T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BİREYLERİN MADDE KULLANMA EĞİLİMİ İLE YAŞAM AMACI ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ KONTROLÜN MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceylan SAĞLAM

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

EYLÜL 2023
İSTANBUL

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BİREYLERİN MADDE KULLANMA EĞİLİMİ İLE YAŞAM AMACI ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ KONTROLÜN MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceylan SAĞLAM
(201287007)
0000-0002-2722-6662

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN

Eylül 2023

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

06.09.2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 06.09 2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN
Danışman
İstanbul Gedik Üniversitesi

Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ
Üye (İmza)
İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi H. Sibel ÇALIŞKAN
Üye (İmza)
İstanbul Bilgi Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Bireylerin Madde Kullanma Eğilimi ile Yaşam Amacı Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Öz Şefkatin Moderatör Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (06/09/2023).

Ceylan SAĞLAM

Sevgili ailem ve kıymetli arkadaşlarıma,

ÖNSÖZ

Öncelikle bu tezin hazırlanmasını mümkün kılan danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Neşe SARUHAN'a çok teşekkür ederim. Literatürde ilk olan bir çalışmayı gerçekleştirmek hem çok keyifliydi hem de çok zordu. Bu süreçte her konuda kendisine danışabildiğim için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Ayrıca tez komitemde yer alarak beni onurlandıran hocalarım sayın Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ'a ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Sibel ÇALIŞKAN'a değerli vakitlerini ayırarak tezime katkıda bulundukları için şükranlarımı sunuyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini hep hissettiğim değerli arkadaşlarım Büşra KURTAR YILMAZ, Damla ÇELENK, Şebnem UYGUN, Kübra MUTLU, Özge YÜCE ve Aygün KARAGÜL'e çok teşekkür ederim. Desteklerini asla esirgemeyen iş arkadaşlarım Dilek SAVAŞ, Ahmet Faruk AKFIRAT, Aysun ÜLKER, Alp Çağlan MAÇKAN'a ve çalışmama katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatım süresince beni hep destekleyen, sevgili annem, babam ve kardeşime sonsuz teşekkürler. Siz olmasanız yapamazdım.

Hazırladığım bu tezin psikoloji bilimine katkısı olması dileğiyle…

Eylül 2023 Ceylan SAĞLAM

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
KISALTMALAR ..... **viii**
ÇİZELGE LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİL LİSTESİ ..... **x**
ÖZET ..... **xi**
ABSTRACT ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
1.1 Çalışmanın Amacı 3
1.2 Çalışmanın Önemi 3
1.3 Çalışmanın Hipotezleri 4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **5**
2.1 Bağımlılık 5
2.2 Madde Bağımlılığı 7
2.2.1 Tanım 7
2.2.2 Madde bağımlılığının nedenleri 8
2.2.2.1 Genetik faktörler 9
2.2.2.2 Psikolojik faktörler 9
2.2.2.3 Sosyokültürel faktörler 10
2.2.3 Bağımlılık yapıcı maddeler 10
2.2.4 Madde bağımlılığı risk faktörleri 13
2.2.5 Madde bağımlılığı epidemiyolojisi 18
2.2.6 Madde kullanımını açıklayan kuramlar 19
2.2.6.1 Psikodinamik kuram 19
2.2.6.2 Psikososyal kuram 19
2.2.6.3 Davranışçı kuram 20
2.2.7 Madde kullanım bozukluğu 20
2.3 Yaşam Amacı 22
2.3.1 Tanım 22
2.3.2 Yaşam amacı alt boyutları 24
2.3.2.1 Kişisel gelişim 27
2.3.2.2 Maddi kazanç 28
2.3.2.3 Fiziksel görünüm 28
2.3.2.4 Sosyal sorumluluk 29
2.3.2.5 Bireysel farkındalık 30
2.3.3 Yaşam amaçları türleri 31
2.3.3.1 İçsel ve dışsal yaşam amaçları 32
2.4 Öz Kontrol 34
2.4.1 Tanım 34
2.4.2 Öz kontrol ile ilgili yaklaşımlar 36
2.4.2.1 Öz kontrol güç kuramı 37

2.4.2.2 Öz kontrol suç kuramı ... 37
2.4.2.3 Öz kontrol ikili sistem yaklaşımları ... 38
2.4.3 Öz kontrol gelişimi ... 39
2.4.4 Öz kontrol becerisinin etkileri ... 40
2.5 Madde Bağımlılığı ve Yaşam Amacı ... 41
2.6 Madde Bağımlılığı ve Öz Kontrol ... 44
2.7 Öz Kontrol ve Yaşam Amacı ... 45
2.8 Yaşam Amacı ve Madde Kullanım Yatkınlığı Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Moderator Etkisi ... 47
3. GEREÇ VE YÖNTEM ... 48
3.1 Araştırmanın Örneklemi ... 48
3.2 Veri Toplama Araçları ... 48
3.2.1 Kişisel bilgi formu ... 48
3.2.2 Madde kullanma eğilimi ölçeği ... 48
3.2.3 Yaşam amaçları ölçeği ... 49
3.2.4 Öz kontrol ölçeği ... 49
3.3 Verilerin Analizi ... 49
4. BULGULAR ... 51
4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin Dağılımı ... 51
4.2 Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistikleri ... 52
4.3 Araştırma Soruları için Karşılaştırma Analizi ... 52
4.4 İlişkisel Analizler ... 56
5. TARTIŞMA ... 59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER ... 65
6.1 Çalışmanın Sınırlılıkları ... 65
6.2 Öneriler ... 66
KAYNAKLAR ... 68
EKLER ... 80
ÖZGEÇMİŞ ... 86

KISALTMALAR

ACC : Anterior Singulat Kortex
DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder
EGM : Emniyet Genel Müdürlüğü
EMCDDA : European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction
LSD : Liserjik Asit Dietilamid
M.Ö. : Milattan Önce
PFC : Prefrontal Korteks
SAMHSA : Substance Abuse and Mental Health Services Administration
TUBİM : Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi
UNODC : United Nations Office on Drugs and Crime
YAÖ : Yaşam Amaçları Ölçeği

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Gelişimsel Dönemlere Göre Öz Düzenleme ve Öz Kontrol Becerileri..... 40
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı..... 51
Çizelge 4.2: Araştırma Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları için Betimleyici İstatistik Sonuçları..... 52
Çizelge 4.3: Cinsiyete Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi 52
Çizelge 4.4: Yaşa Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi 53
Çizelge 4.5: Medeni Duruma Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi 54
Çizelge 4.6: Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi 54
Çizelge 4.7: Çalışma Durumuna Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi..... 55
Çizelge 4.8: Yaşanılan Yere Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi 55
Çizelge 4.9: Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi..... 56
Çizelge 4.10: Yaşam Amaçları İle Madde Kullanım Eğilimi Arasındaki İlişkisinde Öz Kontrolün Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi..... 57
Çizelge 4.11: Yaşam Amaçları İle Madde Kullanım Eğilimi Arasındaki İlişkisinde Öz Kontrolün Düzenleyicilik Etkisinin İncelenmesi 57

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1: Yaşam Amaçları 11 Faktörlü Dairesel Gösterim 26
Şekil 2.2: Yaşam Amaçları Alt Boyutları..... 26
Şekil 2.3: Yaşam Amacının Yaşama Yön Veren Durakları 32
Şekil 2.4: Yaşam Amacı ve Madde Kullanım Yatkınlığı Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Moderator Etkisi..... 47
Şekil 4.1: Öz Kontrol Puanına Göre Düzenleyicilik Etkisindeki Değişimin İncelenmesi..... 58

BİREYLERİN MADDE KULLANMA EĞİLİMİ İLE YAŞAM AMACI ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU İLİŞKİDE ÖZ KONTROLÜN MODERATÖR ROLÜNÜN İNCELENMESİ

ÖZET

Son zamanlarda dünya genelinde madde kullanımının özellikle gençler arasında yaygınlaştığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde madde kullanım yatkınlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olmasına karşın yaşam amaçları ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişki ve bu ilişkide öz kontrolün rolünün araştırılmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın amacı bireylerin madde kullanma yatkınlık ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide öz kontrolün düzenleyici rolünü araştırmaktır. Yapılan çalışmaya 252 kadın ve 118 erkek olmak üzere toplam 370 kişi katılmıştır. Katılımcılara içerisinde kişisel bilgi formu, Madde Kullanım Yatkınlığı Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği'nin yer aldığı anket formu kullanılmıştır. Yapılan karşılaştırma analizleri sonucunda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve yaşanılan yer değişkenlerinin katılımcıların yaşam amaçları ve madde kullanım yatkınlığı düzeylerine etki ettiği görülmüştür. Korelasyon analizi sonucunda yaşam amaçları ile öz kontrol puanlarının madde kullanım yatkınlığı puanı ile negatif ilişkisi bulunmuştur. Düzenleyicilik etkisinin incelenmesinde, yaşam amaçları ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişkisinde öz kontrolün düzenleyici etkisi bulunmuştur. Elde edilen bulgular, madde kullanım yatkınlığının daha iyi anlaşılmasında yaşam amaçları ve öz kontrol kavramlarının önemini göstermektedir. Önleyici ve koruyucu adımların atılmasında çalışma bulguları literatüre güncel ve önemli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: *Madde kullanım yatkınlığı, Madde bağımlılığı, Yaşam amaçları, Öz kontrol, Moderatör*

THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUALS' SUBSTANCE USE TENDENCIES AND LIFE PURPOSE AND INVESTIGATION OF THE MODERATOR'S ROLE OF SELF-CONTROL IN THIS RELATIONSHIP

ABSTRACT

Lately, it has been seen that substance use has become widespread worldwide, especially among young people. Although many studies examine the relationship between substance use tendency and life satisfaction, the relationship between life goals and substance use tendency and the role of self-control in this relationship has not been investigated. This study examined the relationship between substance use tendency and life goals and the moderator role of self-control in this relationship. A total of 370 people, 252 women and 118 men, participated in the study. A questionnaire including personal information form, Substance Use Tendency Scale, Life Purposes Scale and Self-Control Scale was used with the participants. As a result of the comparative analyzes, it was seen that the variables of gender, age, marital status, education level and place of residence affected the participants' life purposes and substance use tendency levels. As a result of the correlation analysis, a negative relationship was found between life purposes and self-control scores and substance use tendency scores. In the examination of the regulatory effect, the moderating effect of self-control was found in the relationship between life purposes and substance use tendency. The findings show the importance of life purposes and self-control concepts in better understanding of substance use tendency. The study findings provide current and important information to the literature in taking preventive and protective steps.

Keywords: *Substance use, Substance use tendency, Life goals, Self-control, Moderation*

1. GİRİŞ

Bireysel ve toplumsal anlamda önemli etkileri olan madde bağımlılığı son yıllarda ülkelerin temel sorunlarından birisi haline gelmiştir. Bireysel anlamda önemli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara neden olmakla birlikte toplumsal anlamda şiddet, suç ve düzenin bozulması gibi çıktıları beraberinde getirmektedir (Öztürk, 2023). Ülkeler de politikalarında madde bağımlılığı ile mücadele etme ve kamu düzenini koruma noktasında adımlar atmaktadır. Burada madde bağımlılığına yönelik önleyici ve koruyucu hizmetler verilmesi ile birlikte tedavi ve rehabilitasyon noktasında da önemli adımlar atılmaktadır (Sezik, 2017). Ayrıca akademik alanda 2018-2022 yılları arasında 121 yüksek lisans tezi, 11 doktora tezi ve 28 tıpta uzmanlık tezinin madde bağımlılığı yönelik yapılması da konunun önemini göstermektedir (Tunç, 2023). Son yıllarda yaşanan köy-kent arasın nüfus yoğunluğu, aile bağlarının zayıflaması, bireylerin çevresel etkilere karşı daha savunmasız olmaları, internet ortamının getirdiği olumsuzluklar ve denetim eksikliği gibi durumların bu süreci hızlandırdığı düşünülmektedir (Albayrak ve Balcı, 2014).

Madde bağımlığı, bireyin psikolojik, fizyolojik, sosyal ve hukuksal boyutlarda önemli sorunlara yol açmasına rağmen belirli bir maddeyi tekrarlayıcı şekilde kullanması ile karakterize bir bozukluktur. Kişinin iç görüsünün kaybolması ve süreci bir bağımlılık olarak görmemesi bu durumu daha karmaşık bir tabloya götürmektedir. Kullanılan maddenin içeriği de madde bağımlılığı sürecinde etkili bir parametredir (Öztürk, 2023). Madde bağımlılığı ile ilişkili görülen değişkenler içinde ergenlik dönemi (Avan ve Nacar, 2023), duygu durum bozuklukları (Bushra, Aslam ve Ahmed, 2013), ebeveynlerin madde kullanım öyküsü (Whitesell, Bachand, Peel ve Brown, 2013), istismar ve ihmal öyküsü (Chen, Propp, Delara ve Corvo, 2011), sosyal destek azlığı (Aslan, Arıcak ve Karadaşlı, 2019) olmak üzere farklı parametreler incelenmiştir.

Literatür çalışmaları incelendiğinde yaşam amacı ve öz kontrol kavramları da madde bağımlılığı ile ilişkili görülmüştür. Özellikle varoluşsal ve manevi boyuttan bakıldığında hayatın amacı bireyin anlamlı bir yaşam sürmesi için önemli

görülmektedir. Bu amacın bulunmamış olması bireyi anlamsızlık ve umutsuzluk içine yöneltmektedir. Bu sürecin devamında maddi ve manevi değerler, günlük yaşam rutinleri ve sosyal çevre anlamını kaybetmekte ve kişi için bir şey ifade etmeyen bir konuma evrilmektedir. Böyle bir tablo içinde madde kullanımı bireyi aradığı haz, mutluluk ve heyecana yöneltme noktasında bir araç olarak görülebilir (Kızılgeçit ve Akça, 2023). Varoluşsal psikoloji ekolünün kurucularında Viktor Fkankl da yaşam kalitesinin anlamlı bir hayat ile ölçülebileceğini aktarmıştır. Yaşamının herhangi bir anlamı olmadığını düşünen birey kendine zarar verme ve başkalarına zarar verme davranışlarına yönelebilir. Madde bağımlılığı da bu bağlamda iki kategori için de bir kesişim kümesi olmaktadır. Yaşamda bir anlam bulamayan kişi kullandığı maddeyi yaşamak için bir anlam olarak algılama yanılgısına düşmektedir (Nalbantoğlu ve Tuncay, 2023).

Madde bağımlılığı dürtüsel bir davranış olmakla birlikte temelde bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin bedeninden ziyade beyin alınan maddenin etkilerine alışmış ve bağımlılık geliştirmiştir. Yoksunluk, sürekli kullanım isteği ve madde arama davranışının altında da kişinin beyninde yaşanan bu değişimin öz kontrol becerisini zayıflatması yatmaktadır. Öz kontrolün azalması ile birey dürtülerine engel olamamakta ve kendisini madde bağımlılığı döngüsünde bulmaktadır (Öztürk, 2023). Bir bağlamda öz kontrol bireyin farklı tür bağımlılıklar geliştirmesinde önleyici olabilmektedir. Bireyin düşünce, duygu, davranış ve tutumlarını kendi kontrolü ile yönlendirmesi ve yönetebilmesi becerisi olarak öz kontrol, dürtüsel davranışların önüne geçilmesine önemli görülmektedir. Öz kontrol problem çözme, anlık tatminlerin ertelenmesi, objektif bakış, olumsuzlukları denetleme ve öz yeterliliği içermektedir (Eroğlu, Sağar ve Kaya, 2023).

Bireyin yaşam amacının olması ve öz kontrolün bu yaşam amacındaki düzenleyici etkisi bireyin maddeye yöneliminde önleyici bir faktör olarak düşünülebilir. Yaşam amacı doğrultusunda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını üzerinde kontrol sahibi olarak amacı doğrultusunda yaşayabilir. Bu bağlamda yaşam amacı ve öz kontrol becerilerinin bireyi madde kullanımı yönünde koruyucu etkide bulunabilir. Literatür çalışmaları incelendiğinde, yaşam amaçları, öz kontrol ve madde kullanım yatkınlığı arasında üçlü ilişkileri inceleyen çalışma görülmemiştir. Bu durum çalışmanın temel noktasını oluşturmuş ve yaşam amaçları

ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişkide öz kontrolün düzenleyicilik etkisi incelenmiştir.

1.1 Çalışmanın Amacı

Yaşam amacı ve öz kontrol kavramlarının madde bağımlılığı üzerindeki birlikte etkileri ele alındığında, yaşam dair amacı, beklentisi ve hedefleri olan bireylerin buna yönelik bir kontrol mekanizması geliştirmelerini gerekli kılmaktadır. Bu kontrol mekanizmaları ise amaca giden yoldaki olumsuzlukların denetlenmesi ve düzenlenmesi noktasında bireye yardımcı olacaktır. Kişi düşünce, duygu ve davranışları yöneterek zorlukların üstesinden gelebilir, sorunlara çözüm üretmede başarılı olabilir ve daha işlevsel bir yaşantıya sahip olabilir (Agbaria, Ronen ve Hamama, 2012; Peker ve Yıldız, 2021). Tüm bu parametreler göz önüne alındığında yaşam amaçları ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişkide öz kontrol davranışının düzenleyicilik etkisinin incelenmesi yapılan çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

1.2 Çalışmanın Önemi

Yapılan çalışmada madde bağımlılığının daha iyi anlaşılmasında ve önlenmesinde literatüre güncel bilgilerin kazandırılması amacı ile önemlidir. Sorunun öncelikli tespiti ve önleyici faktörlerin incelenmesi kısa, orta ve uzun vadede faydalı sonuçlar getirmektedir. Bu kapsamda bireyi madde bağımlılığına götüren yoldaki değişkenlerin iyi analiz edilmesi sorun ortaya çıkmadan çözülmesi noktasında önemli görülmektedir. Özellikle bireylerin yaşam amaçları ve öz kontrol düzeylerinin madde bağımlılığı üzerindeki etkilerinin ve ilişkilerinin gösterilmesi uzmanlara sürece dair faydalı bilgiler sunacaktır. Ayrıca bireysel anlamda ve toplumsal perspektifte de bir farkındalık sağlanacağının düşünülmesi çalışmanın bir diğer önemi olarak görülmektedir. Bireylerin daha sağlıklı ve huzurlu bir yaşantı sürmeleri noktasında madde bağımlılığı gibi zorlayıcı ve tedavisi ile kişiyi önemli oranda etkileyici süreçlerin ortadan kaldırılması birey-toplum düzleminde fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik halinin tesis edilmesinde yardımcı olabilir.

1.3 Çalışmanın Hipotezleri

Yapılan çalışmada sınanan hipotezler şu şekildedir:

H_0: Yaşam amacı ile madde kullanım yatkınlığı arasında anlamlı ilişki yoktur.

H_1: Yaşam amacı ile madde kullanım yatkınlığı arasında anlamlı ilişki vardır.

H_0: Yaşam amacı ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişkide öz kontrolün düzenleyici etkisi yoktur.

H_1: Yaşam amacı ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişkide öz kontrolün düzenleyici etkisi vardır.

Sınanan bu hipotezlerin dışında araştırmada cevap aranan sorular da şu şekilde sunulabilir:

- Demografik değişkenlere göre katılımcıların madde kullanım yatkınlığı puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir.
- Demografik değişkenlere göre katılımcıların yaşam amaçları puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir.
- Demografik değişkenlere göre katılımcıların öz kontrol puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağımlılık

Madde kullanım öyküsü insanlık tarihinin başlarına değin uzanmaktadır. Insanlar, kendilerini iyi hissedebilmek için tarih boyunca çeşitli maddeler kullanmıştır. Kokainin ham maddesi olan koka yaprağı 3000 yıl öncesinde Güney Amerika'nın yerlileri tarafından çiğnenmiştir. Bu madde yerli halkın kendilerini enerjik hissetmeleri için kullanılmıştır. Bira ve şarabın tarihi de kokain yaprağı kadar eskiye dayanmaktadır. Mısır ve Babil medeniyetlerinde bira ve şarap eğlence amaçlı kullanılan içecekler olmuştur. Afyon ise Antik Yunan'da zevk verici bir madde olarak kullanılmıştır (Olsen, 2022). Geçtiğim 100 yıl içinde bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı yaygınlanmış ve kullanılan maddelerin türleri çeşitlenmiştir. Madde kullanımı kriminal bir olay olarak değerlendirilmiş ve devletler tarafından hem birey özelinde hem toplum genelinde önemli bir sorun olarak görülmeye başlanmıştır (Güleç, Köşger ve Eşsizoğlu, 2015).

Uyuşturucu kavramı epistemolojik olarak Yunanca'da uyku anlamına '*narke*' türetilmiştir (Dönmezler, 2011). Bağımlılık genel anlamı ile bir duruma ya da bir nesneye karşı karşı konulmaz bir isteği temsil etmektedir. Bu istek günlük işlevselliği etkilediği gibi karşılanmadığı durumlarda psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olmaktadır. Bağımlılık davranışının etiyolojisinde genetik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin etkili olduğu bilinmektedir (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012). Bağımlılık kişinin fiziki ve ruh sağlığını çevresini ve aile yaşamını etkilemesine karşın madde kullanmayı sürdürmesi şeklinde ifade edilebilir. Bağımlılık bireyin bir madde, durum, araç yahut nesneye fiziksel yaşantısının yanı sıra ruhsal yaşantısını ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyebilecek düzeyde zaman ayırması, o olmadan yaşamını devam ettiremeyecek düzeyde bağlılık geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Aktan, 2018). Maddelerin bireyde yarattığı etkiler de farklılık göstermektedir. Uyuşturucu maddeler merkezi sinir sistemini ketlerken uyarıcı maddeler merkezi sinir sistemini uyaran rolde bulunmaktadır (Çam ve Engin, 2014).

Dünya sağlık örgütü bağımlılığı “kullanılan bir psikoaktif maddeye kişinin daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelerden belirgin olarak yüksek önceik tanıma davranışı” olarak tanımlamıştır (Karakaş ve Ersöğütçü, 2016). Madde kullanım süreci bireyin bağımlı olma isteği ile başlamamaktadır. Birey zevk, mutluluk ve haz arayışı ile maddeye yönelmektedir. Ancak zamanla madde kullanım üzerindeki oto kontrol ortadan kaybolmaktadır. Kullanılan madde beyindeki ödül sistemini etkilemekte ve kullanımla birlikte bu durum pekişmektedir. Artan kullanıma bağlı olarak gelişen toleransla birlikte daha fazla dozda ve süreklilikte kullanım gelmektedir. Bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki sorunlarından kaçmak için yöneldiği madde daha fazla sayıda ve çeşitte soruna neden olabilmektedir (Gökler ve Koçak, 2008).

Bağımlılığa yönelik istatistik çalışmaları da çarpıcı bilgiler sunmaktadır. 2018 de madde kullanım yağı 19,5 iken 2020 yılında ortalama yaş 20,9 olarak ve 2021 yılında ise 21,22 olarak bildirilmiştir. Madde kullanımı için kritik yaş ise 15-24 yaş aralığı olarak bulunmuştur. Madde kullanımının genellikle esrarla başladığı da elde edilen bulgular arasındadır. Internet tabanlı madde satışı 2011-2017 yılları için 80 milyon dolar civarında iken 2021 yılında bu rakam 315 milyon dolara çıkmıştır. Bu istatistikler maddeye yönelimin gün geçtikçe arttığı ve önemli bir sosyal sorun olduğunu göstermektedir (Baklacı, 2023).

Madde bağımlılığı tedavisi de eklektik bir yaklaşım olarak görülmektedir. Risk faktörlerinin belirlenmesi ve koruyucu faktörlere ilişkin adımların atılması bu anlamda temel adımlar olarak görülmektedir. Bağımlılık tedavisi birey, ailesi, sosyal çevresi gibi elemanların dahil edildiği uzun soluklu bir süreç olarak bilinmektedir. Bireyin gerek kendisi ile gerek toplum ile olan ilişkisinin düzeltilmesi bağımlılığın sonlandırılması ve relapsın (yeniden kullanım) önlenmesinde önemli bulunmaktadır. Bu bağlamda psikofarmalojik desteğin yanında psikoterapiler ve sosyal desteğin varlığı madde kullanımının önlenmesinde önemli faktörler olarak bildirilmiştir (Polat, 2014).

2.2 Madde Bağımlılığı

2.2.1 Tanım

Madde bağımlılığı, kişinin ruhsal ve bedensel sağlık durumuna ya da sosyal hayatına zarar vereceğini bilmesine rağmen, belirli bir maddeyi almaya dönük engellenemez bir arzu duyması ve bunu almaya devam etmesi durumudur (Uzbay, 2009). Madde bağımlılığının temel özelliği; sağlığa ve yaşama olumsuz etkilerine rağmen, madde kullanımına engel olunamadığını gösteren davranışsal, bilişsel ve fizyolojik belirtilerin bir arada bulunmasıdır (Koob ve Le Moal, 1997).

Madde bağımlılığının oluşması ve sürdürülmesi, nörobiyolojik ortak faktörlerle birlikte, genetik, kültürel, çevresel ve psikososyal etmenlerin de rol üstlendiği çok boyutlu bir mekanizmayla gerçekleşmektedir. Madde bağımlılığı, nörolojik ve tekrarlarla seyreden karmaşık bir hastalık olarak ve/veya psikiyatrik açıdan doğal hastalıklar gibi belirtiler sergiler. Psikiyatrik açıdan yarattığı değişim, maddenin santral sinir sistemine olan etkisinden kaynaklanmaktadır (Kayalp, 2007).

Tarih boyunca kültürler incelendiği zaman, günümüz kültürlerine gelinceye kadar, farklı maddelerin belirli tanrılarla ilişkilendirilmiş olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu maddeler belirli mitlere dâhil edilmiş ve belirli ritüellerle kullanmışlardır (Godlaski, 2011). İlkel toplumlar incelendiğinde de halusinojen bitkiler, afyon türevleri, koka yaprakları ve esrar gibi psikoaktif maddelerin kullanıldığı görülmektedir. Ögel'e (2001) atfen aktaran Meydancı (2019) bu maddeleri, ayinlerinde ve kültürlerine özgü törenlerinde, gündelik bilinç düzeyinden farklı bir düzeye ulaşabilmek adına kullandıklarını belirtmiştir. Eski Yunan kültüründe Hypnos ve Eski Roma kültüründe Samnus olarak bilinen uyku tanrısı heykellerindeki motiflerde haşhaşa rastlanılmıştır.

Uyuşturucu niteliğine sahip bitkilerin tıbbi amaçlarla kullanılmasına, bu bitkilerin sakinleştirici ve ağrı giderici etkilerinin anlaşılmasıyla başlanılmıştır. Bu bitkilere ilişkin ilk bulguların M.Ö. 4000'li yıllara ait olduğu bilinmektedir (Tansel, 2006). İlk yazılı kayıtlarda, Afyon'un tıbbi alanda kullanımından bahsedilmektedir. Milattan önce (M.Ö.) 3000'li yılların sonlarında, Sümerlerin haşhaş yetiştirdikleri ve afyon elde ettikleri genel kabul görmekte olan bir düşüncedir. Opiumun da en az 3500 yıldır tıbbi nedenlerle kullanıldığı bilinmektedir (Shadock, 2007).

Psikoaktif maddelerin keyif verici özelliğinin de bulunması sebebiyle, kullanılmaya başladıkları dönemlerden beri tüketim miktarlarında artışlar ortaya çıkmıştır (Davison ve Neale, 2004). Doğada doğal var olan kannabis, Antik Çin‘de şifa amaçlı olarak kullanılmakta iken Hint kültüründe ise üzüntü ve keder giderici olarak kullanılmıştır. Bağımlılık yapan ilk maddenin alkol olduğu, tarihe ait yazılı belgelerde yer almaktadır. Eski Roma ve Yunan dönemlerinde Şarap ve Üzüm kutsal sayılıyordu. M.Ö. 6000'lerde, alkol elde etmek için üzüm mayalandığına; M.Ö. 4000‘lerin Mısır kültüründe arpadan bira üretildiğine dair bilgiler bulunmaktadır. M.Ö. 2200' lere ait verilerde, Hammurrabi Kanunları‘nda şarabın nasıl yapıldığına ve tüketimine ait kurallar yer almaktadır (Uzbay, 2009). Eski Mezopotamya ve Antik Yunan‘da, meyvelerin fermente edilmesiyle üretilen alkolün yüzyıllar boyunca önemli olmasının en büyük etkenlerinden birisi, keşfedilmiş anksiyolitik etkileridir.

Bağımlılık yapıcı etkileri fark edilen benzodiazepinler, ilaç endüstrisi tarafından, ruh sağlığı hastalıklarının tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Morfin ‘in enjekte edilebilir hale gelmesi, 1800‘lü yılların ortasında subkutan iğnelerin piyasaya çıkması ile olmuş ve kötüye kullanılması da bu dönemde başlamıştır. Uyuşturucu niteliğe sahip maddelerin, tıbbi amaçla kullanım alanları dışındaki farklı kullanım alanlarının keşfedilmesiyle birlikte, maddelerin tıbbi amaçlı kullanımının suistimali gibi sorunlar da ortaya çıkmıştır. Özellikle 18 ve 19.yy. dönemlerinde, bu konu tüm Dünya‘nın problemi haline dönüşmeye başlamıştır. Bu dönemde, opium kullanımı Asya'da yaygınken, 1806‘da morfin ‘in ayrıştırılması ile sorun tüm Dünya‘ya yayılmıştır. Bunu 1832'de Kodein, 1898‘de Eroin ve 1940‘lı yıllarda da meperidin ile metadon‘un elde edilmesi takip etmiştir.19. yüzyılın sonlarında, klinik kullanım amaçlı olarak Amfetamin alana girmiştir. Öforik etkisinin fark edildiği 20. yüzyılın başlarında, Japonya‘da çok sayıda amfetamin bağımlısı insanın tespit edilmiş ve bu durumun ciddiyeti daha da tescillenmiştir (Sadock, 2007).

2.2.2 Madde bağımlılığının nedenleri

Bireylerin yaşamlarında uyuşturucu, nikotin veya alkol kullanmalarına yöneltebilecek çeşitli birçok faktör olabilmektedir. Örneğin; aile ilişkileri, kendini kanıtlama, sosyal çevre, yasaklara karşı gelmek, heyecan yaşama isteği ve çevresel faktörlerdir. Madde kullanımı ve bağımlılığın nedenleri; genetik faktörler, psikolojik

faktörler ve sosyokültürel faktörler olarak ele alınmaktadır (Aydoğdu ve Olcay Çam, 2013).

2.2.2.1 Genetik faktörler

Deney hayvanları üzerinde yapılan ilk araştırmalar, genetik yatkınlığın alkol ve madde tüketimine neden olduğunu göstermektedir. İnsanlar üzerinde yapılan deneylerde ise ilk deneysel sonuçlar 1972'de ortaya çıkmıştır. Evlat edinilmiş kişilerin biyolojik anne-babalarının alkol ve madde bağımlısı olması o kişilerinde alkol ve madde kullanımına eğilimlerinin olduğu gözlemlenmiştir (Çırak Dağlı, 2016).

Alkol ve madde kullanımına yönelik yapılan deneylere, özellikle ikiz deneyleri, aile deneyleri ve evlat edinilen kişilerle yapılmıştır. Davranışsal genetikçiler ise biyolojik anne babaya sahip kardeşlerin alkol ve madde kullanımına yönelik benzer yönlerinin aynı anne-babayı ve aynı genetik özelliklere sahip olmalarından kaynaklanmakta olduğunu savunmaktadırlar (Aldemir ve ark., 2018).

2.2.2.2 Psikolojik faktörler

Düşük benlik saygısı, kendini değersizleştirme yatkınlığı ve sosyal beceri eksikliği gibi kişisel özelliklerin alkol ve madde tüketimini tetikleyen faktörler olduğu söylenebilmektedir. Bireylerin kişilikleri değerlendirilirken inatçılık, saldırganlık, aşırı dürtüsellik ve agresiflik gibi belirtileri olan gençlerin, zorluklarla baş edememeleri nedeniyle bağımlılık yapıcı maddeler kullanmaya yönelebilmektedirler. Karşılaşılan zor koşullarda, alkol ve maddenin kişi üzerinde rahatlatıcı bir etkisi bulunmaktadır. Ancak kişi uyuşturucu kullanımını kontrol edebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünse bile, alkol veya madde kullanımından sonra hissedilen rahatlatıcı etki uzun vadede bağımlılık yapabilmektedir. Araştırmalar, bağımlılığın, uyuşturucunun saflığına ve türüne göre değişebildiği gibi, maddeyi kullanan kişinin ruhsal ve fiziksel durumuna göre de değişkenlik gösterebileceğini belirtmektedir (Süngü, 2014).

Alkol ve madde tüketimi ile ilgili geliştirilen birçok teori, alkol kullanım bozukluklarını, gerginliği azaltmak, kişiyi psikolojik olarak iyi hissettirmek ve yaşanan acıyı hafifletmek gibi nedenlere dayandığı görülmüştür (Ülger, Acar ve Torun, 2015). Günlük yaşamında zorluklarla baş eden veya yaşamın getirdiği stresin

karşısında güçlü olamadığını düşünen kişiler alkol ve madde kullanımına başvurarak bu gibi durumlarla daha kolay baş edebileceklerini savunmaktadırlar (Yıldırım, Sokullu ve Köknel, 2012). Çeşitli psikiyatrik bozukluklarda ise kişiler karşılaştıkları psikiyatrik semptomları hafifletmek veya ortadan kaldırabilmek amacıyla alkol veya madde kullanımına başvurabilmektedirler. Düşük özgüven, depresyon, kaygı bozuklukları, istismar ve hiperaktive bozuklukları alkol ve madde kullanımının en çok karşılaşıldığı psikiyatrik bozukluklardandır (Turhan, İnandı, Özer ve Akoğlu, 2011).

2.2.2.3 Sosyokültürel faktörler

Alkol ve madde bağımlılığı sosyokültürel olarak incelendiğinde, bireysel özgürlüktense bireylerin arasında oluşacak uyumun gözetildiği ortak kültürlerde yaşamını idame ettiren bireylerin, bireysel özgürlüklerini bir kenara bırakarak toplumun dayattığı gelenek, görenek ve kurallarına uyum sağlamak için çabaladıkları gözlemlenmektedir. Alkol ve madde kullanım miktarı ve sıklığı da toplumun belirlediği kurallara göre değişkenlik göstermektedir. Örneğin alkol kullanıma karşı olan topluluklarda kullanım miktarı ve sıklığı daha düşüktür (Keten, Kanburoğlu, Tümer ve Odabaşı, 2011).

Kişinin ailesi, arkadaş ortamı, akran grubu ve yaşamını sürdürdüğü toplumun kültürel bakış açıları gibi değişkenler sosyokültürel faktörler arasında yer almaktadır (Uysal, 2019).

2.2.3 Bağımlılık yapıcı maddeler

Bağımlılık yapıcı maddeler, maddenin üretim şekli, farmakolojik veya kimyasal yapısı, kullanan kişide oluşturduğu psikolojik ve fiziksel etkisi, bağımlılık oluşturma hızı ve şiddetine gibi birçok kritere bağlı olarak sınıflandırılmaktadır. Bağımlılık yapıcı maddeler: uyarıcı maddeler, kokain, afyon türevleri, halüsinojen, alkol, kannabinoid, tütün, ilaçlar ve uçuculardır.

Uyarıcı Maddeler: Amfetamin ve metamfetamin grubu maddelerdir. Bu maddeler kullanıma bağlı olarak enerji ve mutluluk vermektedir. Toleransının çabuk geliştiği bu maddeler kullanıma bağlı olarak fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Sheafor, Horejsi ve Bilgen, 2016). Bu tür maddeler çoğunlukla kilo vermek isteyen, ders çalışırken uyanık olmak isteyen öğrenciler, başarılı performans

sergilemek isteyen sporcular ve yöneticiler kullanabilmektedir. Uyarıcı maddeler burundan veya damardan alınabilir (Zastrow, 2014). Uyarıcı maddelerde, bağımlılık hızlı gelişebildiği gibi yoksunluk belirtilerinde de davranışsal ve duygusal sorunlar görülebilirmektedir.

Kokain: Koko bitkisinden (hindistan cevizi) üretilen bu madde, bireye öfori, güç ve aşırı güven hissi vermektedir. Kokain yutma yoluyla kullanıldığı gibi toz şeklinde burundan da alınmaktadır. Bunun yanında sigaraya konularak tüketim ve eritilerek damardan enjekte kullanımları da bulunmaktadır (Sheafor, Horejsi ve Bilgen, 2016). Kokain pahalı bir madde olması nedeni ile sosyoekonomik seviyesi yüksek bireylerin tercihidir. Hızlı bağımlılık yapma özelliği olan kokainin yoksunluğunda gerginlik, öfke, paranoya, psikoz gibi belirtiler görülmektedir. Aşırı ve yükske dozda kullanımlara bağlı olarak solunum problemleri ve kalp sorunları görülmektedir (Uluğ ve Öztürk, 2015).

Afyon Türevleri: Afyon türevleri içinde opium, morfin ve eroin bulunmaktadır. Opium haşhaş bitkisinden üretilen bir maddedir. Genellikle tıpta ağrı kesici ve anestezik olarak kullanılan opium, zevk ve mutluluk verme amacı ile bağımlılık yapıcı madde olarak tüketilmektedir (Uluğ ve Öztürk, 2015). Morfin ise opium benzeri ağrı kesici olarak kullanılmakadır. Özellikle 19. Yüzyıla kadar cerrahi operasyonlarda hastanın ağrılarını azaltmak veya kronik ağrısı olan hastaların yaşamlarını kolaylaştırmak için tercih edilmektedir. Ancak bağımlılık yapıcı yönü ve tüketiminin kötüye kullanılması morfinin tehlikeli yanını göstermiştir (Busse, 2006). Eroin, morfinin kaynatılması ve laboratuvar ortamında işlenmesi sonucunda üretilen bir maddedir. Morfine göre ağrı kesici etkisi daha fazla olan ve hızlı bağımlılık geliştiren eroin ilk kullanımda mutluluk ve enerji verse de kullanım sonrasında çökkünlük ve halsizlik görülmektedir. Toleransın hızlı geliştiği eroin kullanımında ölümcül dozların kullanımı sıklıkla görülmektedir (Zastrow, 2014).

Halüsinojenler: Kimyasal içerikli olan bu maddeler bireyin algısal dünyasında bozulmalara neden olmaktadır. Gerçeğin çarpıtıldığı, yönelimin bozulduğu, panik ve algısal değişimlerle birlikte görülen halüsinojen kullanımı dikkat ve hafıza sorunlarına neden olabilmektedir (Santrock, 2004). En yaygın kullanılan halüsinojenler içinde LSD (Liserjik Asit Dietilamid) gelmektedir. Duyuların keskinleştiği ve birbirine karıştığı deneyimler sunan LSD, kullanıma göre bireysel anlamda farklı belirtiler gösterebilmektedir. Genellikle görsel ve işitsel

sanrıların olduğu, zaman-mekan algısının bozulduğu, kendiliğe ve gerçekliğe yabancılaşma gibi çözülmelerin görüldüğü deneyimler bilinmektedir. LSD, bellek sorunları ve psikotik bozukluklara neden olabilmektedir (Sheafor, Horejsi ve Bilgen, 2016).

Alkol: Yulaf, çavdar, buğday gibi tahıllarıla birlikte üzüm, erik ve elma gibi meyvelerin fermantasyon sonucunda kimyasal yapısının değişimi ile üretilmektedir. Alkol genellikle sakinleştirici etkiye sahiptir. Merkezi sinir sistemini baskılayarak bireye rahatlık ve gevşeme hissi vemektedir. Vücudun metabolizmasına ciddi zarar veren alkol su dengesini bozmakta ve hücre yapısına önemli zararı vardır. Özellikle karaciğere ciddi etkisi olan alkol tüketimine bağlı olarak fiziksel hastalıkların yanında yalnızlık, güvensizlik, kaygı ve suçluluk gibi duygulara da neden olabilmektedir (Doğan ve İlhan, 2014).

Kannabinoid: Esrar ve bozai (sentetik esrar) olmak üzere iki türevi bulunmaktadır. Kenevir yapraklarının kurutulması sonucu elde edilen esrar, madde bağımlılığında sıklıkla ilk tercih edilen maddedir. Esrar kullanımı ile birey panik, şüphe ve korku duygusu hissetmektedir. Kullanımına bağlı olarak çökkünlük, depresyon ve gerginliğe neden olabilmektedir (Uluğ ve Gürel, 2012). Bonzai ise çeşitlik kimyasallar yardımı ile labaratuvar ortamında üretilmiş bir kannabinoid türevidir. Kimyasal özelliği nedeni ile bağımlılık yapıcı özelliği yüksek ve bireyde neden olduğu fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar nedeni ile yıkıcı etkileri bulunan bir maddedir.

Tütün: Nikotin maddesi temelli tütün, bağımlılık yapıcı özelliği yüksek ancak yasal olarak kullanımına engel olmayan bir maddedir. Konsantrasyonu arttırma ve yatıştırıcı özelliği nedeniyle kullanılmaktadır. Uzun süreli kullanımlarda solunum, deri ve kanser hastalığının yanında ağız ve mide rahatsızlıklarına da neden olabilmektedir. Tolerans gelişimi diğer maddelere oranla (eroin, kokain, esrar) düşük olmakla birlikte sigara kullanımının bırakılması zorlu bir süreç olarak bilinmektedir (Sevin ve Erbay, 2008).

İlaçlar: Tedavi amaçlı ilaçların yanlış ve amaç dışı kullanımı ile bağımlılık gelişebilmektedi. Bu ilaçlar genellikle kırmızı ve yeşil reçeteli olup doktorlar tarafından reçete edilmektedir. İlaç kullanımı sakinleştirici temelli olup antidepresan, anksiyolotik ve hipnotik grupta yer almaktadır (Dilbaz, 2012).

Uçucular: Benzin, sprey boya, yapıştırıcı malzemeler gibi maddelerin tüketimi ile bağımlılık gelişebilmektedir. Kimyasal içerikleri nedeni ile zehirli olan uçucu maddeler, uzun süreli kullanımda ölümcül riskler barındırmaktadır. Genellikle koklanarak tüketilen uçucu maddeler, ucuz ve kolay erişelebilir olması nedeni ile sıklık sosyoekonomik seviyesi düşük kişiler tarafından tercih edilmektedir (Dilbaz, 2012).

Bağımlılık yapıcı maddelerin bir takım ortak özellikleri söz konusu olup bunlar aşağıdaki gibidir (Arıkan, 2012):

- Düşünce, duygu, davranış ve tutumlar üzerindeki etkileri aynıdır.
- Vücudun maddeye maruz kalmasından hemen sonra ortaya çıkan ve kullanıcının gerçek hayata nazaran genellikle daha çok tercih ettiği, sakinleşme, sarhoşluk, keyif gibi belirtiler gelişir ve kullanıcı genellikle gerçeklikten uzaklaşır.
- Kullanıcının gerçeklikten kopmayı tercih ettiği keyif halini tekrar yaşama isteği, maddeye ulaşma konusunda kullanıcıyı zorlayıcı bir isteklilik ve yoksunluk haline sokar.
- Bağımlılık arttıkça, aynı miktarda madde kullanımı yetmemeye başlar ve daha fazla miktarlarda ve sıklıkta madde kullanım isteği gelişir.
- Gerek tercih sebebi gerekse her geçen gün miktarı ve sıklığı arttırma gereksiniminin hissedilmesi neticesinde bağımlılık gelişir.

2.2.4 Madde bağımlılığı risk faktörleri

Bağımlılık yapıcı madde kullanımı risk faktörlerine bakıldığında psikolojik, biyolojik, sosyokültürel, kalıtımsal ve kişisel özellikler gibi pek çok faktörün bağımlılık gelişiminde etkili olduğu görülmektedir. Bu tezin amacı ve kapsamı doğrultusunda bu faktörlerden sosyokültürel etkenlerden ve kişisel özellikler ele alınacaktır. Sosyokültürel etkenler; elde edilebilirlik, kabul edilebilirlik, çevresel etkiler ve sosyal bağlam, sosyal cezalandırılma, toplumsal tepki, ekonominin gereği, sosyoekonomik düzey, algılanan akran normları, kişisel motivasyonlar, akran etkisi, kültürel tutumlar ve kitle iletişim araçlarının etkisi, din ve aile olarak ele alınmaktadır. Kişisel özellikler ise düşük engellenme eşiği, dürtüsellik, heyecan arama davranışı ve risk alıcı davranışlar olarak sıralanmaktadır. Kişinin bağımlılık

yapıcı maddeye rahat ulaşımı ve kolay erişimi, temin edilebilirliği belirlemektedir. Özel okul partileri veya tekel bayi gibi konumlarda yasal olarak yaşı tutmayan ergenelere tütün ve alkol satışının yapılması bağımlılık yaşını düşürmektedir. Bir toplumda bağımlılık yapıcı madde kullanımı kabul edilme ve normalleştirme durumuna göre kullanım oranı değişmektedir. Kullananların kullanmayanlara nasıl kullanacağına dair bilgiler öğretmesine ve kullanmayanların toplum tarafından dışlanmasına bağlı olarak kullanan kişi sayısı da artacaktır. Özellikle gençlik dönemlerinde kişinin içerisinde büyüdüğü dönemin bağımlılık yapıcı maddelere dair olan inanç ve tutumları sonrası için belirleyici olmaktadır. Çevresel etkiler ve sosyal bağlam, ergen ve gençlerin alkol ve madde kullanımını önleme ve tedbir konusunda sosyal çevrenin gözlemi oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde ebeveynlerin gözlem ve denetiminde olan ergenlerin bağımlılık yapıcı maddelerle temasının geciktiği ve yoğun kullanım riskini düşürdüğü bilinmektedir (Ögel, 2021: 37). Sosyal cezalandırma; kullanılan alkol veya maddenin etkisinin istenmeyen doğal sonuçlarına kesin ve net bir tepkinin olması halidir ve kullanımdan koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır. Toplumsal baskı, çözümsüzlükler, zorluklara sağlıklı çözümler getirilmemesi veya çözümlerin bulunamaması durumunda gençliğin bir protesto olarak bağımlılık yapıcı maddeler kullanmasıyla ilişkilidir.

Sosyoekonomik düzey ile madde kullanımı arasındaki ilişkiye bakıldığında sosyoekonomik düzeyin bağımlılığın gelişme riskini veya varlığını değil, bağımlılık yapıcı maddenin cinsinin belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Uçucu maddeler gibi ucuz ve kolay elde edilebilen maddelerin ekonomik düzeyi düşük olan kişiler tercih ederken kokaini yüksek ekonomik düzeye sahip kişilerin tercih ettiği bilinmektedir (Ögel, 2021: 39). Ergenlerin bağımlılık yapıcı madde kullanımına başlama ve devamlılığını sürdüren nedenlerden bir diğeri akran normlarına uygun davranmakla ilişkilidir. Akran gruplarının bu konuda teşvik ve desteğiyle ergen, alkol veya madde kullanımını normalleştirebilir hatta kullanım cazip gelemeye dahi başlayabilmektedir. Mezuniyet, sınavların bitişi, futbol maçları gibi etkinlik veya kutlamalar alkol kullanımına başlama veya maddeye temas edilen durumlar arasındadır. Ergenler kendilerinin tükettiği alkol miktarını diğerlerine göre daha az görme eğilimde olmakta böylelikle kullanımı arttırmak konusunda bir sakınca görmemektedirler. Bu çarpık algı, ergenin kullandığı miktarı azaltmak ve değiştirmek istememesi durumu ortaya çıkarmaktadır (Ögel, 2021: 40).

Ergenlik döneminin özelliklerinden olan bağımsızlaşma ihtiyacı, hemcins ve karşı cinsle yakın kişisel ilişkiler kurma isteği ve akademik olarak başarılı hissetmek öncelikli olmaktadır. Ayrıca bu dönemde sosyal uyum, sosyal yeterlilik, kabul görme ve onay alma oldukça önemli birer motivasyon kaynağı haline gelmektedir. Bu motivasyon doğrultusu ve akran ilişkisinde ortaya çıkan bağ kurma ihtiyacı bir gruba dahil olarak giderilmeye çalışılmaktadır. Sosyal ortamlarda rahat hissetmek, daha çok eğlenebilmek ve kolaylıkla arkadaş edinebilmek gibi amaçlara hizmet eden alkol alma davranışı görülebilmektedir. Sosyal seçim teorisi, ergenlerin kendilerine benzer özellikleri ve sorunları olan akran gruplarıyla bir arada olma eğilimde olduğunu öne sürmektedir. Benzer davranış örüntülerine sahip olan ergenlerin bir arada olması grup içerisindeki alkol ve madde kullanımının yaygınlığını da arttırmaktadır. Bu sebeple arkadaş seçimi, zararlı alışkanlıklar veya riskli davranışlar üzerinde kritik bir rol oynamaktadır. Sosyalleşmenin ilk olarak öğrenildiği aile ortamı ergenin alkol veya madde kullanımı konusunda dolaylı ve doğrudan etki gücüne sahiptir. Sosyal olarak davranışları öğrenen ergenlere sağlıklı rol model olma ve bağımlılık yapıcı maddelerin zararlarına dair bilgi aktarımı ve inanç oluşturma kısmında ebeveynlerin davranış ve görüşleri belirleyici olmaktadır. Ailelerin alkol veya maddeye dair olumsuz tutumu ve davranışları ergenleri koruyan faktörlerden olmaktadır (Ögel, 2021: 42).

Kültürel tutum ve inanışlar bağımlılık yapıcı madde kullanımı üzerinde etki gücüne sahiptir. Kültürün dinamik bir yapısı olduğu göz önüne alınırsa, alkol kullanma davranışı bazı toplumlarda olumlu karşılanıp normal kabul edilirken bazı toplumlarda onaylanmamaktadır. Alkol kullanımı kültürel olarak kabul gören bir davranış olduğunda, kişi engellenme hissi yaşamadan rahatlatıcı etkisini deneyimlerken kültürel olarak kabul görmediğinde tam tersini deneyimlenmektedir. Kültürel tutumlar, kitle iletişim araçları tarafından topluma yansıtılmakta ve kişilerin davranışlarını şekillendirmektedir. Alkol kullanımına dair olumlu bir imaj oluşturulması kullanımı daha çekici hale getirmekte ve ergenler için özendirici bir etki yaratmaktadır. Ayrıca dinin kişilerin bağlılığına göre davranışları üzerindeki etkili olmaktadır. İslam dinine bakıldığında, keyif verici madde kullanımı kesinlikle yasaklanmış ve kullananların cezalandırılacağı bildirilmiştir. Korku duygusu önleyici bir faktör olarak ele alınmaktadır (Ögel, 2021: 43). Aile, yaşam boyu olmakla beraber özellikle ergenlik gibi geçiş dönemlerinde oldukça kritik bir öneme sahiptir.

Aile; kişilik gelişimi, sevgi ve güven gibi temel duyguların şekillenmesi, kişinin değer sisteminin belirlenmemesi, iletişim biçimleri gibi pek çok alan veya konuda etkili olmaktadır. Yapılan araştırmalarda bazı aile sistemleri ile ergenlerin bağımlılık yapıcı maddelere başlamaları arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Ögel, 2021: 44);

1. Ailede bağımlılık yapıcı madde kullanımı öyküsü olması,
2. Aileleri tarafından ihmal edilen, yeteri kadar sevgi, destek ve güven görmeyen,
3. Ailenin ileri derece katı veya baskın olması hatta kişilik gelişimine olanak sağlamayan bir yapıda bulunması,
4. Parçalanmış aile yapısının varlığı (boşanmış veya ayrı yaşayan ebeveynler, ebeveynlerden birinin kaybedilmesi gibi).
5. Ebeveynlerin iyi bir rol model olamadığı (yetersiz sorun çözme becerisi, bağımlılık yapıcı maddelere olumlu bakış açısı vb.).
6. Sağlıklı özdeşim kurulacak bir kişinin olmaması,
7. Aşırı koruyucu kollayıcı bir ailede yetişmek olarak sıralanmaktadır.

Bireyi başkalarından ayıran doğuştan getirdiği ve sonradan kazanılan özelliklerin bütünü olan kişilik; bireyin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel özelliklerinin süreklilik gösteren yönlerini içermektedir (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012). Doğuştan gelen genetik özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi uzun bir büyüme-gelişme sürecinde kendine özgü bir kişilik ortaya çıkarmaktadır. Bağımlılığın gelişmesi ve sürdürülmesinde bir takım kişilik özelliklerinin belirleyici olduğu bilinmektedir. Bunlar düşük engellenme eşiği, dürtüsellik, heyecan arama davranışı ve risk alıcı davranışlar olarak sıralanmaktadır (Ögel, 2021: 47). Düşük engellenme eşiği, bireyin sorunlar karşısında kolaylıkla kırılgan ve olumsuz duygular yaşamasını ifade etmektedir.

İsteklerinin yerine getirilmesini beklemek veya sabretmekte zorlanan bu bireylerin sıkıntı hissini azaltma motivasyonu ön planda olmaktadır. Acıya katlanma eşiğinin düşük olmasına bağlı olarak kendilerine rahatsızlık veren durumdan kurtulmak istemekte ve kendilerini iyi hissetmek, olumsuz duygularla baş etmek için haz verici aktivitelere yönelebilmektedirler. Kaçınma davranışlarının altında sorunlar

karşısında yetersiz baş etme becerisi yatmaktadır. Ayrıca bu bireylerin ödül ve hazzı erteleyebilme becerisi oldukça kısıtlı olmakladır. Sürekli sevildiğini iyi olduğu duygusunu yaşamak istemeleri maddeye yönelmenin bir sebebi olarak görülmektedir (Ögel, 2021: 50).

Dürtüsellik, bireyin anlık duyguları ve dürtüleri doğrultusunda, sonucunu yeterince düşünmeden eyleme geçme yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır. Ortama uygun olmayan veya aşırı riskli, yeterince planlanmamış ve genelde istenmeyen sonuçlara yol açan çeşitli davranışları içermektedir (Yazıcı ve Yazıcı, 2010). Dürtüsel davranış belirtileri çeşitlidir. Bunlar; dikkatsizlik, sabırsızlık, yenilik arama, risk alma, heyecan ve zevk arama, zarar görme ihtimalini düşük hesaplama, saldırganlık, yaşanılan travmanın beklenenden az hissedilmesi ve dışadönüklük olarak sıralanmaktadır. Sıklıkla gözlenen bazı davranışlar; hızlı taşıt kullanmak, aşırı alışveriş yapmak, kendine veya çevreye zarar vermek, birdenbire öfkelenmek, sıra beklemekte zorlanmak veya sıklıkla söz kesmek olmaktadır. Dürtüsel davranışlar 3 boyuttan oluşmaktadır. Bunlar bireyin eylemlerinin olası sonuçlarını gösteren bilgilerin yeterince değerlendirilmemesi ve dürtülerin kolayca eyleme dökülmesini ifade eden çelinebilirlik, sonrasında elde edilecek büyük bir ödülden ziyade anlık daha küçük ödülü tercih etmesini ifade eden ödüllendirilmeyi erteleyememe ve kültürel normlara uygun olmayan davranışlar sergilemek konusunda kişinin kendini engelleyememesi olarak sıralanmaktadır (Ögel, 2021: 50).

Bireyin sağlığını tehdit edebilen, hayati boyutta tehlike yaratan hastalık veya ölümle sonuçlanma ihtimali olan davranışların tamamı risk alma davranışı olarak ifade edilmektedir (Alexander ve ark., 1990). Heyecan arama davranışı ise alışılmışın dışında farklı ve daha yüksek düzeyde uyarıcı yaşantılar arama ve bu yaşantılara katılmak için risk almaya gönüllü olma durumunu ifade etmektedir (Zuckerman, 1979). Dahl (2004) ise heyecan aramayı ön ergenliğe özgü olgunlaşma değişiklikleri ile ilişkili olan gelişim alanlarından birisi olarak tanımlamaktadır. Heyecan arayışı yüksek olan kişiler yoğun veya değişik heyecanlar yaşamak için düşünmeden eyleme geçmekte isteklidirler (Arnett, 1992). Heyecan arama düzeyi yüksek kişilerin can sıkıntısıyla başa çıkmada daha başarısız oldukları ve daha fazla dışsal uyarana ihtiyaç duydukları bilinmektedir. Heyecan arama davranışlarına örnek olarak hızlı araba kullanmak, ekstrem sporlar yapmak, hiç tanımadığı kültürlerden bireylerle tanışmak, keşfedilmemiş yerlere seyahat etmek ve madde kullanmak verilebilmektedir.

Heyecan arama eğilimi yüksek olan bireyler heyecan verici aktivelerin risklerini olduğundan daha az görme eğilimde oldukları eyleme geçme konusunda kendilerini daha kolay motive edebilmektedirler.

2.2.5 Madde bağımlılığı epidemiyolojisi

Birleşmiş Milletler Madde ve Suç Ofisi (United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC) 2019 yılı raporunda dünya genelinde 15-64 yaş aralığındaki nüfusun yaklaşık %5,5'inin yaşamında en az bir kez yasadışı madde kullandığını belirtmiştir. Bu kullanıcılardan yaklaşık 35.3 milyonunun MKB'dan muzdarip olduğu, ancak yedi kişiden sadece birinin tedavi gördüğü tahmin edilmektedir. 2018 yılında ABD'de yaşayan 12 yaş ve üzeri nüfusun tahmini %19.4'ünün bir önceki yıl en az bir yasadışı madde kullandığı, %3'ünde ise en az bir MKB bulunduğu belirtilmektedir (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2019). 2021 Avrupa Uyuşturucu Raporu'na göre Avrupa Birliği'ndeki yetişkinlerin (15-64 yaş arası) %28,9'unun yaşamları boyunca en az bir kez yasa dışı madde kullandığı tahmin edilmektedir (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction [EMCDDA], 2021).

UNODC (2019), dünya çapında en yaygın kullanılan yasadışı maddenin esrar olmaya devam ettiğini ve günümüzde tahmini 188 milyon kullanıcısının bulunduğunu belirtmektedir. Avrupa'da da tüm yaş gruplarında en çok kullanılan yasadışı maddenin esrar olduğu, 15-64 yaş arası nüfusun %27,2'sinin yaşamlarının bir noktasında esrar denediği, 2019 yılında ise %7,7'sinin esrar kullandığı tahmin edilmektedir (EMCDDA, 2021). Esrar, yetişkin popülasyonunda olduğu gibi gençler arasında da en yaygın kullanılan yasadışı madde olma özelliğindedir. Günümüzde küresel olarak 15-16 yaş arasındaki ortalama 12.6 milyon öğrencinin yasadışı bir madde kullandığı, bunlardan 11.3 milyonunda esrar kullanımı olduğu tahmin edilmektedir (UNODC, 2019).

Güncel verilere göre Dünya çapında yaklaşık 53.4 milyon kullanıcısı olan opiyatlar, madde bağımlılığına bağlı ölümlerin 2/3'sini oluşturarak en fazla zarara neden olan madde olmaya devam etmektedir. Diğer yandan Dünya genelinde amfetamin ve türevlerini kullanan kişi sayısının 2017 yılında yaklaşık 28,9 milyon, kokain kullanan kişi sayısının ise 18.1 milyon olduğu tahmin edilmektedir (UNODC, 2019). LSD, halüsinojenik mantar ve ketamin gibi diğer maddelerin dünyadaki genel

yaygınlık düzeyleri ise bahsi geçen maddelere göre daha düşük düzeyde seyretmektedir (EMCDDA, 2021).

Ülkemizdeki madde kullanım yaygınlığına bakıldığında, Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye'de 2016 yılında 15 yaş ve üzeri nüfusun %31.6'sının tütün ürünü kullandığını belirtmektedir. Ülkemizde tütün kullanımı en fazla olan yaş grubu 25-44 yaş, günde içilen ortalama sigara sayısı 18, sigara içmeye başlangıç yaşı ise ortalama 17 yaştır (WHO, 2019).

Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi'nin (TUBİM) 2018 yılında yürüttüğü Genel Nüfus Araştırmasına göre katılımcıların %47'si hayatında en az bir kere, %33,3'ü son bir yıl içerisinde tütün ürünü; %22.1'i hayatında en az bir kere, %12,6'sı son bir yıl içerisinde alkol kullanmıştır. Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM, 2019) araştırmasına göre yaşam boyu yasadışı madde kullanım sıklığının %3.1 olduğu (kadınlarda %0.3, erkeklerde %6.1) ve yasadışı madde ilk kullanım yaş ortalamasının 19 olduğu kaydedilmiştir.

2.2.6 Madde kullanımını açıklayan kuramlar

2.2.6.1 Psikodinamik kuram

Psikodinamik kurama göre alkol ve madde bağımlılığı bulunan bireylerin, oral dönemle ilgili bir takım problemleri olduğunu ve bu dönemin dışına çıkamayan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte psikodinamik kuram, bağımlılık ile depresyon ve öz yeterlilik arasında bir ilişki olduğunu da iddia etmektedir. Bireyin yaşadığı gerilimi azaltmak, iyilik halini arttırmak, suçluluk, öfke gibi duygulardan uzaklaşabilmek için alkol ve uyuşturucu kullanımını gerçekleştirdikleri görülmektedir. Kişinin savunma mekanizmalarının yetersiz olması nedeniyle kişiler savunma mekanizmalarıyla alt edebilecekleri duygu ve düşünceleri alkol ve madde kullanımıyla alt edeceklerine dair inanç geliştirmektedirler (Diclemente, 2018).

2.2.6.2 Psikososyal kuram

Sosyal öğrenme kuramı, alkol ve uyuşturucu bağımlılığında sosyal etkinin önemini vurgular ve insanların öğrenilen davranışlarında akranlarını ve diğer önemli kişileri rol model olarak aldıklarını belirtmektedir. Sosyal öğrenme kuramı, toplum tarafından öğrenilen kültürün alkol ve uyuşturucu kullanımı üzerinde büyük bir etkisi olduğunu söylemektedir. Alkol ve uyuşturucu kullanımına yönelik bakış açıları ve

maddenin bulunabilirliği önem teşkil etmektedir. Bunlarla birlikte alkol ve uyuşturucu kullanımında bireyin içinde bulunduğu toplum ve aile yapısı büyük ölçüde önem taşımaktadır. Birey ailede bağımlılık geçmişine bakarsa, bu durum kişinin bağımlılık gelişiminin bir parçası olarak adlandırılabilmektedir. Bununla birlikte, aynı toplulukta yaşayan veya benzer ailelerde büyüyen çocukların hepsi alkol ve uyuşturucu kullanmamaktadır. Bu anlamda, bireyin içinde bulunduğu sosyal koşulların ve diğer koşulların alkol ve uyuşturucu kullanımının kökeninde veya gelişiminde etkilediği söylenebilmektedir (Uysal, 2019).

2.2.6.3 Davranışçı kuram

Davranışçı kuram alkol ve maddenin fizyolojik semptomlarını ve kişilerin bağımlılıkla birlikte ortaya çıka davranışlarının maddeye ulaşmaya güdüleyen durumları açıklayabilmek için uygun bir model oluşturmaktadır. Davranışçı kurama göre alkol ve maddenin sürekli alımının pekiştiriciliği bulunmaktadır (Diclemente, 2018). Klasik koşullanmaya göre, belirli bir uyaranın bir madde ile sık sık eşleştirilmesi, maddeye karşı büyük bir istek duymasına neden olmaktadır. Bir dizi genellemede, koşullu bir durumda meydana gelen bir maddeyi kullanma arzusu diğer durumlara genellenebilmektedir. Bunun bir örneği, bir kişinin işini bitirdikten sonra evde kendisini alkol içmeye şartlandırması, bir süre sonra da evdeyken alkol içme arzusuna dönüşmesidir. Edimsel koşullanma, bir davranışa bağlı olarak uyarıcı alınması veya alınmaması durumunun bir süre sonrasında o davranışın ortaya çıkması veya çıkmaması üzerindeki etkisidir. Edimsel koşullanmanın en önemli noktası uyarıcı ile davranış arasındaki etkileşimin sıklığıdır. Bir birey için alkol kullanımı olumlu pekiştireç olarak sarhoş olmayı ifade ederken bir başka bireye göre yaşamına dair problemlerini aşmasını sağlayan olumsuz bir pekiştireç görevi görmektedir. Her iki pekiştireç de alkol veya maddenin tekrar alınmasına ve arttırılmasına sebep olmaktadır (Çırak Dağlı, 2016).

2.2.7 Madde kullanım bozukluğu

Madde ile ilişkili bozukluklar, Amerikan Psikiyatri Birliği'nce hazırlanmış Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, DSM) tanı sınıflamasının beşinci versiyonunda 2 ana başlık altında ele alınmaktadır:

1. Madde Kullanım Bozuklukları

2. Maddenin Yol Açtığı Bozukluklar

DSM-5'te yer alan maddeler; Alkol, Kafein, Esrar, Hallüsinojenler (Fensiklidin ve Başka Hallüsinojenler), İnhalanlar, Opiyatlar, Sedatif-Hipnotik-Anksiyolitikler, Uyarıcılar, Tütün ve Diğer Maddeler olarak sınıflandırılmaktadır.

DSM-5'e göre madde kullanım bozukluğu tanısı koyabilmek için 12 aylık bir sürede aşağıda bahsedilen belirtilerin en az ikisinin görülmesi ve klinik açıdan belirgin sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açması gerekir.

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013 yılında yayınlanan DSM-V Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, bir kişiye Madde Kullanım Bozukluğu tanısı konulabilmesi için kişinin aşağıdaki 11 belirtiden en az 2 tanesine, son 12 ayda sahip olması gerektiğini belirtmektedir (APA, 2013):

1. İstenenden daha fazla miktarlarda ve daha uzun süre boyunca madde alınır.
2. Madde kullanımını bırakmak ya da kontrol etmek için sürekli bir istek ya da başarısız çabalar vardır.
3. Madde elde etmek, kullanmak ya da etkisinden kurtulmak için çok fazla zaman harcanır.
4. Madde kullanmak için güçlü istek, dürtü ya da zorundalık hissi olması.
5. Tekrarlayan madde kullanımı sonucu evde, işte, okulda başlıca sorumlulukları yerine getirememe.
6. Maddenin etkilerinin neden olduğu veya şiddetlendirdiği sosyal veya kişilerarası sorunlar olmasına rağmen yineleyici madde kullanımına devam etme.
7. Madde kullanımından dolayı önemli sosyal, mesleki ya da eğlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.
8. Tehlikeli olma ihtimali olan durumlarda dahi tekrarlayıcı madde kullanımı. 9.Muhtemelen maddenin neden olduğu fiziksel ya da psikolojik problemlerin bilincinde olunmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi.
9. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı gibi tolerans gelişmiş olması:

a) İstenen etkiyi ya da entoksikasyonu sağlamak amacıyla belirgin şekilde artan madde miktarına ihtiyaç duyulması.

b) b) Aynı miktarda madde kullanılmasına rağmen belirgin şekilde etki azalması.

10. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı gibi yoksunluk gelişmiş olması:

a. Maddeye özgü yoksunluk sendromu.

b. Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak amacıyla madde (veya benzodiazepin gibi yakından ilişkili bir madde) kullanılması.

DSM-IV-TR ile DSM-5 bazı ruhsal bozuklukların tanımlanmasında ve sınıflanmasında değişiklikler göstermektedir. DSM-IV-TR'de madde kullanımı ile ilgili bozuklukların sınıflaması madde kullanım bozuklukları ve madde kullanımının yol açtığı bozukluklar olarak ikiye ayrılmıştır. Ancan DSM-5'te bu iki kategori tek başlıkta toplanmıştır (Jaffe ve Anthony, 2005). DSM-IV-TR'de madde kullanımına ilişkin 11 madde tanımlanırken DSM-5'te bu sayı 10'a düşmüştür. Yine benzer şekildem DSM-5'Tte remisyon belirleyicileri üç kategoride (erken, kalıcı ve denetimli çevrede erken-kalıcı) toplanmıştır. DSM-5' kafein kullanım bozukluğu tanımlanmamıştır. APA, esrar kullanım yoksunluğunu ilk defa DSM-5'te tanımlamıştır. DSM-5'te çoklu madde kullanımına yönelik tanım bulunmamaktadır. Ek olarak DSM-5 ilaç kullanımına bağlı ruhsal bozukluklar için obsesif-kompülsif bozukluk ve bipolar duygudurum bozukluğunu da dahil etmiştir (Güleç, Köşger ve Eşsizoğlu, 2015). Son olarak ise, madde ile ilişkili olmayan bozukluklar adı altında ve sadece kumar oynama bağımlılığını kapsayan davranışsal bağımlılık kategorisi DSM-5'te oluşturulmuştur (Hasin ve ark., 2013).

2.3 Yaşam Amacı

2.3.1 Tanım

Amaç kavramı psikoloji literatüründe farklı kavramlarla ve eş anlamları ile incelenmiştir. Emmons (1986) "kişisel çabalar" (personalstriving), Little (1983) "kişisel projeler" (personal projects), Markus ve Nurius (1986) olası benlikler (possible selves) şeklindeki kavramlarla yaşam amacını ele almışlardır. Bunun yanında amaç kavramı ile eş anlamda kullanılan hedef (goal), niyet (intention), gaye (aim), istek/arzu (aspiration) kavramları da sıkça kullanılmaktadır. Bazı araştırmacılar mevcut kısa vadeli olan eylemleri hedef, gaye ve niyet, uzun vadeli

nihai olanı ise amaç kavramı ile nitelemektedir (Damon ve ark., 2003). Ancak birçok araştırmacı kavramsal nüans ayrımı için bir analize gitmeden söz konusu kavramları yaşam amacı olgusunu anlatmak için kullanmaktadır (Crumbaugh, 1968; Kasser ve Ryan, 1993; King ve ark., 1998).

Frankl'a (2009) göre amaç manevi bir güç, sorumluluk, niçin var olduğumuzun cevabı, yaşamın bizden beklentileridir. Aynı zamanda bireyin varlığına anlam veren eşsiz ve tek, her birey için farklılaşan bir olgudur. Wong'a (2013) göre karar vermenin anahtarıdır. Boyd'a (2009) göre evrimsel bir adaptasyondur. Emmons'a (2005) göre nihai gaye, hedeftir.

Kashdan ve McKnight'a (2009) göre amaç, merkezi ve öz-düzenleyici (self-organizing) yaşam hedefidir. Merkezidir çünkü bireyin kimliğinin baskın olan yönüdür. Kimliği bir dart tahtasına benzetecek olursak amaç en içteki ve merkezdeki çemberdir. Öz-düzenleme özelliği ise günlük yaşantıda sistematik davranış örüntüsü için bir çerçeve sağlar. Öz-düzenleme yaparken birey belirgin hedefler edinmeli, bu hedefler için özverili bir şekilde çabalamalı ve süreç içerisinde mücadele etmesi gereken bir durumla karşılaştığında bireyin sınırlı olan zaman ve enerji gibi kaynaklarını nasıl kullanacağına karar verebilmelidir. Amaç kişiyi kaynaklarını sadece belirli bir yönde ve belirli bir hedefe kullanması için motive eder. Böylece amaç hedefe yönlendirir, davranışları yönlendirir ve anlam hissi sağlar.

Keyes'e (2011) göre amaç bir gaye ve birey yaşantısının bilişsel duyusudur. Gaye olarak amaç bir şeyi yapmak veya onun sonuna ulaşmak için kararlı olma halidir ki bu kararlılık evrendeki tüm yaşam formlarında bulunur. İnsanlar için amaca yönelik gayenin yerine gelebilme olasılığı ve değeri yaşam amacı duygusu gibi değişken bir yapıya sahiptir.

Kişileri yaşama bağlayan, kendi potansiyellerini ortaya koymaya yarayan ve ruh sağlığını korumaya yönelik pek çok faktör vardır. Bunlardan birisi de onların amaç belirlemeleri ve belirledikleri amaçları yaşama geçirmeleridir. İnsan yaşamında önemli yere sahip olan amaçlar farklı sınıflara ayrılmakta ve tanımlanmaktadır. Bu amaçlar günlük ve yaşam amaçları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Bireyin bir gün içinde yapacakları günlük amaçlarını oluştururken, geleceğe yönelik amaçları ise yaşam amacı olarak tanımlanmaktadır (Eryılmaz, 2011).

Bireyin kapsayıcı bir yaşam amacına sahip olması onun yaşamda anlam arayışına katkıda bulunur. Anlama, insanların sürekli bir anlatı oluşturmasına, parçalanmış günlük deneyimleri organize etmesine, tanıdık deneyimlerle yeni deneyimler arasında bağlantılar kurmasına, yeni deneyimleri yaşamlarına entegre etmesine, fenomenolojik yaşamlarına birlik getirmesine ve davranışlarını uyarlanabilir yollarla öngörmesine ve düzenlemesine yardımcı olur. İnsanlar, yaşamlarındaki birçok olay ve deneyimde kalıp, tutarlılık ve anlam bulabildiklerinde bu anlayışlara ulaşırlar. Birey kişisel olarak anlamlı hedeflerini fark ettiğinde, taahhüt ettiğinde ve bunlarla meşgul olduğunda bir amaç duygusu gelişir. Amaç, önemli ve yenilenebilir katılım ve anlam kaynakları sağlar, çünkü bir bireyin hedefleri düzenlemesine ve teşvik etmesine, davranışları yönetmesine ve sınırlı kişisel kaynakları kullanarak günlük kararlar almasına yardımcı olan bir yön sunar. Buna göre, insanların anlamlı ve faydalı hedeflerin geliştirilmesine yol açan köklü bir benlik ve dünya anlayışına sahip olduklarında, yaşamda daha büyük bir anlam duygusu deneyimlemeleri olasıdır (McKnight ve Kashdan, 2009).

Sonuç olarak amaç kavramı bireyin uzun ve kısa süreli ulaşmak istediği bir sonuç için gösterdiği çaba, aldığı sorumluluk, kararlılık, bağlılık ve öz-düzenleme sağlamakla beraber anlam olgusunun motivasyonel boyutu olarak değerlendirilebilir.

2.3.2 Yaşam amacı alt boyutları

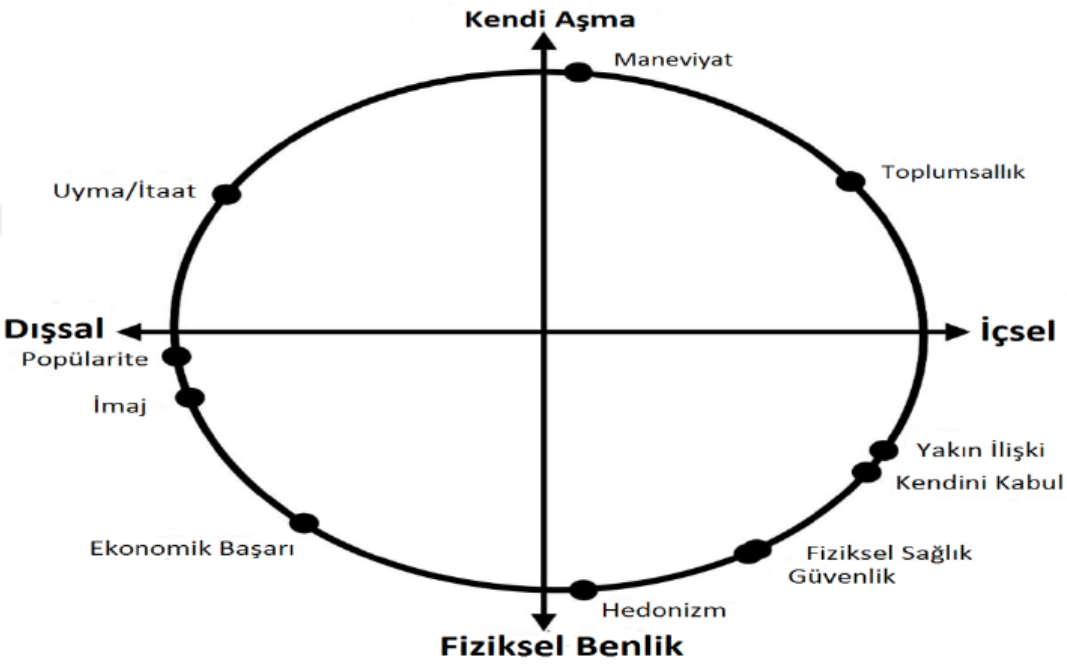
Kasser ve Ryan'ın (1996) öz-belirleme kuramına göre her amaç mutluluk ve psikolojik ihtiyaçlara aynı derecede etki etmemektedir. Amaçlar içeriğine göre ele alınıp *içsel* ve *dışsal* olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İçsel amaçlar; yakınlık (ilişki kurmak), topluma katkı (yardımseverlik), fiziksel sağlık ve kendini kabul etmektir. Dışsal amaçlar ise ekonomik başarı (zenginlik), ünlü olma, çekici (fiziksel) görünüm/imajdır. Bu ayrımı baz alarak yaptıkları çalışmada dışsal amaçların öznel iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve canlılık ile negatif, sıkıntı, depresyon, kaygı ve narsisizm ile pozitif ilişkili olduğu; içsel amaçların ise öznel iyi oluş, kendini gerçekleştirmeye canlılık ile pozitif, sıkıntı, depresyon, kaygı ve narsisizm ile negatif ilişkili olduğu bulgusunu elde etmişlerdir (Kasser ve Ryan, 1996). Kasser ve arkadaşlarının (1995) ergen bireyler üzerinden yaptığı bir çalışmada ise ekonomik başarıyı ön planda tutan ergenlerin öznel iyi oluşlarının içsel amaçlar edinen ergenlere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

McKnight ve Kashdan'a (2009) göre amaç kavramının üç boyutu vardır. Bunlar; süreklilik-kapsam, güç ve farkındalıktır. Kapsam yaşam amacının bireyin hayatında ne kadar yer edindiğiyle ilgilidir. Bireyin yaşamının merkezinde yer alan, tüm eylemlerini, duygu ve düşüncelerini etkileyen bir amacın kişinin hayatında geniş bir kapsamı olduğu düşünülebilir. Kapsam, amacın farklı bağlamlar ve koşullar altında eylemi ne ölçüde etkilediğini belirler. Bir dereceye kadar kapsam, düzenleme ve bağlam duyarlılığını belirleyebilir. Geniş kapsamlı bir amaç daha az düzenli olacaktır, ancak aynı zamanda daha geniş bir bağlamda daha geniş bir davranış yelpazesini etkileyecektir. Güç boyutu kapsamı alanındaki duygu, düşünce ve davranışları etkileme eğilimi şeklinde tanımlanabilir. Güçlü bir amaç, ona uygun davranışlara aynı derecede etki edecektir. Kapsamlı ve güçlü bir amaç uzun ömürlülüğü, sağlığı ve iyi-oluşu etkiler. Kişi ulaşılabilir ve dikkat çekici olduğu sürece yaşam amacının farkında olabilir. Kapsam ve güç farkındalık boyutunu da etkiler. Kapsamı geniş etkisi güçlü olan bir yaşam amacı kişi için ulaşılabilir olmalıdır. Böyle bireyin bilinçdışı davranışları bile amaca yönelik olacaktır.

Williams ve arkadaşlarının (2000) yaptığı başka bir çalışmada, dışsal amaçlar edinen ergenler daha çok sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı ve erken yaşta cinsel ilişki yaşama gibi yüksek riskli davranışlarda bulunmaktadır. Kasser ve Ahuiva (2002) yaptıkları çalışmada içsel ve dışsal amaçların psikolojik sağlık ile ilişkisini incelemişlerdir. Buna göre dışsal amaçlar kendini gerçekleştirme, canlılık ve mutluluk ile negatif yönde; kaygı, fiziksel semptomlar ve mutsuzluk ile pozitif yönde ilişkilidir. Ryan ve arkadaşlarının (1999) Rusya ve ABD örneklemini karşılaştırdıkları çalışmaya göre dışsal amaçlar edinen bireylerin öznel iyi oluş durumları içsel amaçlar edinen bireylere göre daha düşüktür. İçsel amaçlara ulaşmak yaşam doyumu, özsaygı, kendini gerçekleştirme ve düşük depresyona katkı sağlamaktadır.

Schmuck ve arkadaşlarının (2000) Almanya ve ABD'de okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmaya göre psikolojik olarak öznel iyi oluş içsel amaçlar ile olumlu; dışsal amaçlarla ise olumsuz yönde ilişkilidir. Kim ve arkadaşları (2003) Güney Kore ve ABD'de okuyan üniversite öğrencileri ile yaşam amaçları, benlik kavramı ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya göre her iki kültürde de içsel amaçlar kendini gerçekleştirme ile olumlu yönde; dışsal amaçlar kaygı ve fiziksel semptomlar ile olumlu yönde etkilemektedir.

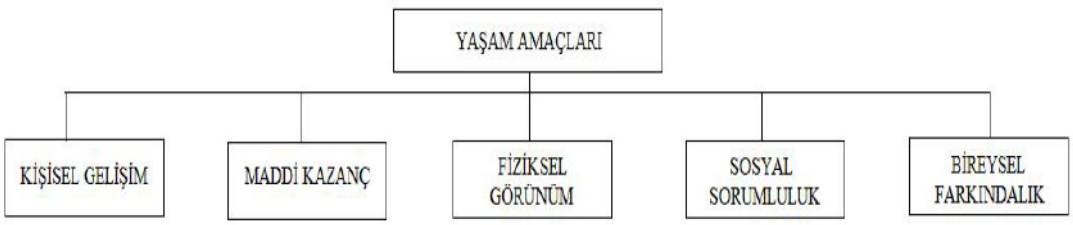
Bu konuda en geniş kapsamlı çalışma Grouzet ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. İçsel ve dışsal amaçlar içerisinde bulunan yedi ögeye üçünü Schwartz'tan (1992) esinlenmek üzere dört öge daha eklemişlerdir. Bunlar; uyma/itaat, güvenlik, hedonizm, maneviyattır. Eklenen dört öge ile beraber içsel ve dışsal amacın yanında *kendini aşma* ve *fiziksel benlik* boyutlarını eklemişlerdir. Sonuç olarak 15 ülke üzerinden yaptıkları çalışmada 11 faktörlü bir yapı elde etmişlerdir (Grouzet ve ark., 2005).



Şekil 2.1: Yaşam Amaçları 11 Faktörlü Dairesel Gösterim

Kaynak: (Grouzet ve ark., 2005)

Aydıner'in (2011) yaşam amaçları ölçeğine göre ise yaşam amaçları alt boyutları beş başlıkta işlenmiştir. Bunlar Şekil 2.2'de görülmektedir;



Şekil 2.2: Yaşam Amaçları Alt Boyutları

Kaynak: (Aydıner, 2011)

2.3.2.1 Kişisel gelişim

Hümanist psikolojiye göre hayat, insanın temel ihtiyaçlarını karşılamasından çok daha fazlasıdır. Kişinin hayatında para, sevgi ve sağlık olsa da bu unsurlar insana yaşam doyumu sağlamayabilir. Çünkü insanda gelişimini olumlu bir şekilde sürdürme güdüsü vardır. Dolayısıyla insan kendisine nihai doyum sağlayan bir varoluş süreci içerisine girmeye eğilimlidir (Burger, 2011).

Rogers (1995) kendini geliştiren birey için "Tümüyle İşlev Gösteren Birey" kavramını kullanmıştır. Tümüyle işlev gösteren birey, organizmasının ve benliğinin sahip olduğu tüm kapasiteyi geliştirecek şekilde doğuştan getirdiği potansiyel ve doğal eğilim şeklinde tanımlanabilir. Rogers'a (2013) göre insan kendini gerçekleştirme dürtüsüne sahip, gelişmeye ve ilerlemeye eğilimlidir. Bireyde kendini gerçekleştirmeye yönelik, deneyimlerini doğru ve farkında olarak sembolize edebilme kapasitesi ve eğilimi vardır. Tümüyle işlev gösteren birey duygularını ve tepkilerini anın içinde, öğrenilmişlikleri tarafından sınırlandırılmamış biçimde, özgürce, öznel ve varoluşuyla yüzleşerek yaşar (Rogers, 1962). Benliğinin tüm potansiyelini özgürce geliştiren, gerçekçi, kendi kendine gelişebilir, sosyalleşmiş, uygun davranışlarda bulunabilen, yaratıcı, kolayca öngörülemeyen spesifik davranışları olan, değişime ve gelişime açık, her zaman kendini keşfeden ve içinde her an bir yenilik bulabilen kişilerdir (Rogers, 1963). Rogers (1995) bireyin içinde bulunduğu bu süreci "*olma süreci*" şeklinde tanımlamaktadır. Bu iyi bir yaşam için varış noktası olmayan hayat boyu devam eden bir süreçtir.

Maslow'un (1943) ihtiyaçlar hiyerarşisine göre ise kişisel gelişim 5 aşamada gerçekleşir denilebilir. Söz konusu aşamalar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi/ait olma ihtiyacı, saygı ve kendini gerçekleştirmedi. Fizyolojik ihtiyaçlar yiyecek, su, homeostazi, uyku, cinsellik vs gibi ihtiyaçlardır. Güvenlik ihtiyacı huzurlu, sorunsuz ve iyi bir toplumda bulunma, ekonomik güvence, sağlık güvencesi ihtiyaçlarıdır. Sevgi/ait olma ihtiyacı duygusal ilişki kurma bir gruba ait olma durumudur. Bunlar arkadaş, eş, aile, komşu, sosyal grup veya topluluk olabilir. Saygı ihtiyacı bireyin özsaygıya sahip olması ve bireye çevresi tarafından saygı duyulmasıdır. Güçlü, başarılı, yeterli, özgüvenli ve yararlı olmaktır. Bu da sağlıklı bir şekilde gerçek bir kapasiteye ve başarıya dayalı ve hak edilmiş olmalıdır52. Maslow'a (1943) göre bu aşamaların her biri ulaşılması gereken birer amaçtır. Ulaşılacak nihai amaç ise kendini gerçekleştirmektir. Kendini gerçekleştirme bireyin

yeteneklerini, kapasitesini ve potansiyelini tam olarak kullanabilmesidir. Maslow'un kendini gerçekleştiren bireyi, Rogers'ın tümüyle işlev gören bireyine tekabül eder denilebilir.

2.3.2.2 Maddi kazanç

İnsan yaşayabilmek için sahip olmak, sahip olduğu şeylere bakmak ve onları saklamak, beslemek durumundadır. Yeme, barınma, giyinme gibi en temel ihtiyaçları buna örnek verilebilir. Bu ihtiyaçları karşılamak için maddi kazanç gerekmektedir. Ancak Fromm'a (2003) göre günümüz endüstri toplumunda maddi kazanç, doğal ihtiyaçları karşılamanın ötesinde insanın en kutsal ve doğal hakkı haline gelmiştir. Maddi kazanç, mal-mülk sahibi olmak bazı bireyler için yaşam amacıyken bazı bireyler içinse yaşam amaçlarına ulaşmak için en önemli araçlardan biri olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yaşam amacı olmasa bile yaşam amacını gerçekleştirmek için öne koyulan hedeflerden biri olabilmektedir. Daha önce bahsedildiği üzere yapılan araştırmalara göre maddi kazanç (ekonomik başarı) ögesini yaşam amacı edinmek öznel iyi-oluş, kendini kabullenme ile olumsuz yönde; sıkıntı ve depresyon ile olumlu yönde ilişkilidir (Kasser ve ark., 1995).

2.3.2.3 Fiziksel görünüm

Fiziksel görünüm içerisinde vücut yapısı ve şekli, giyinme ve beden dili gibi unsurları barındırır ve kişi için kendini ifade etmenin, kim olduğunu, nasıl düşündüğünü ve hissettiğini göstermenin bir yolu olabilmektedir. Dolayısıyla bireye dair birçok öğeyi temsil eden çok boyutlu bir yapıdır (Çetin, 2009). Bireylerin fiziksel görünümleri özsaygı, depresyon, anksiyete ve yeme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Kostanski ve Gullone, 1998). Bu yüzden fiziksel görünüm insan hayatını etkileyen önemli bir faktördür.

Yapılan çalışmalar kadınların erkeklere nazaran fiziksel görünümlerine daha çok önem verdiğini göstermektedir. Hatta bu yüzden kadınlar üzerinde daha fazla sosyal baskı olduğu söylenebilir. Esnaola ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmaya göre ergen bireyler diğer yaş grubundaki bireylere nazaran fiziksel görünümlerine daha çok önem vermektedir. Fiziksel görünümüne dair benlik algısı pozitif olan bireylerin öz-saygısı, esnek düşünme yeteneği, kişilerarası iletişimi, özgecil davranışlara eğilimi ve hastalığa karşı direnci daha yüksektir (Cash ve Smolak, 2011).

Günümüzde sosyal medyanın da yaygınlaşmasıyla insanların fiziksel görünüme verdiği önem daha da arttı. İnsanlar vücut şekli, giyim, saç, takı gibi dış görünüş için çok önemli hale birçok şeye rağbet eder oldu. Çünkü dış görünüş bir yandan bireylerin kimliğini yansıtma aracı haline gelirken diğer yandan bireyin değerini ortaya koyan bir sembol haline geldi. İnsanlar çizilen ideal bir vücut oranı değerini biçen giyim tarzına sahip olmak istiyor bunun için bıçak/iğne altına yatıp markalara harcamalar yapabiliyor.

Sosyal görünüm teorisine göre insanların kendilerini değerlendirmelerine dair iki tür karşılaştırma vardır. Birincisi yukarı yönde karşılaştırma yani bireyin kendini daha iyi olduğunu düşündüğü birine göre değerlendirmesidir. İkincisi aşağı yönde karşılaştırma yani bireyin kendini daha kötü olduğunu düşündüğü birine göre karşılaştırmasıdır. Bu karşılaştırma fikir, yetenek, kişisel özelliklerin karşılaştırılması olabileceği gibi fiziksel görünüm için de geçerlidir. Buna fiziksel görünüm karşılaştırması denilmektedir (Schaefer ve Thompson, 2014). Bunun yanında fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerde beden imgesi bozukluğu meydana gelebilmektedir (Cash ve ark., 2002). Karşılaştırma yapmanın aslında dış görünüş kaygısına neden olduğu söylenebilir. Dış görünüş kaygısı kişinin başkasından daha etkileyici bir görünüme sahip olması gerektiğini düşünmesidir (Öztürk ve Öztay, 2019).

Elbette meydana gelen tüm bu olayların bir de psikolojik sebep ve sonuçları vardır. İnsanların kendilerini var etme kaygısı, ilgi görme isteği sebepler arasında sayılabilir. Şunu da belirtmek gerekir ki insan dışarı çıktığında dış görünüş olarak iyi olduğunu hissettiğinde daha özgüvenli hissedebiliyor. Ancak bunun bir kaygı haline gelmesi veya vücut oranlarının, kilonun sağlıktan ziyade moda tarafından çizilen ideallere uygun olması için uğraşılması birtakım rahatsızlıklara sebep olabiliyor. Bunlar yeme bozuklukları, beden imgesi bozukluğu, kendini değersiz hissetme, psikolojik baskı hissetme şeklinde sayılabilir.

2.3.2.4 Sosyal sorumluluk

İnsanların hep beraber inşa ettiği ortak bir kültürün ürünü olarak bireyin hayatında sosyal sorumluluk önemli bir unsurdur. Birey içerisine doğduğu toplumun ortak değerlerinin etkisiyle yetiştirilip gelişmektedir. Böylece var olan kurulu düzene

uyum sağlayıp diğer insanlarla işbirliği yapmayı ortak yaşamın sürdürülmesine katkıda bulunabilmektedir (Adler, 2000).

Sosyal sorumluluk toplumun iyiliğine yönelik gönüllü olarak üstlenilen yükümlülüktür. Kurumsal anlamda ise topluma veya çevreye zarar vermeyecek şekilde mal ve hizmet üretme prtiğidir. Kavram ilk defa Hocking tarafından II. Dünya Savaşı'ndan sonra toplanan bir basın komisyonunda kullanılmıştır (Brown, 1948). Daha sonra ekonomi alanında kurumlar, iş insanları ve örgütlerin, faaliyette bulunduğu ortamı koruması ve geliştirmesi, toplum yararı için yerine getirmesi gereken yükümlülükler olarak işlendiği ve daha çok kurumları ilgilendiren bir terim haline geldiği söylenebilir (Ullmann, 1985; Moir, 2001). Sosyal sorumluluğun amacı sürdürülebilir kalkınmaya katkıda bulunmaktır (Hemphill, 2013). Dolayısıyla sosyal sorumluk birey için daha çok bir kurum tarafından oluşturulan projelere gönüllü olarak katılımla sağlanır denilebilir. Bir de bireysel sosyal sorumluluk kavramına değinmek gerekir. Bireysel sosyal sorumluluk, devletin ve işletmelerin sosyal sorumluluk doğrultusunda yaptığı faaliyetlerin dışında olan bir kavramdır. İnsanların içinde bulunduğu toplumun sorunlarına karşı bilinçli ve duyarlı olup toplumun ihtiyaçları ve talepleri doğrultusunda faaliyette bulunmaktır. Toplumun değer yargı ve normlarına uygun olarak herhangi bir fayda gözetmeksizin, daha iyi bir toplum için gönüllü olarak faaliyet yapmaktır. Sorun saptamakla ya da farkında olmakla yetinmeyip soruna yönelik projeler ile çözüme yönelik sonuç alma sürecidir. Bu yüzden proje yönetimi ve işbirliği gerektirir (Eraslan, 2011).

Aydıner'e (2011) göre temel ihtiyaçlarını karşılamış tüm bireyler, toplumun yaşam kalitesi iyileştirme, sürdürülebilir bir dünya için ekonomik, çevresel, kültürel ve sosyal gelişmeye destek verme sorumluluğu hisseder. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi dikkate alınacak olursa insanlar sevgi, ait olma ve saygı duyulma ihtiyaçlarını karşılamak için içinde bulunduğu toplum ve yaşadığı çevrenin yararı için kendisine bir takım hedefler belirleyebilir. Birey böylece yaşamına anlam katar, çevresini güzelleştirir, o çevreye ait olduğunu hissedebilir.

2.3.2.5 Bireysel farkındalık

Gestalt Terapinin temel kavramlarından biri olan farkındalık Perls ve arkadaşları (1951) tarafından kişinin kendi algısal alanı ile temas halinde olması, Clarkson ve Mackewn tarafından kişinin kendi duyum, duygu, düşünce ve

davranışlarıyla yani kendi varlığıyla ve çevresiyle temas içinde olması şeklinde ifade edilmiştir (Akt. Daş, 2017). Geştalt kuramına göre farkındalık insanların ihtiyaçlarını karşılayarak büyümesi ve gelişmesi için şarttır (Birinci, 2017). Farkındalığı olan kişi kendisiyle veya belli bir obje, olay ve durumla ilgili yeni bir anlam oluşturur. Farkına varma ve anlamlandırma süreci kişinin kendi fenomenolojisine, istek ve ihtiyaçlarına göre şekillenir (Daş, 2017).

Zinker'e göre farkında olmak bireyin yaşadığının, kim ve nasıl biri olduğunun bilincinde olmasıdır (Akt. Daş, 2017). Bu yüzden farkındalık kişinin kim olduğunu keşfetmesinin bir aracıdır. Aynı zamanda bireyin kendi yaşantısının sorumluluğunu üstlenmesini sağlayan, daima değişen, gelişen, kendini aşan dolayısıyla hayat boyu devam eden bir süreçtir. Edinilen farkındalık ve sorumluluk ise bireyin yaşamına anlam verir (Birinci, 2017).

Bireysel farkındalık, bireyin fiziksel özelliklerinin, bedensel ihtiyaçlarının, tutum ve davranışlarının, değerlerinin, bilişsel süreçlerin, yeteneklerinin, duygularının, isteklerinin, bedeninin ve zihninin sınırlılıklarının yani kendiyle ilgili hususların bilincinde olmasıdır denilebilir. Bireysel farkındalığı olmayan kişi kendi duygu, düşünce ve davranışlarına da yön veremez, seçim yapamaz dolayısıyla bu durum onun sorumluluk sahibi bir birey olmasına da engel olabilir. Birey sadece alışkanlıkları doğrultusunda hareket eder. Bireyin kendisinin, yeteneklerinin ve neyi yapabileceğinin farkında olması, kendisini kabul etmesini böylece bilinçli bir şekilde kendisine uygun ve ulaşılabilir bir yaşam amacı edinmesini sağlar (Aydıner, 2011).

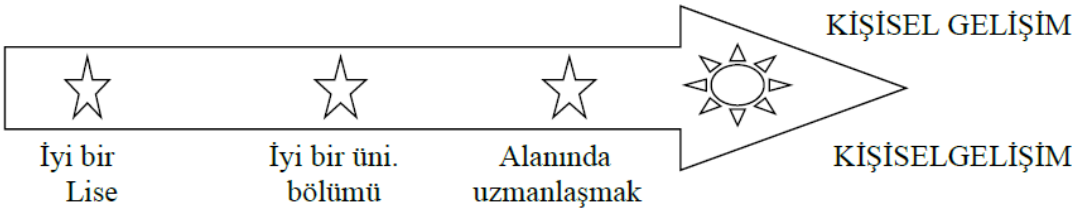
Yaşam amacının farkında olmayan ancak farkında olmadan da olsa duygu, düşünce ve davranışları bilinçdışında bulunan yaşam amacından etkilenen birey, bilişsel olarak daha fazla çaba göstermek, zaman ve enerji gibi kaynaklarını daha az verimli kullanmak durumunda kalacaktır. Yaşam amacının farkında olan bireyin ise duygu, düşünce ve davranışları amacı doğrultusunda çevresel faktörlerce harekete geçirilecek böylece birey yaşam amacını gerçekleştirmek için gereken zaman ve enerjisini daha verimli kullanıp ve daha az çaba sarf etmek durumunda kalacaktır (McKnight ve Kashdan, 2009).

2.3.3 Yaşam amaçları türleri

Psikoloji alanında çalışmalar yürüten araştırmacılar insanların hedef sistemlerini anlama konusunda önemli aşamalar kaydetmiştir. Bilişsel ve pozitif

psikoloji alanlarında yaşanan gelişmelere paralel bir şekilde amaç kavramı insan davranışlarının anlaşılması için üzerinde çalışılan önemli değişkenlerden birisi haline gelmiştir (Eryılmaz, 2012). Amaçlar insanların neyin önemli olduğuna inandıklarını, ideal olarak ne düşündüklerini ve yaşamlarında mücadele edebilmek için ne isteklerini ve öne sürdüklerini ifade etmektedir (Kasser, 2014). Yaşam amaçları psikoloji açıdan pozitif bir yaşam idame ettirmede önemli enerji kaynaklarından birisi olup (Aslan, 2014) insanların motivasyonlarının yönlendiren ve motivasyon kaynağı olan (Deci ve Ryan, 2000), aynı zamanda hayatın sürekliliği bakımından önemli görülen güçlerdendir (İlhan, 2009).

Yaşam amaçları, uzun vadeli hedefler (aspirasyon) olarak ifade edilmektedir (Kasser ve Ryan, 1993, 1996). Yaşam hedefleri, insanların yaşamlarını uzun süre etkilediği için uzun vadeli hedefler olarak görülmekte ve insanların yaşamlarını bu yönde yönlendiren motive edici hedefler olarak tanımlanmaktadır (Hafferon ve Boniwel, 2014). Konuyla ilgili çalışmalarda da görüleceği üzere yaşam amaçları ve bunlara göre belirlenen ve ulaşılmaya çalışılan amaçlar insan hayatına yön duygusu vermekte olan motivasyonel amaçlardır. Yaşam amacını belirlemekte olan kişi hayatı süresince bu amaç için bazen farkı somut hedefler de belirleyebilmektedir. Şekil 2.3'te yaşam amacı ve bunun hayata yansımaları görülmektedir.



Şekil 2.3: Yaşam Amacının Yaşama Yön Veren Durakları

Kaynak: (Hafferon ve Boniwel, 2014)

Yukarıdaki şekilde de görüleceği üzere yaşam amaçları yaşamı yönlendirmekte olup bu şekilde daha spesifik ve somut hedefler üzerinde kendini gösterebilmektedir.

2.3.3.1 İçsel ve dışsal yaşam amaçları

Temel ihtiyaçlarla amaçlar arasındaki ilişki önemli olmakla beraber kişinin ulaşmak isteği amaçlar göz dikkate alındığında psikolojik ihtiyaçların tatmininin iyi oluş üzerinde aynı oranda etkisinin olmadığı bildirilmiştir (Aslan, 2014). Amacın kendisinden çok o amaca neden ulaşıldığı önem arz etmektedir. Zira aynı amacı içsel

ya da dışsal nedenler takip edebilir (Cervone ve Pervin, 2016). Konu üzerine yapılan çalışmalarda yaşam amaçlarının içsel ve dışsal amaçlar şeklinde iki gruba ayrıldığı görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve ark., 2004, İlhan, 2009). İçsel ve dışsal amaçlar kişinin yaşam tarzını önemli ölçüde yönlendiren ve iyi oluşu farklı şekillerde etkileyen amaçlardır (İlhan ve Özbay, 2010).

Kasser ve Ryan tarafından 1993 ve 1996 yıllarında gerçekleştirilen çalışmalarda amaçların içeriği iç ve dış amaçlar olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. İçsel amaçlar kendini kabul etme, katılım/yakın ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık gibi içeriklerden oluşmakta iken dışsal amaçlar ise popülerite/tanınırlık, imaj/çekicilik ve finansal başarı/zenginlik gibi içeriklerden meydana gelmektedir.

İlhan (2009) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin uzun vadeli amaçlarını belirleyebilmek için Öz-Belirleme Kuramı'na dayalı Yaşam Amaçları Ölçeği'ni (YAÖ) geliştirmiştir. Geliştirilen bu ölçeğin altboyutlarıyla amaç indeksinin altboyutları arasında benzerlik olduğu bildirilmiştir. Geliştirilen YAÖ'nün amaç indeksinde olduğu gibi içsel ve dışsal amaçları ölçtüğü bildirilmiştir. İçsel amaçların aileye ve topluma, ilişkiye, fiziksel sağlığa, kişisel gelişime ve anlamlı yaşama katkı gibi içsel amaçlar ile maddi başarı/zenginlik, tanınırlık/ünlü olma ve imaj/çekicilik gibi dışsal amaçlardan meydana geldiği belirtilmiştir.

Amaçlar üzerine yapılan araştırmalarda dört temel bulguya ulaşılmıştır. Birey amacına ulaşmayı umduğunda ve buna değer verdiğinde, bu yolda ilerler ve arzuladığı hedeflere ulaşır ve refahı yüksektir (Kasser ve Ryan, 2001). Çalışmalarda elde edilen dört bulgudan üçü, yani değer verme, iyimserlik ve ilerleme (değer verme, iyimserlik ve ilerleme), ulaşılan hedeflerin bireyler için dışsal mı yoksa içsel mi içeriğe sahip olduğuna göre değişmektedir. Başka bir deyişle, hedeflerin içsel ya da dışsal olmasına bağlı olarak iyi olma hali (dördüncü bulgu), hedeflere verilen yüksek değer, hedeflerde rekabetçi hissetme ve hedeflerde ilerleme ile bir dereceye kadar artmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Bu doğrultuda bireylerin hedeflerini nasıl belirledikleri ve bu hedeflerin onlar için öneminin bireylerin bu hedeflere verdiği değeri artırdığı, bu hedeflere ulaşmada bireyleri kolaylaştırdığı ve dolayısıyla bireylerin iyilik hallerinin arttığı söylenebilir. olumlu bir yol. Burada iyilik halinin yükselişinde bireylerin hedeflerini nasıl belirledikleri ve bu hedeflerin kendileriyle ne kadar uyumlu olduğu sorusu gündeme gelmektedir.

2.4 Öz Kontrol

2.4.1 Tanım

Öz kontrol bireyin benliği ile çevresi arasındaki uyumu tesis etmek için duygu, düşünce ve davranışlarını denetim altında tutabilme, uygun olarak yönetebilme becerisidir (Nebioğlu ve ark., 2012). Diğer bir ifadeyle kişinin içsel süreçlerinin farkında olarak tepkilerinde değişiklik yapabilme, istenmedik eylemlerinin önüne geçebilme becerisiyle meydana gelen olaylarla ilgili kontrolü elinde tutabilme, böylelikle olayları yönlendirebilme becerisidir (Kara, 2016). Öz kontrol düzeyi yüksek olanların akademik başarılarının (Tangey ve ark., 2004; Nebioğlu ve ark., 2012), kendi kabul ve kendine saygı düzeyinin (Baumeister, 2002), insan ilişkilerinin (Finkel ve Campbell, 2001) de yüksek olduğu bildirilmiştir. Buna karşın özkontrol düzeyi düşük olan kişilerin düşünmeden hareket eden, hemen yapma isteği içerisinde olan ve kısa süreli odaklı davranışlar sergileyen kişiler olduğu ifade edilmektedir (Muraven ve Slessareva, 2003). Özkontrol kişinin yaşamında başarı ve mutluluk getiren temel özelliklerdendir. Yüksek özkontrole sahip olanlar düşük özkontrole sahip olanlara kıyasla isteklerini, arzularını, davranışlarını, performanslarını ve yanıtlarını düzenlemek suretiyle yaşamlarında daha iyi sonuçlara ulaşabilmektedirler. Modern psikolojide biyopsikososyal bakış açısı ile insan davranmışlarının sosyal ve biyolojik bağlamların olmaması halinde izah edilemez olduğu ileri sürülmektedir. Sosyal-Bilişsel kuramcılar insanların davranışlarının sosyal etkilenmeyle şekillendiğini ve başkalarını gözlemlemek suretiyle kendi düşünce ve davranışlarına ilişkin bilgi sahibi olabilmenin ve düşünmenin doğal olduğunu ifade etmektedirler (Burge ve ark., 2004).

Felsefi metinlerde “irade” sözcüğü ile ele alınan öz kontrol kavramı, davranışlarımızı herhangi bir dış baskı ve zorlama olmaksızın istek, niyet ve amaçlarımıza göre başlatabilme, kararlılıkla sürdürebilme yetisidir. Tüm canlılarda irade olmasına karşın insanda irade, davranışın düşünülerek gerçekleştirilmesi, durdurulması ya da gerçekleştirilmemesidir. İrade kavramı; sözlükte, birtakım motif ve sebeplere göre eylemi belirleme gücü olarak geçmektedir (Bolay,1999).

İrade; yalnız insanı hayvandan değil, aynı zamanda insanları birbirinden ayıran ve aralarında üstünlük ve aşağılık farkları yaratan tek ruh kuvvetidir (Başgil, 1974). Bir başka tanımda Payot (1932), iradeyi bir iş için çok çaba göstermekten öte

zihnin bütün kuvvetlerinin aynı amaca yönlendirilmesi olarak tanımlamıştır. İradenin en önemli göstergesi, bir isteğin itici kuvvetinden çok onun devamında ve aynı şekilde ruha tekrar tekrar dönmesi olarak kabul edilmiştir. Buna iradenin sağlamlığı denmektedir (Sezgin 1991). İrade ile ilgili tanımlara bakıldığında bazı ortak noktaların olduğu görülmektedir. Bunlar:

1. İrade, kısaca harekete geçme gücü ve yeteneğidir.

2. Davranışın gerçekleşmesinde belirleyicidir.

3. İrade, bilinçli bir seçme gücüdür.

4. İrade, diğer canlılardan farklı olarak düşünmeye dayanan bir yetidir.

Bu nedenle insanın davranışının sorumluluğundan bahsedilir. Bu aynı zamanda "ahlak"ı ortaya çıkaran durumdur (İslam Ansiklopedisi, 2000). Bu tanımlardan ortak bir çıkarımla iradenin bilişsel bir beceri olduğu ve bu beceri sayesinde tasarılara uygun davranışlarla kendini var ettiği söylenebilir. Spinoza'ya göre irade, ruhun bir şeyin doğru ya da yanlış olduğunu belirleme yetisidir. Aristo'ya göre aklımızın isteklerini yerine getirmek, Descartes'e göre seçimlerimize ilişkin alternatifleri değerlendirmektir (Cevizci,2000). Socrates, irade zayıflığının var olmayacağını çünkü kimsenin yanlış olduğunu bildiği bir şeyi bile bile yapmayacağını ileri sürmektedir. Bundan dolayı; Socrates, dürtüsel kişiyi (*akrasia*) iradesinin zayıflığıyla değil aldığı kararların bilgi eksikliği, uygun perspektiften ve bilgelikten uzaklığı ile değerlendirmektedir. Buna karşın Aristoteles; Etik kitabında, insanların hazlarına yenik düşüp, doğru olmadığını bilerek çıkarlarına karşı hareket edebileceğini söylemektedir (Mele, 2001). Spinoza ve Platon gibi düşünürlerin geliştirdiği Belirlenimcilik düşüncesine göre davranışlarımıza vereceğimiz tepkiler içinde bulunduğumuz çevre ve yaşam koşullarından dolayı zaten bellidir. Bu bakımdan tümüyle özgür bir iradeden ve kişisel kontrolden bahsedilememektedir. Topçu (1995) 'ya göre iç ve dış belirleyiciler kişinin hareketini şekillendirmekte ancak yine hareketin sahibi olarak davranışın sonuçları, davranışın uygulayıcısı olan kişiye ait olmaktadır. Bu nedenle ahlaklılığın isteyerek yapılan hareketle başladığını öne sürmektedir. Kişinin iç ve dış kuvvetlere direnmesi ve istencin sonucunda düşünceye dayalı hareketi meydana getirmesi onda diğer canlılardan farklı olarak iradenin şekillenebilir, geliştirilebilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Kavramlar zihinsel düşünme metodumuzu ortaya koyar. Bir kavramı tanımlamak ona yüklediğimiz anlamları gösterdiği gibi onu uygulamada hayatımızın neresinde ne şekilde pratik ettiğimizi de ifade etmektedir. Öz kontrol kavramının incelenmesi, araştırılması ve hakkında tartışmaların başlaması yönüyle geçmişi çok eskiye dayanan bir kavramdır. Literatür incelendiğinde; kişinin duygularını, dürtülerini ve davranışlarını yönetmesini tanımlayan birçok kavram olduğu görülmektedir. Bunlar, batı literatüründe ve Türk alan yazınında "irade", "öz kontrol", "öğrenilmiş güçlülük", "yönetici işlevler", "öz yönetim", "öz denetim", "öz denetleme" olarak yer almaktadır.

Öz kontrolün bizim düşünce dünyamızda bir araya gelen iki sözcükten oluştuğu görülmektedir. "Öz" kelimesi felsefenin temel konularından biri olup; kişinin kendine ilişkin gözlemleri, içe bakış yöntemleri vasıtasıyla kendi üzerine gerçekleştirdiği değerlendirmeleridir (James,1890). Modern psikolojide öz kavramı; bellek, düşünme veya zihinle eşdeğer olarak ele alınmaktadır (McConnell, Shoda, ve Skulborstad 2012). Çünkü davranışlar, farkında olunan yahut olunmayan düşünceler ve duygular zihnin bir ürünü olarak görülmektedir (Kahneman, 2015). Psikoloji bilimine ait ilk eserlerde dürtü ve kontrol ayrımı, farklı irade türleriyle ele alınmıştır. William James (1890), Psikoloji' nin Prensipleri adlı eserinde, irade türlerini sağlıklı ve sağlıksız irade olarak açıklamıştır. Buna göre; sağlıklı irade, dürtüsel güçler ve ideal güdüler arasında uygun dengenin kurulması ile karakterize iken sağlıksız irade engellenmiş ya da patlayıcı iradenin bir çeşididir. Patlayıcı irade; kısıtlamaya ya da düzenlemeye ilişkin zaman olmaksızın hızlıca giderilen dürtüleri ifade etmektedir (James,1890). Gelişimsel perspektifte öz kontrolün gelişimi, öğretimi ve yönlendirilmesi incelenirken; nörobilim, beynin ön lobu (frontal korteks) ve yönetici işlevlerle ilişkisini incelemekte, klinik psikoloji ise öz kontrolün ruhsal rahatsızlıklar ve istenmeyen davranışlarla ilişkisini incelemektedir (Akt. Moffitt ve ark., 2011).

2.4.2 Öz kontrol ile ilgili yaklaşımlar

Literatür incelendiğinde Öz Kontrol'e ilişkin çalışmaların üç temel grupta toplandığı görülmektedir. Bunlar: Öz Kontrol Güç Kuramı, Öz Kontrol Suç Kuramı ve Sistem Yaklaşımları'dır.

2.4.2.1 Öz kontrol güç kuramı

Öz Kontrol Güç Kuramı'nda, Baumeister, Heatherton ve Tice (1996); öz kontrol kavramının yeni bir yönünü ortaya koyarak, öz kontrol için organizmanın bir enerjiye ihtiyacı olduğunu öne sürmüştür. Kurama göre, öz kontrolün bir defasında fazla kullanımı, sonraki davranışlar için yeterli öz kontrol imkânını ortadan kaldırmaktadır (Baumeister ve Tiece, 1996). Diğer bir ifade ile bir konuda öz kontrolün fazla tüketimi, gün boyu diğer cazip çeldiricilere direnme düzeyini düşürmektedir (Kouchaki ve Smith, 2014). Öz Kontrol Güç Kuramı'nda, öz kontrol kapasitesi bir kas gibi düşünülmektedir. Bir kas gibi yorulabilmekte ya da egzersizlerle güçlendirilebilmektedir (Baumeister ve ark.,1996; Mischel, 2016). Eğer öz kontrol, egzersiz ve alıştırmalar vasıtasıyla geliştirilebiliyorsa, kişinin öz kontrol kapasitesi tükense bile telafi edilebilmektedir (Muraven,2009). Öz Kontrol Güç Kuramı üzerine yapılan araştırmalar, kişinin öz kontrolünü çok fazla kullanmasının olumsuz davranışlarda bulunmasını engellemesini zorlaştırdığını göstermektedir (Shmueli ve Prochaska, 2009). Bunun yanı sıra yapılan biyolojik incelemeler, öz kontrolün tüketiminin kandaki şeker miktarının tükenmesi ile paralel olduğunu göstermektedir (Gailliot ve Baumeister, 2007). Bu yüzden birey öz kontrol becerisini çok fazla tüketirse yeniden kullanabilmesi için maddi ve manevi bir dolum aşaması gerekmektedir.

2.4.2.2 Öz kontrol suç kuramı

Gottfredson ve Hirschi (1990) tarafından geliştirilen Öz Kontrol Suç Kuramı'nda; öz kontrol becerisi, suç davranışlarının doğasını açıklamak üzere incelenmiştir. Yasal olmayan davranışlarda, kişinin anlık hazlarına yenik düşüp dürtüsel bir şekilde kendisini hemen ödüllendirmesi ve öz kontrol becerisinin eksikliği söz konusudur (Hirschi, 2004). Suç oranları, farklı yaş grupları üzerinde incelendiğinde; sapkın davranışların, ergenlik öncesi dönemde ortaya çıktığı ve tüm hayat boyu sürdüğü görülmektedir (Hirschi, 2004). Bu durum kişinin kendini kontrol etme becerisini, sonraki deneyimlerden ve bireysel farklılıklardan bağımsız olarak çocuklukta ya da daha erken kazanıldığını göstermektedir (Hirschi ve Gottfredson, 1994). Suç davranışları, isteklerin kolay bir şekilde tatmin edilmesini sağlamaktadır. Suç davranışında bulunan öz kontrol becerisi yetersiz kişiler bir eylemde bulunma sürecinde azim, sebat veya gayretten yoksun olma eğilimindedir (Gottfredson ve

Hirschi, 1990). Suç davranışı istekleri anlık olarak tatmin etse de uzun vadede yarar sağlamayıp olumsuz sonuçlara neden olur.

Gottfredson ve Hirschi'ye (1990) göre kişide öz kontrol seviyesini belirleyen en büyük kaynaklardan biri de ebeveynlerinin ve ondan sorumlu diğer büyüklerin eylemleridir. Ebeveynler, çocuklarının davranışlarını yansıtarak sapkın davranışlarını fark eder. Bu davranışları düzelterek çocuklarının etkili bir şekilde sosyalleşmesini sağlar ve onları hayatları boyunca karşılaşacakları öz kontrol gerektiren olaylara hazırlarlar (Akt. Turner ve Piquero, 2002). Ebeveynler tarafından ilgilenme, bakım verme, davranışı tanıma ve düzeltme tam olarak yapıldığında; çocuklar, uzun süreli olumsuz sonuçları olan davranışlardan uzak durmayı öğrenir. Ebeveynlerinin bu çabalarından yoksun çocuklar ise yaşamları süresince düşük düzeyde özkontrole sahip olmaktadır (Gottfredson ve Hirschi, 2001). Öz Kontrol Suç Kuramı'nda öne çıkan diğer bir düşünceye göre; öz kontrol, çeşitli sebeplerle 8-10 yaşına kadar değişebilmekte, bu yaşlardan sonra ise daha stabil bir hale gelmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 2001; Hirschi ve ark.,, 1990). Buna göre ikinci ve üçüncü sınıfta problem davranışlar sergileyen çocuklar, 15-16 yaşlarına geldiklerinde de problem davranışlar sergilemekte, suç işleme oranları yükselmekte, 20'li yaşlarından sonra da aile ve iş yaşamlarında bütün yaşamları süresince problem yaşamaktadırlar (Gottfredson ve Hirschi, 2001).

2.4.2.3 Öz kontrol ikili sistem yaklaşımları

Öz kontrolün temel işlevlerinden biri, kişilerin anlık dürtülerine karşı bir kuvvet uygulayarak davranışlarını sınırlandırabilmesidir (Kirby ve Herrnstein, 1995). İkili sistem yaklaşımları; davranış, düşünce ya da duygularında, dürtülerini kısıtlama yoluna gitmesi veya bunun tersine anlık hazları, daha kolay ulaşılabilir yararı tercih etmesi sürecine dayanır (Metcalfe ve Mischel, 1999; Hofmann ve ark., 2009). Literatürde birden fazla ikili sistem modeli bulunmaktadır. Yaygın olarak kullanılan iki ikili sistem modeli; Metcalfe ve Mischel'in (1999) Sıcak Sistem-Soğuk Modeli ve Kahneman'ın (2015) Sistem 1 Sistem 2 Modeli'dir.

Metcalfe ve Mischel (1999)'ın Sıcak/Soğuk Sistem Modeli'nde; kişinin duygusal düşünceleri sıcak sistemini; zamansal, mekânsal ve anısal gibi bilmeye dayalı düşünceleri ise soğuk sistemi oluşturmaktadır. Buna göre kişinin bir duruma bilinçli ve kontrol sahibi olarak karşılık verebilmesi için sıcak ve soğuk sistemini

dengeli bir şekilde aktive etmesi gerekmektedir (Metcalfe ve Mischel,1990). Benzer şekilde Sistem 1 ve 2 Modeli'nde; Sistem 1, kişinin duygusal ve harekete dayalı süreçlerini içerirken Sistem 2, uzun süreli değerlendirmeleri ve bilinçli kontrol halini kapsar (Kahneman, 2015). Sistem yaklaşımları, kişinin davranışta bulunurken iki zıt durum arasında kaldığını varsaymaktadır. Bu iki kutup arasında birey öz kontrol becerisini kullanarak kısıtlama ve çaba pratiklerini uygular ya da uygulamaz. Bununla beraber, uzun süreli amaçlara ulaşmada kısıtlama ya da çabadan başka davranışlara da gereksinim duyulmaktadır. Örneğin uzun vadede başarılı olmak isteyen bir öğrencinin eğlenceye harcadığı vakti ve enerjiyi kısıtlaması yeterli olmayacak yine öz kontrol gerektiren tekrar, teorik çalışma ve pratik yapma gibi bazı başlatıcı davranışlara ihtiyaç duyacaktır. Bu yüzden öz kontrol gerektiren davranışlar istenmeyen davranışı kısıtlayıcı ve arzu edilen davranışı başlatıcı olmak üzere iki döngüsel süreç olarak da değerlendirilmektedir (Akt. Gillebaart, 2018; De Ridder ve ark., 2011).

2.4.3 Öz kontrol gelişimi

Gottfredson ve Hirschi (1990)'ye göre öz kontrol; yaşamın erken dönemlerinde aile, okul gibi sosyalleşme sürecinin parçası olan bileşenlerin desteğiyle oluşmaya başlar. Olumlu ebeveyn davranışları, sosyalleşmeye katkı sunarak çocuğun; erteleme, plan yapma, yansıtma ve disiplin becerilerini geliştirmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Kopp'a (1982) göre kişide öz kontrol becerileri, öz düzenleme becerilerinin gelişimiyle bebeklik döneminde başlar. Gottfredson ve Hirschi (1990) ise öz kontrolün geç çocukluğun ortasında 8-10 yaşları arasında oluştuğunu söylemektedir. Hay ve Forrest (2006), çocuk ve gençler üzerinde yürüttükleri araştırmalarında öz kontrolün 7 yaşında kendisini gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Vazsonyi ve Huang (2010), öz kontrol ve sapkın davranışların ilişkisini 4 yaşına dayandığı ve 10 yaşında kararlı bir hale geldiğini öne sürmektedir (Akt. Vazsonyi ve Jiskrova, 2017). Rothbart ve arkadaşları (2003), 24-30 aylık çocukların çaba gerektiren kontrol davranışlarını mizaçları ile ilişkili bulmuşlardır. Casey ve arkadaşlarına (2011) göre 4 yaş çocuklarının yönetici becerileri, onlarda öz kontrolün varlığını göstermekte ve öz kontrolde başarılı olan bu çocuklar, yıllar sonra haz ertelemede daha başarılı olmaktadır. Calkins (2003), öz kontrolün gelişiminde bilişsel gelişim, ebeveyn sosyalleşmesi gibi birtakım içsel ve dışsal faktörlerin öne çıktığını söylemektedir. İçsel faktörler; fizyoyolojik, sinir sistemine

ilişkin yapılar ve bilişsel becerilerden oluşmaktadır (Akt. Calkins, 2003; Calkins, 1994; Fox, 1994). Bakım verenin çocuğun sosyalleşmesine yönelik tutumları ise dışsal faktörleri belirlemektedir (Calkins ve Fox, 2003). Büyüme ve gelişmeyle birlikte, öz düzenleme ve öz kontrol davranışlarının kapsamı genişlemektedir. Çizelge 2.1'de yaşla birlikte öz düzenleme davranışında hangi değişimlerin meydana geldiği gösterilmektedir.

Çizelge 2.1: Gelişimsel Dönemlere Göre Öz Düzenleme ve Öz Kontrol Becerileri

Gelişimsel Dönem	Davranış
Bebeklik (Infancy 0-1)	Uyarılmaya karşı dikkat ve parmak emme gibi kendini rahatlatma davranışları
Yürüme Dönemi (Toddlerhood 2-3)	Dikkat kontrolü, basit hedefleri erteleme becerisi geliştirme
Okul Öncesi (Preschool Child 3-5)	Duruma uygun olarak strateji ve planlar geliştirmek, uzun süreli hedefleri erteleme becerisi, perspektif alma, empati gelişimi, duygusal tepkilere ve eylemlerle dilin kullanılması
Orta Çocukluk (Middle Childhood 6-10)	Bilişsel stratejiler ve davranışı kontrol eden içsel konuşma, bilişsel esneklik, problem çözme, duygu kontrolü, daha kompleks yollarla davranış düzenleme
Ergenlik (Adolescence 11-17 +)	Daha kompleks düşünme becerileri, etkili zaman yönetimi, ve gelecek zaman algısı, karar verme becerisinde gelişme, kompleks duygusal düzenleme, görevleri sürdürme, hedef yönelimli davranış ve odaklanma stratejileri, öz değerlendirme, plan yapma, stres faktörleri ile başa çıkma
Beliren Yetişkinlik ve Sonrası	Bağımsız zaman yönetimi, uzun dönem projelerine bağlılık, öz yansıtma, kendini ödüllendirme, haz erteleme, geniş ölçekli karar verme, kendini ve başkalarını kabul, karmaşık davranışları düzenleme, olumsuz sonuçları ve istenmeyen davranışları, duyguları yönetme.

Kaynak: (Kopp, 1982; 2009)

2.4.4 Öz kontrol becerisinin etkileri

Mehta'ya (2010) göre öz kontrol, kişilik yapısındaki en önemli ve faydalı süreçlerden biridir. Çeşitli araştırmalarda öz kontrolü düşük olan bireylerin problemli davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Sinha, 2008). Öz kontrolü düşük olan kişiler tehlikeli, heyecan verici ve riskli faaliyetleri tercih ederler, dolayısıyla diğer

insanlara göre suça daha yatkındırlar (Gottfredson VE Hirschi, 1990). Ridder ve ark. (2012), düşük öz kontrolün obezite, bağımlılık, suç işleme ve erteleme gibi sorunlara neden olabileceğini belirtmektedir. Özkontrol, olumsuz yaşam olaylarının bireylerin yaşamları üzerindeki duygusal ve davranışsal etkilerini hafifleten bir özellik olarak görülmektedir (Metin ve ark., 2017).

Öz kontrol becerilerinin yüksek olması aynı zamanda kişide agresif davranışlarda ve suça yönelik davranışlarda azalma sağladığı, zihinsel sağlığı ve akademik performansı artırdığı, daha iyi psikolojik uyum sağladığı, kişilerarası ilişkileri olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (Friese ve Hofmann, 2009). Dolayısıyla da özkontrol düzeyi davranışlar üzerinde etkili olan önemli faktörlerden birisidir. De Ridder ve arkadaşları (2012) yaptıkları metaanaliz çalışması sonucunda özkontrolün kişilerarası ilişkiler, karar verme ve bağımlılık ile orta düzeyde ilişki içerisinde olduğunu bildirmişlerdir. Allen ve arkadaşları tarafından 1998 yılında gerçekleştirilen çalışmada da düşük özkontrol düzeyi ile madde bağımlılığı arasında ilişki olduğu bildirilmiştir.

Gottfredson (1990) tarafından yapılan çalışmada özkontrol düzeyi düşük olan kişilerin suça karışma, sigara içme, alkol tüketme, kumar oynama gibi bağımlılık davranışlarını sergileme eğilimlerinin özkontrol düzeyi yüksek olanlara kıyasla daha fazla olduğu bildirilmiştir. Vazsonyi ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde özkontrol düzeyi düşük olanların alkol ve madde kullanmaya yatkınlıklarının özkontrol düzeyi yüksek olan bireylere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Sussman, McCuller ve Dent (2003), yüksek risk grubunda yer alan 1050 genç üzerinde yürüttükleri araştırmalarında; öz kontrolün, madde kullanımı, kişilik bozuklukları ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre; öz kontrolün, 30 günlük madde kullanımı ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu saptamışlardır. Madde kullanımının yordayıcıları; erkek olmak, antisosyal kişilik bozukluğu ve öz kontrol olarak bulgulanmıştır.

2.5 Madde Bağımlılığı ve Yaşam Amacı

Bu kısımda madde bağımlılığı ve yaşam amacı kavramları arasındaki literatür çalışmalarına yer verilecektir.

Masih (2023) çalışmasında yaşamı anlamsız bulan bireylerin kaygı, depresyon ve anksiyete gibi duygu durum bozuklukları geliştirebileceğini aktarmıştır. Bu olumsuz durumlarla başa çıkmada madde bağımlılığı ise çözüm olarak görülebilmektedir. Alkol, sigara ve keyif verici maddelere yönelik stresle olumsuz başa çıkma biçimi olarak görülmektedir. Yaşamdaki anlam, madde bağımlılığı davranışını kontrol etmede de önemli bir rol oynar. Anlamsızlık, madde kullanımının hem öncül hem de sonucu olabilir.

Amacı olan bir yaşam bireyin daha doyumlu ve keyifli bir yaşantı süremesine imkan sunmaktadır. Bireyin deneyimlerinden ve yaşadığı anlardan aldığı tat daha değerli hissedilmektedir. Ancak amacın olmadığı bir yaşantıda mutluluk ve keyif verici aktivite bulunmamaktadır. Bu duruma çözüm olarak keyif verici madddeler bireye yaşamı eğlenceli ve keyifli göstermek için bir yol sunmaktadır. Bireylerin madde bağımlılığına yönelmelerinde bu yönelimin de etkili olduğu görülmektedir (De Salis, Martin, Mansoor, Newton-Howes ve Bell, 2023).

Yaşamın anlamı, madde bağımlılığı sürecinde nedensellik olduğu çözüm sürecinde de etkili olduğu bilinmektedir. Dünya Sağlık Örgütü anlamın keşfedilmesi ve yaşamın amacı kavramlarını madde bağımlılığı rehabilitasyon sürecinde destekleyici kavramlar olarak önermiştir. Anlamlı bir yaşamın koruyucu etkisinin bireyi madde bağımlılığı gibi bireysel ve toplumsal boyutta olumsuz sonuçları olacak yönelimlerden alıkoyabileceği bildirilmiştir (Galanter, White, Khalsa ve Hansen, 2023).

Madde bağımlılığı bireyi sosyal çevresinden ve toplumdan dışlayan bir süreç olması nedeni ile de yaşamın amacından uzaklaştıran bir bozukluktur. Bireyin kendisine çekilmesi ile başlayan uzaklaşma depresif ve kaygılı bir sürece evrilerek madde bağımlılığı sürecini daha olumsuz bir yöne doğru sürükleyebilir. Ancak madde bağımlılığı tedavisi sürecinde iyileşme üzerinde olumlu etkisi olan, anlamlı faaliyetler, bir aidiyet duygusu ve bir umut kaynağı sağlayan aile, arkadaşlar ve destek grupları arasındaki olumlu ilişkiler bireyin hayatın amacını yeniden keşfetmesine yardımcı olarak maddeden uzaklaşmasında yardımcı olabilmektedir (Donaldson, Radley ve Dillon, 2023).

Hayatta bir amaç duygusuna sahip olmak faydalı bir şekilde birkaç işleve hizmet eder: Bir amaç duygusu, yeterlilik ve kontrol duyguları, kişinin kişisel

değerleri ve öz-değer duygusu ile yakından uyumludur, geleceği bugün ve geçmişle ilişkilendirir ve bir anlam sağlar. Yaşamda bir amaca sahip olmak, çok sayıda genel sağlık ve zihinsel sağlık yararı ile ilişkilidir. Genel olarak, varoluşlarındaki amacı tanımlayabilen bireyler, amaç belirleme konusunda daha az yetenekli olanlara göre daha uzun, mutlu ve sağlıklı yaşarlar. Ancak tüm bunların eksikliği veya yokluğu bireyi başta madde bağımlılığı olmak üzere birçok psikolojik bozukluğa karşı kırılgan bir konuma getirebilmektedir (Yager ve Kay, 2023).

Maneviyat temelli psikoloji ekolleri de yaşamın amacına vurgu yapmaktadır. Manevi iyilik hali, kişinin yaşam amacını bulmasını ve yaşamasını ve kişinin eylemlerine rehberlik eden değerleri ve inançları anlamasını içerir. Manevi alan, başkalarıyla bağlantı dâhil olmak üzere yaşamın aşkın ve idealist yönleriyle bir ilişkiyi içerir. Manevi iyilik beyin sağlığı, zihinsel sağlık ve genel fiziksel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve bu da sosyal ve gezegensel sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Anlamlı bir yaşam da madde bağımlılığı önünde önleyici bir faktör olarak işlev görebilmektedir (Owolabi ve ark., 2023).

McInerney, Best ve Cross (2023) çalışmalarında aşırı alkol kullanımı olan katılımcıların çoğunluğu anlamsız ve amaçsız bir yaşantıya dair ifadelerde bulunmuştur. Bu durum artan kaygı ve stresle ile başa çıkmada yetersizlik, günlük yaşam pratikleri içindeki sorunlar ve hataların üstesinden gelememe ve gelecek planlara dair umutsuzlukla karakterize görülmüştür. Yaşamda anlam ve amaç eksikliği ile genel olarak alkol bağımlılığı arasında bir ilişki olduğunu öne sürmek için kanıtlar sunulmuştur. Ayrıca, yaşamdaki anlamı ve amacı yeniden keşfetmek, profesyonel tedavi uygulayıcıları tarafından sürdürülebilir iyileşmeyi teşvik etmek için kullanılan bir araç olan iyileşme sermayesi çerçevesinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir.

Guyonnet, Stewart ve Davis (2023) çalışmalarında madde kullanımın bireye verdiği hazzı ve mutluluk duygusunu aktarmıştır. Çalışmada kendini uyuşturucu kullanıcısı olarak tanımlayan bir kişinin, kullanılan maddenin kişisel bir kimlik duygusu vermeyi ödüllendirici bulabileceği ve biri olmak düşüncesini beslediği aktarılmıştır. Bu durum hayatın amacı ve anlamını kullanılan madde ile özdeşleştirdiğini göstermektedir. Bu bağlamda kullanılan maddenin alternatifi etkinlik ve aktivitelerin daha anlamlı bir yaşamı keşfetmede yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak da birey madde kullanımından uzaklaşabilir.

2.6 Madde Bağımlılığı ve Öz Kontrol

Bu kısımda madde bağımlılığı ve öz kontrol kavramları arasındaki literatür çalışmalarına yer verilecektir. Seabra ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmada öz kontrol temelli yapılandırılmış programların madde bağımlılığı tedavisinde etkili olduğu görülmüştür. Süreç içinde motivasyonel stratejiler geliştirilmesi, relapsı önleme, aktive planlama ve risk tahmini gibi alanlarda öz kontrol becerileri bireyin iyilik haline pozitif katkılar sunmuştur. Madde bağımlılığına yönelik etkili bir yöntem olarak bireyin öz kontrol becerileri bu bağlamda önemli görülmüştür.

Stellern ve arkadaşları (2023) çalışmalarında madde bağımlılığı olan bireylerin, madde bağımlılığı olmayan bireylere göre duygularını düzenlemekte daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermektedir. Bunun, sürekli madde kötüye kullanımına yol açan önemli bir süreç olabileceğini düşündüren büyük bir etki aktarılmıştır. Madde bağımlılığı olmayanlarla karşılaştırıldığında, madde bağımlılığı olan bireyler, dürtüsel davranışları kontrol etmede ve duygularını etkili bir şekilde düzenlemek için stratejilere erişimde en fazla zorluk yaşamıştır.

Öz kontrol kavramı içinde önemli bir kavram olarak iç duyum, dürtüsel davranışa ve dolayısıyla bağımlılığa katkıda bulunan bir faktör olabilir. Madde bağımlılığı, beynin içsel bilgileri işleme yeteneğini olumsuz etkileyebilir ve ödül sistemini etkileyerek doğal ödüllere karşı duyarlılığın azalmasına ve ilaçlara karşı duyarlılığın artmasına neden olabilir. Bu durum kontrolün daha da kaybedilmesine ve madde bağımlılığının gelişimi sürecinde etkili rol oynayabilir (Herman, 2023).

Dürtüsel süreçler, belirli bir uyaranla ani duygusal veya bilişsel çağrışımlarla karakterize edilir ve genellikle bilinçli farkındalığın dışında çalışır ve büyük ölçüde otomatik davranışlarla sonuçlanır. Madde bağımlılığı süreci de bu şekilde otomatik bir davranış olarak ortaya çıkabilir (Milyavskaya ve Inzlicht, 2017).

Ciucă Anghel ve arkadaşları (2023) çalışmalarında dürtü kontrol ve ikinci düşünce sistemlerindeki sorunların bireyin madde kullanım sürecine yönlendirdiğini belirtmiştir. Birey karar verme mekanizmalarında etkili olmadığı sürece içsel dürtü ve isteklerine uygun davranışlar sergilemektedir. Bu da öz kontrolün kaybedildiği bir süreç olarak okunmaktadır. Madde bağımlılığında, kontrol bireyin içsel mekanizmasından çok dışsal bir uyarana verilmiş olacaktır.

Madde bağımlılığı tedavi modellerinde de öz kontrol kavramı önemli bir yere sahip görülmektedir. Bağımlılığı önleme programlarının amacı, bağımlılık yapan maddeler konusunda bireyi bilgilendirme, riskleri tanıtmak, sorumluluk ve karar verme duygusu geliştirmek, problem çözme ve iletişim becerilerini geliştirmek, çatışma yönetimi ve öz düzenleme becerilerinin yanı sıra sosyal becerileri ve madde istekleriyle baş etme becerisi kazandırmaktır. Böylece, birey bilgi ve beceri ile kendisini güçlendirerek maddeye karşı korunacaktır (Akça ve Turan, 2023).

Davidson ve arkadaşları (2023) çalışmalarında triptofan kullanımının madde bağımlılığı tedavisinde kompulsif davranışların önüne geçmede etkili bir araç olabileceğini aktarmıştır. Çalışmada triptofan proteinin kontrol duygusunu beslediği ve özellikle metamfetamin gibi çabuk bağımlılık yapıcı maddeler üzerinde denetim odağı kurabileceği aktarılmıştır.

Madde bağımlılığı riski taşıyan bireylerde yaygın olarak öz kontrol eksiklikleri buunmaktadır. Kendini kontrol eksiklikleri, azalmış ACC/PFC (anterior singulat kortex/prefrontal korteks) aktivitesi ve azalmış ACC-striatum bağlantısı ile ilişkilidir, bu da sigara ve diğer bağımlılık riskini artırabilir (Tang, Posner, Rothbart ve Volkow, 2015).

Yoldaş ve Demircioğlu (2020) tarafından yapılan çalışamda madde bağımlılığına yönelik geliştirilen rehabilitasyon programında öz kontrol, motivasyon ve iletişim temelli stratejiler temelli 12 oturumluk program uygulanmıştır. Program sonucunda son bir aylık kullanım temelli siğara kullanımı %27 oranında, esrar kullanımı %22 oranında, sert ilaç kullanımı %26 oranında ve alkol kullanımı da %9 oranında azalmıştır.

Sussman, Dent ve Stacy (2002) madde bağımlılığının gelişmesinde risk faktörlerinin değerlendirilmesinde öğrencilere yönelik program geliştirmiştir. Bu programda öğrencilerin zihinsel yanlışlarını algılamaları ve düzeltmeler, öz kontrol becerilerini kazanmaları ve karar mekanizmalarını güçlendirmeleri noktasında destekler sunularak madde bağımlılığının önüne geçilmesi planlanmıştır.

2.7 Öz Kontrol ve Yaşam Amacı

Bu kısımda yaşam amacı ve öz kontrol kavramları arasındaki literatür çalışmalarına yer verilecektir. Kendini kontrol, tipik olarak, etkili öz düzenleme ve

kişisel hedeflere ulaşmadan sorumlu anahtar bir bileşen olarak görülmektedir. Kendini kontrol en yaygın olarak, kişilerin kapsayıcı hedeflerini göz önünde bulundurmalarını ve hedeflerine ulaşmalarına izin vermek için baskın dürtüleri geçersiz kılmalarını gerektiren bir yansıtıcı süreç olarak kabul edilir. Bu süreç bireyin hedeflerine ulaşarak daha doyumlu bir yaşantı sürmelerine imkân sunmaktadır. Birey için hayat anlamlı algılanmaktadır (Milyavskaya ve Inzlicht, 2017).

Cobb-Clark, Dahmann, Kamhöfer ve Schildberg-Hörisch (2022) çalışmalarında anlamlı bir yaşam sürme noktasında öz control kavramının önemini aktarmıştır. Çalışmada yüksek özdenetim, daha iyi sağlık, eğitim ve istihdam sonuçlarının yanı sıra daha fazla ekonomik ve genel refah ile ilişkili bulunmuştur. Daha da önemlisi, özdenetim genellikle daha sık incelenen kişilik özellikleri ve ekonomik tercihlerin ötesinde açıklayıcı bir güç katmaktadır. Çocukların öz denetimi, ebeveynleri ile ilişkili bulunmuş ve daha yüksek ebeveyn öz denetimi de çocuklar arasında daha az davranış sorunuyla bağlantılı görülmüştür.

Öz kontrol ve anlamı yaşam arasındaki ilişki stresle başa çıkma ve yaşa doyumu düzleminde de incelenmiştir. Li, Delvecchio, Lis, Ni ve Di Riso (2016) çalışmalarında, özdenetim ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğuna ve bu ilişkinin kısmen olumlu başa çıkmayla aracılık ettiğini göstermiştir. Sonuç olarak, başa çıkmak için daha olumlu yollar kullanmak, özdenetim düzeyi yüksek insanların hayattan nasıl daha fazla memnun olduklarını açıklamaktadır.

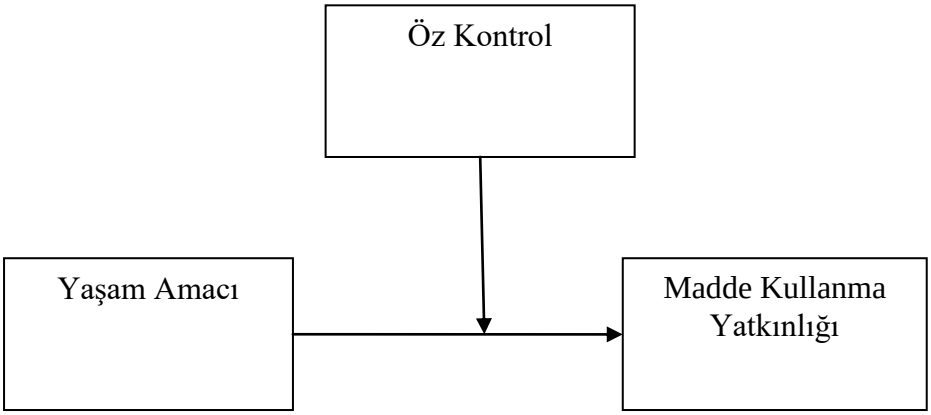
Öz kontrol, kişinin içsel tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirme, ayrıca istenmeyen davranışsal eğilimleri (dürtüler gibi) kesintiye uğratma ve bunlara göre hareket etmekten kaçınma yeteneği olarak tanımlanır. Düşük öz kontrol, sağlıksız beslenme, egzersiz yapmama, akademik başarısızlık ve başarısızlık, erteleme, madde kötüye kullanımı, anlık satın alma ve suçlu davranış gibi çok çeşitli bireysel ve toplumsal sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Bu kapsamda düşük öz kontrol anlamlı bir yaşam sürmenin önünde engeller oluşturmaktadır (Hofmann, Luhmann, Fisher, Vohs ve Baumeister, 2014).

Öz kontrol, insanların içsel tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirme, istenmeyen davranış eğilimlerini engelleme ve istenen davranış eğilimlerini kolaylaştırma kapasitesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu tanımla, öz kontrol çeşitli

davranışsal alanlarla ilgili bulunmuştur. Bu öneri doğrultusunda, beş davranışsal alan tanımlanmıştır. Yüksek öz kontrol becerisi başarı ve görev performansı (notlar, sınav başarıları), dürtü kontrolü, psikososyal uyum (depresyon, kaygı), kişilerarası işlevsellik (uyum, ilişki doyumu) ve ahlaki duygular (utanç, suçluluk) gibi alanlarla yakın ilişkide bulunmuştur. Bu kapsamda anlamlı bir yaşam sürmede etkili parametreer öz kontrol becerileri içinde görülmektedir (De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok ve Baumeister, 2012).

2.8 Yaşam Amacı ve Madde Kullanım Yatkınlığı Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Moderator Etkisi

Yapılan literatür incelemesi sonucunda, anlamlı bir yaşam ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkide öz kontrolün düzenleyicilik etkisinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum çalışmanın özgünlüğünü de yansıtmaktadır. Kavramlar arasındaki teorik ilişkiler incelendiğinde araştırmanın çıkış noktasında olarak Şekil 2.4 tahmin edilmiştir. Bu modelde yaşam amaçları ile madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişkide öz kontrolün düzenleyicilik etkisi incelenmiştir.



Şekil 2.4: Yaşam Amacı ve Madde Kullanım Yatkınlığı Arasındaki İlişkide Öz Kontrolün Moderator Etkisi

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Örneklemi

Yapılan çalışmaya 18-69 yaş aralığında ($\bar{x}$=36,86±10,74) 252 kadın ve 118 erkek olmak üzere toplam 370 kişi katılmıştır. Katılımcılar tamamen gönüllülük esaslarına uygun olarak çalışmada yer almıştır. Katılımcılara *Google Forms* aracılığı ile çevrimiçi ortamda ulaşılmıştır. Çalışma dahil olma kriterleri 18 yaşında olmak ve okuryazar olarak belirlenmiştir. Herhangibi psikolojik rahatsızlığın olması ve ilaç kullanım durumları dışlama kriteri olarak göz önüne alınmıştır.

3.2 Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. Hazırlanan anket içinde yer alan form ve ölçekler aşağıda verilmiştir.

3.2.1 Kişisel bilgi formu

Bu form, bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, çalışma durumu ve yaşamın çoğunun geçtiği yer gibi sosyodemografik özelliklere ilişkin altı sorudan oluşmaktadır.

3.2.2 Madde kullanma eğilimi ölçeği

Bireyin madde kullanma eğilimli olup olmadığını saptamak için yapılan çalışmalardan biri de MacAndrew (1986) gerçekleştirilmiştir. Ölçekten 16 ve üzeri alınan puan kişinin madde kullanma yatkınlığı taşıdığı anlamına gelmekte olup ters puanlanan maddeler 9, 12, 13, 19, 24, 25, 26, 29, 35 olarak belirlenmiştir (Ceyhun ve ark., 2001; Çolak, 2020). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ceyhun ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Ceyhun ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlilik çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile analiz edilmiş ve 0,63 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,51 olarak hesaplanmıştır.

3.2.3 Yaşam amaçları ölçeği

Yaşam Amaçları Ölçeği Öz-Belirleme kuramına göre hazırlanmış olup üniversite öğrencilerinin amaçlarını belirlemek için İlhan (2009) tarafından geliştirilmiştir (Ek-2). Ölçek 47 maddedir ve ölçek maddelerindeki seçenekler 7'li likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçek dokuz oluşmaktadır. Bu faktörler; kişisel ilişki, topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, anlamlı yaşam, aileye katkı, ünlü olma, imaj, maddi başarıdır. Kasser ve Ryan (1993, 1996), yaşam amaçlarının iki üst faktörde birleştiğini belirtmişler ve bu faktörlere içsel amaçlar (1, 2, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 45, 46 ve 47. maddeler) ve dışsal amaçlar (3, 5, 7, 9, 12, 17, 19, 21, 24, 26, 29, 32, 39 ve 44. maddeler) adlarını vermişlerdir. Çalışmamızda da yaşam amaçları içsel amaçlar ve dışsal amaçlar olarak iki boyutta incelenmiştir. Bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı içsel amaçlar için 0,94, dışsal amaçlar için 0,89 ve ölçek geneli için 0,95 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4 Öz kontrol ölçeği

Bireylerin öz kontrol düzeylerinin incelenmesi için Grasmick, Tittle, Bursik ve Arneklev (1993) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özdemir, Vazsonyi ve Çok (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek beşli Likert tipinde (*1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum*) 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek öz kontrolü dürtüsellik, basit görevler, riskli davranan), fiziksel aktivite, benmerkezcilik ve öfke olmak üzere altı alt boyutta ölçmektedir. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ölçek maddelerinde yüksek puan, düşük öz kontrole işaret etmektedir. Uyarlama çalışması için iç tutarlık katsayısı 0,81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır.

3.3 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS.26 paket programı ve moderatör etkinin incelenmesinde Macro Process (by Andrew F. Hayes) uzantı programı kullanılmıştır. Demografik değişkenlerin yüzdelik dağılımlarının incelenmesinde frekans analizi, ölçek ve alt boyut toplam puanlarının incelenmesinde betimleyici istatistik, iç tutarlık katsayılarının incelenmesinde Cronbach Alfa analizi, iki kategori için ortalamalar arası firkin incelenmesinde Bağımsız Örnek *t*-Testi, üç ve daha fazla kategori için

ortalamalar arası firkin incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) bağımlı değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler için korelasyon analizi ve moderator etkinin incelenmesinde regresyon analizi kullanılmıştır. Bulguların yorumlanmasında $p<0,05$ kriteri göz önüne alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu kısımda araştırma sonucunda elde edilen verilerin bulgularına ve açıklamalarına yer verilecektir.

4.1 Sosyodemografik Değişkenlerin Dağılımı

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	252	68,1
	Erkek	118	31,9
Yaş	18-30 yaş	142	38,4
	31-40 yaş	95	25,7
	41-69 yaş	133	35,9
Medeni durum	Bekâr	129	34,9
	Evli	241	65,1
Eğitim durumu	Lise ve altı	52	14,1
	Üniversite	318	85,9
Çalışma durumu	Çalışıyor	283	76,5
	Çalışmıyor	87	23,5
Yaşam durumu	İlçe-köy	98	26,5
	İl	272	73,5
Toplam		**370**	**100,0**

Yapılan çalışmaya 252 kadın (%68,1) ve 118 erkek (%31,9) olmak üzere toplam 370 kişi katılmıştır. Katılımcıların 142'si (%38,4) 18-30 yaş aralığında, 95'i (%25,7) 31,40 yaş aralığında ve 133'ü (%35,9) 41-69 yaş aralığındadır. Medeni durumu bekâr olan 129 kişi (%34,9) ve evli olan 241 kişi (%65,1) bulunmaktadır. Eğitim durumu lise ve altı olan 52 kişi (%14,1) ve üniversite olan 318 kişi (%85,9) vardır. Çalışan 283 kişiye (%76,5) karşın 87 kişi (%23,5) çalışmamaktadır. İlçe-köyde yaşayan 98 kişi (%26,5) ve ilde yaşayan 272 kişi (%73,5) bulunmaktadır.

4.2 Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

Çizelge 4.2: Araştırma Ölçek ve Alt Boyut Toplam Puanları için Betimleyici İstatistik Sonuçları

Ölçekler	Min	Max	x̄	ss	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa (α)
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	8	30	21,49	3,53	-0,52	0,57	0,51
İçsel Amaçlar	138	227	197,61	21,82	-0,68	-0,50	0,94
Dışsal Amaçlar	41	105	82,39	13,48	-0,35	-0,34	0,89
Yaşam Amaçları Ölçeği	205	329	279,99	31,19	-0,40	-0,71	0,95
Öz Kontrol Ölçeği	26	114	66,55	12,40	0,06	1,03	0,85

Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve alt boyut toplam puanları için en küçük, en büyük, ortalama ve standart sapma değerleri tabloda sunulmuştur. Ölçek ve alt boyut toplam puanlarına ait çarpıklık-basıklık değerlerinin ±1,50 aralığında olması veri setinin normal dağıldığını göstermektedir. Normal dağılım varsayımının karşılanmasının ardından parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, ölçüm araçlarının güvenilir ölçüm araçları olduğunu göstermiştir.

4.3 Araştırma Soruları için Karşılaştırma Analizi

Çizelge 4.3: Cinsiyete Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Cinsiyet	n	x̄	ss	$t_{(368)}$	p
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	Kadın	252	21,94	3,21	3,642	0,000***
	Erkek	118	20,53	3,99		
İçsel Amaçlar	Kadın	252	200,35	20,10	3,586	0,000***
	Erkek	118	191,75	24,18		
Dışsal Amaçlar	Kadın	252	82,61	13,13	0,460	0,646
	Erkek	118	81,92	14,24		
Yaşam Amaçları Ölçeği	Kadın	252	282,95	29,23	2,690	0,007**
	Erkek	118	273,67	34,30		
Öz Kontrol Ölçeği	Kadın	252	66,02	12,92	-1,209	0,228
	Erkek	118	67,69	11,17		

**p<0,01; ***p<0,001

Yapılan Bağımsız Örnek *t*-Testi sonucunda, kadın ve erkek katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği ($t_{(368)}$=3,642; p<0,001), içsel amaçlar ($t_{(368)}$=3,586; p<0,001) ve Yaşam Amaçları Ölçeği ($t_{(368)}$=2,690; p<0,01) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, kadın katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, içsel amaçlar ve Yaşam Amaçları Ölçeği puan ortalamalarının erkekler katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Çizelge 4.4: Yaşa Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Yaş	n	x̄	ss	$F_{(2,367)}$	p	Fark
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	18-30 yaş	142	21,25	3,64	2,555	0,079	
	31-40 yaş	95	22,19	3,30			
	41-69 yaş	133	21,24	3,53			
İçsel Amaçlar	18-30 yaş	142	191,54	21,70	13,201	0,000***	3>1,2
	31-40 yaş	95	196,88	21,62			
	41-69 yaş	133	204,60	20,15			
Dışsal Amaçlar	18-30 yaş	142	81,52	14,36	0,659	0,518	
	31-40 yaş	95	83,57	11,92			
	41-69 yaş	133	82,47	13,58			
Yaşam Amaçları Ölçeği	18-30 yaş	142	273,06	31,29	7,175	0,001**	3>1,2
	31-40 yaş	95	280,45	30,93			
	41-69 yaş	133	287,07	29,85			
Öz Kontrol Ölçeği	18-30 yaş	142	66,56	12,88	0,008	0,992	
	31-40 yaş	95	66,66	10,48			
	41-69 yaş	133	66,46	13,20			

**p<0,01; ***p<0,001

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, yaş kategorilerine katılımcıların içsel amaçlar ($F_{(2,367)}$=13,201; p<0,001) ve Yaşam Amaçları Ölçeği ($F_{(2,367)}$=7,175; p<0,001) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucunda temel farklılığın 41-69 yaş katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, 41-69 yaş katılımcıların, içsel amaçlar ve Yaşam Amaçları Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken 18-30 yaş katılımcıların anlamlı şekilde en düşüktür.

Çizelge 4.5: Medeni Duruma Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Medeni durum	n	$\bar{x}$	ss	$t_{(368)}$	p
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	Bekâr	129	21,40	3,49	-0,363	0,717
	Evli	241	21,54	3,56		
İçsel Amaçlar	Bekâr	129	191,62	22,45	-3,935	0,000***
	Evli	241	200,81	20,83		
Dışsal Amaçlar	Bekâr	129	82,36	12,98	-0,031	0,975
	Evli	241	82,40	13,77		
Yaşam Amaçları Ölçeği	Bekâr	129	273,98	30,77	-2,738	0,006**
	Evli	241	283,21	31,00		
Öz Kontrol Ölçeği	Bekâr	129	67,45	11,70	1,023	0,307
	Evli	241	66,07	12,76		

**p<0,01; ***p<0,001

Yapılan Bağımsız Örnek *t*-Testi sonucunda, bekar ve evli katılımcıların içsel amaçlar ($t_{(368)}$=-3,935; p<0,001) ve Yaşam Amaçları Ölçeği ($t_{(368)}$=-2,738; p<0,01) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, evli katılımcıların içsel amaçlar ve Yaşam Amaçları Ölçeği puan ortalamalarının bekar katılımcılardan anlamlı şekilde yüksektir.

Çizelge 4.6: Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	ss	$t_{(368)}$	p
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	Lise altı	52	20,19	4,04	-2,879	0,004**
	Üniversite	318	21,70	3,40		
İçsel Amaçlar	Lise altı	52	206,08	16,86	3,054	0,002**
	Üniversite	318	196,22	22,25		
Dışsal Amaçlar	Lise altı	52	83,77	12,77	0,798	0,426
	Üniversite	318	82,16	13,60		
Yaşam Amaçları Ölçeği	Lise altı	52	289,85	23,66	2,474	0,014*
	Üniversite	318	278,38	32,00		
Öz Kontrol Ölçeği	Lise altı	52	69,56	15,24	1,894	0,059
	Üniversite	318	66,06	11,83		

*p<0,05; **p<0,01

Yapılan Bağımsız Örnek *t*-Testi sonucunda, lise altı ve üniversite eğitim durumundaki katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği ($t_{(368)}$=-2,879; p<0,01),

içsel amaçlar ($t_{(368)}$=3,054; p<0,01) ve Yaşam Amaçları Ölçeği ($t_{(368)}$=2,474; p<0,05) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, üniversite eğitim durumundaki katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği puan ortalamalarını anlamlı şekilde en yüksekken içsel amaçlar ve Yaşam Amaçları Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde düşüktür.

Çizelge 4.7: Çalışma Durumuna Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	**Çalışma durumu**	**n**	**x̄**	**ss**	**$t_{(368)}$**	**p**
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	Çalışıyor	283	21,48	3,68	-0,093	0,926
	Çalışmıyor	87	21,52	3,01		
İçsel Amaçlar	Çalışıyor	283	197,11	22,43	-0,788	0,431
	Çalışmıyor	87	199,22	19,74		
Dışsal Amaçlar	Çalışıyor	283	82,87	13,37	1,234	0,218
	Çalışmıyor	87	80,83	13,80		
Yaşam Amaçları Ölçeği	Çalışıyor	283	279,98	32,39	-0,018	0,985
	Çalışmıyor	87	280,05	27,10		
Öz Kontrol Ölçeği	Çalışıyor	283	66,86	12,23	0,867	0,386
	Çalışmıyor	87	65,54	12,95		

Yapılan Bağımsız Örnek *t*-Testi sonucunda, çalışan ve çalışmayan katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve alt boyut toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Çizelge 4.8: Yaşanılan Yere Göre Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi

Ölçek	**Yaşanılan yer**	**n**	**x̄**	**ss**	**$t_{(368)}$**	**p**
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	İlçe-köy	98	20,83	3,36	-2,169	0,031*
	İl	272	21,72	3,57		
İçsel Amaçlar	İlçe-köy	98	202,99	17,61	2,877	0,004**
	İl	272	195,67	22,87		
Dışsal Amaçlar	İlçe-köy	98	84,80	12,22	2,073	0,039*
	İl	272	81,52	13,82		
Yaşam Amaçları Ölçeği	İlçe-köy	98	287,79	25,86	2,914	0,004**
	İl	272	277,18	32,49		
Öz Kontrol Ölçeği	İlçe-köy	98	69,47	13,14	2,744	0,006**
	İl	272	65,50	11,97		

*p<0,05; **p<0,01

Yapılan Bağımsız Örnek *t*-Testi sonucunda, ilçe-köyde ve ilde yaşayan katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği ($t_{(368)}$=-2,169; p<0,05), içsel amaçlar ($t_{(368)}$=2,877; p<0,01), dışsal amaçlar ($t_{(368)}$=2,073; p<0,05), Yaşam Amaçları Ölçeği ($t_{(368)}$=2,917; p<0,01) ve Öz Kontrol Ölçeği ($t_{(368)}$=2,744; p<0,01) toplam puan ortalamaları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde, ilde yaşayan katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği puan ortalamalarını anlamlı şekilde en yüksekken içsel amaçlar, dışsal amaçlar, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Öz Kontrol Ölçeği puan ortalamaları anlamlı şekilde düşüktür.

4.4 İlişkisel Analizler

Çizelge 4.9: Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öz Kontrol Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	**İçsel Amaç**	**Dışsal Amaç**	**Yaşam Amaçları Ölçeği**	**Öz Kontrol Ölçeği**
Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği	1				
İçsel Amaç	-0,031	1			
Dışsal Amaç	-0,213**	0,536**	1		
Yaşam Amaçları Ölçeği	-0,114*	0,931**	0,807**	1	
Öz Kontrol Ölçeği	-0,371**	0,077	0,150**	0,010	1

*p<0,05; **p<0,01

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda, Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği puanı ile dışsal amaçlar puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-0,213; p<0,01). Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği puanı ile Yaşam Amaçları Ölçeği puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-0,114; p<0,05). Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği puanı ile Öz Kontrol Ölçeği puanı arasında negatif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (r=-0,371; p<0,01). Dışsal amaç puanı ile Öz Kontrol Ölçeği puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (r=0,150; p<0,05).

Çizelge 4.10: Yaşam Amaçları İle Madde Kullanım Eğilimi Arasındaki İlişkisinde Öz Kontrolün Düzenleyici Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
						LLCI	ULCI
Madde kullanım eğilimi	*Sabit (a)*	49,458	8,555	5,781	0,000	32,635	66,282
	Yaşam Amaçları	-0,074	0,030	-2,496	0,014	-0,133	-0,015
	Öz Kontrol	-0,366	0,125	-2,916	0,004	-0,612	-0,119
	Yaşam Amaçları * Öz Kontrol	0,001	0,000	2,088	0,038	0,000	0,002
$F_{(3,366)}$=23,230; p=0,000; R^2=0,16							
$F_{(1,366)}$=4,358; p=0,038; R^2 değişimi=0,01							

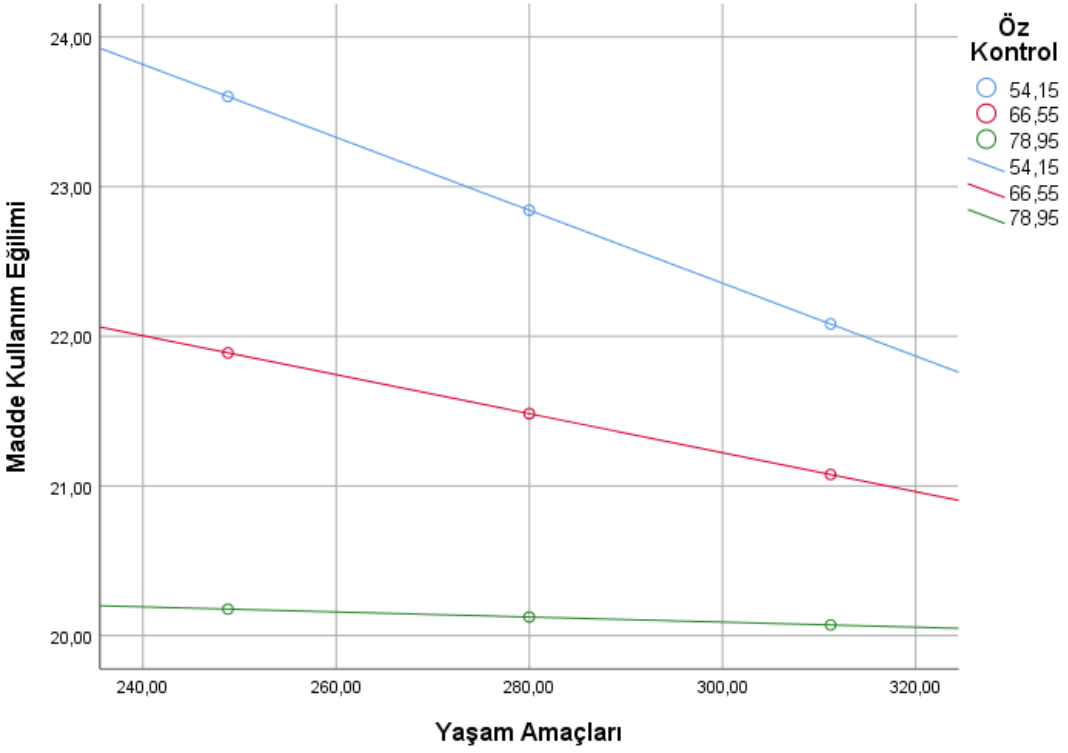
Yaşam amaçları ile Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği arasındaki ilişkisinde öz kontrolün düzenleyici etkisinin incelenmesinde SPSS Macro (by Andrew F. Hayes) paket programı kullanılmıştır. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(3,366)}$=23,230; p<0,001). Üç değişken birlikte madde kullanım eğilimi puanının %16'lık kısmını açıklamaktadır. Etkileşimin yer aldığı modelde belirleyicilik katsayısında %1'lik değişim görülmüştür. Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği toplam puanını yordamada yaşam amaçları ($t_{(366)}$=-2,496; p<0,05; %95 CI [-0,133 / -0,015]) ve öz kontrol puanı ($t_{(366)}$=-2,916; p<0,05; %95 CI [-0,612 / -0,119]) istatistiksel olarak anlamlı parametreler olarak bulunmuştur. Yaşam amaçları ve öz kontrol puanlarının etkileşiminin madde kullanım yatkınlığını puanı yordamasının istatistiksel olarak anlamlı bulunması ($t_{(366)}$=2,088; p<0,05; %95 CI [0,000 / 0,002]) öz kontrolün düzenleyicilik etkisini göstermektedir. Etkileşim değişkenindeki 1 birimlik artış madde kullanım yatkınlığını pozitif yönde 0,001'lik düzenleyici etkide bulunmaktadır.

Çizelge 4.11: Yaşam Amaçları İle Madde Kullanım Eğilimi Arasındaki İlişkisinde Öz Kontrolün Düzenleyicilik Etkisinin İncelenmesi

Öz kontrol puanı etki düzeyi	B(b)	SH	t	p	%95 Güven Aralığı	
					LLCI	ULCI
54,149	-0,024	0,008	-3,093	0,002	-0,040	-0,009
66,549	-0,013	0,005	-2,400	0,017	-0,024	-0,002
78,948	-0,002	0,007	-0,227	0,821	-0,016	0,013

** p<0,01; *** p<0,001

Öz kontrol puanının düzenleyicilik etkisi incelendiğinde ortalama değerin 1 standart sapma üstünde 78,948 puanda istatistiksel olarak anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür ($t_{(366)}$=-0,227; p>0,05). Öz kontrol puanının ortalama değerde olduğu 66,549 puanda ($t_{(366)}$=-2,400; p<0,05) ve ortalama değerin 1 standart sapma altında olduğu 54,149 değerde ($t_{(366)}$=-3,093; p<0,01) etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Düzenleyicilik etkisinin görsel olarak incelenmesi için hazırlanan grafik, ilkel savunma mekanizmaları toplam puanındaki ortalama değerin 1 standart puan altı, ortalama değer ve ortalama değerin 1 standart sapma üstündeki değişimin yaşam amaçları ve madde kullanım yatkınlığı arasındaki ilişki eğrilerindeki değişimi göstermektedir.



Şekil 4.1: Öz Kontrol Puanına Göre Düzenleyicilik Etkisindeki Değişimin İncelenmesi

5. TARTIŞMA

Bu çalışma 18-65 yaş arası bireylerin madde kullanma yatkınlığı ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide öz kontrolün rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın amacı doğrultusunda çalışmadan elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmıştır. Öncelikle, çalışmaya katılan bireylerin öz kontrol, yaşam amaçları ve madde kullanımı yatkınlığının çeşitli demografik faktörler açısından istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı fark olan ve olmayan demografik faktörler aşağıda sırasıyla çalışmanın bağımlı, bağımsız ve düzenleyici değişkeni için tartışılmıştır.

Elde edilen ilk bulguda kadın katılımcıların madde kullanım yatkınlığı puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Literatür çalışmaları incelendiğinde erkeklerin kadınlara oranla daha fazla madde kullanım öyküsü olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ertüzün ve ark., 2016; Ögel ve ark., 2001; Yeltepe, 2010). Ancak kadınların madde kullanımına yönelimleri noktasında farklı çalışmalarda bulunmaktadır. Kutlu (2011) kadınların fiziksel açıdan madde bağımlılığına daha yatkın olmalarının, gerilim ve stresi azaltmak için madde kullanımına daha çabuk yöneldiklerini, travmatik yaşantı deneyimleri ile madde kullanımı arasında güçlü bir ilişki olduğunu aktarmıştır. Kaya ve Şahin (2013) ise bu durumu geleneksel cinsiyet rollerindeki değişimlerle açıklamıştır. Madde kullanımı geleneksel cinsiyet rolleri bağlamında erkeklere ait görülen bir davranışken kadının daha çok toplumda yer alması ve konumunun değişmesi ile birlikte kadınlarda da görülmeye başlamıştır. İzci ve Bilici (2015) de çalışmalarında kadın ve erkek cinsiyeti arasında madde kullanım aralığının daraldığını özellikle stresle mücadele, kilo verme ve gebelik dönemi gibi kritik dönemlerde kadınların maddeye yöneldiğini belirtmiştir.

Yapılan analizler sonucunda kadın katılımcıların yaşam amaçları ölçeğinden aldıkları puanların erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı ve yüksek olduğu bulunmuştur. İçsel ve dışsal amaçlar açısından

sonuçlar incelendiğinde kadın katılımcıların içsel amaçlar söz konusu olduğunda erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu çalışmada gözlemlenen cinsiyet farkı aynı şekilde Kasser ve Ryan'ın (1993), Roberts ve Robins'in (2000) ve Arıkan ve arkadaşlarının (2019) çalışmalarında da bulunmuştur. Bu durumun toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Çalışmalar erkeklerin daha çok ekonomik ve dışsal amaçlar konusunda kendilerini sorumlu hissettiklerini ortaya koyarken kadınların daha ilişkisel yani içsel yaşam amaçları üzerine odaklandıklarını göstermiştir.

Yaş değişkeni için farklılıklar incelendiğinde yaşamın ilk yıllarında katılımcıların amaçlar puanı anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Bu durum yaşamın ilk yıllarında bireylerin mücadele etmek zorunda oldukları okul, gelecek ve iş bulma gibi kaygılarının yoğun olması olabilir (Taşğın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017). Ayrıca genç yetişkinlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve benlik saygılarının da düşük olması yaşam amaçlarının belirlenmesinde ve bunlara uygun bir yaşantı sürmelerinde engel olmuş olabilir (Razı ve ark., 2009). Yaşın ilerlemesi ile birlikte gerçekleşen planlar ve yaşamın daha dengeli bir hal almaya başlaması gibi durumların da bireyin yaşam amacı puanını yükselten pozitif etkiler olarak düşünülebilir (Toper ve Özpolat, 2023).

Medeni durum değişkeni için evli olan katılımcıların yaşam amaçları puanı anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Evlilik çiftlerin uyumlu ve birbirlerine destek oldukları bir mekanizma olması nedeni ile yaşam amaçlarına hizmet etmektedir. Bireyler birbirlerini yalnız hissetmemekte ve amaçlarına sarılma noktasında güdülenmiş bir şekilde yaşamlarına devam edebilmektedir (Kutlubay ve Arıöz, 2021). Ayrıca evlilik çiftlerin sorun çözme becerilerine de katkı sunması nedeni ile de kaliteli bir yaşama etki etmektedir. Çiftler problemlere yönelim ve çözüm üretme noktasında daha işlevsel ve pratik bir noktaya evrilebilmektedir (Gülgör ve Tortop, 2018). Son olarak evlilik birliğinin sunduğu maddi ve manevi iyilik durumu da bireyin daha doyumlu bir yaşam sürmesinde yardımcı olmaktadır. Birey bu noktada yaşamdaki amaçlarına yönelmede evlilik kurumunu bir destekçi olarak görebilir (Owen ve Çelik, 2018).

Üniversite eğitim durumundaki katılımcıların madde kullanım yatkınlığı puanları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Tığlıoğlu'nun (2012) yaptığı

araştırmada lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde olan kişilerin madde kullanma yatkınlığı puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çakıcı, Babayiğit, Karaaziz ve Eş (2019) ise çalışmalarında madde kullanımının eğitim düzeyine göre %50,9 oranında üniversite eğitim seviyesinde yoğunlaştığını aktarmıştır. Aydın, Eryiğit ve Nurdan (2022) çalışmalarında madde ile tanışma yaşamın erken yıllarında olmakla birlikte üniversite yıllarında karşılaşılan sorun ve problemler karşısında tüketimin daha da artması ve bağımlılığın daha yerleşik bir hale gelebildiğini bildirmiştir.

Yine yaşam amaçları açısından bakıldığından lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların yaşam amaçları ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının, üniversite mezunu katılımcılarla karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı şekilde farklı olduğu görülmüştür. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların bu ölçekten aldıkları puan daha yüksektir. Bunun çeşitli sebepleri olabilir. Öncelikle, yaşam amaçları dediğimiz kavram bireylerin içinde yaşadıkları koşullara adapte olurken kendi gelişimlerini de etkileyen etmenlerdir. Yani bireyin içinde yaşadığı bağlamdan bağımsız olarak düşünülemez, bu bağlamdan etkilenir. Bu sebeple çalışmanın örneklemi de göz önüne alındığında okulu bitirmek, iş bulmak ve aile kurmak gibi yaşam amaçlarının lise ve altı eğitim düzeyinde üniversite öğrenci ve mezunlarına kıyasla zamansal olarak daha erken gerçekleştirildiği düşünülebilir.

İlçede yaşayan katılımcıların öz kontrol ölçeğinden aldıkları puanlar ile ilde yaşayan katılımcıların aldıkları puanlar karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. İlçede yaşayan katılımcıların öz kontrol seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebinin sosyal kontrol olabileceği düşünülmektedir. Sosyal kontrol (Duran, 2018), bireyi toplumun kabul ettiği kurallara uymaya yönlendiren görünmez bir kuvvettir. Bu noktada özellikle ilçe gibi nüfusun görece az olduğu bir bölgede yaşamanın sonucunda bireylerin davranışlarına daha çok dikkat etmeleri gerekmektedir çünkü bireyin toplumun kurallarına uygun davranmaması sonucunda birey toplum tarafından dışlanma, alay edilme ya da aşağılanma gibi çeşitli yöntemlerle cezalandırılabilir. Bu yüzden ilçede yaşayan katılımcıların öz kontrol puanları daha yüksek bulunmuş olabilir.

Benzer şekilde ilçe-köyde yaşayan katılımcıların yaşam amaçları puan ortalamaları da anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. İller ve büyükşehirlerin neden oldukları güvensizlik, kötü yaşam koşulları, hızlı kentleşme, ekonomik sorunlar gibi

faktörlerin bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği bilinmektedir (Chen, Chen ve Landry, 2015). Wen, Fan, Jin ve Wang (2010) ise çalışmalarında şehirlerde yaşayan bireylerin sosyal uyum, güven ve sağlık gibi alanlarda daha zayıf olduklarını belirtmiştir. Ayrıca şehirlerin neden olduğu depresyon, anksiyete, stres ve diğer psikolojik bozukluklar da yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyerek bireylerin yaşam amaçları üzerinde olumsuz etkide bulunabilir (Dai ve ark., 2015). Bu bağlamda ilçe ve köylerde yaşayan bireylerin bu gibi olumsuz faktörlerden korunmuş olmaları yaşam amaçları puanlarının yüksek olmasını açıklar niteliktedir. Son olarak şehirde yer alan bu risk faktörlerinin madde kullanım yatkınlığı noktasında bireyleri yönlendirici bir rol oynadığı düşünülebilir. Bu durumda illerde yaşayan katılımcılardaki madde kullanım yatkınlığı puanının yüksek olduğunu açıklamaktadır.

Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda yaşam amaçları ile madde kullanım yatkınlığı arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Yaşam amacındaki artış madde kullanım yatkınlığını azaltan bir etkiye sahiptir. Elde edilen bulgular literatür çalışmaları ile paralellik göstermektedir. Masih (2023) yaşamını anlamsız ve değersiz bulan bireylerin ruhsal sağlıklarının daha kırılgan olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda madde kullanımı bir başa çıkma mekanizması olarak görülebilmektedir. De Salis ve arkadaşları (2023) de yaşamın daha doyumlu ve amaçlı olmasının madde kullanımı için koruyucu bir faktör olduğunu aktarmıştır. Donaldson, Radley ve Dillon (2023) yaşam karşı bir aidiyet ve sahiplik duygusunun olmamasının neden olduğu kaybolmuşluk hissinin bireyi madde kullanımına yönelttiğini göstermiştir. Yaşamdan uzaklaşma bireyin kendisine ve kullandığı maddeye daha çok yönelmesine ve zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Yager ve Kay (2023) yaşama dair olan amaçların bireyde bir yeterlilik ve kontrol duygusu geliştirdiğini aktarmıştır. Amaçlı bir hayat planlamayı, problem çözme becerilerini ve psikolojik sağlığı beraberinde getirmektedir. Owolabi ve arkadaşları (2023) da amaçlı bir yaşamın manevi iyilik haline verdiği katkılar ile bireyi madde kullanım davranışından uzaklaştırdığını belirtmiştir. Tüm bilgiler göz önüne alındığında yaşamın bir amacı ve anlamının olması bireyi madde kullanıma yönelmesi noktasında engelleyici bir rol oynamaktadır.

Elde edilen bulgularda öz kontrolün de böyle bir koruyucu faktör olduğu görülmüştür. Öz kontrol puanındaki artış madde kullanım yatkınlığını azaltmaktadır.

Öz kontrol bireyin kendisini kontrol becerisi kazanması, duygu, düşünce ve davranışları üzerinde daha fazla otonomi geliştirmesine yaptığı katkılarla madde kullanımını önleyici bir etkide bulunmuş olabilir (Seabra ve ark., 2023). Öz kontrol becerileri bireyin duygularını daha iyi tanıyarak dürtüsel davranışlara yönelmesinde de engelleyici bir konumda olacaktır. Bu bağlamda madde kullanımı gibi dürtüsel eylemlerin yaşanma riski azalacaktır (Milyavskaya ve Inzlicht, 2017; Stellern ve ark., 2023). Ciucă Anghel ve arkadaşları (2023) ise çalışmalarında öz kontrol becerilerinin gelişmesi ile bireyin içsel dürtülerine ve isteklerine uygun davranışlara yönelmesinin önüne geçilebileceğini aktarmıştır. Bu durumda kontrolü bireyin düşünce sistemi alacaktır. Yapılan diğer literatür çalışmalarında da öz kontrol becerilerine yönelik eğitim ve programların madde bağımlılığının tedavi edilmesinde ne derece başarılı olduğunu görülmektedir (Sussman, Dent ve Stacy, 2002; Tang, Posner, Rothbart ve Volkow, 2015; Yoldaş ve Demircioğlu, 2020).

Yapılan son analizlerde ise yaşam amaçları ve madde kullanım yatkınlığı arasında öz kontrolün düzenleyici etkisi görülmüştür. Öz kontrol puanının düzenleyicilik etkisi incelendiğinde ortalama değerin 1 standart sapma üstünde anlamlı değilken ortalama değerde ve ortalama değerin 1 standart sapma altında anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre yüksek öz kontrol düzeyi yaşam amaçları ile madde kullanım yatkınlığı arasında düzenleyici rolde bulunmaktadır. Bu durumun olası bir açıklaması bireylerinin amaçları doğrultusunda öz kontrollü bir yaşantı sürmelerinin maddeye yönelim üzerindeki koryucu etkisi olabilir. Diğer yandan amacı ve anlamı olan bir yaşam bireyin daha kontrollü bir yaşantı sürmesine imkan vermesi ile de maddeye yönelim noktasında ketleyici bir faktör etkisi gösterebilir. Elde edilen bulgulara göre madde kullanım yatkınlığının önüne geçme veya madde bağımlılığı tedavisinde yaşam amacı ve öz kontrol kavramlarının birlikte işlendiği program ve eğitimlerin verilmesinin faydalı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

Amaçlı bir yaşam beraberinde kontrol ve amaca uygun adımlar atmayı gerektirmektedir. Yaşam amacına sahip olan birey kendisine, çevresine ve geleceğe etkilerini göz önüne alarak daha anlamlı bir yaşam sürme noktasında öz kontrolünü sağlayabilmektedir. Bu öz kontrolün sağlanması da bireyi amacından saptıracak düşünce, duygu ve davranışlara yönelmesi noktasında engelleyici olabilir. Ayrıca iki kavram arasındaki ilişkinin yüksek olması da karşılıklı etkileşim ile madde kullanımı önüne geçilmesinde etkili olabilir. Amacı olan birey daha kontrollü

davrandıkça amacına yaklaşacak öz kontrol de amaca olan inancın artmasına yardımcı olabilir.

Madde kullanımının olumsuz sonuçlarının bilinmesi ve bireyin bu sonuçlara dair gözlemlerinin ve farkındalığının olması da yaşam amaçlarının beslenmesinde etkili olabilir. Özellikle son yıllarda madde kullanımının yarattığı olumsuz sonuçlara ve etkilere dair yazılı ve görsel basında gündeme gelen gelişmeler bireyin bu tür maddelere yönelimi noktasında bir engel oluşturmuş olabilir. Bunun yerine yaşama yönelik amaçlar geliştirerek bunlara erişme noktasında daha kontrollü bir yaşantı sürdürme madde kullanmamayı beraberinde getirmektedir. Anlamlı ve amaçlı yaşama sahip rol modellerin bulunması ve bunların gözlenmesi de bireyin öz kontrol geliştirmesinde yardımcı olabilir. Özellikle bu rol modellerin madde kullanım önünde duran tutumları benzer şekilde ikili etki ile bireyi koruyabilir. Ayrıca, madde kullanım yatkınlığının etiyolojisindeki amaçsız yaşam hissi ve dürtüsel davranış faktörleri düşünüldüğünde iki kavamın madde kullanım yatkınlığı üzerindeki etkisi daha anlamlı olmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

1. Yapılan çalışma sonucuna göre erkek katılımcıların madde kullanma yatkınlığı kadın katılımcıların madde kullanma yatkınlıklarına kıyasla daha düşük bulunmuştur.

2. Çalışma sonucuna göre lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin madde kullanım yatkınlığı üniversite mezunlarına kıyasla daha azdır.

3. Kadınların yaşam amaçları, erkeklerin yaşam amaçlarından yüksek bulunmuştur.

4. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların yaşam amaçları, üniversite mezunu katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

5. İlçede yaşayan katılımcıların öz kontrol düzeyleri, ilde yaşayan katılımcılardan daha yüksektir.

6. Katılımcıların yaşam amaçlarının madde kullanım yatkınlığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

7. Katılımcıların öz kontrol düzeylerinin madde kullanım yatkınlığı üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

8. Öz kontrolün yaşam amaçları ve madde kullanım yatkınlığı üzerindeki düzenleyici rolü istatistiki olarak anlamlıdır.

6.1 Çalışmanın Sınırlılıkları

Yapılan çalışmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. İlk olarak katılımcıların madde kullanım yatkınlığının değerlendirilmesi için seçilen Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği için sağlıklı popülasyonda yeniden güvenirlik geçerlik çalışmasının yapılması gerektiği düşünülmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının düşük çıkması ölçek maddelerinin yeterli olmadığını düşündürmüştür. Bunun yanında çalışmada katılımcıların madde kullanmadığı varsayılmış olmakla birlikte madde kullanımı

olan veya bağımlı olan bireyin bulunması da sınırlılık yaratmıştır. Çalışmada yer alan katılımcıların yaş dağılımı yüzdelik dağılım oranlarına göre araştırmacı tarafından sınıflandırılmıştır. Literatürde belirtilen ergenlik, ilk yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yaş gibi kategorizasyonun yapılması için yaş dağılımının dengeli olmaması çalışma için sınırlılık oluşturmuştur.

Çalışmanın örneklem sayısı 370 olup katılımcıların çoğunluğu kadın, evli, üniversite mezunu ve ilde yaşamaktadır. Bu nedenle çalışmanın başka örneklemlerde de incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışma boylamsal bir çalışma değildir kesitsel bir çalışmadır. Yani belirli bir zamanda tek seferlik olarak katılımcılardan veriler toplanmıştır. Bu sebeple çalışmanın en önemli sınırlılıklarından birisi yaşam amaçları ve öz kontrol ile madde kullanımı aynı anda araştırıldığı için değişkenler arasında neden- sonuç ilişkisine dair yorum yapılamamaktadır. Madde kullanım yatkınlığı yüksek olan katılımcılar boylamsal olarak incelenirse bu ilişkinin doğası ve bu faktörlerin relaps yönelimine dair bilgi verebilir. Ayrıca çalışmada veriler kişilerden self-report olarak toplanmıştır, yani kişinin kendi beyanı esas alınmıştır. Bu noktada her ne kadar katılımcıların kimliğinin anonim kalacağına dair bilgilendirme yapılsa da katılımcılar çeşitli kaygılar ile yanıltıcı bilgiler verebilir ya da gerçekten farklı şekilde bilgiler verebilirler. Bu da çalışmanın önemli sınırlılıklarından birisidir.

6.2 Öneriler

Bu tez çalışmasında, madde bağımlılığı ile yaşam amacı arasındaki ilişki üzerinde öz kontrolün moderatör rolü araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları temel alınarak birey ve toplum sağlığına dair çeşitli çıkarımlar yapılmıştır. Bu çıkarımlar aşağıda sunulmuştur. Literatüre bakıldığında madde kullanıma dair birçok çalışmadan çeşitli bulgular elde edildiği görülmüştür. Bu noktada madde kullanımına dair farkındalığın ve duyarlılığın arttırılması önem arz etmektedir. Bu çalışmada da bulunduğu gibi cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi gibi risk faktörlerine sahip gruplarla özellikle bu farkındalık ve duyarlılık çalışmaları yürütülmeli, madde kullanımının önüne geçilmelidir.

Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği için görülen sınırlılıklar yeni bir ölçek geliştirmenin gerekliliğini düşündürmüştür. Daha güvenilir ve geçerli ölçüm araçları

sonuçların bilimselliği açısından literature faydalı olacaktır. Araştırmacıların bu noktadaki çalışmaları madde kullanım davranışının önlenmesinde de önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmalarda madde bağımlılığı yatkınlığının ölçülmesinde farklı ölçüm araçları kullanılması önerilmektedir.

Madde kullanımını önlemenin yanı sıra tedavi de interdisipliner bir bakış açısıyla planlanmalıdır. Psikiyatrist, psikolog, hemşire ve sosyal hizmet uzmanları gibi sağlık grubunun yanı sıra emniyet birimleri, yargı organları, sivil toplum kuruluşları ve medya koordineli çalışmalı, birbiriyleriyle bir bütün halinde konuya yaklaşmalıdırlar. Böyle bir yaklaşım, özellikle günümüzde artan kullanım oranlarının önüne geçmek için faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı* (çev. Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.

Agbaria, Q., Ronen, T., & Hamama, L. (2012). The link between developmental components (age and gender), need to belong and resources of self-control and feelings of happiness, and frequency of symptoms among Arab adolescents in Israel. *Children and Youth Services Review*, *34*(10), 2018-2027.

Akça, S. Ö., & Turan, A. P. (2023). Substance Abuse and Its Prevention in Adolescents. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *10*(1), 86-92.

Akın Arıkan Ç., Demirtaş Zorbaz S. & Koç M. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science,* 9(2), 236-242.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, *5*(4), 405-421.

Albayrak, S., & Balcı, S. (2014). The prevention of drug abuse in young adults/Genclerde madde bagimliligi ve onlenmesi. *Journal of Education and Research in Nursing*, *11*(2), 30-38.

Aldemir, E., Çelikay, H., Havaçeliği Atlam, D., Ögel, K., & Altıntoprak, A. E. (2018). Üniversite öğrencilerinde alkol kullanımı ve alkol kullanımı ile ilişkili faktörler. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi, 28*(1), 47-56

Alexander, C. S., Kim, Y. J., Ensminger, M., Johnson, K. E., Smith, B. J., & Dolan, L. J. (1990). A measure of risk taking for young adolescents: Reliability and validity assessments. *Journal of youth and adolescence*, *19*, 559-569.

APA (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd edition (DSM-III)*. Washington, DC: American Psychiatric Association

APA (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

APA (2000). *Revised- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV-R)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

APA (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition (DSM-V)*. Washington, DC: American Psychiatric Association

Arneklev, B. J., Grasmick, H. G., Tittle, C. R., & Bursik, R. J. (1993). Low self-control and imprudent behavior. *Journal of Quantitative Criminology*, *9*, 225-247.

Arnett, J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 12, 332-373

Aslan, A., Arıcak, O. T., & Karadaşlı, B. (2019). Relationship between perceived social support and depression in convicts using substance. *Journal of Dependence, 20*(1), 1-11.

Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara

Avan, H., & Nacar, D. (2023). Adölesanlarda Madde Bağımlılığı Farkındalığının Belirlenmesi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(2), 89-97.

Aydın, G. Ş., Eryiğit, T., & Nurdan, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Sigaraya Başlama Nedenleri ve Kullanma Oranları. *Lapseki Meslek Yüksekokulu Uygulamalı Araştırmalar Dergisi, 3*(6), 1-14.

Aydıner, B.B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Aydoğdu, H., & Olcay Çam, M. (2013). Madde Kullanım Bozukluğu Olan ve Olmayan Ergenlerin Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları ve Sosyal Destek Algıları Yönünden Karşılaştırılması. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, *4*(3), 137-144.

Baklacı, A. (2023). *Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanan Bireylerde Içsel Damgalanmanın Özkıyım Riskine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Izmir.

Birinci, G.G. (2017). Geştalt Terapi Yaklaşımının Manevi Boyutu. *Geştalt Terapi Dergisi, 2*(2), 46-59

Boyd, B. (2009). Purpose-driven life. *The American Scholar, 78*(2), 24-34.

Brown, R. (1948). Book review: The Commission on Freedom of the Press, a free and responsible press: A general report on mass communications, newspapers, radio, motion pictures, magazines and books.

Burger, J.M. (2011). *Personality.* Australia: Wads worth Cengage Learning.

Bushra, R., Aslam, N., & Ahmed, K. Z. (2013). Drug misuse, dependence and addiction. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, *3*(3), 1-7.

Busse, G. D. (2006). *Drugs: The straight facts, morphine*. New York: Infobase Publishing.

Busse, G. D., & Triggle, D. J. (2006). Morphine Drugs: The Straight Facts.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.

Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating disorders*, *10*(2), 103-113.

Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö., & Ceyhun, A. G. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri, 4*, 87-93.

Chen, J., Chen, S., & Landry, P. F. (2015). Urbanization and mental health in China: linking the 2010 population census with a cross-sectional survey. *International journal of environmental research and public health*, *12*(8), 9012-9024.

Chen, W. Y., Propp, J., Delara, E., & Corvo, K. (2011). Child neglect and its association with subsequent juvenile drug and alcohol offense. *Child and Adolescent Social Work Journal*, *28*(4), 273-290.

Ciucă Anghel, D. M., Nițescu, G. V., Tiron, A. T., Guțu, C. M., & Baconi, D. L. (2023). Understanding the Mechanisms of Action and Effects of Drugs of Abuse. *Molecules*, *28*(13), 4969-4985.

Cobb-Clark, D. A., Dahmann, S. C., Kamhöfer, D. A., & Schildberg-Hörisch, H. (2022). The predictive power of self-control for life outcomes. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *197*, 725-744.

Crumbaugh, J. C. (1968). Cross-validation of purpose-in-life test based on Frankl's concepts. *Journal of individual psychology*, *24*(1), 74.

Çakıcı, M., Babayiğit, A., Karaaziz, M., & Eş, A. (2019). KKTC'de erişkin bireylerde psikoaktif madde kullanımının yaygınlığı, risk etkenleri ve madde kullanımına yönelik tutumların incelenmesi, 2003-2017. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(3), 277-286.

Çam, O., & Engin, E. (2014). *Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı*. İstanbul Tıp Kitabevi.

Çetin, E. (2009). Çalışma yaşamında bedenin değişen görünümü. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 73-83.

Çırak Dağlı, T. (2016). *Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Alkol Kullanımına Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the new York Academy of Sciences*, *1021*(1), 1-22.

Dai, J., Zhong, B. L., Xiang, Y. T., Chiu, H. F., Chan, S. S., Yu, X., & Caine, E. D. (2015). Internal migration, mental health, and suicidal behaviors in young rural Chinese. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *50*, 621-631.

Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied developmental science*, *7*(3), 119-128.

Daş, C. (2017). *Geştalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek.* Ankara: Altınordu Yayınları.

Davidson, M., Rashidi, N., Hossain, M. K., Raza, A., Nurgali, K., & Apostolopoulos, V. (2023). Tryptophan and Substance Abuse: Mechanisms and Impact. *International Journal of Molecular Sciences*, *24*(3), 2737-2749.

De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(1), 76-99.

De Salis, H. F., Martin, R., Mansoor, Z., Newton-Howes, G., & Bell, E. (2023). A realist review of residential treatment for adults with substance use disorder. *Drug and Alcohol Review*, 42, 827-842.

Deci, R.M., & Ryan, E.L. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268

Diclemente, C. C. (2018). *Addiction and Change.* New York: Guilford Press.

Dilbaz, N. (2012). Madde bağımlılığında korunma ve tedavi ilkeleri. *Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Doğan, Y. B., & İlhan, İ. Ö. (2014). *Madde kullanımı ve bozuklukları, ruh sağlığı ve hastalıkları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.

Donaldson, S. R., Radley, A., & Dillon, J. F. (2023). Transformation of identity in substance use as a pathway to recovery and the potential of treatment for hepatitis C: a systematic review. *Addiction, 118*(3), 425-437.

Dönmezer, S. (2011). Uyuşturucu Maddelerin Hukuk Ve Kriminoloji İle İlgili Bazi Yönleri. *Journal Of Istanbul University Law Faculty, 36*(1-4), 1-14.

Duran, A. (2018). *Sosyal Kontrol Kuramı* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology, 51*(5), 1058-1070.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731-745.

Eraslan, L. (2011). Bireysel sosyal sorumluluk ölçeğinin (BSS) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 24*(24), 81-92.

Eroğlu, Y., Sağar, M. E., & Kaya, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Kontrolün Problemli İnternet Kullanımını Yordaması. *EKEV Akademi Dergisi*, (94), 345-359.

Ertüzün, E., Uyaroğlu, A. K., Demirel, B. ve Koçak, E. (2016). Boş zaman aktivitelerinin madde bağımlılığı sürecindeki rolüne ilişkin nitel bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi,* 27 (2), 49–58.

Eryılmaz A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 15*, 166-174.

Eryılmaz, A. (2011). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,11*(4), 1747-1764.

Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, A. (2010). Body dissatisfaction and perceived sociocultural pressures: Gender and age differences. *Salud mental*, *33*(1), 21-29.

Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of personality and social psychology*, *81*(2), 263-275.

Frankl, V.E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (çev. Selçuk Budak). İstanbul: Okuyanus Yayıncılık.

Fromm, E. (2003). *Sahip olmak yada olmak* (çev. Aydın Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayıncılık.

Galanter, M., White, W. L., Khalsa, J., & Hansen, H. (2023). A scoping review of spirituality in relation to substance use disorders: Psychological, biological, and cultural issues. *Journal of Addictive Diseases*, 1-9.

Gökler, R., & Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 89-104.

Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., ... & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of personality and social psychology*, *89*(5), 800-815.

Guyonnet, E., Stewart, K. E., & Davis, J. A. (2023). Revealing the meaning of cannabis use as an occupation: a scoping review. *Substance abuse: research and treatment*, *17*, 11782218221150113.

Güleç, G., Köşger, F., & Eşsizoğlu, A. (2015). DSM-5'te alkol ve madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 7*(4), 448-460.

Güleç, G., Köşger, F., & Eşsizoğlu, A. (2015). DSM-5'te alkol ve madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *7*(4), 448-460.

Gülgör, F., & Tortop, H. S. (2018). Evlilik uyumu: üstün yetenekli bireylere bakış. *Journal of Gifted Education and Creativity*, *5*(2), 45-58.

Hafferon, K., & Boniwel, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram araştırma ve uygulamaları* (çev. Doğan T. Editör). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Hasin, D. S., O'brien, C. P., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Budney, A., & Grant, B. F. (2013). DSM-5 criteria for substance use disorders: recommendations and rationale. *American Journal of Psychiatry*, *170*(8), 834-851.

Hemphill, T. (2013). The ISO 26000 guidance on social responsibility international standard: what are the business governance implications?. *Corporate Governance: The international journal of business in society*, *13*(3), 305-317.

Herman, A. M. (2023). Interoception Within the Context of Impulsivity and Addiction. *Current Addiction Reports*, 1-10.

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction. *Journal of personality*, *82*(4), 265-277.

İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(34), 109-118.

İzci, F., & Bilici, R. (2015). Gebelerde madde kullanımı: Görülme sıklığı ve etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, *16*(1), 26-34.

Jaffe, J. H., & Anthony, J. C. (2005). *Substance-related disorders: introduction and overview*. Sadock BJ, Sadock VA. Comprehensive Textbook of Psychiatry. Eighth edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kaplanhan, T. (2015). *Alkol/madde bağımlılarında bağımlılık türü ile tedavi motivasyonu, algılanan sosyal destek ve psikiyatrik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Karakaş, S. A., & Ersöğütçü, F. (2016). Madde bağımlılığı ve hemşirelik. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3*(2), 133-139.

Karakaş, S.A., & Ersöğütçü, F. (2016). Madde Bağımlılığı ve Hemşirelik. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3*(2), 133-139.

Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psihologijske Teme, 18*(2), 303-313.

Kasser, T. (2014). Teaching about values and goals: applications of the circumplex model to motivation, well-being, and prosocial behavior. *Teaching of Psychology,41*(4), 365-371.

Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European journal of social psychology, 32*(1), 137-146.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 410-422.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology*, *65*(2), 410.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280-287.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, *22*(3), 280-287.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards*

a positive psychology of human striving (pp. 116–131). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental psychology*, *31*(6), 907.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental psychology*, *31*(6), 907.

Kaya, Y., & Şahin, N. (2013). Kadınlarda madde kullanımı ve hemşirenin rolü. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, *10*(1), 3-7.

Keten, A., Kanburoğlu, Ç., Tümer, A. R., & Odabaşı, A. (2011). Adli Bilimlerde Alkol Alımının Belirlenmesinde Kullanılan Belirteçler. *Türkiye Klinikleri*, *8*(1), 37-45.

Keyes, C. L. (2011). Authentic purpose: The spiritual infrastructure of life. *Journal of management, spirituality & religion*, *8*(4), 281-297.

Kızılgeçit, M., & Akça, E. (2023). Denetimli Serbestliğe Tabi Tutulan Madde Kullanıcılarına Yönelik Din/Maneviyat Temelli Bağımlılık Programı Model Önerisi. *Dicle İlahiyat Dergisi*, *26*(1), 82-116.

Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and Weil-being in south Korea and the United States. *The Journal of social psychology*, *143*(3), 277-290.

King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality*, *66*(5), 713-744.

Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *39*(2), 255-262.

Kutlu, Y. (2011). Kadının madde kullanımı ve bağımlılığı. *Journal of Psychiatric Nursing*, *2*(2), 90-93.

Kutlubay, R., & Arıöz, A. (2021). Postpartum Depresyonda Evlilik Uyumu ve Eş Desteğinin Önemi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, *4*(3), 1-10.

Li, J. B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y. G., & Di Riso, D. (2016). Positive coping as mediator between self-control and life satisfaction: Evidence from two Chinese samples. *Personality and Individual Differences*, *97*, 130-133.

Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible selves, *American Psychologist, 41*(9), 954-969.

Masih, P. P. (2023). An Overview of the Relationship between Anxiety, Stress, Meaning in Life and Increasing Substance Use in Adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, *11*(2), 21-32.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, *50*(4), 370.

Maslow, A.H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.

McInerney, K., Best, D., & Cross, A. (2023). Characteristics of people who have received treatment for late-onset problem drinking and alcohol use disorder: A systematic review and narrative synthesis. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, *40*(2), 100-126.

McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology*, *13*(3), 242-251.

Milyavskaya, M., & Inzlicht, M. (2017). What's so great about self-control? Examining the importance of effortful self-control and temptation in predicting real-life depletion and goal attainment. *Social Psychological and Personality Science*, *8*(6), 603-611.

Moir, L. (2001). What do we mean by corporate social responsibility?. *Corporate Governance: The international journal of business in society*, *1*(2), 16-22.

Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and social psychology bulletin*, *29*(7), 894-906.

Nalbantoğlu, İ., & Tuncay, T. (2023). Madde bağımlılarının ve ailelerinin bağımlılıkla mücadele deneyimlerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, *24*(2), 207-226.

Nebioğlu, M., Konuk, N., Akbaba, S., & Eroğlu, Y. (2012). The investigation of validity and reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *22*(4), 340–351.

Nurmi, J.E. & Salmela-Aro, K. (2002). Goal construction, reconstruction and depressive symptoms in a life-span context: The transition from school to work, *Journal of Personality*, *70*(3), 385-420.

Olsen, Y. (2022). What is addiction? History, terminology, and Core concepts. *Medical Clinics*, *106*(1), 1-12.

Owen, F. K., & Çelik, N. D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *10*(4), 440-453.

Owolabi, M. O., Leonardi, M., Bassetti, C., Jaarsma, J., Hawrot, T., Makanjuola, A. I., ... & Servadei, F. (2023). Global synergistic actions to improve brain health for human development. *Nature Reviews Neurology*, 1-13.

Ögel, K. (2002). *Türkiye'de Madde Bağımlılığı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık

Ögel, K. (2021). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayınları.

Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F., & Güroli T. (2012). Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 264-273.

Ögel, K., Tamar, D., Evren, C., & Çakmak, D. (2001). Lise gençleri arasında sigara, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi, 12*(1), 47-52.

Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, *4*(4), 566-589.

Özdemir, Y., Vazsonyi, A.T., & Çok, F. (2013) Parenting Processes and Aggression: The Role of Self-Control among Turkish Adolescents. *Journal of Adolescence, 36*, 65-77.

Öztürk, F. C. (2023). Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Ve Türkiye'de Uyuşturucu Madde Kullanımının İncelenmesi. *Journal of Faculty of Pharmacy of Ankara University*, *47*(3), 1-13.

Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2008). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.* Ankara: Nobel Tıp Yayınları.

Öztürk, S. A., & Öztay, H. (2019).Yerli Ve Yabancı Hızlı Moda Markası Satın Alma Niyetinde Etnosentrizm, Materyalizm Ve Dış Görünüş Kaygısının Etkisi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *20*(1), 14-29.

Peker, A., & Yıldız, M. N. (2021). Mediating Role of self-control in the relationship between aggressiveness and cyber bullying. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, *11*(1), 40-49.

Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). Gestalt therapy. *New York*, *64*(7), 19-31.

Polat, G. (2014). Madde bağımlılığı tedavisinde sosyal hizmet mesleği. *Okmeydanı Tıp Dergisi, 30*(2), 143-148.

Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakcı, A. F., & Arifoğlu, B. Ç. (2009). Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *8*(1).

Rogers, C. R. (1962). Toward becoming a fully functioning person. *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education*, 21-33.

Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *1*(1), 17-29.

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Rogers, C. R. (2013). A theory of therapy and personality change: As developed in the client-centered framework". *Perspectives in Abnormal Behavior: Pergamon General Psychology Series*, 341-360.

Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and social psychology bulletin*, *25*(12), 1509-1524.

Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. Ankara: Nobel

Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating behaviors*, *15*(2), 209-217.

Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 225-241.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press.

Seabra, P., Boska, G., Sequeira, R., Sequeira, A., Simões, A., Nunes, I., & Sequeira, C. (2023). Structured programs for the self-management of substance addiction consequences in outpatient services: A scoping review. *Current Psychology*, 1-14.

Sevin, Ç., & Erbay, E. (2008). Madde bağımlılarının tedavi sonrası sosyal yaşama uyumları ve sosyal hizmet uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi, 9*(1), 1-11.

Sezik, M. (2017). Büyükşehirlerin sosyal belediyecilik yaklaşımlarına bir örnek olarak madde bağımlılığı ile mücadele çalışmaları. *Akademik İzdüşüm Dergisi, 2*(1), 51-63.

Sheafor, B. W., Horejsi, C. R., & Bilgen, A. (2016). *Sosyal hizmet uygulaması: Temel teknikler ve ilkeler*. İstanbul: Nika Yayınevi.

Sheldon, K.M. & Elliot, A.J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment, *PSPB*, *24*(5), 546-557.

Sheldon, K.M. & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration, *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(3), 531-543.

Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, *118*(1), 30-47.

Sussman, S., Dent, C. W., & Stacy, A. W. (2002). Project Towards No Drug Abuse: A review of the findings and future directions. *American Journal of Health Behavior*, *26*(5), 354-365.

Süngü, H. (2014). Üniversite öğrencilerinin zararlı madde kullanımına ilişkin tutumları/the attitudes of university students on substance use. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *11*(26), 167-194.

Tamar, M., & Aydın, C. (1996). *Alkol kullanım bozuklukları ve tedavisi*. İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları.

Tang, Y. Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in cognitive sciences, 19*(8), 439-444.

Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H., & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygilari ile psikolojik dayanikliliklari arasindaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 6*(16), 551-567.

Tığlıoğlu, S. (2021). *Genç yetişkin bireylerde madde kullanma eğilimi ile üst biliş düşünme becerileri, algilanan ebeveyn tutumlari ve duygusal zeka arasindaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Toper, F., & Özpolat, A. O. (2023). Yaşlılıkta Yaşam Kalitesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(1), 341-351.

Tunç, Y. (2023). Türkiye'de Madde Bağımlılığı Çalışmaları: Bir İçerik Analizi Çalışması. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, *6*(11), 33-47.

Turhan, E., Inandi, T., Özer, C, & Akoğlu, S. (2011). Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Turkish Journal of Public Health*, *9*(1), 33-44.

Türkiye Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) (2013). *2013 yılı Türkiye uyuşturucu raporu: yeni gelişmeler, trendler, seçilmiş konular*. Ankara.

Türkiye Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) (2014). *2014 yılı Türkiye uyuşturucu raporu: yeni gelişmeler, trendler, seçilmiş konular*. Ankara.

Türkiye Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) (2017). *2017 yılı Türkiye uyuşturucu raporu (2016 Verileri)*. Ankara.

Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(1), 37-50.

Ullmann, A. A. (1985). Data in search of a theory: A critical examination of the relationships among social performance, social disclosure, and economic performance of US firms. *Academy of management review*, *10*(3), 540-557.

Uluğ, B. ve Gürel, Ş. Ç. (2012). *Esrar kullanımına bağlı ruhsal ve davranışsal bozukluklar, Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Uluğ, B., & Gürel, Ş. (2012). *Esrar (Kanabis) kullanımına bağlı ruhsal ve davranışsal bozukluklar*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Uluğ, B., & Öztürk, O. (2015). Psikoaktif madde kullanımına bağlı ruhsal bozukluklar. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, 13*, 511-54.

United Nations Office of Drugs and Crime (UNODC) (2016). *Word drug report*. New York.

Uysal, Z. Ç. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Alkol ve Madde Kullanımının Anne-Baba Tutumu, Benlik Saygısı ve Sosyal Destek ile İlişkisinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Uzbay, T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler*, Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-15.

Ülger, Z., Acar, C., & Torun, P. (2015). Türkiye'de okullarda alkol kullanımı konusunda yapılan araştırmalar yeterli mi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *2*(1), 85-112.

Wen, M., Fan, J., Jin, L., & Wang, G. (2010). Neighborhood effects on health among migrants and natives in Shanghai, China. *Health & Place*, *16*(3), 452-460.

Whitesell, M., Bachand, A., Peel, J., & Brown, M. (2013). Familial, social, and individual factors contributing to risk for adolescent substance use. *Journal of addiction*, *13*, 1-9.

WHO (2004). *Neuroscience of Psychoactive Substance Use and Dependence.* Geneva: WHO Publication.

Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic Life Goals and Health-Risk Behaviors in Adolescents 1. *Journal of applied social psychology*, *30*(8), 1756-1771.

Wong, P.T. (2013). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. London: Routledge.

Yager, J., & Kay, J. (2023). Purpose in Life: Addressing Transdiagnostic Psychopathologies Concerning Patients' Sense of Purpose. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *211*(6), 411-418.

Yazıcı, K., & Yazıcı., A.E. (2010). Durtuselligin noroanatomik ve norokimyasal temelleri. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 2, 254-280.

Yeltepe, H. (2010). Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli

Yıldırım, B., Engin, E., & Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, *2*(1), 25-30.

Yıldırım, E., Sokullu, D. A., & Köknel, Ö. (2012). Alkol bağımlılığında içselleştirilmiş damgalanma: Depresif belirtilerle ilişki. *Psikoloji Çalışmaları*, *32*(1), 1-12.

Yoldaş, C., & Demircioğlu, H. (2020). Madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programlarının incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, *21*(1), 72-91.

Zastrow, C. (2014). *Sosyal hizmetlere giriş*. Ankara: Nika Yayınevi.

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

a) Erkek

b) Kadın

3. Eğitim durumunuz

a) Okuryazar

b) İlkokul

c) Ortaokul

d) Lise

e) Üniversite

4. Çalışma durumunuz

a) Çalışıyor

b) Çalışmıyor

c) Öğrenci

d) Diğer…

5. Medeni durumunuz

a) Evli

b) Bekâr

c) Diğer

6. Yaşadığınız yer

a) İl

b) İlçe

c) Köy

Ek 2: Madde Kullanma Eğimi Ölçeği

1. Cinsel yaşamımdan memnunum.	(D)	(Y)
2. Çocukken okuldan kaçtığım için bir iki defa cezalandırıldım.	(D)	(Y)
3. İnsanlarla çabucak kaynaşırım.	(D)	(Y)
4. Gerektiği gibi bir hayat yaşamadım.	(D)	(Y)
5. Kıyamet gününe inanıyorum.	(D)	(Y)
6. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanırım.	(D)	(Y)
7. Dersten kaçtığım için ara sıra müdüre gönderildiğim oldu.	(D)	(Y)
8. Dertlerim çoğundan kimin sorumlu olduğunu bilmiyorum.	(D)	(Y)
9. Aile hayatımın tanıdığım kimselerin çoğununki kadar iyi olduğuna inanıyorum.	(D)	(Y)
10. Çocukken başlarına ne gelirse gelsin aralarındaki birliği koruyan bir gruptayım.	(D)	(Y)
11. Çoğu kez sebepsiz yere cezalandırıldım.	(D)	(Y)
12. Okulu severdim.	(D)	(Y)
13. Cinsel konularda sıkıntım vardır.	(D)	(Y)
14. Kendimi cezayı haketmiş suçlu bir insan olarak görüyorum.	(D)	(Y)
15. Flört etmeyi severim.	(D)	(Y)
16. İnşaat müteahhitliğinden hoşlanacağımı sanıyorum.	(D)	(Y)
17. Annem babam hep beraber olduğum kimselerden çok defa hoşlanmıyorlar.	(D)	(Y)
18. Hayatta önüne her geleni kapmaya çalışan insanları suçlamam.	(D)	(Y)
19. Kanunla başım hiç derde girmedi.	(D)	(Y)
20. Eğer insanlar sırf düşmanlık olsun diye beni engellemeselerdi daha başarılı olurdum.	(D)	(Y)
21. Hayatımın çoğu kimselerden daha fazla tasa ve kaygı içinde geçtiğine eminim.	(D)	(Y)
22. Bana gerçekten kötülük yapmak isteyen hiçbir düşmanım yoktur.	(D)	(Y)
23. Kapalı yerlerde huzursuzluk duyarım.	(D)	(Y)
24. Polisler genellikle dürüsttür.	(D)	(Y)
25. Toplantılarda kalabalığa karışmaktan çok yalnız başıma oturur ya da bir tek kişiyle ahbaplık ederim.	(D)	(Y)
26. Kadınları sigara içerken görmekten hoşlanmam.	(D)	(Y)
27. Küçükken okuldan sık sık kaçardım.	(D)	(Y)
28. Balık tutmayı çok severdim.	(D)	(Y)
29. Hiç hayal görmedim.	(D)	(Y)
30. Onlardan önce düşündüğüm için başkaları benim fikirlerimi kıskanıyorlar.	(D)	(Y)

31. Okulda hal ve gidişten kırık not alırdım.	(D)	(Y)
32. Homoseksüelliği çok iğrenç buluyorum.	(D)	(Y)
33. Kapalı ve küçük yerlerde bulunmaktan çok rahatsız olurum.	(D)	(Y)
34. İşler iyi gidince aslan payını kendilerine alan fakat hata yapılınca bunu	(D)	(Y)
başkalarının üzerine atan insanlarla karşılaştım.	(D)	(Y)
35. Acıya başkaları kadar ben de dayanabilirim.	(D)	(Y)
36. Haftada birkaç kez korkunç şeyler olacakmış duygusuna kapılırım.	(D)	(Y)

Ek 3: Yaşam Amaçları Ölçeği

	1	2	3	4	5	6	7
1 İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak							
2 İnsanlara yardımcı olmak							
3 Çok para kazanmak							
4 Beden sağlığımı korumak							
5 İleri yaşlarda bile genç kalabilmek							
6 Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak							
7 İnsanlar tarafından beğenilen birisi olmak							
8 Dünya barışı için çalışmak							
9 İyi bir hayat standardı yakalamak							
10 Yaşam değerlerime sahip çıkmak							
11 Sağlıklı bir yaşam sürmek							
12 Güzel görünmek (yaşlılığa rağmen)							
13 Ailemi mutlu etmek							
14 İnsanlarla iyi geçinmek							
15 İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek							
16 Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak							
17 İstediğim şeyleri alabilecek kadar yeterli paraya sahip olmak							
18 Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak							
19 Çekici olmak							
20 İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
21 İlk akla gelen isimlerden olmak ve ölünce bile hatırlanmak							
22 Başkalarının mutluluğu için çalışmak							
23 Kültürlü bir insan olmak							
24 Varlıklı olmak							
25 Zinde olmak							
26 İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak							
27 Aileme layık bir evlat olmak							
28 Dostluklarımın sayısını artırmak							
29 Adımı herkese duyurmak							
30 Toplumunun barışı için çalışmak							
31 Yeni şeyler öğrenmek							
32 İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak							
33 Anne ve babamın her zaman mutlu ve huzurlu yaşaması için çalışmak							
34 Etrafımda güvenebileceğim arkadaşlara sahip olmak							
35 İnsanlara karşılıksız hizmet etmek							
36 Maddi güce sahip olmak							

37 Hayatımın her anını anlamlı, dolu dolu yaşamak							
38 Aileme, akrabalarıma yararlı olmak							
39 Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
40 İnsanlara faydalı olmak							
41 Hayatı her yönüyle kabullenmek							
42 Hayatın gerçek anlamını bulmak							
43 Ailem için ileride güzel işler yapmak							
44 Ünlü olmak							
45 Hayatın anlamını bilen biri olmak							
46 Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak							
47 Kendine güvenen biri olmak							

Ek 4: Öz Kontrol Ölçeği

	Değerli katılımcı, Elinizdeki form öz denetim düzeyinizi belirlemeyi amaçlamaktadır. Aşağıda sıralanan ifadeleri dikkatli şekilde okuduktan sonra görüşünüze uyan seçeneğin karşısına (X) işareti koyunuz. Katılımız için teşekkür ederiz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Sıklıkla düşünmeden anlık güdüsel hareket ederim.					
2.	Herhangi bir uzak hedeften sapma pahasına bile, bana o an keyif veren şeyleri sıklıkla yaparım.					
3.	Uzun vadede başıma geleceklerden çok kısa vadede olacaklarla daha ilgiliyim.					
4.	Gelecekle ilgili hazırlıklara çok fazla düşünce ve enerji sarf etmem.					
5.	Zor olacağını bildiğim projelerden sıklıkla uzak dururum.					
6.	Yeteneğimin sınırlarını zorlayan gerçekten zor işlerden hoşlanmam.					
7.	İşler karmaşıklaşınca, bırakma ya da geri çekilme eğiliminde olurum.					
8.	Bana hayatta en çok zevki, yapılması en kolay işler verir.					
9.	Biraz riskli şeyler yaparak ara sıra kendimi test etmekten hoşlanırım.					
10	Bazen sadece eğlence için risk alırım.					
11	Başımı derde sokacak şeyleri yapmayı bazen heyecanlı bulurum.					
12	Heyecan ve macera benim için güvenlikten daha önemlidir.					
13	Seçim şansım olsa, hemen hemen her zaman fiziksel bir şey yapmayı zihinsel şeylere tercih ederim.					
14	Oturduğum ve düşündüğüm anlardan çok hareket halinde olduğum anlarda hemen hemen her zaman daha iyi hissederim.					
15	Okuyup fikirlere kafa yormaktansa dışarı çıkıp bir şeyler yapmayı daha çok severim.					
16	Benim yaşımdaki çocuklardan daha fazla enerjiye ve hareket etmeye ihtiyacım olduğunu düşünüyorum.					
17	Yaptığım şeyler insanları sinirlendirirse, bu onların sorunudur benim değil					
18	Başkalarına zorluk çıkarsa bile önce kendi işime bakmaya çalışırım					
19	Başkalarına sorun yarattığını bildiğimde bile istediğim şeyleri elde etmeye çalışırım.					
20	Başkaları sorun yaşarken onlara çok duyarlı davranmam.					
21	Çok kolay öfkeden kendimi kaybederim.					
22	İnsanlara sinirlendiğimde, sıklıkla, öfkemin nedenini anlatmaktan çok onları kırmak içimden gelir.					
23	Gerçekten sinirlendiğimde diğer insanlar benden uzak durmalılar.					
24	Birisiyle ciddi fikir ayrılığı yaşadığımda, sinirlenmeden sakince durumu konuşmak benim için genellikle zordur.					

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM BİLGİLERİ

- Lisans : (2012-2016) Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Psikoloji Bölümü
- Yüksek Lisans : (2020-2023) İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM

- 2017-2018: İslahiye Devlet Hastanesi
- 2018-2019: İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelliler Müdürlüğü
- 2019-Halen: Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi