

**T.C.**  
**FETHİYE KAYMAKAMLIĞI**  
**Fethiye İlçesi Uyuşturucu İzlem ve Koordinasyon Kurulu**

**ADIM ADIM İLERLE PROJESİ**

---

**HAZIRLAYAN**

**Uzman Psikolojik Danışman Betül Toker**  
**Eylül 2017**

<b>Projenin Adı:</b>	<b>ADIM ADIM İLERLE</b>
<b>Projenin Kapsadığı Bölge</b>	FETHİYE/ MUĞLA
<b>Proje Sahibi</b>	FETHİYE KAYMAKAMLIĞI Muzaffer ŞAHİNER Fethiye Kaymakamı
<b>Yasal Statü</b>	Kamu Kurumu
<b>Ortaklar</b>	Fethiye İlçesi Uyuşturucu İzlem Ve Koordinasyon Kurulunda Bulunan Kurumlar
<b>Proje Koordinatörü</b>	Uzman Psikolojik Danışman/Psikolog Betül TOKER Fethiye Ali Sıtkı Mefharet Koçman Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü
<b>Koordinatör Yardımcısı</b>	Türk Dili Okutmanı Sevda ALTUNBAŞ Fethiye Ali Sıtkı Mefharet Koçman Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü
<b>Proje Yürütücüleri</b>	Fethiye İlçesi Uyuşturucu İzlem Ve Koordinasyon Kurulunda Bulunan Kurumlar

**Proje Yönetim Ekibi:**

Toplum Sağlığı Merkezi Başkanı Dr. Betül Turgut UYSAL, Sosyal Hizmet Uzmanı Mehmet Veysel ACAR, Şehit Yüzbaşı Özgür Özekin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Rehber Öğretmeni Ayşe Büşra TOSUN, Fethiye Belediyesi Zabıta Memuru Halil SİDEKLİ, İlçe Sağlık Müdürlüğü Psikoloğu Ufuk EMEK, Devlet Hastanesi Psikoloğu Nazlı Fetiye ÇEVİK.

**Türkçe Gramer Çalışmaları:**

Fethiye Ali Sıtkı Mefharet Koçman Meslek Yüksekokulu Öğretim Elemanı Sevda ALTUNBAŞ, Çiftlik Ali Rıza Köse Ortaokulu Türkçe Öğretmeni Musa ALTUNBAŞ

**İngilizce Çeviri Çalışmaları:**

Fethiye Ali Sıtkı Mefharet Koçman Meslek Yüksekokulu Öğretim Elemanları Muazzez USLU, Cengiz GÖK, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Araştırma Görevlisi Gülşen Öztürk YURTSEVEN, Muğla Anadolu Lisesi İngilizce Öğretmeni Kadriye CİMBAR

**İngilizce Çeviri Editörlüğü:** İsminin geçmesini istemeyen Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı Gönüllüsü

**Proje Logosu ve Grafik Tasarım:**

Köksal KAYHAN

**Stüdyo Çalışmaları:**

Fethiye Radyo Televizyonu Genel Müdürü Cahit GÜVEN,

**Seslendirmeler:**

Ceren EROZAN, Engin ALACAPUNAR, Muazzez USLU, İsminin geçmesini istemeyen Fethiye Turizm Tanıtım Eğitim Kültür ve Çevre Vakfı Gönüllüsü

**Mesajlarla İlgili Geri Bildirim Alınan Diğer Gönüllüler:**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Öğretim Görevlileri Gül Bahar Edik KAYHAN, Tarih Eren BABÜR, Kerziban ÇOBAN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilgisayar İşletmeni Hürriyet COŞKUN, Çiftlik Ali Rıza Köse Ortaokulu Öğrencileri, Bozyer Ali Galip Met İlkokulu Öğrencileri, farklı yaş ve statüde olan elli gönüllü.

## İÇİNDEKİLER TABLOSU

İÇİNDEKİLER TABLOSU.....	3
Projenin Adı.....	4
Projenin Dayanağı.....	4
Gerekçesi .....	4
Amacı ve Önemi .....	5
Hedef Kitle .....	5
Mesajların İçeriği ve Kriterleri.....	6
Mesajların Belirlenmesi ve Seçimi .....	6
Projenin Sürdürülebilirliği.....	6
Tahmini Bütçe Detayı .....	7
Proje Ortakları: Fethiye İlçesi Uyuşturucu İzlem ve Koordinasyon Kurulu Üyeleri.....	8
KAYNAKÇA .....	9

## **Projenin Adı**

Adım Adım İlerle

## **Projenin Dayanağı**

1980 yılında Alma-Ata’da yapılan Dünya Sağlık Örgütü zirvesinde belirlenen ilkeler önleyici sağlık hizmetlerine yer vermektedir. Bu ilkelerle “Hastalıkların Önlenmesi”nden “Sağlığın Desteklenmesi”ne doğru bir anlayış genişlemesi gündeme gelmiştir. 1986 tarihli Ottawa Sözleşmesi’nde ise “insanların sağlıkları üzerinde kontrol gücüne sahip olma ve sağlıklarını geliştirmeye muktedir kılma süreci” olarak tanımlanan sağlığın geliştirilmesi kavramına yer verilmektedir.

Bu anlayış değişimi ile sağlık konusu sosyolojinin, psikolojinin, hukukun, ekonominin, sivil toplum kuruluşlarının, yerel yönetimlerin katılımını içeren multi-disipliner bir alan haline gelmektedir (Erbaylar 2003, Çınarlı 2008 Akt: Tunçel 2010). Önleyici sağlık hizmetleri ve sağlığın geliştirilmesi perspektifi, sağlık, sağlık davranışı, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve riskli davranışların önlenmesi kavramlarını ön plana çıkarmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Sağlık davranışı, sağlık, sağlığın korunması ve sağlığın geliştirilmesi ile ilgili davranışlar bütünüdür (Oran, San Turgay 2004 Akt: Tunçel 2010). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimidir (Altun 2002).

Sağlık anlayışındaki değişimin doğal sonuçları ülkemize de yansımıştır. Türkiye Yeşilay Cemiyeti gençlerin daha güvenli, mutlu ve sağlıklı bir yaşam biçimi sürdürmelerine katkıda bulunmak, bağımlılıklarla ilgili bilinç düzeylerini arttırmak amacıyla “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı”nı başlatmıştır. Bu program önleyici nitelikte olup “Tütün Bağımlılığı”, “Alkol Bağımlılığı”, “Madde Bağımlılığı”, “Teknoloji Bağımlılığı” ve “Sağlıklı Yaşama” olmak üzere 5 alanda anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileri ile yetişkinler için hazırlanmıştır. Kazanım temelli 18 modülden oluşmaktadır (Yılmaz 2015).

Sağlıklı bir toplum için bireyin kendi sağlığını korumaya yönelik çabalara önem vermesi gerekir. Bunun için de bireyin kendi sağlığını korumaya ve sürdürmeye elverişli bilgilerle donatılmış olması (Bakoğlu ve Yetkin 2009) ve sigara, uyuşturucu madde ve “fazla” alkol kullanımı, kötü beslenme, stres ve korunmasız seks, hareketsiz bir yaşam gibi “risk”lerden kaçınması gereklidir (Erbaylar 2003). Yukarıda belirtilen çerçeve bu projenin dayanağını oluşturmaktadır.

## **Gerekesi**

Muğla İli 2015 Ocak ayında “İl Üst Uyuşturucu İzleme ve Koordinasyon Kurulu” tarafından, ilin risk değerlendirmesinin yapılması kararı alınmıştır. Bu karar gereğince yapılan çalışmada, Muğla İli lise öğrencileri arasında risk değerlendirmesi yapılmıştır. Riskli davranışlar antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi, okul terki, beslenme alışkanlıkları ve madde kullanımı olmak üzere yedi boyutta incelenmiştir.

Muğla İl Uyuşturucu Koordinasyon Kurulunun (2016) 10. ve 11. sınıflarda öğrenimine devam eden 4198 öğrenci ile yaptığı ve riskli davranışları ilçelere göre değerlendirdiği çalışmasında Fethiye sigara kullanım riskinde 3. sırada (%15.00), alkol kullanım riskinde 4. sırada (%8.8) ve madde kullanım riskinde Marmaris’le beraber 3. sıradadır (%3.7). Aynı çalışmada Fethiye’deki öğrencilerde:

1. Olumlu, olumsuz davranış ile cinsiyet arasında bir ilişki olduğu ve kız öğrencilerin olumsuz davranış riskinin fazla olduğu ( $F(823)=3,929, p<,05$ ),
  2. Madde bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin madde kullanım riskinin daha fazla olduğu ( $F(833)=62,906, p<,05$ ),
  3. Ebeveynlerin birliktelik durumu ile madde kullanım riski arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve ebeveyni boşananların madde kullanım riskinin arttığı ( $F(817)=4534, p<,05$ ),
  4. Arkadaşlarıyla zaman zaman veya sıklıkla problem yaşayan öğrencilerin olumsuz davranış riskinin daha yüksek olduğu ( $F(822)=58,899, p<,05$ ),
  5. Olumlu olumsuz davranış ile akademik başarı arasında bir ilişki olduğu ve başarısız dersi olanların ve teşekkür belgesi olanların, takdir belgesi olanlara göre daha fazla olumsuz davranış riski taşımakta olduğu tespit edilmiştir ( $F(820)=4,423, p<,05$ ).
- “İl Üst Uyuşturucu İzleme ve Koordinasyon Kurulu” risk değerlendirmesi raporu verileri bu projenin gerekçesini oluşturmaktadır.

### **Amacı ve Önemi**

Problem ortaya çıktıktan sonra çözmeye çalışmak ya da sağlığımız bozulduktan sonra iyileşmeye çalışmak yerine sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını alışkanlık haline getirmek daha akılcı bir yaklaşım olabilir. Risk oluşturan davranışlardan kaçınma ancak sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını geliştirmekle sağlanabilir. “Adım Adım İlerle” projesinin amacı sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin farkındalık yaratmaktır.

Eğitimde çoğunlukla nelerin yapılmaması gerektiği vurgulanır. Ancak neler yapmanın iyi olacağına pek değinilmez. “Bunu yapma, deneme” demek özellikle ergen ve genç bireylerde, hatta yetişkinlerde bile kışkırtıcı etki yaratabilmektedir. “Adım Adım İlerle” projesi sağlıksız ve riskli davranışlara vurgu yapmadan, sadece sağlıklı davranışlara vurgu yapan mesajları içermektedir. Mesajların tüm öğrencilere ve halka bir yıl boyunca, her gün duyurulması kuşkusuz sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını gündemde tutarak, pekiştirecektir.

Bu projenin önemi, sağlığımızı tehdit eden her türden bağımlılığı ve riskli davranışları bunlara vurgu yapmadan önlemeye yönelik olması, bedensel-ruhsal-sosyal yönden tam bir iyilik hali konusunda geliştirici öğeler taşıyor olması, minimal bir bütçe ile uygulanabilir olması, büyük ölçekli bir gruba hitap etmesidir.

### **Hedef Kitle**

Projenin hedef kitle, öncelikle eğitim çağındaki öğrenciler ve Fethiye'nin merkezinde, mahallelerinde yaşayan yerel halktır.

## **Mesajların İçeriği ve Kriterleri**

Mesajlar, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla ilişkilidir. Bunlar kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimidir. Maslow'a göre, bireyin özümlediği yaşamı, dolulukla, coşkuyla yaşamayı, kendini gerçekleştirir. Maslow'a göre, kendini gerçekleştirme yolundaki kişilerin nitelikleri şöyledir:

- “Gerçekçi olma
- Kendini, başkalarını ve doğayı kabul etme
- Problemin çözümüne dönük olma
- Otonomi sahibi olma
- İnsanlara karşı empati, sempati ve acıma duygularını geliştirme
- Kişiler arası derin ilişkiler kurma
- Demokratik karakter yapısına sahip olma
- Filozofik gülmece duygusuna sahip olma
- Yaratıcı olma
- Özel ve yalnız yaşamdan zevk alma
- Günlük yaşamında yenilikler bulabilme
- İçinden geldiği gibi davranma” (Ballhel 2009, Akt: Tekin 2015).

Mesajların yukarıda belirtilen nitelikler ve temel başlıklar çerçevesinde özgün, etkileyici, kısa, pozitif olmasına dikkat edilmiştir. Mesajlar atasözü, deyiş, deyim, özlü sözlerden seçilmemiştir. Siyasi ya da dini içerik taşımamaktadır. Mesajlardaki temalar tekrar edilerek mesajların pekiştirilmesine dikkat edilmiştir. Mesaj ve takvim eşleştirmesinde belirli gün ve haftalar kriter olarak alınmamıştır.

## **Mesajların Belirlenmesi ve Seçimi**

Proje mesajlarına ilişkin genel çerçevenin ve günlere göre yedi temanın belirlenmesi, bu temaları içeren mesaj önerilerinin yazılması öncelikle proje koordinatörü tarafından yapılmıştır. Ardından, proje yönetim ekibi mesajların ortak bir üslupla düzenlenmesi, mesajların içeriği, anlaşılabilirliği, dili ve anlatım şekli konularında gereken çalışmaları yapmıştır. İngilizce çeviriler mesajların anlamları dikkate alınarak yapılmıştır.

## **Projenin Sürdürülebilirliği**

2019 yılında sağlıklı yaşam biçimlerine yönelik farklı mesajlarla bu çalışma tekrarlanabilir. 2019 yılı mesajları linklere gelen önerilerden, proje yönetim ekibi tarafından seçilerek oluşturulabilir.

### Tahmini Bütçe Detayı

BÜTÇE TERKİBİ	MİKTAR	BİRİM	BİRİM FİYATI (kdv dahil)	TUTAR I (lira)	ONAYLAYAN KOMİSYON
<b>MALZEME ALIMLARI</b>					
Sandisk Cruzer Blade 16GB Usb Bellek (SDCZ50-016G-B35)	1	Adet	29.90	29.90	
<b>HİZMET ALIMLARI</b>					
	0	0	0	0	

MALZEME ALIMLARI	29.90
HİZMET ALIMLARI	0.00
GENEL TOPLAM	29.90

Tahmini bütçe oluşturulurken birim fiyat internet ortamından alınmıştır. Proje yazımı, proje koordinatörlüğü, stüdyo kayıtları, mesajların duyurulması, çeviri çalışmaları vb. her tür çalışma gönüllülük esasına göre yapılmıştır.



## **Proje Ortakları: Fethiye İlçesi Uyuşturucu İzlem ve Koordinasyon Kurulu Üyeleri**

1. Fethiye Kaymakamlığı
2. Fethiye Ali Sıtkı Mefharet Koçman MYO Müdürlüğü
3. İlçe Emniyet Müdürlüğü
4. İlçe Jandarma Komutanlığı
5. Fethiye Sahil Güvenlik Komutanlığı
6. İlçe Müftülüğü
7. İlçe Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
8. İlçe Aile ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü
9. Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakfı
10. Gençlik ve Spor Hizmetleri İlçe Müdürlüğü
11. Gıda Tarım ve Hayvancılık İlçe Müdürlüğü
12. İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
13. İlçe Orman Müdürlüğü
14. İlçe Sağlık Müdürlüğü
15. Fethiye Toplum Sağlığı Merkezi
16. Fethiye Devlet Hastanesi Başhekimliği

## KAYNAKÇA

- Altun, İ.(2002) Kocaeli’nde yaşayan halkın sağlıkla ilgili tutumlarına ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bir çalışma. Sağlık ve Toplum Dergisi 12(3):41-51.
- Bakoğlu E, Yetkin A.(2000) Hipertansiyonlu hastaların öz-bakım gücünün değerlendirilmesi. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,4(1):41-9.
- Ballıel, N. (2009) Ankara Üniversitesi İbni Sina Hastanesi Hemşirelerinde Sağlığı Geliştirici Yaşam Biçimi Davranışları ve İlişkili Faktörler, Ankara Üniversitesi, SABE, YYLT, Ankara.
- Çınarlı, İ. ( 2008) Sağlık İletişimi ve Medya, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Erbaylar, T (2003) Halk Sağlığı Açısından Sağlık İletişimi, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 25 (4) Özel Eki, S.47
- Muğla İl Uyuşturucu Koordinasyon Kurulu (2016). Muğla İli Lise Öğrencilerinde Madde Kötüye Kullanımı ve Olumsuz Davranışlar Açısından Risk Değerlendirmesi Raporu. Yayınlanmamış Rapor. Muğla.
- Oran NT, San Turgay A. (2004) Hemşirelik eğitiminin öğrencilerde sağlık davranışlarını geliştirmeye etkisi. I. Ulusal Sağlığı Geliştirme ve Sağlık Eğitimi Sempozyumu (uluslar arası katılımlı), 24-26 Kasım, Ankara.
- Tekin, M. (2015) Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Kamu Hastanelerinde Çalışan Hekimler Açısından İncelenmesi: Denizli İl Merkezi Örneği Beykent Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı. Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı: İstanbul
- Tunçel, M. (2010). Halk Sağlığının Korunmasında Yapılan İletişim Faaliyetlerinin Rolü Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo TV ve Sinema Anabilim Dalı Radyo TV Anabilim Dalı: İstanbul.
- Yılmaz, S.( 2015) Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı