



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MADDE KULLANIMI İLE ÖFKE İFADE
ETME TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre KURT

**Lefkoşa
Ocak, 2023**

Emre KURT

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
MADDE KULLANIMI İLE ÖFKE
İFADE ETME TARZI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN
ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MADDE KULLANIMI İLE ÖFKE İFADE ETME
TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre KURT

Tez DanıŐmanı

Doç. Dr. Ezgi ULU

Lefkoşa
Ocak, 2023

Emre KURT tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı İle Öfke İfade Etme Tarzı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri Adı – Soyadı İmza

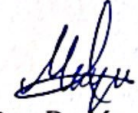
Jüri Başkanı: Yrd.Doç.Dr. Gizem Öneri Uzun

Jüri Üyesi: Dr.Psk. Fahriye Balkır

Danışman: Doç.Dr. Ezgi ULU



Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı



16/01/2023

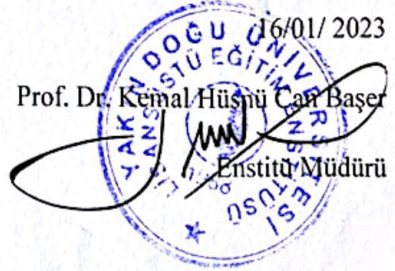
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

16/01/2023
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü



Etik İkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Emre KURT

16/01/2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Ezgi ULU ya çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini her fırsatta bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna çok teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme ve nişanlım Didem COŞKUN'a en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Emre KURT

Öz

Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı ile Öfke İfade Etme Tarzı Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü

Emre KURT

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01-2023, 72 sayfa

Madde bağımlılığı hem ülkemiz hem de dünyada önemli bir sorun haline gelmiştir. Özellikle gençlerde madde kullanım bozuklukları önemli bir halk sağlığı sorunudur ancak literatür incelendiğinde konu üzerinde diğer ruhsal hastalıklardan daha az tartışıldığı anlaşılmaktadır. Bu kapsamda bu çalışmada üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın evrenini madde kullanımı olan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise madde kullanan grup rastlantısal olmayan örneklem seçim yöntemlerinden biri olan Amaçlı örnekleme ile 18 yaş ve üzeri 252 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplamak için Sosyo-demografik Bilgi Formu, Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgusunda madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların madde kullanma eğilimi puanları arttıkça psikolojik esneklik puanlarının da arttığı görülmüştür. Madde kullanma eğiliminin psikolojik esnekliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu durum yeterli psikolojik esnekliğe sahip olmayan bireylerin karşısına çıkan zor durum ve olaylar neticesinde madde kullanımına eğilim gösterdiği ve ihtiyacı olan psikolojik esnekliği madde kullanımı ile sağlamaya çalıştığını düşündürmektedir. Bu bağlamda madde kullanımı eğilimine sahip olan bireylere yönelik olarak düzenlenecek psikoterapi programlarında psikolojik destekliği arttıracak, özellikle etkili başa çıkma mekanizmalarının kullanımına yönelik çalışmalara ağırlık verilmesinin tedavi sürecine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Madde Kullanımı, Öfke İfade Tarzı, Psikolojik Esneklik

Abstract**The Intermediarity Role of Psychological Flexibility in The Relationship
Between Substance Use and Anger Expression in University Students****Emre KURT****MA, Department of Clinical Psychology****01-2023, 72 pages**

Substance addiction has become an important problem both in our country and in the world. Especially in young people, substance use disorders are an important public health problem, but when the literature is examined, it is understood that it is less discussed than other mental illnesses. In this context, the role of psychological elasticity in the relationship between substance use and anger expression in university students was examined. The universe of the study was composed of university students with substance use. The sample of the study was composed of 252 people aged 18 years and older with the purpose of sampling, which is one of the non-coincidental sample selection methods using substances. In order to collect data, Socio-Demographic Information Form, Anger Tendency Scale, Anger Expression Scale and Psychological Flexibility Scale were used in the study. Positive and significant relationships were found between the tendency to use substances and psychological flexibility scores for the research finding. It was observed that the psychological flexibility scores of the participants increased as the tendency to use materials increased. It was found that the tendency to use substance positively predicted the psychological flexibility. This situation suggests that it tends to use substance use as a result of the difficult situations and events that cause sufficient psychological flexibility and tries to provide the psychological flexibility it needs through substance use. In this context, it is thought that it will increase the psychological support in psychotherapy programs for individuals who have a tendency to use substance use, and emphasis on the use of effective coping mechanisms will benefit the treatment process.

Keywords: Substance Use, Anger Expression Style, Psychological Flexibility

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Öz	4
Abstract	5
İçindekiler	6
Tablolar Listesi.....	8
Kısaltmalar	9

BÖLÜM I

Giriş.....	10
Problem Durumu	11
Araştırmanın Amacı	12
Alt Amaçlar.....	12
Araştırmanın Önemi	12
Sınırlılıklar.....	13
Tanımlar	13

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	14
Madde Kullanıma İlişkin Bozukluklar	14
Bağımlılık Tarihi	15
Bağımlılık Yapıcı Maddeler	15
Esrar	15
Sentetik Esrar	16
Kokain.....	16
Uçucu Maddeler.....	17
Öfke Kavramı	17
Öfkenin Nedenleri	19
Psikolojik Esneklik.....	20
Psikolojik Esneklik Modeli	21
İlgili Araştırmalar	23

BÖLÜM III

Yöntem.....	27
Araştırmanın Modeli	27
Evren ve Örneklem.....	27
Veri Toplama Araçları.....	29
Kişisel Bilgi Formu.....	29
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği (MKEÖ)	29
Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği (ÖİETÖ).....	29
Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)	30
Veri Toplama Süreci	30
Veri Analizi	30
Araştırmanın Planı ve Süreci.....	30

BÖLÜM IV

Bulgular.....	33
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma.....	39
---------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	43
Sonuçlar.....	43
Öneriler.....	44
Kaynakça.....	46
Ekler	58
Ölçek İzinleri.....	65
Öz Geçmiş.....	68
İntihal Rapor Oranı	69
Etik Kurul Onayı.....	70

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı	28
Tablo 2. Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğine Ait Betimsel Değerler	31
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	33
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	33
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Madde Kullanım Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	34
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 8. Katılımcıların Herhangi Bir Madde Bağımlılığına Sahip Olma Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 9. Katılımcıların Madde Kullanma Eğilimi, Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik Esneklik Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları .	37

Kısaltmalar

DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
KEF-M	:Kabul ve Eylem Formu-Öge Sürümü
KKT	:Kabul ve Kararlılık Terapisi
MKÖ	:Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği
MÖ	:Milattan Önce
ÖİETÖ	:Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği
PEÖ	:Psikolojik Esneklik Ölçeği
SPSS	:Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
THC	:Tetrahidrokanbinol

BÖLÜM I

Giriş

Madde bağımlılığı hem Türkiye hem de dünyada önemli bir sorun haline gelmiştir. Özellikle ergenlerde madde kullanım bozuklukları önemli bir halk sağlığı sorunudur ancak literatür incelendiğinde konu üzerinde diğer ruhsal hastalıklardan daha az tartışıldığı anlaşılmaktadır (Fishman ve Kaminer, 2013).

Bağımlılık yapan maddelerin hepsinin ortak özelliklerinden biri olarak kendi alımları üzerinde pekiştirici etkiye sahip olmalarıdır. Maddenin beyin ödül sistemi üzerindeki etkileri ve zevk verici özellikleri, madde sık kullanıldığında bağımlılığa yol açmaktadır. Bağımlı kişi tüm olumsuz etkilerine rağmen maddeyi kompulsif olarak kullanmaya devam etmektedir (Uluğ, 2007; Işık, 2009).

Belirli bir maddenin kullanımına ilişkin çeşitli faktörlerin ve madde kullanımıyla ilgili yargılamanın ortadan kalkmasının madde kullanım davranışını etkilemesi madde kullanım bozuklukları modelinin geliştirilmesine yol açmıştır. Raporlara göre, sürecin çeşitli aşamalarında çeşitli faktörlerin az ya da önemi bulunmaktadır (Kaplan ve Sadock, 2016).

Maddelerin tedavi yöntemleri, bağımlılık yapan maddelerin çeşitliliği nedeniyle de değişmektedir. Madde bağımlılığı tedavisi, ilaç tedavisi, davranışsal tedaviler (danışmanlık, bilişsel terapi ve diğer psikoterapiler gibi) ve bu tedavilerin bir kombinasyonunu içermektedir (Dilbaz, 2011).

Doğal ya da doğal olmayan madde kullanım bozukluğuna sahip olan kişiler, günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar, engellemeler ve damgalanmalar nedeniyle yoğun bir öfke yaşarlar ve sorunlarla uğraşmaktan kaçındıkları sürece uyuşturucu kullanmaya devam etmektedirler. Ek olarak, madde kullanıcıları öfkelerini ifade etmekte zorlandıkları için öfkelerini ya içe aktarmakta ya da saldırgan davranışlarla dışa yansıtmaktadırlar. Tüm bu koşulların bir sonucu olarak kişiler arası ilişkilerde zorlanarak kendilerini yalnız hissedebilmektedirler. Bu bağlamda, kişinin madde kullanmasına neden olan duyguların farkında olmasının önemli olduğu ve bu duyguların bağımlılık için risk oluşturabileceği belirtilmektedir (Esra vd., 2006; Ünlü, 2019).

Psikolojik esneklik modeli madde bağımlılığında önemli yeri olan bir diğer yaklaşımdır (Lanza ve Menéndez 2013; Lanza vd., 2014). Psikolojik esneklik modeli bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve öz-farkındalık süreçleriyle ilişki içerisinde. Bilişsel birleşme ile bağlantılı olan yaşantısal kaçınma; olumsuz

düşünceler, duygular, anılar, somatik belirtiler gibi içsel deneyimlerin doğasını ve sıklığını değiştirmeye veya azaltmaya yönelik tüm çabaları ifade etmektedir (Ulusoy, 2015).

Problem Durumu

Yapılan araştırmalar, madde kullanım bozukluklarının hızla yayıldığını ve madde kullanımına başlama yaşının gittikçe düştüğünü göstermektedir. Madde kullanımının getirdiği temel sorunlar incelendiğinde önce bireysel sağlık sorunlarının ve toplumsal sorunların ortaya çıktığı, ardından ekonomik ve adli sorunlara yol açan madde kullanım sorunlarının arttığını görülmektedir (Müderrisoğlu, 2008). Ergenlik döneminde madde kullanımına yönelik çok sayıda risk faktörünün yanı sıra birçok koruyucu faktör de tanımlanmıştır. En önemli risk faktörleri bireyin gelişimsel kökenleri, kişisel özellikleri, ailevi faktörleri, arkadaşların ve okulun kişi üzerindeki etkisi ve ergenlerin içinde bulunduğu diğer riskli davranışlardır (Alikaşifoğlu ve Ercan, 2002). Araştırmalara göre, madde kullanımı düşük benlik saygısı, çocukluk çağı travmaları ve kontrol edilemeyen öfke ile güçlü bir ilişki içerisinde (Kural vd., 2005).

Louma vd. (2011) madde kullanım bozukluğu olan hastaların psikolojik esnekliği ölçmek için madde bağımlılığın psikopatolojisinde nispeten yeni bir teori olan "psikolojik esneklik modelini" incelemişler ve Kabul ve Eylem Formu-Öge Sürümünü (KEF-M) oluşturmuşlardır. 7'li Likert tipi öz bildirim tarzında olan 18 maddelik KEF-M'nin geçerlik ve güvenilirlik analizinde güçlü istatistiksel verilere sahip olduğu görülmüştür. Ölçekteki düşük puanlar, artan psikolojik katılığı ve yaşantısal kaçınmayı göstermektedir.

Madde bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, bu kendinelik girişimlerinin çoklu madde ve alkol kullanımı da dahil olmak üzere çeşitli psikopatolojik bozuklukların tedavisinde etkinliğini, madde bağımlılığını tedavi etmek için kullanılan geleneksel yöntemlere göre önemli avantajlara sahip olduklarını, diğer bağımlılık tedavilerine göre daha fazla başarılı olma potansiyeline sahip olduklarını ve psikolojik esneklik yaklaşımının madde bağımlılığı tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir (Smout vd., 2010; Lanza ve Menendez 2013; Lanza vd., 2014; Chiesa ve Serretti 2014).

Madde kullanımı, öfke ifade etme tarzı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılmasının gerekliliği vurgulanmaktadır. Bu nedenle

araştırmanın problem cümlesi ‘‘Madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolü var mıdır?’’ şeklinde oluşturmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Ayrıca aşağıda belirtilen alt amaçlar için de cevap aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Madde kullanımı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Madde kullanımı, öfke ifade etme tarzı ve psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bağımlı hastaların mizaç ve kişilik durumlarını değerlendiren çalışmalarda obsesif-kompulsif, antisosyal, çekingen, borderline, pasif-agresif, narsisistik, şizoid ve paranoid gibi kişilik bozukluklarının madde ve alkol bağımlılığı ile bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, anksiyete bozuklukları ve depresyonun da bağımlı hastalarda daha şiddetli yaşandığı saptanmıştır (Sayın ve Evren 2004).

Türkiyede ve dünyada madde kullanımına olan yönelim her geçen gün artış göstermektedir. Öyle ki madde kullanımına başlangıç yaşı çok küçük yaşlara düşmüştür. Bu durum bireysel ve toplumsal açıdan büyük sorunlara neden olmaktadır. Madde kullanımı öfkeyi tetikleyen dış uyaranlar arasında yer almaktadır. Madde kullanan birey Psikolojik esneklik ise madde bağımlılığında önemli yeri olan bir diğer değişkendir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları da bu öneriler için temel oluşturabilir. Bu inceleme ile alanyazına yenilik gelmesi beklenmekte, bu çalışmanın gelecek çalışmalarda temel oluşturabileceği düşünülmektedir. Alan yazında madde kullanımı ile ilgili çok sayıda çalışma yer almasına rağmen madde kullanımının bu araştırmada yer alan değişkenler açısından ele alınmamış olması çalışmayı özgün kılmaktadır. Bu sebeple araştırmamızın psikoloji literatürüne önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 18 yaş ve üzeri madde kullanımı olan 252 üniversite öğrencisi ile,
- Sosyo-demografik Bilgi Formu, Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği ile sınırlıdır.
- Yapılan çalışma literatür incelenmesi ile sınırlıdır.

Tanımlar

Madde Kullanımı: Madde kullanımı, kötüye kullanım sonrası bağımlılıkla sonuçlanan ve kişinin beyin fonksiyonlarını değiştiren kimyasal içerikli her türlü maddeyi ifade etmektedir (Koçum, 2012).

Öfke İfade: Bireyin öfke duygusu karşısında verdiği tepki, onun öfke ifade tarzı olarak bilinmektedir. Öfkeye sağlıklı bir yaklaşımın ilk ve en önemli şartı, öfkeyi suçluluk duymadan ya da rasyonelleştirmeye çalışmadan kabul etmek ve ifade etmektir (Karlı, 2011).

Öfke: Psikolojide öfke, saldırıya uğramak ya da yoksun bırakmak gibi olumsuz sonuçlara neden olan durum ya da insanlara karşı hissedilen ve saldırganlık gibi bazı davranışsal sorunlara yol açabilen olumsuz bir duygu yoğunluğu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Psikolojik Esneklik: Bireyin davranışlarını değerlerine ve hedeflerine en iyi şekilde hizmet edecek şekilde değişen iç ve dış koşullara uyarlama yeteneğidir. Yeni deneyimlere açık olmayı, anda bulunmayı ve kişinin eylemlerinin bilincinde olmasını içermektedir (Hayes vd., 2011).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Madde Kullanıma İlişkin Bozukluklar

Madde; zihinsel, duygusal ve davranışsal işlevlere müdahale eden, vücuda kalıcı olarak zarar veren ve yaşam için gerekli olmamasına rağmen çeşitli şekillerde kullanılan kimyasallara verilen addır (Demiral, 2007). Sinir sistemi üzerindeki dopamin artırıcı etkileri nedeniyle tekrar tekrar ihtiyaç duyulmaktadır. Opiatlar, uyarıcılar, sedatif hipnotikler, psikomotor uyarıcılar, halüsinojenler, uçucu maddeler bu maddelerden birkaçıdır (Kutlu, 2011).

Madde bağımlılığı, kişiye bilişsel ve davranışsal doyum sağladığı için, maddeyi kendi başına, çeşitli kullanım biçimleriyle, tıbbi bir ihtiyaç duymadan bireyi madde kullanmaya zorlayan bir beyin hastalığıdır (Ögel ve Erol, 2005). Madde bağımlılığının en temel özellikleri arasında kontrol edilemeyen madde kullanımı, biliş ve davranışla ilgili sorunlar ve maddenin neden olduğu fiziksel yan etkiler sayılmaktadır. Kişi madde kullandıkça eşik değeri yükselmektedir. Kullanımı azaltıldığında ise yoksunluk belirtileri görülmeye başlamaktadır. Uzun süreli kullanımı bireyde fiziksel ve ruhsal hastalıklara yol açmaktadır (Uzbay, 2015).

DSM-IV ve DSM-IV-TR'de madde bağımlılığının odak noktası madde kullanımının getirdiği sorunlardan ziyade, madde kullanımının devamını düşündüren fiziksel ve psikolojik belirtiler üzerindedir. Esrar kullanım bozukluğu, fensiklidin kullanım bozukluğu, uçucu madde kullanım bozukluğu, opiat kullanım bozukluğu, sedatif hipnotik kullanım bozukluğu, uyarıcı kullanım bozukluğu ve diğer (veya bilinmeyen) madde ile ilişkili bozuklukların tümü DSM-5'te listelenen tanı kriterlerine sahiptir (Karataş, 2020).

Madde kavramı ile beyin fonksiyonlarını değiştiren, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişikliklere neden olan, bağımlılık yapan, yasa dışı ve yaşam için gerekli olmayan maddeler ifade edilmektedir (Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu, 2003). Madde kullanım bozukluğu ise bir maddeyi fizyolojik bir ihtiyacı karşılamamasına rağmen uzun süre ve fazla miktarda kullandıktan sonra kullanmayı bırakamama durumudur. Madde kullanma süreci, kullanıcının tüm risklerin farkında olmasına rağmen olumlu etkileri çoğaltmak için zamanının çoğunu ilacı aramakla geçirmesi, madde kullanmadığında yoksunluk belirtileri yaşamamak için dozunu ve sıklığını artırarak kullanmaya devam etmesidir. Madde kullanımının doğal bir

sonucu olan madde kullanım bozukluğu bu sürecin sonunda ortaya çıkmaktadır (Ögel, 2002).

Bağımlılık Tarihi

Milattan önceden beri insanlar zamanla değişen çeşitli nedenlerle alkol ve madde kullanmışlar ve madde kullanımına çeşitli kültürel anlamlar yüklenmiştir. Sümerlerin M.Ö. 4000'de "haşhaş" ve "kenevir" yetiştirdiği belirtilmektedir. M.Ö. 2000'li yıllarda Eski Mısırlılar ve Hindular tarafından afyon ekimini kutsal olarak tanımlayan çivi yazıları keşfedilmiştir (Ögel, 1997).

Mısır'da milattan önce arpadan biranın nasıl yapıldığını anlatan Mısır Hammurabi Kanunnamesi'ndeki belgeler ile Romalıların üzüm ve şarabı kutsallaştırdıklarının kanıtları keşfedilmiştir (Köknel, 1998).

Türkler 11. yüzyılda haşhaş ekimine başlamışlardır (Özcan, 1998). İnsanlığın başlangıcından beri, bu maddeler ağrıyı dindirme ve iyileşmeyi destekleme kapasitelerinden faydalanmak için kullanılmıştır. Afyon, eski Mısırlılar tarafından da tedavi edici ve analjezik özellikleri nedeniyle kullanılmıştır (Köknel, 1976).

Zamanla tıbbi nedenlerle kullanılan bu maddeler, keyif verici etkileri nedeniyle yasa dışı olarak tüketilmeye başlanmıştır. Bu maddelerin kullanımı 1960 yılından sonra toplumsal bir sorun olarak kabul edilmeye başlanmış ve 1980'lerden itibaren tedavisi ve kullanımının önlenmesi ile ilgili çalışmalar giderek artmıştır. Bu durumun sebebi olarak da 1960'ların sonlarında askeri hekimlikte afyon kullanımının artmasıyla savaştan dönen Amerikan askerlerinin madde arayışı, topluma uyum sorunu yaşamaları ve Batı Avrupa'daki Hippi Hareketi gösterilmektedir (Köknel, 1976).

Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Esrar

"Esrar" terimi, Cannabis Sativa bitkisinin çeşitli psikoaktif unsurlarını tanımlamak için kullanılmaktadır. Tetrahidrokanabinol (THC) esrarda bulunan birincil psikoaktif maddedir (DSÖ, 2018). Kenevir, haşhaş ve marijuana esrar adlandırılmasında kullanılan diğer isimlerdir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre kullanımının yasal veya yasa dışı olduğu ve endüstriyel satışının yasak olduğu ülkeler arasında en yaygın olarak yetiştirilen ve ticareti yapılan madde esrardır (DSÖ, 2018).

Esrar en sık kötüye kullanılan maddedir. Yapılan bir araştırmada, denetimli serbestlik popülasyonu arasında esrar kullanım oranının %87 olduğu belirtilmiştir (Lurigio vd., 2003; akt. Mutlu vd., 2015). Ülkemizde denetimli serbestlik popülasyonunda yapılan araştırmalarda Bahçeci vd.'nin çalışmasında %97,5, Şaşman Kaylı'nın çalışmasında %85,4, Pazarcıkçı ve Altntoprak'ın çalışmasında %88,2 oranında en yaygın kullanılan psikoaktif madde esrar olduğu bulunmuştur (Bahçeci vd., 2014; Şaşman Kaylı, 2016; Pazarcıkçı ve Altntoprak, 2020).

Sentetik Esrar

Kolayca temin edilebilir, uygun fiyatlı, gerçek esrardan daha güçlü bir etkiye sahip olduğu ve standart toksikolojik testler kullanılarak tespit edilemediği için sentetik esrar kullanımı çok yaygın hale gelmiştir (Evren ve Bozkurt, 2013; Canbolat vd., 2017). Türkiye Uyuşturucu Raporu'na (2019) göre, Türkiye'de 2018 yılında sentetik kannabinoidlerin karıştığı 24.320 olay meydana gelmiş, bu olaylarda 32.911 şüpheli yakalanmış ve sokaklarda 1.248 kg bonsai tipi sentetik kannabinoid ele geçirilmiştir.

Sentetik kannabinoid intoksikasyonu sonucu acil servise başvuran hasta sayısı zamanla önemli ölçüde artmıştır (Küçük vd., 2015). Sentetik kannabinoidlerin kullanımına bağlı akut zehirlenme semptomları arasında ani saldırganlık, psikomotor ajitasyon, konfüzyon, uyuşukluk, titreme, terleme, bulantı, kusma, göz bebeği büyümesi, göğüs ağrısı, solunum azalması, taşikardi/bradikardi ve hipertansiyon/hipotansiyon yer almaktadır (Derungs vd., 2013; Küçük vd., 2015).

Kokain

İlk kokain kullanımının MÖ 2000 ile 1500 yılları arasında Güney Amerika yerlilerinin koka bitkisinin yapraklarını çiğnemesi ile başladığı bilinmektedir. Koka bitkisinden kokainin ayrıştırılmasıyla değişik saflık derecelerinde toz kokain üretilmiştir (Şatır vd., 2000). Kokain, bağımlılık üzerinde güçlü etkisi olan bir psikostimülandır. Birçok şekli bulunmaktadır. Katı bir alkaloid türü olan crack ısıtılarak ve solunarak veya sigara gibi içilerek kullanılırken toz kokain burundan çekilerek veya enjekte edilerek tüketilmektedir (Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2012; Marsden vd., 2018).

Avrupa Uyuşturucu Raporu, 2017 yılında Avrupa Birliği'nin tüm üye ülkelerinde 140.000 ton kokain ele geçirildiğini belirtmektedir (Avrupa Uyuşturucu

ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi, 2019). Kokain, hayatının bir döneminde uyuşturucu kullanmış kişilerin esrardan sonra en sık tercih ettiği uyuşturucudur. Ek olarak, kokain Avrupa ülkelerinde en yaygın olarak kullanılan uyarıcı maddedir ((Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi, 2019). Dünya Uyuşturucu Raporu, 2017'de dünya çapında 18 milyon ve 2018'de 19 milyon kokain kullanıcısı olduğunu belirtmektedir (UNODC, 2019, 2020).

Uçucu Maddeler

İnhalanlar, kimyasal buharlar içeren ve psikoaktif veya zihinsel değiştirici etkileri olan solunarak kullanılan uçucu maddelerdir (NIDA, 2005b). Çakmak gazı, oje çıkarıcı (aseton), yapıştırıcı ve sprey boya kutuları, deodorant spreyler ve saç spreyleri ev ortamında bulunan uçucuları arasında yer almaktadır. Tıbbi ve endüstriyel uçucular arasında ise tiner, kuru temizleme sıvısı ve nitroz oksit (gülme gazı) bulunmaktadır (NIDA, 2005b).

Uçucu maddeler, ağız veya burun yoluyla solunarak kullanılmaktadır. Spreylerin direkt olarak ağız veya burun içine sıkılması, plastik veya kağıt torba içinde saklanan malzemelerden çıkan duman veya gazın koklanması veya teneffüs edilmesi ile kullanılabilir. Uçucu gaz kullanıcıları, uçucu gazların sağladığı mutluluk hali kısa olduğu için (birkaç dakika) birkaç saat boyunca tekrar tekrar soluyarak etkiyi uzatmaya çalışmaktadırlar (NIDA, 2005a).

Öfke Kavramı

Kısaç'a (1997) göre öfke, kişinin amaç ve taleplerinde kısıtlanma, ihtiyaçlarında sınırlama, adaletsizlik ve haksızlık yaşama, çeşitli durumları kendisine tehdit olarak algılaması deneyimleme sonucunda kendini savunma ve uyarıda bulunma amacıyla sergilediği en temel duyuşsal ifadedir. Öfke en geniş anlamıyla yaşanan bir duruma tepki olarak açıklanmaktadır (Şahin, 2005). Kişi, amaçlarını gerçekleştiremezse veya temel ihtiyaçlarını karşılayamazsa öfkelenmekte ve saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir (Cüceloğlu, 2005).

Öfke, birisi saldırıya uğradığında, kendini tehdit altında hissettiğinde, kısıtlandığında, yoksun bırakıldığında veya bazen kısıtlanmış hissettiğinde şu veya bu şekilde saldırgan tutumlara yol açabilen çok yoğun bir olumsuz duygudur. Bu duygu psikoloji sözlüğünde yer almaktadır (Budak, 2000).

İnsanlar genelde üzüntü, kaygı, korku gibi duyguların öfkeye yol açabileceğini bilincinde olmamaktadır (Özmen, 2006). Öfkenin eşlik ettiği biyolojik tepkilerden biri, insanların sinir sistemlerinin engellemelere, baskılara ve kısıtlamalara tepki olarak ürettiği strestir. Öfkeye verilen bu tür tepkiler, kişinin fiziksel ve zihinsel iyiliğini korurken güvende kalmasını sağlamaktadır. Duygular doğumdan itibaren her insanda var olmaktadır. İnsanların duyguları deneyimleme şekli, genetik anlamda insanlarda doğuştan var olmayan, deneyimler sonucu gelişen bir oluşumdur. Başka bir deyişle, kişi duygularını ne zaman ve nasıl ifade edeceğini deneyimleyerek öğrenmektedir. Öğrenme, öfkenin nasıl ifade edildiği konusunda açık bir rol oynamaktadır (Gentry, 2000).

Tüm insanlar, tıpkı diğer temel duygular gibi, zaman zaman öfke yaşayabilmektedir. Öfke, kendini savunmak, herhangi bir görevi yerine getirmek veya engelleri aşmak için motivasyon olarak kullanılabilir. Kişinin üzücü bir durum karşısında ilerlemesi ve bu hareketlilik durumunu kolayca sürdürebilme yeteneği öfke ile mümkün olmaktadır. Tüm bunların yanında, öfke kontrollü ve yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sorunları tanımak ve yardımcı tutumlar benimsemek daha kolaydır (Novaco, 1975).

Yukarıda sayılan tüm faydalarına rağmen öfke, yoğun bir şekilde yaşandığında, kişinin kendini kontrol edemediğinde, öfkesini zararlı ve saldırgan yollarla ifade ettiğinde pek çok soruna neden olabilmektedir. Bahsedilen konular arasında ağrı, mide-bağırsak bozuklukları, kardiyovasküler hastalıklar, uyuşturucu ve alkol kötüye kullanımı diğer insanlarla yaşanan zorluklar, işteki zorluklar, şiddet girişimleri ve suç eğilimlerinin ortaya çıkması, uygun olmayan risk alma tutumları yer almaktadır (Leibsohn vd., 1994; Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Kişilik bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve duygudurum bozuklukları gibi ruhsal hastalıklardan muzdarip olan kişilerin genellikle öfkelerini kontrol etmekte zorlandıkları belirtilmektedirler (Novaco, 1975).

Birey karşılaştığı olayları fiziksel, zihinsel veya sözel güvenliğine yönelik bir tehdit olarak algıladığı gibi bilişsel algısını, değerlendirme tutumunu veya düşünme biçimini engelleyen veya olumsuz etkileyen bir durum olarak algılayorsa öfkelenerek tepki vermektedir. İnsanlar çoğu zaman öfkelerini tavırlarına yansıtarak, açığa çıkararak ya da yok sayıp gizleyerek ifade edebilmektedir. Öfkeyi bastırmanın başkalarına ifade etmekten daha zararlı olduğu söylenmektedir. Kişi öfkesini dışa vurduğunda ve bunu çevresindekilere yansıttığında ise ilişkilerini yıpratmaktadır.

Genel olarak insanlar öfkelerini ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Bu durumda, kişinin hem kendisi hem de etrafındakiler için öfkelerini ifade etmenin sağlıklı yollarını öğrenmeden önce öfkelerini kabul etmesi çok önemlidir (Firestone vd., 2003).

Öfkenin Nedenleri

Öfkenin ortaya çıkması birçok fizyolojik, fiziksel, bilişsel ve duygusal faktörlerden etkilenmektedir. Bir kişide öfkenin ortaya çıkması çeşitli nedenlerle gerçekleşebilmektedir. Öfkenin ortaya çıkmasına bazen iç uyaranlar, bazen de dış uyaranlar katkıda bulunabilmektedir. İç nedenler arasında küskünlük, kıskançlık, düşmanlık, suçluluk hissi, engellenme, hayal kırıklıkları ve düşük benlik saygısı hissi gibi şeyler yer almaktadır. Dış nedenler arasında ise uyarıcılar, alkol, travmalar, hastalıklar, tehditler ve cinsel taciz yer almaktadır. Engellenme ise literatürde en çok bilinen ve en çok bahsi geçen öfke nedenidir (Dökmen, 2003; Gültekin, 2008; Atkinson vd., 2010; Karslı, 2012; Zorlu, 2017). Engellenme, bir ihtiyacın karşılanmadığı, bir amaca ulaşılamadığı ya da arzu edilen bir nesneye ulaşılamadığı zaman gelişen olumsuz bir duygudur (Cüceloğlu, 2000).

İnsanların öfkelenme nedenlerine dair genel bir tanımlama yapmak mümkün değildir. Yaş ve gelişim evresinin özellikleri öfkenin kökenini farklı şekillerde etkilemektedir. Buna bağlı olarak engellenmenin içeriği de değişmektedir. Öfke çocuklukta sevilen eşyaların alınması, aktivitelerin sınırlandırılması, yetişkinlerin ilgisinin yitirilmesi, yalnız bırakılma gibi durumlar tarafından tetiklenirken, ergenlik döneminde aşağılanma, sosyal çekingenlikler, hor görülme, alaycı sözler, belirsizlik, bağımsızlık arzusu ve ebeveynler için devam eden ihtiyaç nedeniyle oluşan anlaşmazlıklar ve sıkışmışlık hissi ile tetiklenmektedir. Yetişkinlikte edinilen sorumluluklar ve rekabet durumu; ileriki yaşlarda ise yalnızlık, yaşlanmanın getirdiği engellenmeler ve fiziksel rahatsızlıklar öfkeye yol açabilmektedir (Morgan, 1991; Baltaş ve Baltaş, 2008).

Kayıplar, tehditler ve korkular, reddedilme ve engellenme öfkeye yol açan durumları sınıflandırmak için kullanılan dört kategoridir (Gazda, 1995). Kayıplar tipik olarak sağlıkla ilgili kayıplar veya bir kişinin sevdiği birini kaybettikten sonra, örneğin ölüm veya ayrılık nedeniyle hissettiği derin üzüntü olarak ifade edilmektedir. Tehditler ve korkular, saldırıya uğrama, savaş, travmatik deneyimler ve uzun süreli işsizlik dönemleri gibi şeylerin yol açtığı durum ve duygulardır. Engellenme bireyin ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi sonucunda hissettiği yetersizlik ve çaresizlik

duygusuyken; reddedilme kişinin başkası tarafından istenmemesi sonrasında yaşadığı değersizlik ve hayal kırıklığı duygusudur.

Psikolojik Esneklik

Dil, dünyayı anlamada çok önemli bir bileşen olmasının yanında bireyin mantıksız düşüncelerle kendine işkence etmesi için bir araç olarak da kullanılabilir. Kişinin kendisini gerçekçi olmayan ideallerle karşılaştırmasına, yetersiz ve eksik hissetmesine ve bunun sonucunda acı çekmesine neden olan içsel süreçlere içselleştirilmiş dil denilmektedir. Sözü edilen içselleştirilmiş dil, bir ses veya sembol olarak var olmaktan ziyade deneyime yönelik refleksif bir yanıttır. Birey bu şekilde dünyayı iyi veya kötü, doğru veya yanlış olarak kategorize edip etiketlemekte ve yargılamaktadır. Öte yandan bazı algısal yanılsamalar, bu içsel sürecin istenmeyen sonuçlar üretmesine neden olabilmektedir. Dil, kabul ve kararlılık terapisinde (Hayes vd., 1999) algılanamaz bir sürecin aksine bir müdahale aracı olarak kullanılmaktadır (Hayes vd., 2004). Ek olarak, kabul ve kararlılık terapisinde dil, onu kısıtlamak ve bastırmak yerine düşünce ve duygu gevşemesini kolaylaştırmak için de kullanılmaktadır. Bu yöntemin kullanılmasındaki amaç, psikolojik esnekliği artırmak ve kişinin değerlerine uygun davranış değişikliğini sağlamaktır (Biglan vd., 2008).

İlişkisel çerçeve kuramına ve kabul ve kararlılık terapisine (KKT) göre patolojiler, dil ve düşünce süreçlerinin potansiyellerle doğrudan etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Hayes, 2006). Bilişsel yeniden yapılandırma, işlevsel olmayan düşüncelerin geçerliliğini sorgulamak için geleneksel bilişsel terapide kullanılan bir tekniktir. Öte yandan, KKT, olumsuz düşüncelerin gerçek içeriklerinden çok işlevini değiştirmeye odaklanmaktadır. Bunun için "bilişsel ayrışma" olarak bilinen teknikler kullanılmaktadır. Üçüncü dalga terapi yöntemlerindeki bu farklılığın temelinde olumsuz düşüncenin sadece bir düşünce olduğu kabulü yatmaktadır. Sonuç olarak, olumsuz duygu düzenleme ile mücadele etmek ve olumsuz duygunun tüketen çabasını durdurmak amaçlanmaktadır (Deacon vd., 2011).

İlişkisel çerçeve teorisinin ana odak noktası, insanların belirli bağlamlar veya tanımlar tarafından kısıtlanmadan kendi yaşadıkları deneyimleri ilişkilendirmelerine yardımcı olmaktır. Zihinde üretilen düşünceler ile aktif düşünce süreçlerini ayırt edememenin psikolojik bozuklukların kökeni olduğu düşünülmektedir. Düşüncelerin bir süreç olduğunun anlaşılabilmesi, yalnızca düşüncelerin dolaylı olarak neden

olduğu işlevsel değişikliklerin algılanmasıyla sonuçlanmaktadır. Buna "bilişsel birleşme" adı verilmektedir. Bilişsel birleşme, düşünme sürecinden habersiz olma ile düşüncelerin gerçek anlamına saplantılı kalma durumuna karakterize edilmektedir. İnsanlar, kendilerini incitse bile, bilişsel birleşmenin bir sonucu olarak duygularını, düşüncelerini ve bedensel durumlarını tahmin etmeye, korkmaya veya bunlardan kaçınmaya çalışmaktadır. Alternatif olarak, atıflar ve etiketlerle aşırı özdeşleşebilmekte ve onları destekleme veya savunma eğilimi göstermektedirler (Fletcher ve Hayes, 2005; Luoma ve Hayes, 2009).

Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik, kişinin kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme ve deneyimsel bir kişi olarak anın içinde bulunma kapasitesidir. KKT, bilişsel birleşme ile deneyimsel kaçınmanın olumsuz etkilerini ortadan kaldırarak ve seçilen değerlerle tutarlı eylemleri teşvik ederek daha esnek tepkiler oluşturmak için hem değişim odaklı hem de kabul odaklı bir strateji kullanmaktadır. Bunun yanında, sağlam duygusal işleyişin temelini psikolojik esneklik olduğu söylenmektedir. İnsanlar bu beceriyi geliştirmek için duygu ve düşüncelerini açmaya teşvik edilmektedir. Deneyimden kaçınmaktan daha zor bir deneyim olsa da içsel deneyimlerin açılması kişinin gelişimi için gereklidir. Bu durumda amaç, deneyimleri değiştirmeye çalışmak yerine, kişinin onlarla nasıl etkileşime girdiğini ve iletişim kurduğunu değiştirmektir (Hayes, 2004; Stoddard ve Afari, 2014).

Bir durumla karşılaşıldığında otomatik olarak akla sadece bir çağrışım geliyorsa bu kişinin psikolojik olarak esnek olmadığını göstermektedir. Bunun yerine bağlama duyarlı, otomatik olarak hareket etmeyi bırakabilen, eylemlerinin amaç ve değerleriyle uyumlu olup olmadığını değerlendirebilen, daha geniş eylem seçeneklerine sahip ve sergileyen bir kişinin daha fazla psikolojik esnekliğe sahip olduğunu söylemek mümkündür (Bond vd., 2008; Atkins ve Parker, 2012).

Harris (2006), bireyin psikolojik esnekliğini artırmak için altı temel ilke olduğunu bildirmiştir. Bunlar bilişsel ayrışma, kabullenme, anda olma, bağlamsal benlik, değerlerle temasa geçme ve kararlı eylemleri içermektedir.

Bilişsel Ayrışma: Düşüncelerin ve psikolojik durumların biçimi, sıklığı veya duyarlılığı bilişsel ayrışma ile değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bunun yerine istenmeyen işlevleri değiştirmeye çalışılmaktadır. Başka bir deyişle, KKT, daha az

yararlı işlevlerin en aza indirildiği bağlamlar kurarak, insanların düşünceleriyle olan etkileşim iletişim şeklini değiştirmeyi amaçlamaktadır (Hayes vd., 2006).

Kelime alıştırmaları, bilişsel ayrışma stratejilerinin bir örneğidir. "Süt egzersizi" olarak adlandırılan tekrarlama egzersizlerinden birinde, danışanın kendisini tanımlamak için kullandığı olumsuz bir terimi tekrar tekrar tekrarlamasını istenmektedir. Örneğin, "şişman" kelimesinin etkisi, şişman olduğuna inanan danışan tarafından hızlı ve tekrar tekrar söylendiğinde bir süre sonra azalmaktadır. Bu şekilde bir düşüncenin sadece bir düşünce olduğu ve işlevsiz düşüncelere tepki verilmemesi gerektiği öğretilmektedir (Deacon vd., 2011).

Başka bir bilişsel ayrıştırma alıştırmaları, durumlarla karşı karşıya kaldıklarında hızlı bir şekilde tanımlanabilmeleri için renkli boya ile kağıda farklı türde düşünceler yazmayı içermektedir. Tüm bu faaliyetlerle, insanların düşünce süreçlerine sapsaplanıp kalmadan daha bilinçli olmalarına yardımcı olmayı amaçlanmaktadır (Yavuz, 2015).

Kabul: Bilgiyi işleme, düşünme, yargılama ve analiz etme yetenekleri insanların dış dünyayla etkileşime girmesine izin verirken, oluşabilecek kötü bir durum kişiyi davranışsal olarak etkisiz hale getirebilmektedir. Psikolojik katılık, yalnızca bilişsel kaynakların baskınlığına dayanan ve diğer tüm etki kaynaklarını izole eden davranışlarla sonuçlanabilmektedir (McCracken ve Vowles, 2014).

Deneyimsel kaçınmanın aksine, kabul, kişinin geçmişinde olan şeyleri bilinçli olarak kucaklamayı içermektedir. Değer odaklı eylemlerin artması için insanların "kabul"u onaylamaları istenmektedir. Aksine, hayatı temel değerlerine uygun yaşamaktan kaçınanlar, bunun sonucunda daha fazla duygusal ve psikolojik sıkıntı hissedebilmektedirler. Bunun nedeni ise sürekli kendini değerlendirmenin ve bunu önlemeye veya değiştirmeye yönelik girişimlerin, halihazırda var olan olumsuz duyguları daha da kötüleştirilmesi ve insanların sosyal ve psikolojik refahını etkilemesi olarak görülmektedir (Hayes vd., 2006; Kashdan vd., 2006).

Şimdiki Anda Olma: Yaşanan anda olmak, başkalarıyla ve onların devam eden psikolojik ve çevresel olaylarıyla, yargıda veya varsayımlarda bulunmadan etkileşim kurma kapasitesine sahip olmak anlamına gelmektedir. Amacı, danışanlara dünya hakkında doğrudan bir deneyim sunmaktır. Bunu başarmak için insanların çevrelerine ve kişisel deneyimlerine dikkat etmeleri ve buna ek olarak mevcut durumu yargılamadan kategorize etmeleri istenmektedir. Sonuç olarak, durumsal farkındalık yoluyla bireye bir kimlik duygusu geliştirmeye çalışılmaktadır. İnsanlar,

örneğin "Bunu düşünüyorum" veya "Şu anda bunu hissediyorum" gibi ifadeler kullanarak şimdiki ana çekilmektedirler. Özünde, "burada ve şimdi" farkındalığını artırmak için alıştırmalar yapılmaktadır. Bu alıştırmalar ise bu bireylerin eylemlerini daha esnek ve savundukları değerlerle tutarlı hale getirmektedir (Hayes vd. 2004; Hayes vd., 2006).

Değerlerle Temas: Bunlar amaca yönelik davranışın belirlenmiş özellikleridir. Değerler bireylerin aile, kariyer ve maneviyat gibi konularda anlamlı ve tutarlı kararlar vermesine yardımcı olmaktadır. Bu durumda KKT, insanlara hayatlarında neyin daha önemli olduğuna ve almak istedikleri yöne karar vermelerinde yardımcı olmaktadır. Bu terapi yönteminde danışanlar karşılaştıkları olumsuz sonuçlardan kaçınmak için mücadele etmek yerine hayatlarının değerli olan kısımları hakkında bilinçli kararlar vermeye teşvik edilmektedir. İnsanlar, örneğin öldükten sonra nasıl hatırlanmak istediklerine dair bir değer çalışmasına katılarak farkındalıklarını arttırabilmektedirler (Hayes vd., 2006; Biglan vd., 2008).

KKT, kişinin eylemlerinin uzun vadeli hedefleri ve temel değerleri ile ne kadar uyumlu olduğunu ölçmektedir. KKT müdahale tekniklerinin ve egzersizlerinin birincil odak noktası değerlerdir. İnsanlar sahip oldukları değerler ile deneyimsel kaçınma davranışlarını azaltabilmekte, hayattaki amaç duygusunu güçlendirebilmekte ve psikolojik olarak daha uyumlu hale gelebilmektedir (Yavuz, 2015).

İlgili Araştırmalar

İmamoğlu (2003), 465 kişi üzerinde yürüttüğü çalışmasında öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ile öfke düzeyleri arasındaki bağlantıyı ve öfkelerini nasıl ifade ettiklerini araştırmıştır. Çalışmada, öfke ve bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu görülmüş ve bulgular sürekli öfke ile güvenli bağlanma stiline ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Öfkesini içine atan kişilerin güvensiz bağlanma stili sergilemeleri daha olasıyken, öfkesini dışı vuran kişilerin korkulu ve kaçınmacı bir bağlanma stili sergilemeleri daha olasıdır.

Eğitim yöneticilerinin bağlanma tercihleri ile sürekli öfke ve öfke ifade etme tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi ise başka bir çalışmanın konusudur. Akmaz (2009) bu çalışma için 108 eğitim yöneticisi ile görüşmüştür. Çalışmanın bulguları, bağlanma stili, sürekli öfke ve öfke ifadesi arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Güvensiz bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve içe dönük öfke arasında

anlamli bir iliŒki vardir. Bununla beraber, diŒa yönelik öfke ile korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında da bir iliŒki olduğu gzlemlenmiŒtir. KiŒinin öfkesini kontrol etme yeteneği ile güvenli bağlanma arasında doğrusal bir iliŒki bulunmaktadır.

İbrahim vd. (2011) Malezya hastanelerindeki 400 hastayı kapsayan bir alıŒmada, uyulŒturucu bağımlılıklarının öz-yeterlilik ve nüksetme davranıŒları arasındaki iliŒki incelenmiŒtir. Katılımcıların %86'sının orta düzeyde özyeterliliğe sahip olduğu, %14'ünün ise dŒk düzeyde özyeterliliği olduğu tespit edilmiŒtir. Bireylerin z-yeterlilik düzeyleri ile nüksetme düzeyleri arasında olumsuz bir iliŒki bulunmuŒtur.

Geramian vd. (2012) lise ğrencilerinin uyulŒturucuya yönelik bilgi ve tutumları üzerinde yaptıkları araŒtırmada, ergen merakı, uyulŒturucuya ulaŒılabilirlik, dŒk zėven, akran baskısı, psikolojik rahatsızlıklar, katı ebeveyn tutumları, aile ii atıŒmalar, boŒanma gibi faktörlerin uyulŒturucuya eğilimi artırdığı tespit edilmiŒtir.

Arslan vd. (2012) tarafından 951 öğrencinin sigara, alkol ve diğer uyulŒturucu madde kullanım durumlarını değerlendirilen alıŒmada, öğrencilerin yaŒları ilerledike sigara ve alkol kullanma eğilimlerinin de arttığı; erkek öğrencilerin sigara ve alkol bağımlılığı dzelerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiŒtir.

Williams vd. (2012) ergenlerdeki psikolojik esnekliğin ebeveynlik tarzıyla iliŒkili olarak nasıl geliŒtiėini araŒtırmıŒtır. alıŒma grubu, yaŒları 11 ile 14 arasında deėiŒen beŒ farklı okuldan 749 ğrenci oluŒturulmuŒtur. Yedinci sınıftan 12. sınıfa kadar altı yıllık bir süre boyunca öğrencilerden veriler saėlanmıŒtır. BaŒlangıta 749 katılımcının olduğu ancak ortaokulu bırakmak gibi eŒitli nedenlerle 468 katılımcıya dŒen alıŒma, 12. sınıfta 468 ğrenci ile tamamlanmıŒtır. alıŒmada, yedinci sınıf ve on ikinci sınıf arasında ebeveynlik tarzı dokuzuncu ve on ikinci sınıf arasında ise psikolojik esneklik deėerlendirilmiŒtir. alıŒmaya göre psikolojik esneklik genellikle yaŒla birlikte azalırken yedinci sınıfta mevcut olan otoriter ebeveynlik psikolojik esnekliği azaltmada etkilidir. Ayrıca, zaman iinde insanların ebeveynlik tarzlarına iliŒkin algılarının deėiŒtiėi, daha demokratik ve daha az otoriter algılandığı bulunmuŒtur.

akar vd. (2015) bir ortaöğretim kurumunda ğrenci ve öğretmenlerden alınan dntlerle yaptıkları bir alıŒmada, öğrenciler yetersiz beslenmeyi, okulda Œiddeti, sigarayı ve okuldan kamayı riskli davranıŒlar olarak algıladıklarını;

öğretmenler ise sigara içmeyi, okul kurallarına uymamayı ve kötü beslenmeyi riskli davranışlar olarak gördüklerini bildirmişlerdir.

Quinn vd. (2016) 1255 ergenden oluşan bir grupta zorbalık davranışlarının her biri ile madde kullanımı arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Madde kullanımı ile zorbalık sürecine dahil olmayanlar arasında herhangi bir bağlantı bulunmazken, madde kullanım değişkenleri ile zorba veya zorbayı destekleyen ve zorbalığa uğrayanları savunanlar arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bülbül ve Odaçı (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, bağlanma stillerinin, özellikle obsesif bağlanma stiline ve aile yapısı alt boyutları olan yeterlilik, yönetim ve bütünlük ile madde kullanım eğilimi arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler olduğu keşfedilmiştir. Ayrıca umutsuzluk, bağlanma stilleri ve aile yapısının madde kullanma eğiliminin %11'ini oluşturduğu bulunmuştur.

Başka bir çalışmada, bağlanma stilleri, öfke stilleri ve kaygı arasındaki bağlantı incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları, sürekli öfke ile güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf düzeyde negatif yönlü, kontrollü öfke ile korkulu bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı zayıf düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki ve içselleştirilmiş öfke ile korkulu bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, zayıf düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. (Çelik, 2019).

Toprak vd. (2020), 2018–2019 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde stajlarına devam eden 81 beşinci sınıf öğrencisinden veri topladığı çalışmalarında tükenmişliği değerler ve psikolojik esneklik düzeyleri açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya göre, duygusal tükenmişlik, psikolojik katılık düzeyleri tarafından önemli ölçüde yordlanmaktadır. Araştırma bulguları, psikolojik esneklik düzeyleri azaldıkça duygusal tükenmişliğin arttığını ve yeterlik algısının azaldığını ortaya koymuştur.

Cobos-Sánchez vd. (2020), ergenlik döneminde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik esneklik unsurları arasındaki bağlantıları araştırmak için, ortalama yaşı 14 olan 516 ergenden oluşan bir örneklem kullanmışlardır. Çalışmanın bulgularına göre, dürtüsellik ve psikolojik esneklik arasında negatif bir ilişki bulunurken, duygusal farkındalık, duygusal netlik ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal farkındalık, deneyimsel kaçınma ve bilişsel birleşme arasında negatif yönlü bir ilişki

keşfedilmiştir. Araştırma bulgularına göre psikolojik esneklik, ergenlik döneminde duyguları düzenleme üzerinde kritik bir rol oynamaktadır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde birden fazla değişkenin birbiri olan ilişkisi incelemektedir (Karasar, 2006).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini madde kullanımı olan üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme ise madde kullanan grup rastlantısal olmayan örneklem seçim yöntemlerinden biri olan Amaçlı örnekleme ile 18 yaş ve üzeri 128'i erkek, 124'ü kadın olmak üzere toplamda 252 kişiden oluşturulmuştur. Amaçlı örneklem sistematik ve rastgele seçilen durum örneklerinin araştırmanın amacı doğrultusunda amaçlı bir şekilde tasnif edilmesidir (Marshall ve Rossman, 2014). Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1'de yer almıştır.

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Özelliklerine Göre Dağılımı*

		f	%
Cinsiyet	Erkek	128	50,8
	Kadın	124	49,2
Yaş	18-24	48	19
	25-31	90	35,7
	32-38	53	21
	39 ve üzeri	61	24,2
Eğitim Durumu	Ön Lisans	83	32,9
	Lisans	127	50,4
	Yüksek Lisans ve üzeri	42	16,7
Gelir Durumu	Düşük	50	19,8
	Orta	186	73,8
	Yüksek	16	6,3
Medeni Durumu	Evli	96	38,1
	Bekar	156	61,9
Herhangi bir madde bağımlılığınız var mı?	Evet	127	50,4
	Hayır	125	49,6

Tablo 1’de katılımcıların tanıtıcı (kişisel) özelliklerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bireylerin %50,8’inin erkek, %49,2’sinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %19’unun 18-24, %35,7’sinin 25-31, %21’inin 32-38 ve %24,2’sinin 39 ve üzeri yaş aralığında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, %32,9’unun ön lisans, %50,4’ünün lisans ve %16,7’sinin yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %19,8’i düşük gelir durumuna, %73,8’i orta gelir durumuna, %6,3’ü ise yüksek gelir durumuna sahiptir. Araştırmada yer alan bireylerin %38,1’i evliken, %61,9’u bekarıdır. Katılımcıların %50,4’ü herhangi bir madde bağımlılığına sahip olduğunu belirtirken, %49,6’sı herhangi bir madde bağımlılığı bulunmadığını belirtmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak için Aydınlatılmış Onam Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve kişilerin sosyodemografik özellikleri ile ilgili soruları içeren bir formdur. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu gibi sorular yer almaktadır.

Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği (MKEÖ)

Mac Andrew, 1986 yılında Madde Kullanma Eğilimi Ölçeğini oluşturmuştur. Ceyhun vd. (2001) ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yürütmüştür. 36 maddelik ölçeğin ters puanlanan maddeleri şunlardır: 9, 12, 13, 19, 24, 25, 26, 29, 35. Ters yanıt prosedürüne göre doğru yanıtlar, "1" Yanlış yanıtlar puanlar "0" olarak hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 16 ve üzerinde ise madde kullanım eğilimi olduğu kabul edilmektedir. Ölçeğin genel puan korelasyonu 0.63 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,72 olarak belirlenmiştir.

Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği (ÖİETÖ)

Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği, Spielberger vd. (1983) tarafından bir durumluk ve sürekli öfke ölçeği şeklinde oluşturulmuştur. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır ve dördümlü Likert tipi bir ölçektir. Hiç (1), biraz (2), oldukça (3) ve hepsi (4) ölçek sorularına verilen cevaplardır. Ölçeğin ilk 10 maddesi genel öfkeyi, sonraki 24 maddesi ise öfkenin çeşitli ifadelerini değerlendirmektedir. Sürekli öfke, öfke seviyeleri ve altta yatan duyguları yansıtmaktadır. Sürekli öfke ölçeği, 10 ile 40 arasında bir aralığa sahiptir ve 10 alınabilecek en düşük puandır. Öfke ifade tarzı ölçeğinin üç alt kategorisi öfke içeri, öfke dışarı ve öfke kontrolüdür. Bu alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 8 ile 32 arasında değişmektedir. Sürekli öfke alt ölçek puanı 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddelerin; öfke içe vurumu alt ölçek puanı 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddelerin; öfke dışı vurumu alt ölçek puanı ise 11., 14., 18., 21., 25., 28., 30. ve 34. maddelerin puan toplamıyla hesaplanmaktadır. Her biri 34 maddeden oluşan iki ana ölçeğin (sürekli öfke ve öfke

ifade tarzı) Türkçe çevirisi Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında her bir veri grubu için Cronbach's Alpha (iç tutarlılık) değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bu sayılar sürekli öfke için.79, kontrol edilen öfke için.84, öfkeyi dışa vurma için.78 ve bastırılmış öfke için 62'dir.

Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ)

28 maddeden oluşan ölçek, 2016 yılında Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam tarafından oluşturulmuştur. Anda olmak (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), değerlere sahip olmak ve bunlara uygun hareket etmek (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışma (11, 15, 17) olmak üzere beş alt boyuta sahip olan ölçek 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. Karakuş ve Akbay (2020) ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını gerçekleştirmiştir. Ölçek uyarlama çalışması sırasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları değerler ve değerler doğrultusunda hareket boyutu için 84, anda olma için.60, kabul için.72, bağlamsal benlik için .73 ve ayrışma için.59'dur. Araştırmada Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı.79 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kuruluna başvuru yapılmıştır. Etik kurul onayının alınmasının ardından Google forms uygulaması kullanılarak aydınlatılmış onam formu, kişisel bilgi formu ve ölçek sorularını içeren bir bağlantı adresi oluşturulmuş ve bu form sosyal medya platformları (facebook, twitter, whatsapp, telegram vb.) üzerinden ankete katılımının gönüllülük esasına dayandığı bilgisi verilerek katılımcılarla paylaşılmıştır. Anket verilerinin toplanması yaklaşık 3 ay sürmüştür.

Veri Analizi

Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolünün incelendiği bu çalışmada elde edilen verilerin analiz etmek için SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı veri analizinde yüzde, ortalama, frekans ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Araştırmanın madde kullanım eğilimi, öfke ifade tarzı ve psikolojik esneklik değişkenlerinin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık verileriyle hesaplanmıştır. Araştırmada yer

alan verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları -1.5 ve +1.5 değerleri arasında yer aldığı için veriler normal dağılım göstermektedir. Bu nedenle araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmadaki çarpıklık ve basıklık katsayılarına ait değerlere Tablo 2’de yer verilmiştir.

Tablo 2.

Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğine Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					z	SH	z	SH
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	252	8	27	4,156	0,133	0,153	-0,374	0,306
Öfke İfade Tarzı Ölçeği	252	43	110	10,206	0,443	0,153	1,017	0,306
Psikolojik Esneklik Ölçeği	252	102	177	15,372	0,242	0,153	-0,071	0,306

Tablo 2’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanların normallik testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Katılımcıların Madde Kullanım Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları puanlar sosyodemografik özelliklere göre incelenirken ikili gruplar için bağımsız t testi, ikiden fazla olan gruplar için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Araştırmada madde kullanım eğilimi, öfke ifade tarzı ve psikolojik esneklik değişkenleri arasındaki değişimi incelemek için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Madde kullanma eğilimi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi için yapısal eşitlik modellenmesi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Planı ve Süreci

<p>Araştırmanın ilk aşamasında Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği, Psikolojik Esneklik Ölçeğini geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan ölçek izinleri alınmıştır. Ölçekler izinleri, “ölçek izinleri” bölümünde yer almaktadır.</p>	<p>Nisan 2022</p>
<p>Araştırmanın ikinci aşamasında Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’na başvurularak Etik Kurul İzni alınarak araştırmaya başlanmıştır. Etik Kurul İzni “Etik Kurul Onayı” bölümünde yer almaktadır.</p>	<p>Temmuz 2022</p>
<p>Yapılan çalışmanın üçüncü aşamasında, araştırmanın evrenini oluşturan, madde kullanımı olan 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencilerine ulaşmak amacıyla, Aydınlatılmış Onam Formu, Sosyo-demografik Bilgi Formu, Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği, Öfke İfade Etme Tarzı Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeğini içeren anket formları, Google Form üzerinden çevrimiçi olarak düzenlenmiş olup katılımcılara ulaştırılmıştır.</p>	<p>Ağustos 2022</p>
<p>Kavramsal temeller ve ilgili alan yazının incelenmesi.</p>	<p>Eylül 2022</p>
<p>Örneklem grubundan elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.</p>	<p>Aralık 2022</p>

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyetiniz	N	Ort.	Ss.	t	p
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	Erkek	128	17,69	4,323	3,831	0,00
	Kadın	124	15,73	3,742		

* $p \leq 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların cinsiyet durumuna göre madde kullanma eğilimi ölçek puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Buna göre, erkek katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	18-24	48	16,52	3,025	11	24		
	25-31	90	17,62	4,148	8	26	2,855	0,038*
	32-38	53	16,62	4,592	8	27		
	39 ve üzeri	61	15,66	4,347	8	23		

* $p \leq 0,05$

Tablo 4'te katılımcıların yaş durumuna göre madde kullanma eğilimi ölçek puanları varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaş durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Buna göre, 25-31 yaş aralığında yer alan katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının diğer yaş gruplarındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Madde Kullanım Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	Ön Lisans	83	16,22	4,052	8	23		
	Lisans	127	17,46	4,121	8	27	4,462	0,012*
	Yüksek Lisans ve üzeri	42	15,52	4,133	8	26		

* $p \leq 0,05$

Tablo 5'te katılımcıların eğitim durumuna göre madde kullanma eğilimi ölçek puanları varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların eğitim durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Buna göre lisans eğitim durumuna sahip olan katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının ön lisans ve yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	Düşük	50	16,9	4,455	8	23		
	Orta	186	16,41	3,696	8	26	5,358	0,005*
	Yüksek	16	19,88	6,622	11	27		

* $p \leq 0,05$

Tablo 6’da katılımcıların gelir durumuna göre madde kullanma eğilimi ölçek puanları varyans analiziyle karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların gelir durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Buna göre, yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının düşük ve orta gelir durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Medeni Durumunuz	N	Ort.	Ss.	t	p
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	Evli	96	17,34	4,434	1,859	0,064
	Bekar	156	16,35	3,943		

* $p \leq 0,05$

Tablo 7’de katılımcıların medeni durumuna göre madde kullanma eğilimi ölçeği puanları bağımsız gruplar t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların medeni durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, evli katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının bekarlardan daha yüksek olduğu fakat ortaya çıkan bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 8.

Katılımcıların Herhangi Bir Madde Bağımlılığına Sahip Olma Durumuna Göre Madde Kullanma Eğilimi Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Herhangi bir madde bağımlılığımız var mı?		N	Ort.	Ss.	t	p
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	Evet	127	16,2	3,955	-2,02	0,044*
	Hayır	125	17,26	4,303		

* $p \leq 0,05$

Tablo 8’de katılımcıların herhangi bir madde bağımlılığına sahip olma durumuna göre madde kullanma eğilimi ölçek puanları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların herhangi bir madde bağımlılığına sahip olma durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p \leq 0,05$). Buna göre, herhangi bir madde bağımlılığı olmayan katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının herhangi bir madde bağımlılığına sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9.

Katılımcıların Madde Kullanma Eğilimi, Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik Esneklik Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

		1	2	3
Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği	r	1		
	p			
Öfke İfade Tarzı Ölçeği	r	0,003	1	
	p	0,967		
Psikolojik Esneklik Ölçeği	r	,146*	0,032	1
	p	0,02	0,613	

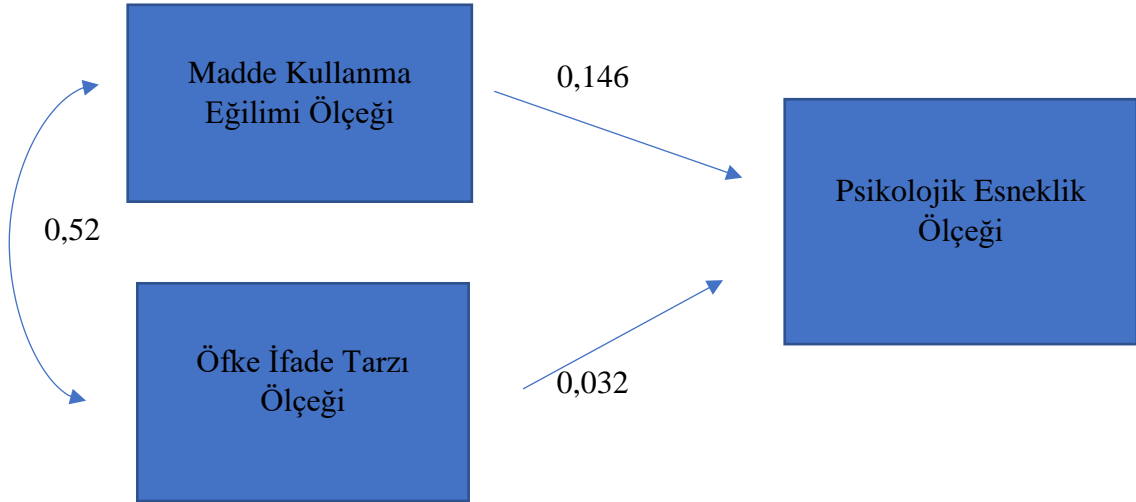
** $p \leq 0,01$, * $p \leq 0,05$

Tablo 9’da katılımcıların madde kullanma eğilimi, öfke ifade tarzı ve psikolojik esneklik puanları arasındaki korelasyonlara yer verilmiştir.

Tablo incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcıların madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik ($r=0,146$; $p \leq 0,05$) puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre, katılımcıların madde kullanma eğilimi puanları arttıkça psikolojik esneklik puanları da artmaktadır.

Bununla birlikte, katılımcıların madde kullanma eğilimi ile öfke ifade tarzı ($r=0,003$; $p > 0,05$) puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların öfke ifade tarzı ile psikolojik esneklik ($r=0,032$; $p > 0,05$) puanları arasındaki ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır.

Madde Kullanma Eğilimi ile Öfke İfade Tarzı Ölçeği arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin aracı rolü ilişkin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiş olup, elde edilen bulgular aşağıda gösterilmiştir.



Şekil 1. Madde Kullanma Eğilimi ile Öfke İfade Tarzı Ölçeği arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin aracı rolü

Şekil 1. incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen katılımcılarda madde kullanma eğiliminin ($\beta=0,146$; $p\leq 0,05$) psikolojik esnekliği pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, katılımcıların öfke ifade tarzının ($\beta=0,032$; $p>0,05$) psikolojik esnekliği yordamadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği arasındaki ilişkide Psikolojik Esnekliğin aracı rolü olmadığı, Madde Kullanma Eğilimi düzeylerinin Psikolojik Esnekliği üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü değerlendirilmiştir.

Araştırmada cinsiyet durumuna göre madde kullanma eğiliminin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, erkek katılımcıların madde kullanma eğilimi kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında bu çalışma bulgusunu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda da madde kullanımının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkeklerde kadınlara göre daha yüksek oranda madde kullanımının söz konusu olduğu belirtilmiştir (Güler vd., 2009; Hibell vd., 2007; Ögel vd., 2006). Bu bulguya paralel olarak, madde kullanım eğiliminde cinsiyetler arasında farklılık olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla madde kullanma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Ancak bazı çalışmalarda (Akvardar vd., 2003; İlhan, 2013; Pickard vd., 2000) kadınlarda da madde bağımlılığının arttığı saptanmıştır. Günümüzde gerçekleştirilmiş olan cinsiyet ve toplumsal cinsiyet araştırmalarına olan ilginin artması (Mazure ve Jones, 2015) ve bu çalışmaların erkeklerle kadınların madde kullanımı arasındaki temel ayrımları belirlemeye başlaması (Becker ve Koob, 2016; Brady, Geri ve Greenfield, 2009) nedeniyle bu çalışmada elde edilen cinsiyete bağlı madde kullanımı değişimi bulgusunu dikkate almak önemlidir. Madde kullanımının toplumsal kabulü ve/veya madde kullanımının toplumda oynadığı roller, erkeklerin neden kadınlardan daha fazla sigara, alkol ve diğer maddeleri kullandığını açıklamak için kullanılabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda yaş durumuna göre madde kullanma eğiliminin değiştiği tespit edilmiştir. Buna göre, 25-31 yaş aralığında yer alan katılımcıların madde kullanma eğilimi diğer yaş gruplarındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yer alan bu çalışmanın bulgusunu destekler nitelikte olan bir araştırmada, 2018 yılında tedavi olmak için başvuran hastaların 20-29 yaş grubunda yer aldığı, yatarak tedavi gören bu hastaların ilk kez madde kullandıkları yaşa göre yapılan incelemede madde kullanımının 15-24 yaşları arasında yoğunlaştığı ve ortalama ilk kullanım yaşının 21 olduğu saptanmıştır (TUB-M, 2019). Madde kullanımına yönelik gerçekleştirilen istatistiksel araştırmaların bulguları ışığında, 15-34 yaş grubundaki kişilerin madde kullanımına daha sık başvurduğu (EMCDDA, 2016) , opiyat kullanım bozukluğunun ise 25-29 yaş arasında daha yaygın olduğu görülmüştür (Degenhardt vd., 2014). Erkeklerin

örneklem büyük çoğunluğunu oluşturduğu madde bağımlılırlarıyla ilgili araştırmalarda, madde kullanımının 18-39 yaş aralığında yoğunlaştığı ve madde kullanımı yaş ortalamasının 21,2 ile 39,84 arasında değiştiği görülmüştür (Azkhosh vd., 2016; Saedy vd., 2015; Stotts vd., 2012); opiyatların diğer ilaçlarla birlikte kullanıldığı karma örneklemlerli çalışmalarda ise madde kullanımı yaş ortalamasının (21,84 ile 42,2 yaş arası) daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir (Ball 2007; Shorey vd., 2011; Shorey vd., 2017). İlgili alan yazında yer alan bu araştırmaların sonuçları, çalışmada elde edilen madde kullanma eğiliminin yaş durumuna göre farklılaştığı bulgusunu desteklemez. Yapılan araştırmaların sonucunda kişilerin madde kullanım yaş ortalamalarının değişmesinin çalışmaların farklı yaş gruplarına sahip örneklem üzerinde gerçekleştirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların eğitim durumuna göre madde kullanma eğiliminin değiştiği tespit edilmiştir. Lisans eğitim durumuna sahip olan katılımcıların madde kullanma eğiliminin, ön lisans ve yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmanın bu bulgusu, ilgili literatürde yer alan araştırmalarda elde edilen akademik başarı düştükçe madde kullanımının arttığına dair en son bulgular tarafından desteklenmektedir (Orapçoğlu ve Ögel, 2004; Tokdemir, vd., 2003). Yapılan başka araştırmalarda gerçekleştirilen analizlerde de madde kullanım eğilimleri ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmış ve üçüncü sınıf öğrencilerinin eğilimlerinin ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin eğilimlerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Özmen ve Kubanç (2013) öğrencilerin madde kullanım eğilimlerini sınıf düzeyine göre inceledikleri çalışmalarında lise ikinci ve üçüncü sınıflarda madde kullanım oranlarının görece düşük olduğunu, Taşçı vd. (2005) ise lise 3. sınıf öğrencilerinde sigara içme oranının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Alan yazında yer alan çalışmalarda madde kullanımının farklı eğitim seviyelerinde yüksek olduğu görülmüştür. Madde kullanımının birçok faktörden etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda, araştırmaların gerçekleştirildiği örneklemin oluşturduğu şehir ve toplumun coğrafi ve sosyal koşullarının kişilerin madde kullanım yaşının değişmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada gelir durumuna göre madde kullanma eğiliminin değiştiği tespit edilmiştir. Yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların madde kullanma eğilimi düşük ve orta gelir durumuna sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmada elde edilen madde kullanım eğiliminin gelir durumuna göre değiştiği

bulgusu ilgili literatür tarafından da desteklenmektedir. Literatürde gerçekleştirilen bu çalışmalardan bazılarında madde kullanımı ile sosyoekonomik durum arasında pozitif bir ilişki olduğu (Poorasl vd., 2007; Tot vd., 2004), bazılarında ise madde kullanımı ile sosyoekonomik durum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Bolland 2003; Ögel vd., 2006). Alan yazında gerçekleştirilen çalışmalarda elde edilen bulguların farklılaşmasının seçilen örneklemelerin gelir durumuna göre homojen bir şekilde dağılmamış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında medeni durumuna göre madde kullanma eğiliminin değişmediği tespit edilmiştir. İlgili alan yazında yer alan çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği göze çarpmaktadır. Ümmet ve Ekşi (2016) tarafından yapılan araştırmada bu çalışmanın bulgusunu destekleyen sonuçlar elde edilmiş olsa da Asan vd. (2015) ve Demirci (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda madde kullanma eğiliminin medeni duruma göre farklılaştığı ve madde kullanım bozukluğu tanısı alan kişilerin büyük bölümünün bekarlardan oluştuğu görülmüştür. Mokri'nin (2002) çalışmasında ise madde bağımlısı olan kişilerin üçte ikilik kısmı evli bireylerden oluştuğu saptanmıştır. Alan yazında gerçekleşen bu farklılıkların araştırma için seçilen örneklemelerin farklı özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Katılımcıların herhangi bir madde bağımlılığına sahip olma durumuna göre madde kullanma eğiliminin değiştiği tespit edilmiştir. Herhangi bir madde bağımlılığı olmayan katılımcıların madde kullanma eğilimi herhangi bir madde bağımlılığına sahip olan katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında herhangi bir madde bağımlılığına sahip olma durumunun madde kullanma eğilimini etkilediğini belirterek çalışmanın bu bulgusunu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Drapela ve Mosher, 2007; Görgün vd., 2010; Griesbach vd., 2003; Güler vd.,2009; Kilpatrick vd., 2000; Otten vd., 2008; Turhan vd., 2011). Bu bağlamda, herhangi bir madde bağımlılığı bulunmayan kişilerin maddeye yönelik merak duygusunun madde kullanma eğilimini artmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların madde kullanma eğilimi arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri de arttığı gözlenmiştir. Katılımcıların psikolojik esneklik değişiminin

%2'si madde kullanma eğilimi ve öfke ifade tarzı tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalarda, bireylerde madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunması Borjali vd. (2016) ve Fischer vd. (2016) tarafından yapılan araştırmaların sonuçları ile desteklenmektedir. Borjali vd. (2016) ve Fischer vd. (2016) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin yüksek olduğu üniversite örnekleminde madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Madde kullanan birey, etkili başa çıkma mekanizmalarına sahip olmadığında karşılaştığı zor durumlardan kaçış için etkisiz bir başa çıkma yöntemi olarak madde kullanımına başvurabilmektedir. Maddenin vücutta yarattığı fizyolojik değişikliklerin bireyin psikolojik esneklik düzeyinin artmasını sağladığı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Cinsiyet durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamaları kadın katılımcılardan daha yüksektir.

Yaş durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 25-31 yaş aralığında yer alan katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamaları diğer yaş gruplarındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Eğitim durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lisans eğitim durumuna sahip olan katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamaları ön lisans ve yüksek lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcılardan daha yüksektir.

Gelir durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yüksek gelir durumuna sahip katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamaları düşük ve orta gelir durumuna sahip katılımcılardan daha yüksektir.

Medeni durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Katılımcıların herhangi bir madde bağımlılığına sahip olma durumuna göre madde kullanma eğilimi puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Herhangi bir madde bağımlılığı olmayan katılımcıların madde kullanma eğilimi puan ortalamaları herhangi bir madde bağımlılığına sahip olan katılımcılardan daha yüksektir.

Madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Katılımcıların madde kullanma eğilimi puanları arttıkça psikolojik esneklik puanlarının da arttığı görülmüştür.

Madde kullanma eğilimi ile öfke ifade tarzı puanları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların öfke ifade tarzı ile psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Madde kullanma eğiliminin psikolojik esnekliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik esneklik değişiminin %2'si madde kullanma eğilimi ve öfke ifade tarzı tarafından açıklanmaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliği aracı rolünü incelemek amacıyla 18 yaş ve üzeri madde kullanımı olan 252 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın madde kullanımı olan ve olmayan gruplar arasında karşılaştırmalı olarak gerçekleştirilmesinin alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Madde kullanımı günümüzde son derece önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bu sebeple madde kullanımı konusunda alan yazındaki çalışmalarının arttırılmasının konunun tüm yönlerinin aydınlatılabilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Bu çalışmada madde kullanma eğilimi ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların madde kullanma eğilimi düzeyleri arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri de artmaktadır. Bu durum yeterli psikolojik esnekliğe sahip olmayan bireylerin karşısına çıkan zor durum ve olaylar neticesinde madde kullanımına eğilim gösterdiği ve ihtiyacı olan psikolojik esnekliği madde kullanımı ile sağlamaya çalıştığını düşündürmektedir. Bu bağlamda madde kullanımı eğilimine sahip olan bireylere yönelik olarak düzenlenecek psikoterapi programlarında psikolojik destekliği arttıracak, özellikle etkili başa çıkma mekanizmalarının kullanımına yönelik çalışmalara ağırlık verilmesinin tedavi sürecine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Devlete Yönelik Öneriler

Üniversitelerde madde kullanımının zararları ve madde kullanımını terk etme yolları konusunda bilinçli farkındalık oluşturacak seminer ve programlarının düzenlenmesi, risk grupları içinde yer alan öğrencilere destek programlarının hazırlanması önerilir.

Üniversiteli geçlere yönelik düzenlenecek sosyal faaliyetlerin arttırılmasının, geçlere çeşitli hobiler edinme imkanlarının sağlanmasının, rekabet içerikli ödüllü

turnuvaların düzenlenmesinin gençleri madde bağımlılığından uzak tutmakta etkili olacağı düşünülmektedir.

İlgili kuruluşlar tarafından özellikle öğrenci ortamlarında madde kullanımının olup olmadığı takibinin iyi yapılması, madde kullanımı konusunda ebeveyn ve öğretmenlere yönelik eğitim programlarının düzenlenmesi, madde kullanımı olan gençlerin kolaylıkla ulaşabileceği psikolojik destek hizmetlerinin sunulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akmaz, N. (2009). *Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akvardar, Y., Demiral, Y., Ergör, G., Ergör, A., Bilici, M., ve Özer, Ö. A. (2003). Substance use in a sample of Turkish medical students. *Drug and Alcohol Dependence*, 72(2), 117-121.
- Alikaşifoğlu, M. ve Ercan, O. (2002). Ergenlerde madde kullanımı. *Türk Pediatri Arşivi*, 37: 66-73.
- Arslan, H.N., Terzi, Ö., Dabak, G. ve Pekşen, Y. (2012). Samsun il merkezindeki lise öğrencilerinde sigara, alkol ve madde kullanımı. *Erciyes Medical Journal*, 34(2), 79-84.
- Asan, Ö., Tıkır, B., Okay, İ. T. ve Göka, E. (2015). Bir Amatem birimine başvuran alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 16(1), 1-8.
- Atkins, P.W. ve Parker, S.K. (2012). Understanding individual compassion in organizations: The role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of Management Review*, 37(4), 524-546.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye Giriş* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: *Arkadaş Yayınları*.
- Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi. (2019). *Avrupa Uyuşturucu Raporu 2019: Eğilimler ve Gelişmeler*. Lüksemburg.
- Azkhosh, M., Farhoudianm, A., Saadati, H., Shoaee, F. ve Lashani, L. (2016). Comparing Acceptance and Commitment Group Therapy and 12-Steps Narcotics Anonymous in Addict's Rehabilitation Process: A Randomized Controlled Trial. *Iran J Psychiatry*, 11(4), 244-249.
- Bahçeci, B., Helvacı-Çelik, F., Kandemir, G., Güveli, H., Polat, S. ve Hocaoğlu, Ç. (2014). Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Bir Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne Denetimli Serbestlik Kapsamında Başvuran Hastaların Değerlendirilmesi: Bir

- Yıllık Geriye Dönük Çalışma. *Adli Tıp Dergisi / Journal of Forensic Medicine*, 28(1), 1–9.
- Ball, S.A. (2007). Comparing individual therapies for personality disordered opioid dependent patients. *Journal of Personality Disorders*, 21(3),305-321.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: *Sistem Yayıncılık*.
- Becker, J., B, Koob, G., F. (2016). Sex Differences in Animal Models: Focus on Addiction. *Pharmacological Reviews*, 68(2):242–263.
- Biglan, A., Hayes, S.C. ve Pistorello, J. (2008). Acceptance and commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9(3), 139-152.
- Bolland, J. M. (2003). Hopelessness and risk behaviour among adolescents living in high-poverty inner-city neighbourhoods. *Journal of Adolescence*, 26(2), 145–158.
- Bond, F.W., Flaxman, P.E. ve Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 645-654.
- Borjali, A., Bahramizadeh, H., Eskandai, H. ve Farrokhi, N. (2016). Psychological flexibility mediate the effect of early maladaptive schemas on Psychopathology. *International Journal of Applied Behavioral Sciences (IJABS)*, 3(4), 9-17.
- Brady, K., T. Back, S., E. Greenfield, S., F. (2009). Women & Addiction: A Comprehensive Handbook. New York: *The Guilford Press*.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: *Bilim ve Sanat Yayınları*.
- Bülbül, K. ve Odacı, H. (2018). Lise öğrencilerinde umutsuzluk, bağlanma stili ve aile yapısının madde kullanma eğilimini yordama gücü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(4).
- Canbolat, F., Kul, A., Özdemir, M., Atik, U., Aydın, A., Özden, S. T. ve Tarhan, K.N. (2017). Substance Abuse Profiles of Patients Admitted to the Alcohol and Drug Addiction Research, Treatment, and Education Center in Turkey. *Turkish Journal of Pharmaceutical Sciences*, 14(3), 294–303.

- Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö. ve Ceyhun, A.G. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri*, 4: 87-93.
- Chiesa, A. ve Serretti, A. (2014). Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Substance Use&Misuse*, 49, 492-512.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J.M. ve Becerra, I.G. (2020). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. *Advance online publication*.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve davranışı. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Çakar, F.S., Tagay, Ö., Karataş Z. ve Yavuzer, Y. (2015). Lise öğrencileri ile öğretmenlerin riskli davranışlara ilişkin görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 1-13.
- Çelik, H. (2019). *Ergenlerde Bağlanma Stillerinin Öfke İfade Tarzı ve Anksiyete Belirtileri Üzerindeki Etkisi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Çorapçıoğlu, A., ve Ögel, K. (2004). *Factors associated with ecstasy use in Turkish students*. *Addiction*, 99(1), 67–76.
- Deacon, B.J., Fawzy, T.I., Lickel, J.J. ve Wolitzky-Taylor, K.B. (2011). Cognitive defusion versus cognitive restructuring in the treatment of negative self-referential thoughts: An investigation of process and outcome. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(3), 218-232.
- Degenhardt, L., Charlson, F., Mathers, B., Hall, W.D., Flaxman, A.D., Johns, N., Vos, T. (2014). *The global epidemiology and burden of opioid dependence: results from the global burden of disease 2010 study*. *Addiction*, 109, 1320-1333.
- Demiral, D. (2007). *Madde kullanımını önleme kılavuzu*. İstanbul.

- Demirci, N. K. (2017). *Madde kullanım bozukluğu olan erkek bireylerin yalnızlık düzeyinin ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Derungs, A., Schwaninger, A.E., Mansella, G., Bingisser, R., Kraemer, T. ve Liechti, M.E. (2013). Symptoms, toxicities, and analytical results for a patient after smoking herbs containing the novel synthetic cannabinoid MAM-2201. *Forensic Toxicology*, 31(1), 164–171.
- Dökmen, Ü. (2003). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: *Sistem Yayıncılık*.
- European Monitoring Centre For Drugs And Drug Addiction (2016). European Drug Report 2014: Trends and Developments. Lisbon: *Publications Office of the European Union*.
- Engin, E., Gültekin, K. ve Coşkunol, H. (2006). Alkol ve Madde Bağımlılarında Öfke İfadesi ve Kişilerarası İlişki Tarzı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 22(1), 211–223.
- Evren, C. ve Bozkurt, M. (2013). Synthetic Cannabinoids: Crisis of The Decade. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26(1), 1– 11.
- Evren, C., Evren, B., Saatçioğlu, Ö. ve Çakmak, D. (2004). Erken ve geç başlangıçlı alkol bağımlılarında mizaç ve karakter boyutları. *Türkiye' de Psikiyatri*. 6: 1, 19- 25.
- Firestone, R.W., Firestone, L.A. ve Catlett, J. (2003). Coping With Anger, Passivity, And A Victimized Point Of View . Creating A Life Of Meaning And Compassion: The Wisdom Of Psychotherapy (s. 131-148). içinde *Psybooks*.
- Fischer, T.D., Smout, M.F. ve Delfabbro, P.H. (2016). The relationship between psychological flexibility, early maladaptive schemas, perceived parenting and psychopathology. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5, 169-177.
- Fishman, M. ve Kaminer, Y. (2013). The case for placement criteria for adolescent substance use disorders. *J Addiction Prevention*.;1(1): 4.
- Fletcher, L. ve Hayes, S.C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336.

- Francis, A.W., Dawson, D.L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145.
- Gazda, G.M. (1995). Human relations devolepment. Boston: *Simon ve Schuster Company*.
- Gentry, W.D. (2000). Anger free. Ten basic steps to maneging your anger. New York: *Harper Collins Publisher inc*.
- Geramian, N., Akhavan, S., Gharaat, L., Tehrani, A.M. ve Farajzadegan, Z. (2012). Determinants of drug abuse in high school students and their related knowledge and attitude. JPMA. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 62(3 Suppl 2), S62-6.
- Güler, N., Güler, G., Ulusoy, H. ve Bekar, M. (2009). Lise öğrencileri arasında sigara, alkol kullanımı ve intihar düşüncesi sıklığı. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 31(4), 340–345.
- Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. ve Linehan, M. (2011). Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York: *Guilford Press*.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Herken, H., Bodur, S. ve Kara, F. (2000). Üniversite öğrencisi kızlarda madde kullanımı ile kişilik ve ruhsal belirti ilişkisi. *Klinik psikiyatri*, 3, 40-45.

- Hibell, B., Guttormsson, U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A., ve Kraus, L. (2007). Substance use among students in 35 European countries (The 2007 ESPAD Report). Stockholm: *The Swedish National Institute of Public Health and European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction* (EMCDDA).
- Işık, E. ve Uzbay, T. (2009). Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji. 337-359. İstanbul: *Golden Medya Baskı*.
- İlhan, T. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Amaçları ve Madde Kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013(13).
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tez. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Kaçakçılık ve Organize Suçlar Raporu. (2003). Ankara: *Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı Yayınları*, s 137-140.
- Karakuş, S. ve Akbay, S.E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karataş, Z. (2020). Madde kullanım bozukluğu olan yetişkinlerin sorunlarının açıklanmasında aile işlevleri ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(1), 70-105.
- Karlı N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği)*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, s. 287.
- Karlı, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16(50), 57-70.
- Kashdan, T.B., Barrios, V., Forsyth, J.P. ve Steger, M.F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kassinove, H. ve Sukhodolsky, D.G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. H. Kassinove içinde, Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment (s. 1-26). Washington: *Taylor & Francis*.

- Kısaç, G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi . Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçum, E. (2012). *Bağımlılık Yapan Maddeler ve Etkileri*. Erciyes Üniversitesi Farmasötik Kimya Anabilim Dalı. Kayseri.
- Köknel, Ö. (1976). *İnsanlık Tarihi Boyunca Uyuşturucu Madde Sorunları*. İstanbul, 16, 18, 208.
- Kural, S., Evren, C. ve Çakmak, D. (2005). Alkol/Madde bağımlılığında kişilik bozukluğu ek tanısının diğer 1. eksen tanıları ve çocukluk çağı kötüye kullanımı ve ihmali ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 2005.
- Kutlu, Y. (2011). Kadının madde kullanımı ve bağımlılığı. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(2), 90-93.
- Küçük, E., Küçük, İ. ve Kirazaldı, Y.Y. (2015). Acil serviste yeni bir tehlike: Sentetik kannabinoidler (Bonzai, Jameika). *Genel Tıp Dergisi*, 25, 18–22.
- Lanza, P.V. ve Menéndez, A.G. (2013). Acceptance and Commitment Therapy for drug abuse in incarcerated women. *Psicotiema*, 25(3), 307-312.
- Lanza, P.V., Garc'ía, P.F., Lamelas, F.R. ve Menéndez, A.G. (2014). Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Use Disorder With Incarcerated Women. *Journal of Clinical Psychology*, 70(7), 644-657.
- Leibsohn, M.T., Oetting, E.R. ve Deffenbacher, J.L. (1994). Effects of Trait Anger on Alcohol Consumption and Consequences. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* , 3 (3), 17–32.
- Luoma, J.B., Drake, C.E., Kohlenberg, B.S. ve Hayes, S.C. (2011). Substance Abuse and Psychological Flexibility: The Development of a New Measure. *Addiction Research and Theory*, 19(1): 3–13.
- Marsden, J., Goetz, C., Meynen, T., Mitcheson, L., Stillwell, G., Eastwood, B. ve Grey, N. (2018). Memory-Focused Cognitive Therapy for Cocaine Use Disorder: Theory, Procedures and Preliminary Evidence From an External Pilot Randomised Controlled Trial. *EBioMedicine*, 29, 177–189.

- McCracken, L.M. ve Vowles, K. E. (2014). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: model, process, and progress. *American Psychologist*, 69(2), 178-187.
- Mokri, A. (2002). Brief overview of the abuse in İnan. *Arch Iranian Med.*, 5(3): 184-190.
- Morgan, C. T. (1991). Psikolojiye Giriş. Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Yayınları*.
- Mutlu, E. (2015). Bağımlılığın Acı Tatlı Evrimi. *Bağımlılık Dergisi*, 16 (2), 108-111.
- Mutlu, E., Almak, İ., Aksoy, U.M. ve Erkıran, M. (2015). Denetimli Serbestlik Popülasyonunda Sentetik Kannabinoid Kullanım. *Adli Tıp Dergisi / Journal of Forensic Medicine*, 29(3), 169–178.
- Müderrişoğlu, S. (2008). *Madde kullanımını önleme stratejileri ve üniversite öğrencilerine yönelik önleme programı*. Yayımlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- NIDA. (2005a). How Are Inhalants Abused? Retrieved August 13, 2020.
- NIDA. (2005b). What are Inhalants? Retrieved August 12, 2020.
- Novaco, R. W. (1975). Anger Control. Canada D.C.: *Health and Company*.
- Ögel, K. (1997). Uyuşturucu Maddeler Ve Bağımlılık. İstanbul: *İletişim Yayıncılık*, 11-43.
- Ögel, K. (2002). Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi. *IQ Kültür Sanat Yayıncılık*. İstanbul.
- Ögel, K. ve Erol, B. (2005). Çocuklarda sigara, alkol ve madde bağımlılığı. İstanbul: *Morpa Yayınları*.
- Ögel, K. ve Tamar, D. (1996). Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık Okul Eğitim Paketi, Öğrenci Anketi bulguları, *AMATEM / Özel Okullar Derneği*.
- Ögel, K., Taner, S. ve Eke, C. Y. (2006). Onuncu sınıf öğrencileri arasında tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı: *İstanbul örnekleme*. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 18–23.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evrenörneklem sorunu. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (15), 394-422.

- Özer, A.K. (1994). Surekli Ofke ve Ofke Ifade Tarzi Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A. (2004). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 39-56.
- Pazarcıkcı, M. ve Altıntoprak, A.E. (2020). Denetimli Serbestlik Tedbirine Tabi Kişilerde Sigara, Alkol ve Patolojik Kumar Bağımlılığının Araştırılması. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 190–200.
- Pickard, M., Bates, L., Dorian, M., Greig, H., ve Saint, D. (2000). Alcohol and drug use in second- year medical students at the University of Leeds. *Medical education*, 34(2), 148-150.
- Poorasl, A. M., Vahidi, R., Fakhari, A., Rostami, F., & Dastghiri, S. (2007). Substance abuse in Iranian high school students. *Addictive Behaviors*, 32(3), 622–627.
- Quinn, C.A., Fitzpatrick, S., Bussey, K., Hides, L. ve Chan, G.C. (2016). Associations between the group processes of bullying and adolescent substance use. *Addictive behaviors*, 62, 6-13.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. ve Ruiz, P. (2016). Kaplan & Sadock Synopsis Of Psychiatry. Çev.ed.: Bozkurt, A. Türkçe 11. baskı; Bölüm 20: Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları. Ankara : *Güneş Tıp Kitapevleri*.
- Saedy, M., Kooshki, S., Firouzabadi, M.J., Emamipour, S. ve Ardani, A.R. (2015). Effectiveness of Acceptance-Commitment Therapy on Anxiety and Depression among Patients on Methadone Treatment: A Pilot Study. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 9(1), e222.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2012). *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

- Sayın, A., Karşlıoğlu, E., Arıkan, Z. ve Aslan, S. (2004). Alkol Bağımlısı Bir Grup Hastada Kişilik Özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 5: 1, 13- 19.
- Shorey, R.C., Anderson, S. ve Stuart, G.L. (2011). Early maladaptive schemas in substance use patients and their intimate partners: A preliminary investigation. *Addictive Disorders & Their Treatment*, 10,169-179.
- Shorey, R.C., Elmquist, J., Gawrysiak, M.J., Strauss, C., Haynes, E., Anderson, S. ve Stuart, G.L. (2017). A Randomized Controlled Trial of a Mindfulness and Acceptance Group Therapy for Residential Substance Use Patients. *Substance Use & Misuse*, 52(11), 1400-1410.
- Smout, M.F., Longo, M., Harrison, S., Minniti, R., Wickes, W. ve White, J.M. (2010). Psychosocial treatment for methamphetamine use disorders: a preliminary randomized controlled trial of cognitive behavior therapy and acceptance and commitment therapy. *Substance Abuse*, 31, 98-107.
- Stoddard, J.A. ve Afari, N. (2014). The big book of ACT metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in acceptance and commitment therapy. Oakland, CA: *New Harbinger Publications*, Inc.
- Stotts, A.L., Green, C., Masuda, A., Grabowski, J., Wilson, K., Northrup, T.F., Moeller, F.G., Schmitz, J.M. (2012). A stage I pilot study of acceptance and commitment therapy for methadone detoxification. *Drug Alcohol Dependence*, 125, 215-222.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* , 6 (10), 1-22.
- Şaşman-Kaylı, D., Altıntoprak, A. E., Çelikay, H., Babür-Korkmaz, Y. ve Kabakçı, D. (2016). Madde bağımlılığı nedeniyle denetimli serbestlik tedavisine yönlendirilen bireylerde madde kullanım örüntüsü ile göç arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(5), 376–384.
- Şatır, T.T., Kalyoncu, A. ve Pektaş, Ö. (2000). Kokain kullanımında birbirini takip eden iki sürecin değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 1(1), 18–21.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı. (2011). Bölüm I: Madde Bağımlılığında

- Korunma ve Tedavi İlkeleri (Ed.:Dilbaz, N.) ISBN: 978-975-590-431-3. Ankara.
- Taşçı, E., Atan, Ş. Ü., Durmaz, N., Erkuş, H., ve Sevil, Ü. (2005). Kız meslek lisesi öğrencilerinin madde kullanma durumları. *Journal of Dependence*, 6(3), 122–128.
- Tokdemir, M., Aksu, A. ve Baransel, A. (2003). Elazığ ilindeki lise öğrencilerinde psikoaktif madde kullanımı. *Fırat Tıp Dergisi*, 8(1), 23–28.
- Toprak, T.B., Arıca, O.T. ve Yavuz, K.F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27.
- Tot, S., Yazıcı, K., Yazıcı, A., Metin, O., Bal, N., ve Erdem, P. (2004). Psychosocial correlates of substance use among adolescents in Mersin, Turkey. *Public Health*, 118(8), 588–593.
- TUBİM, (2019). T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. *Türkiye Uyuşturucu Raporu*. Ankara:, 90-6.
- Ulusoy, S. (2015). Bağımlılık Tedavisinde Temel Kabul ve Kararlılık Terapisi(Act) Süreçleri ve İlişkisel Çerçeve Kuramı. *51. Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Antalya.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2019). World Drug Report 2019.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2020). World Drug Report 2020. *United Nations publication*. Vienna.
- Uzbay, T. (2015). Bonzai sorununu nasıl görmeliyiz? *Türk Eczacıları Birliği Yayını Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 35, 37-41.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions* - addicta.com.tr
- Ünlü, A. (2019). Madde Bağımlılığının Şiddet ve Şiddet İçerikli Suç Davranışlarıyla İlişkisi (pp. 3–35).
- World Health Organization. (2018). Cannabis. WHO. *World Health Organization*.

- Williams, K.E., Ciarrochi, J. ve Heaven, P.C. (2012). Inflexible parents, inflexible kids: a 6-year longitudinal study of parenting style and the development of psychological flexibility in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1053–1066.
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Zorlu, E. (2017). *Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Olan Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Zonguldak, Türkiye.

Ekler

EK-1 AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Ezgi ULU danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Emre KURT tarafından üniversite öğrencilerinde madde kullanımı ile öfke ifade etme tarzi arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü'nü araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk.Emre KURT

e-posta : emrekurt1996@outlook.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

EK-2 BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada yetişkin bireylerde psikolojik esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkide öz duyarlığın aracı rolüdür. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk.Emre KURT'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk.Emre KURT

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: emrekurt1996@outlook.com

EK-3 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**Cinsiyetiniz**

Erkek Kadın

Yaşınız

18-24 25-31 32-38 39 ve üstü

Eğitim Durumunuz

Ön Lisans Lisans Yüksek Lisans ve üzeri

Gelir Durumunuz

Düşük Orta Yüksek

Medeni Durumunuz

Evli Bekar

Herhangi bir madde bağımlılığınız var mı?

Evet Hayır

EK-4 PSİKOLOJİK ESNEKLİK

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5 ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

AÇIKLAMA

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün sizi en iyi tanımlayan bölüme (X) işareti koyun.

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlam				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnunda bir insanım				

BÖLÜM II

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke, kızgınlık duyduğunuzda ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanına (X) işaretini koyun.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11	Öfkemi kontrol ederim				
12	Kızgınlığımı gösteririm				
13	Öfkemi içime atarım				

MADDE KULLANMA EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her soruyu okuyarak kendi durumunuza göre Doğru(D) ya da Yanlış(Y) olup olmadığına karar veriniz. Vereceğiniz karara göre her sorunun cevabını yanındaki DOĞRU(D) ya da YANLIŞ(Y) seçeneklerinin birinin üzerine Çarpı(X) koyarak belirtiniz.

1. Cinsel yaşamımdan memnunum.	(D)	(Y)
2. Çocukken okuldan kaçtığım için bir iki defa cezalandırıldım.	(D)	(Y)
3. İnsanlarla çabucak kaynaşırım.	(D)	(Y)

Ölçek İzinleri

Ynt: ölçek izni



Ömer OĞUZTÜRK <omeroguzturk@karabuk.edu.tr>

22:02



Kime: emre kurt



sap (2).docx

17,51 KB

Merhaba,

Madde kullanım ölçeğini ekte bulabilirsin. Çalışmanızı tamamladığınızda bana da yönlendirebilirsiniz çok sevinirim. Mailimi aldığınıza ve soruları kullanıp kullanmadığına ve atıfta bulunduğunuza dair beni bilgilendirmenizi bekliyorum.

Prof. Dr. Ömer Oğuztürk

Gönderen: emre kurt <emrekurt1996@outlook.com>

Gönderildi: 15 Nisan 2022 Cuma 00:44

Kime: Ömer OĞUZTÜRK <omeroguzturk@karabuk.edu.tr>

Konu: ölçek izni

Merhaba hocam ben Yakınoğu Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencisi Emre KURT "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MADDE KULLANIMI İLE ÖFKE İFADE ETME TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ." Başlığı adı altında bir tez çalışması yürütmekteyim bu kapsamda MADDE KULLANMA EĞİLİMİ ÖLÇEĞİNİ kullanmak için sizin izninizi talep ediyorum. İyi çalışmalar dilerim. Saygılarımla.



Sena Karakuş <karakussena@outlook.com>

15.04.2022 19:59



Kime: emrekurt1996@outlook.com



Psikolojik Esneklik Ölçeği.docx

33,46 KB

Merhabalar öncelikle ölçeğe olan ilginizden dolayı teşekkür ediyorum. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

RE: ölçek izni



ozer.akadir <ozer.akadir@gmail.com>

15.04.2022 15:57



Kime: emre kurt

Sn Kurt

Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz Esenlikler Prof Dr Kadir Özer

Sent from my Galaxy

Öz Geçmiş

Emre KURT, 2 Şubat 1996 tarihinde Hatay'da doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimimi Hatay'da, lise eğitimimi ise Özbuğday Lisesi'nde tamamlamıştır. 2020 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi lisans eğitimimi tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Hatay Gözde Cerrahi ve Tıp Merkezi hastanesinde başarı ile tamamlamıştır.

İntihal Rapor Oranı

EMRE KURT TEZ

ORJİNALLİK RAPORU

% **14**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **12**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **2**
YAYINLAR

% **4**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 7
2	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
5	acikerisim.medipol.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	abakus.inonu.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
7	Submitted to Yakın Doğu Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
8	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
9	acikerisim.fsm.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.07.2022

Sayın Emre KURT

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1333 proje numaralı ve "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE MADDE KULLANIMI İLE ÖFKE İFADE ETME TARZI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

A handwritten signature in black ink, reading 'Direnç Kanol'.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.