılığıyla videolar bulundu ve zoom toplantısı yapılarak grup üyelerinin görüşüyle birlikte videolar keskinleştirildi.
- ✓ **Etkinlik 3:** " Kitap Önerisi" etkinliği grup üyesi Fatma Aslan tarafından düşünüldü. Kitap içeriği ise zoom toplantısında hep birlikte karar verildi. Kitaplar grup üyeleri tarafından eşit dağıtılarak incelendi.
- ✓ **Etkinlik 4:** " Film Önerisi " etkinliği grup üyesi Fatma Aslan tarafından düşünüldü. Film içeriği ise zoom toplantısında hep birlikte karar verildi. Filmler koordinatör tarafından izlenildi.
- ✓ **Etkinlik 5:** " Bilgilendirici videolar" etkinliği koordinatör İrem Coşkun tarafından düşünüldü. Diğer grup üyeleri de geliştirici öneriler sundu. Görev dağılımı:
 - Gözel Serdarova:**
 - Bağımlılık nedir, Madde bağımlılığı nedir? Konuları hakkında video çekildi.
 - Bireyde ortaya çıkan rahatsızlığın (hiperaktivite) detaylı anlatımı yapıldı.
 - Fatma Aslan:**
 - Bağlılık ve alışkanlık nedir? Konuları hakkında video çekildi.
 - Bireyi madde bağımlılığına iten sebepler nelerdir? Konusu hakkında video çekildi.
 - İrem Coşkun:**
 - Fiziksel bağımlılık ve psikolojik bağımlılık nedir? Konular hakkında video çekildi.
 - Madde bağımlılığının tedavisi nedir? Konusu hakkında video çekildi.

UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ

Projenin takibi her hafta Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Volkan YÜZÜAK tarafından yapıldı. Eksiklikler ve hatalar düzeltildi.

KONTROL ET AŞAMASI

Planlanan amaçlara ulaşılabilme durumunun değerlendirildiği ve ne tür sorunların ortaya çıktığına yönelik kontrol ve analizlerin yapıldığı aşamadır.

KA.1. PLANLANAN AMAÇLARA ULAŞILMA DURUMU

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
74100 Merkez / BARTIN

Telefon : 0378 223 55 00
İnternet Adresi : www.bartın.edu.tr
E-Posta : info@bartın.edu.tr

Sayfa 7 / 10



Doküman No	FRM-0215
Yayın Tarihi	28.05.2019
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	0

(Planlanan amaçlara ne kadar ulaşıldı?)

- Etkinlik 1: Amaçlandığı gibi yapıldı.
Etkinlik 2: Amaçlandığı gibi yapıldı.
Etkinlik3: Amaçlandığı gibi yapıldı.
Etkinlik 4: Amaçlandığı gibi yapıldı.
Etkinlik 5: Amaçlandığı gibi yapıldı.

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARIN TESPİT ETME VE KAYDETME

Proje amacından sapma olmadı.

KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

(Projeyi yürütenlerin projeye yönelik öz değerlendirme süreci, projenin hedef kitlesi ile ilgili yapılan anketler/dönütler vb.)

Proje sonuç raporuyla projeyi yürütenlerin sürece yönelik görüşleri alındı.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

Projeye başlarken projemizin ne olacağına dair bir görüş alışverişi yaptık. Daha sonra projemizin adına karar verdik ve içeriği hakkında düşüncelerimizi sunduk. Projemiz için sitemizi kurduk ve düzenlemesini yaptık.

Projemizin beş etkinliği için şu konuları düşündük:

1. Alıntı köşesi: Madde bağımlılığı hakkında bilgi sahibi kişilerin sözleri, bireylerde farkındalık oluşturması için paylaşıldı.
2. Gerçek hayattan alıntılar: Geçmişte madde bağımlısı olan bireylerin o zamanki pişmanlıklarını anlatan videolar bulundu ve paylaşıldı.
3. Kitap önerisi: Madde bağımlılığı hakkında sürükleyici ve bireyin empati yaptığı kitapların içeriği incelendi ve paylaşıldı.
4. Film Önerisi: Madde bağımlılığı hakkında çarpıcı filmler araştırıldı, izlendi ve paylaşıldı.
5. Bilgilendirici videolar: Grup üyelerinin toplumun bilinçlenmesi hakkında hazırladığı videolar sitede paylaşıldı

Bu etkinliklere yönelik planlama yapıp daha sonra görev dağılımını yaptık. Ve sitemize ekledik.

ÖNLEM AL AŞAMASI

Kontrol aşamasında elde edilen öğrenmelerle bir sonraki planlamanın iyileştirildiği ve geliştirildiği aşamadır.

ÖA.1. PLANLANAN ETKİNLİKLER İLE YAPILAN UYGULAMALAR ARASINDA ORTAYA ÇIKAN FARKLILIKLARI GİDERMEK ADINA YAPILAN FAALİYETLER

Farklılıkları gidermek adına grup üyeleri verilen görevleri verilen zamanda yapmıştır.

ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA

ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA

Projeyi hazırladığımız site de alınan geri bildirimler doğrultusunda, bağımlı bireyleri ilgili merkezlere yönlendirme sağlanacaktır.

ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Projenin bitiminde kullandığımız siteyi aktif bir şekilde yürütüp gelen yorum ve bildirimleri dikkate alıp, siteyi her geçen gün geliştirmek amaçlanmıştır.

ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALAR YÖNELİK ÖNERİLER

Bir sonraki proje de bir instagram hesabı açılabilir ve bu hesapta bağımlı bireylerin hayat hikayelerini, bağımlı bireylerle ilgili afişler hazırlanarak bilgilendirme yapılabilir.

ÖA.6. PROJENİN SONUCUNDA TOPLUMA HİZMET YÖNÜNDEN ELDE EDİLEN KATKILAR

Bu proje de bağımlı bireylere yardımcı olundu ve toplum bilinçlendirildi. Gerçek hayattan alıntılar etkinliğinde bireylere o durumu yaşatmadan, durumu yaşayanlar tarafından tecrübeler sunuldu. Kavram yanılgısı oluşan kelimeler hakkında bilgi verilip bireylerin bilinçlenmesi sağlandı. Toplumun bu konuda daha fazla bilgi sahibi olması için kitap ve filmler önerildi.

PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR

