



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

KENDİNİ YÖNETME DAVRANIŞI, DÜRTÜ KONTROL
BOZUKLUĞU VE BAĞIMLILIK İLİŐKİŐİ: ERGENLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yudum BÖRKLÜ

LefkoŐa
Ocak, 2023

YUDUM BÖRKLÜ

KEND. YONT. DURTU
KNT. BOZ., BAĞIMLILIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

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

**KENDİNİ YÖNETME DAVRANIŞI, DÜRTÜ KONTROL
BOZUKLUĞU VE BAĞIMLILIK İLİŐKİŐİ: ERGENLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yudum BÖRKLÜ

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

LefkoŐa

Ocak, 2023

Onay

Yudum Börklü tarafından hazırlanan “Kendini Yönetme Davranışı, Dürtü Kontrol Bozukluğu ve Bağımlılık İlişkisi: Ergenler Üzerine Bir Araştırma” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Yrd. Doç. Dr. Yasemin SORAKIN

Jüri Üyesi:

Dr. Fahriye BALKIR

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

20.6.2023

Doç. Dr. Meryem KARAAĞA

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

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.

Yudum Börklü

19/01/2023

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada değerli yardım ve yönlendirmelerinden dolayı tez danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında verdikleri destek için başta annem Nermin ŞAHİN, babam İbrahim ŞAHİN ve kardeşim Mehmet Burak ŞAHİN' e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, kendimi her zaman şanslı hissetmeme sebep olan, çalışmalarımın her anında en büyük destekçim eşim Semih Börklü' ye, minicik kalpleriyle, sevgileriyle beni destekleyen çocuklarım Ege BÖRKLÜ ve Ata BÖRKLÜ' ye sonsuz teşekkürü borç bilirim.

Yudum Börklü

Özet

Kendini Yönetme Davranışı, Dürtü Kontrol Bozukluğu ve Bağımlılık İlişkisi: Ergenler Üzerine Bir Araştırma

Börklü, Yudum

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ocak 2023, 78 sayfa

Bu çalışmada, ergenlerde kendini yönetme, dürtü kontrol bozukluğu ve bağımlılık ilişkisi ele alınmaktadır. Çalışmada öğrencilerin sosyodemografik bilgilerini elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Öz-kontrol ve Öz-yönetim Ölçeği, Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği ve Barratt Dürtüsellik Ölçeği araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıdır. Lise öğrenimine devam eden 400 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Öğrencilerin dürtüsellik düzeyleri arttığında kendini yönetme davranışları azalmaktadır. Madde kullanma eğilimi olan öğrencilerde kendini yönetme davranışı azaldıkça, dürtüsellik artmaktadır. Ayrıca yaş arttıkça dürtüsellik artmaktadır. Erkek öğrencilerde madde kullanma eğilimi ve dürtüsellik yüksek iken, kız öğrencilerde kendini pekiştirme davranışı yüksektir. Anne-babası birlikte olan öğrencilerin kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme davranışları anne-babası ayrı olanlara kıyasla daha fazladır. Anne-babası ayrı olanlarda ise dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi diğer öğrencilere göre daha yüksektir. Kardeşi olmayan öğrencilerde kendini yönetme daha başarısız, dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi kardeşi olanlara kıyasla daha yüksek saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkek cinsiyet, boşanmış aile çocuğu olmak, tek çocuk olmak gibi faktörler, değişkenler bağlamında önem taşımaktadır. Gerek klinisyenler, gerek sonraki araştırmacılar ve gerek devlet kurumları tarafından yapılacak çalışmalarda bu faktörlerin göz önünde bulundurulması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Kendini Yönetme Davranışı, Dürtü Kontrol Bozukluğu, Bağımlılık

Abstract

The Relationship Between Self-determination, Impulsive Control Disorder and Addiction: A Study on Adolescents

Börklü, Yudum

MSc, Department of Clinical Psychology

January 2023, 78 pages

In this study, the relationship between self-determination, impulse control disorder and addiction in adolescents is discussed. In the study, Personal Information Form was used to obtain the sociodemographic information of the students. Self-control and Self-management Scale, Substance Use Tendency Scale and Barratt Impulsivity Scale are the data collection tools used in the research. Data were collected from 400 high school students continuing their high school education. When students' impulsivity levels increase, their self-determination behaviors decrease. In students with a tendency to use substances, when self-directedness behaviors decrease, their impulsivity increases. In addition, impulsivity increases with age. While the tendency to use substances and impulsivity are high in male students, self-reinforcement behavior is high in female students. Self-adjustment, self-evaluation and self-reinforcement behaviors of students whose parents are together are higher than those whose parents are separated. On the other hand, impulsivity and tendency to use substances are higher in those whose parents are separated than other students. Findings of self-determination, impulsivity and substance use tendency were found to be more negative in students who did not have siblings compared to those with siblings. According to the results of the research, factors such as male gender, being a child of divorced family, being an only child are important in terms of variables. It is recommended that these factors be taken into account in studies to be conducted by clinicians, future researchers and government institutions.

Keywords: addiction, impulse control disorder, self-determination

İçindekiler

| | Sayfa |
|---|----------|
| ONAY | II |
| ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI..... | III |
| TEŞEKKÜR | IV |
| ÖZET..... | V |
| İÇİNDEKİLER | VII |
| TABLolar LİSTESİ..... | X |
| KISALTMALAR | XI |
| BÖLÜM I | 1 |
| GİRİŞ | 1 |
| Problem Durumu | 2 |
| Araştırmanın Amacı | 3 |
| Araştırmanın Önemi..... | 4 |
| Sınırlılıklar..... | 4 |
| Tanımlar | 5 |
| BÖLÜM II | 6 |
| KAVRAMSAL VE KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR | 6 |
| Ergenlik Dönemi | 6 |
| <i>Ergenliğin Evreleri</i> | 6 |
| <i>Ergenlikte Gelişim</i> | 6 |
| Fiziksel gelişim | 6 |
| Bilişsel gelişim..... | 7 |
| Duygusal gelişim | 7 |
| Toplumsal gelişim..... | 7 |
| <i>Ergenlikte Arkadaş Çevresi</i> | 8 |
| <i>Ergenlikte Aile İlişkileri</i> | 8 |
| Kendini Yönetme Davranışı | 8 |
| <i>Kendini Yönetme Davranışının Tanımı</i> | 8 |
| <i>Kendini Yönetme Stratejileri</i> | 11 |
| Kendine ön uyarı verme | 11 |

| | |
|---|-----------|
| Kendini izleme | 12 |
| Kendine yönerge verme | 13 |
| Kendini değerlendirme | 14 |
| Kendini pekiştirme..... | 16 |
| Bağımlılık ve Madde Kullanımı..... | 16 |
| <i>Bağımlılığın Tanımı.....</i> | <i>16</i> |
| <i>Madde Bağımlılığı.....</i> | <i>19</i> |
| <i>Madde Bağımlılığının Kuramsal Çerçevesi</i> | <i>19</i> |
| Psikodinamik kuram | 19 |
| Psikososyal kuram | 20 |
| Davranış kuramı..... | 20 |
| Genetik kuram..... | 21 |
| <i>DSM-5 'te Madde Bağımlılığı</i> | <i>21</i> |
| Dürtü Kontrol Bozukluğu | 22 |
| <i>Dürtü Kavramı</i> | <i>22</i> |
| <i>Dürtüsellik.....</i> | <i>23</i> |
| <i>Dürtüsellüğün Boyutları.....</i> | <i>25</i> |
| <i>Dürtü Kontrol Bozukluğu</i> | <i>26</i> |
| İlgili Araştırmalar | 29 |
| BÖLÜM III..... | 32 |
| YÖNTEM..... | 32 |
| Araştırma Modeli..... | 32 |
| Evren ve Örneklem | 32 |
| Veri Toplama Araçları | 34 |
| Verilerin Analizi ve Yorumlanması..... | 35 |
| BÖLÜM IV | 37 |
| BULGULAR VE YORUMLAR | 37 |
| Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular | 37 |
| Sosyodemografik Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler | 40 |
| Değişkenlerin Birbirleri Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bulgular | 46 |
| BÖLÜM V..... | 48 |
| TARTIŞMA | 48 |
| BÖLÜM VI..... | 53 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 53 |

| | |
|--|-----------|
| Sonuç | 53 |
| Öneriler | 55 |
| <i>Klinisyenlere Yönelik Öneriler</i> | 55 |
| <i>Araştırmacılara Yönelik Öneriler</i> | 56 |
| <i>Devlet Kurumlarına Yönelik Öneriler</i> | 56 |
| KAYNAKÇA | 58 |
| EKLER..... | 72 |
| Ek 1. Ölçek İzinleri | 72 |
| Ek 1a. Öz-kontrol ve Öz-yönetim Ölçeği Kullanım İzni | 72 |
| Ek1b. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kullanım İzni | 73 |
| Ek1c. Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği Kullanım İzni | 74 |
| Ek-2. Aydınlatılmış Bilgilendirme ve Onam Formu | 75 |
| Ek-3. Kişisel Bilgi Formu | 76 |
| Ek-4. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği..... | 77 |
| Ek-5. Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği | 78 |
| Ek-6. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu | 79 |
| Ek-7. İntihal Raporu..... | 80 |
| Ek-8. Etik Kurul Onayı | 81 |

Tablolar Listesi

| | Sayfa |
|---|-------|
| Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgilerine Yönelik Frekans Analizi | |
| Sonuçları | 33 |
| Tablo 2. Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları..... | 36 |
| Tablo 3. Zaman Çizelgesi ve Çalışma Planı..... | 36 |
| Tablo 4. Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Alt Boyutlarına Yönelik Betimsel Analiz | |
| Sonuçları | 37 |
| Tablo 5. Madde Kullanma Eğilimlerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları | 37 |
| Tablo 6. Dürtüsellik Alt Boyutlarına Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları..... | 38 |
| Tablo 7. Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim ile Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere | |
| Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları | 38 |
| Tablo 8. Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim ile Madde Kullanma Eğilimleri Arasındaki | |
| İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları | 39 |
| Tablo 9. Dürtüsellik ve Madde Kullanma Eğilimleri Arasındaki İlişkilere Yönelik | |
| Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları | 39 |
| Tablo 10. Araştırma Değişkenleri ile Yaş Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü | |
| Varyans Analizi Sonuçları | 40 |
| Tablo 11. Araştırma Değişkenleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik | |
| Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları | 41 |
| Tablo 12. Araştırma Değişkenleri ile Sınıf Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü | |
| Varyans Analizi Sonuçları | 42 |
| Tablo 13. Araştırma Değişkenleri ile Anne-Baba Durumu Arasındaki İlişkilere | |
| Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları | 44 |
| Tablo 14. Araştırma Değişkenleri ile Kardeş Sayısı Arasındaki İlişkilere Yönelik | |
| Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları | 45 |
| Tablo 15. Dürtüsellik ile Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Değişkenlerinin Madde | |
| Kullanma Eğilimi Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi | |
| Sonuçları | 47 |

Kısaltmalar

| | |
|-------|---|
| ABD | : Amerika Birleşik Devletleri |
| APB | : Aralıklı Patlayıcı Bozukluk |
| DB | : Davranım Bozukluğu |
| DD | : Dikkatte Dürtüsellik |
| DEHB | : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu |
| DES | : Davranışsal Engelleme Sistemi |
| DKB | : Davranış Kontrol Bozuklukları |
| DSM | : Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı |
| DSÖ | : Dünya Sağlık Örgütü |
| DYS | : Davranışsal Yaklaşım Sistemi |
| KA | : Kendini Ayarlama |
| KB | : Kumar Bozukluğu |
| KD | : Kendini Değerlendirme |
| KOKGB | : Karşıt Olma Karşıt Gelme Bozukluğu |
| KP | : Kendini Pekiştirme |
| MD | : Motor Dürtüsellik |
| MKEÖ | : Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği |
| ÖKYÖ | : Öz-kontrol ve Öz-yönetim Ölçeği |
| PY | : Plan Yapamama |
| s. | : Sayfa |
| SPSS | : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı |
| Vd. | : Ve diğerleri |
| ZA | : Zorlayıcı Alışveriş |
| ZCD | : Zorlayıcı Cinsel Davranış |
| ZY | : Zorlayıcı Yeme |

BÖLÜM I

Giriş

Madde kullanım bozukluğu, yaşamın birçok alanında önemli bozulmalara yol açan karmaşık ve çok boyutlu bir bozukluktur (Ögel vd., 2015; Şimşek vd., 2019). Zaman içinde madde kullanım bozukluğunun tanımı bazı değişikliklere uğrasa da belirtileri nispeten değişmeden kalmıştır (Barlow ve Duran, 2015). Madde kullanım bozukluğu belirtileri; maddelere tolerans, yoksunluk belirtileri, işlev bozuklukları gibi zararlı sonuçlarına rağmen madde kullanımına sık sık başvurma, madde kullanımını konusunda daha az kontrol sahibi olma, gün içinde madde kullanımına çok fazla zaman harcama olarak özetlenebilir (Ögel, 2017).

Bağımlılık bozukluklarının karmaşıklığı, madde kullanım bozukluğunun biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin birleşiminden kaynaklandığı fikrine dayanmaktadır (Barlow ve Duran, 2015). Biyolojik bakış açısı, madde kullanım bozukluğunu genetik, nörobiyolojik ve beyin yapısıyla ilgili faktörlerin bir sonucu olarak açıklamıştır (Berridge, 2017). Biyolojik açıdan madde kullanımını beynin ödül merkezlerinde dopamin salınımını tetiklemektedir. Bunun da karar verme süreçlerini etkilediği ve zorlayıcı eylemlere yol açtığı belirtilmektedir (Karoly vd., 2013).

Madde kullanım bozukluğunda kişiler, planladıkları süreden daha uzun süre ve daha fazla miktarda çeşitli maddeleri kullanmaktadır. Karşı konulması güç bir isteğin yanında, kendilerini madde kullanmaya zorlanıyor gibi hissettikleri de görülmektedir. Bağımlılık nesnesi maddeye erişebilmek için yoğun bir çaba harcamakta, bunu yaşam hedeflerinin en önemlisi haline getirmektedirler. Madde bağımlılığı gelişen bireylerde madde kullanımını tekrar eden bir döngü biçiminde görülmekte, kişi sosyal yaşamın gerektirdiklerini ve sorumluluklarını yerine getiremez hale gelmektedir. Madde kullanımına bağlı olarak kalıcı ve yineleyici, kişilerarası ya da sosyal pek çok olumsuz durumun ortaya çıkacağı bilinmesine karşın kişi maddenin etkisinin azalması nedeniyle daha fazla madde kullanımına yönelmektedir. Etki azaldıkça, maddeyi daha fazla miktarda ve daha sık kullanma isteğiyle beraber bağımlılık şiddeti de artış göstermektedir (Barlow ve Duran, 2015).

Bu durum, madde kullanım bozukluğunun insan yaşamında pek çok faktörle ilişkili olduğunu göstermektedir. İnsanı ilgilendiren her noktada karar verme süreci

söz konusudur. Bu nedenle madde kullanım bozukluğunun, kendini yönetme davranışı ve dürtüsellik ile ilişki içinde olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma, söz konusu düşünce üzerine temellendirilmiştir.

Problem Durumu

Günümüzün ergenler için en tehlikeli sorunlarından biri, madde bağımlılığıdır. Madde bağımlılığı ile ilişkili olarak bireyde pek çok problem ortaya çıkabilmektedir. Madde bağımlılığının literatürde dürtüsellikle ilişkili olarak sıklıkla ele alındığı görülmektedir. Ancak dürtüsellik, kendini yönetme davranışı ve madde bağımlılığı konularının beraberce ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle tek başına da oldukça sınırlı biçimde ele alınmış olan kendini yönetme davranışının, söz konusu iki değişkenle birlikte incelenmesi önem taşımaktadır. Bu sebeple araştırma konusu bu şekilde belirlenmiştir. Bu çalışmada madde bağımlılığı, dürtüsellik ve kendini yönetme davranışları arasındaki ilişkinin ergenler örnekleminde incelenmesi amaçlanmıştır.

Kendini yönetme davranışının literatürde okul öncesi dönem çocukları üzerine yoğun biçimde çalışıldığı görülmektedir. YÖK'ün tez merkezinde "kendini yönetme" anahtar kelimeleri ile yapılan taramada, hazırlanan tüm çalışmaların 4-5 yaş grubu ya da özel gereksinimli çocuklar üzerine gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada literatürdeki bir boşluğun problem olarak değerlendirilmesi sonucunda önemli iki farklı değişkenle beraber (dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi) hazırlanmıştır. Ergen yaş grubunda en önemli sorunların başında madde kullanma eğilimi ve dürtüsellik geldiği için, bu çalışma konusu belirlenmiştir. Bağımlı bireylerle çok çalışma yapılmış olmasına rağmen, madde kullanımının başladığı yaşlar olan ergenlikteki risk faktörlerini içeren az çalışma bulunmaktadır. Bu çalışma risk faktörlerini ele alması açısından önemlidir.

Kendini yönetme davranışı ve madde kullanma eğilimi arasında (Malouf vd., 2012; Jones vd., 2011), dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi arasında (De Wit, 2009; Moeller vd., 2001) anlamlı ilişkilerin olması, bu üç değişkenin beraber değerlendirilmesinin önemli sonuçlar sağlayabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın Amacı

Dürtüsellik, ergenlik döneminde karşılaşılan en önemli sorunların başında gelmektedir (Öngider, 2013). Madde kullanma eğilimi ise ergenlik döneminde büyük bir riske işaret etmekte olup, dürtüsellik ile yakın ilişki içindedir (Köksal vd., 2020).

Kendini yönetme davranışları, literatürde yoğun olarak okul öncesi yaş grubunda ve özel gereksinimli çocuklar üzerinde çalışılmış bir konudur. Bu durum, ergenlik döneminde kendini yönetme davranışının incelenmesinin önemli bir gereklilik olduğunu göstermekle beraber, literatürdeki eksikliğin giderilmesi kapsamında önem taşımaktadır. Öz Denetim Kuramı kapsamında, düşük öz denetime sahip kişilerin daha dürtüsel davranması, dürtüsellik ve kendini yönetme davranışları arasındaki ilişkiye işaret etmektedir (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi arasındaki ilişki de literatürde sıklıkla vurgulanmıştır (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Schaefer vd., 2015; Vito vd., 2019). Bu nedenle, bu üç değişken beraberce ele alınmıştır.

Ergenlik döneminde, özellikle günümüzde sıklıkla karşılaşılan sorunlar arasında bulunan madde bağımlılığı, dürtüsellikle önemli bir ilişki içindedir. Kendini yönetme davranışı kapsamında da dürtüsellik, önemle değerlendirilmesi gereken bir değişkendir. Bu nedenle bu çalışmanın değişkenleri kendini yönetme davranışı, dürtüsellik ve bağımlılık olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın amacı, kendini yönetme davranışı, dürtü kontrol bozukluğu ve bağımlılık ilişkisini ergen örneklem üzerinde ele almaktır.

Araştırmanın problem cümlesi, “Ergenlerde madde bağımlılığı, dürtüsellik ve kendini yönetme davranışı arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir. Alt problemler ise aşağıdaki gibidir:

1. Ergenlerde dürtüsellik ve kendini yönetme davranışı arasında bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi arasında bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde kendini yönetme davranışı ve madde kullanma eğilimi arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Geçtiğimiz on yıllarda, madde kullanan ve madde kullanım bozukluğu geliştiren kişilerin sayısı her geçen gün artış göstermiştir (UNODC, 2019). Avrupa ülkeleri ile karşılaştırıldığında Türkiye'de madde kullanımını daha az olmakla birlikte, madde kullanıcı sayısı ve bozukluğa bağlı ölüm oranları da zaman içinde artmaktadır (EMCDDA, 2019).

Dürtüsellik düzeyi yüksek olan kişilerin, madde kullanmanın olası sonuçlarını dikkate almamaları ile ilişkili olarak hayatlarının erken dönemlerinde madde kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ersche vd., 2010; Martinez-Loredo vd., 2015).

Öz Denetim Kuramı'na göre bireyler, olası davranışların avantaj ve dezavantajlarını tartarak bilinçli ve akılcı kararlar verirler (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Öz Denetim Kuramı, suçluluğun ve madde kullanımını gibi diğer problemlerli davranışların iki ana faktör tarafından yönlendirildiğini ileri sürmektedir: bunlar öz-denetim düzeyilerindeki değişkenlik ve suç işleme olasılığıdır. Suç işleme olasılığı çevresel risk faktörlerini gösterirken, öz-denetim, kişinin özellikle zorlu durumlarda duyguları, bilişleri ve davranışları üzerinde kontrol uygulama becerisini ifade etmektedir. Genel olarak, suç işleme fırsatının herkes için bir dereceye kadar mevcut olduğu varsayılmaktadır, bu da düşük öz-kontrolü suçluluk ve antisosyal davranışın etiolojisindeki en belirgin faktör haline getirmektedir (Beaver vd., 2015).

Madde kullanma eğilimi, kişinin yaşamının her noktasında etkili olduğu için farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Özellikle madde kullanımında en büyük risk grubunda bulunan ergenler kapsamında bu çalışmada, madde kullanma eğilimi, dürtüsellik ve kendini yönetme davranışları arasındaki ilişkiler ele alınmaktadır. Özellikle kendini yönetme davranışı ve madde kullanımı arasındaki ilişki literatürde oldukça sınırlı incelenmiştir. Bu nedenle bu çalışma gerek literatüre sağlayacağı katkı gerekse ortaya koyacağı sonuçlar bağlamında önem taşımaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Türkiye’de eğitimine devam eden 400 lise öğrencisi,
2. Katılımcıların verdikleri yanıtların doğru ve dürüstlüğü,
3. Kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlik düzeyleri ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Kendini yönetme: Kişinin kendi davranışlarını gerek değiştirmek gerekse devam ettirmek için verdikleri tepki olarak tanımlanmaktadır. Kendini yönetme, kişinin kendine yönelik kontrol mekanizmasının ne düzeyde sağlıklı çalıştığını ortaya koyan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin bağımsız bir biçimde yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için gerekli beceriler, kendini yönetme becerileridir (Yücesoy Özkan, 2009).

Dürtüsellik: Başta madde bağımlılığı olmak üzere pek çok sağlıksız ve suç kapsamındaki davranışa zemin hazırlayan, kişinin kendini kontrol becerisini sekteye uğratan ve dürtüleri doğrultusunda karar verip hareket etmesine yol açan bir durumdur (Boyer, 2006).

Madde bağımlılığı: Bağımlı kişinin madde kullanımına yönelik karşı konulması güç biçimde istek duyması, bu isteği ve madde kullanımını kontrol altına alamaması, karşılaştığı olumsuz sonuçlara karşın madde kullanımına devam etmesi madde bağımlılığıdır (Sulak, 2015).

BÖLÜM II

Kavramsal ve Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Ergenlik Dönemi

Ergenlik insan hayatındaki en önemli evrelerden biridir. Yaşanan ciddi değişimler nedeniyle bu dönem hem ergenler hem de aileler tarafından zorlu bir süreç olarak görülmektedir. Bireyde yaşanan değişimler ergenlik dönemini çatışmalı, fırtınalı ve stresli bir dönem haline getirebilir. Bu nedenle bu dönemin gelişim özellikleri hem aileler hem ergenler tarafından iyi bilinmeli ve gereksiz çatışmalara mahal vermemek adına her iki taraf açısından değerlendirilerek doğru şekilde hareket edilmelidir (Derman, 2008).

Ergenliğin Evreleri

Ergenlik erken, orta ve geç ergenlik olmak üzere 3 evreye ayrılmaktadır. Erken ergenlik dönemi 14-16 yaşları arasındadır. Erken ergenlik döneminde ergenlerde ciddi fiziksel değişimler görülür ve ergen bu değişikliklere alışmaya ve bu değişimlerin getirdiği stresle baş etmeye çalışır. Bu dönemde daha çok aynı cinsiyetten arkadaşlıklar tercih edilir. Bu dönemde gençler gelecek kaygısı yaşamaya ve kendi ölümlülüklerini fark etmeye başlarlar. Orta ergenlik dönemi 16-18 yaş aralığını kapsar. Bu dönemde farklı bir birey olduğunu keşfeden ergen bunu ailesine de kabul ettirmeye çalışır. Arkadaşlık ilişkileri karşı cinse yönelir. Geç ergenlik 18 yaşında başlayan ve kimliğin bütünselleşmesi ile biten dönemdir. Bu dönemde ergen kendini tanımlamaya başlar, bu nedenle akademik ve sosyal arayışlara girer. Kısaca bu dönemde ergen “ben kimim?” sorusunun yanıtını arar (Derman, 2008).

Ergenlikte Gelişim

Bu bölümde ergenlikteki gelişim durumları fiziksel, duygusal, toplumsal, arkadaş çevresi, aile ilişkileri, ergenlik ve stres açılarından ele alınacaktır.

Fiziksel gelişim

Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel gelişim süreci kızlarda ve erkekler de aynı şekilde oluşmaz, genellikle kızlar bu sürece 1-2 yıl önce başlar ve erkeklerden önce tamamlarlar. Bu dönemde boy uzaması, sesin kalınlaşması, sivilcelerin

oluşması, ter bezlerinin çalışmasında artış yaşanması, kızlarda adet kanamasının, erkeklerde ise sperm üretiminin başlaması gibi fiziksel değişimler yaşanmaktadır. Tüm bu fiziksel değişimlerin ergenlikte bireylerin psikolojisini de etkileyeceği göz ardı edilmemelidir (Derman, 2008).

Bilişsel gelişim

Ergenlik dönemi soyut düşüncelere ulaşılan bir dönemdir. Bu nedenle bireyin olaylara bakış açıları ve olayları algılayış biçimi değişir. Daha fazla sorgulayıcı olmaya başlar ve bu durum onun daha çok eleştirmesine, tartışmasına neden olur. Kısacası bu dönemde ergen neden-sonuç ilişkisi kurmaya başlar. Tüm bunlar ergenin kuralları, gelenek ve görenekleri sorgulamasına neden olur (Avcı, 2000).

Duygusal gelişim

Bu dönemde çocuklukla ilgili tüm bağlantılarını koparmak isteyen ergen, bir an önce yetişkin olmaya dair istek duyar. Bu da ergeni kendini her konuda yeterli görme konusunda bir yanılsa sürükler. Toplumda kabul edilmek, tanınmak isteyen ergen bir yandan da aile baskısından kurtulmayı hedefler. Kolay inanan, kolay seven, kolay da kopabilen ergenlerde bu dönemde duygusal anlamda ciddi iniş çıkışlar meydana gelir (Derman, 2008).

Toplumsal gelişim

Ergenlikte yaşanan kimlik arayışı hiç şüphesiz ki toplumsal gelişimdeki en önemli konudur. Bu dönemde ergen kendini hem toplumun bir parçası olarak görmek ister hem de kendi bireyselleşmesinin farkına varır. Bireyselleşme sürecinde ailenin rolü son derece önemlidir, ailesi tarafından hoşgörü ile karşılanmayan ergenler uyumsuz davranışlar içine girebilirler. Bu dönem ahlaki gelişim anlamında da ergenin kuralları daha iyi anladığı fakat kendine ters gelen kuralları sorgulamaya başladığı bir dönemdir. Bu dönemde aynı zamanda ergenler çeşitli kuşak çatışmaları yaşayabilirler. Teknolojik eşyaların kullanımında yeniliklere son derece açık olan ve hemen öğrenebilen ergenler ile aileleri arasında çatışmalar yaşanabilir. Bu dönemde ergenler başkaldırmaya meyilli oldukları için eski kuşakların tüm değer yargılarını görmezden gelebilirler. Bu durum da aile ve ergen için çatışma konusu haline gelebilir (Avcı, 2000).

Ergenlikte Arkadaş Çevresi

Bu dönemde ergenler ailelerinden uzaklaşıp arkadaşlarıyla çok daha fazla zaman geçirmeye başlarlar. Ergenin ne tür bir arkadaş grubunun içinde olduğu onun uyumlu ya da uyumsuz davranışlar geliştirmesinde son derece önemlidir. Ergenin arkadaş seçiminde de son derece önemli olan nokta anne- baba tutumları ve anne-babası ile olan ilişkisidir. Ebeveynleri ile sağlıklı ilişkiler kurabilen ergenlerin toplumla uyumlu olan gruplara girmeyi tercih ettiği görülmüştür. Ailede geçimsizliğin hakim olduğu ergenler ise toplumsal normlarla çatışan gruplarda var olmayı tercih etmektedir (Gül ve Güneş, 2009).

Ergenlikte Aile İlişkileri

Ergenin toplumsal anlamda uyum sağlamasındaki en önemli etken ailedir. Anne ve babanın ergenle kurduğu ilişki türü onun kendine dair algılarında son derece önemlidir, bu ilişkiye bağlı olarak ergenin öz-güven, öz-yeterlilik ve öz-saygı gibi bileşenleri olumlu ya da olumsuz olarak şekillenir. Aile çocuğun ilköğrenim alanıdır, çocuğu yaşama hazırlar. Bu nedenle anne babanın çocuk yetiştirme tutumları son derece önemlidir. Anne baba tutumunun şekli, anne babanın eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik durumu gibi pek çok etken ergenin sağlıklı bir dönem geçirmesi açısından son derece önemlidir (Avcı, 2000).

Kendini Yönetme Davranışı

Bu bölümde, araştırma değişkenleri arasında yer alan kendini yönetme davranışına ilişkin literatüre dayalı açıklamalar sunulmakta ve kavramın tanımı ve kendini yönetme stratejileri açıklanmaktadır.

Kendini Yönetme Davranışının Tanımı

“Kişinin kendi davranışlarını yönetmesi düşüncesi” birey gelişiminin esaslarından biridir (Cooper vd., 2007). Kendini yönetmeyi; CreEdon ve Dickerson (1981), “kişilerin kendi davranışlarını gerek değiştirmek gerekse devam ettirmek için verdikleri tepki” şeklinde tanımlarken; Shapiro ve Browder (1985) ise, “kişilerin kendi hâl hareket ve davranışlarını kontrol edebilmeleri için kullanageldikleri bir süreç” şeklinde tanımlamaktadır (Yücesoy Özkan, 2009).

Heward'ın (1987) tanımı literatürde yaygın şekilde kullanılmakla beraber şöyledir: “kişinin davranışlarının istendik değişiklikler dolayısıyla sonuçlanmasına neden olan davranış değiştirme tekniklerinin sistematik ve bireysel olarak uygulanması” (Yücesoy Özkan, 2009).

Kişinin bağımsız şekilde yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi için edinmesi gereken beceriler, bu kapsamda yer alır (Neistadt ve Marques, 1984). Bununla birlikte, “kişilerin kendi davranışlarını kontrol altına almak için kullandıkları süreç” şeklinde de değerlendirilmektedir (Yücesoy Özkan ve Sönmez, 2011). Kendini yönetme davranışını alışkanlık hâline getirebilen kişiler, yaşamlarının sonraki bölümlerinde gerek problem çözme yeteneğine gerekse karar verme becerisine sahip olmuş şekilde, bağımsız bireyler olarak toplumda yer edinmektedir. Kişilerin hem problem davranışı çözme becerisi kazanmasında hem de belirli bir hedefe ulaşmasında, kendini yönetme stratejilerinin önemi büyüktür. Bu yönetime itaat ederek gelişimlerini sürdüren kişiler, zaman sonra öz yeterlik ve iç kontrol gibi değerli beceriler edinirler (Balçık, 2011).

Eğitim verilen ortamlarda, zaman kısıtlılığı önemli bir sorun olduğu için öğretmenler genellikle daha az zaman gerektiren uygulamalara yönelmektedir. Öğrenci merkezli uygulamalar arasında pek çok uygulama bulunmaktadır; kendini yönetme stratejileri de bunlardan biridir (Heward, 1995). Bu uygulamada, hız, öğrenci tarafından belirlenebilmektedir. Dolayısıyla, genel eğitim ortamlarında öğrenimini sürdüren heterojen öğrenci grupları, değişik müfredat alanları aracılığıyla değişik hızlarda eğitilebilmektedir (Fudge vd., 2008).

Her ne kadar akademik öğrenme açısından sıkıntıları olsa da zihin yetersizliği bulunan öğrenciler de kendini yönetme stratejilerinden faydalanabilir; böylelikle, başarılarını kendileri değerlendirmiş olurlar. Kendini yönetme stratejilerini benimseyerek hayatlarına başarılı şekilde uygulayabilen öğrenciler, edindikleri bu becerilerle başka konuları da değerlendirirken sıkıntı yaşamazlar (Skinner vd., 1989). Kendini yönetme stratejilerini uygulamakla elde edilen avantajları, şu şekilde tasnif etmek mümkündür:

a) Akademik başarıya katkıları bakımından kendini yönetme stratejileri; eğitim ortamında, kendini yönetme stratejilerinden faydalanan zihinsel bakımdan

yetersiz öğrencilerde gerek akademik çıktılarda gerekse üretimde büyük gelişmeler tespit edilmiştir (Alhazbi ve Hassanh, 2013). Bu yöntem sayesinde, öğretmenler eğitim verdikleri sınıfı idare ederken zamandan tasarruf etmekte; böylelikle, öğrencilere daha fazla zaman ayırarak; onların ödev, matematik hesaplamaları, hikâye tamamlama ve yazma becerileri gibi alanlardaki eksikliklerini giderebilmektedir. Ayrıca, bu yöntemde kullanılan sıralı kart ve sözel ipucu gibi unsurlar, çocukların öğretim ve beceri eğitimindeki sürecine doğrudan olumlu yönde etki etmektedir (Çelik, 2010; McDougall, 1998).

Öğretim esnasında, dersi daha dikkatli şekilde dinleyen öğrencilerin öğrenme süreleri azalmaktadır (Agran vd., 2003; Agran vd., 2005; Cooper vd., 2007; Mitchem ve Young, 2001; Yücesoy Özkan, 2009). Öğretim amaçlarına ulaşmada geleneksel yöntemlere kıyasla çok daha etkili olduğu ve öğretmenin öğretim için ayıracağı süreyi artırdığı ve kullanımının kolaylıkla öğrenilebildiği görülmektedir (Sönmez, 2012).

b) Problem çözmeye yaptığı katkı bakımından kendini geliştirme stratejileri; bu yöntem aracılığıyla öğrencilerin kendini yönetme stratejilerini kullanarak problem çözmeyi öğrenmeleri amaç edinilmektedir (Alhazbi ve Hassanh, 2013). Kendi öğrenme süreçlerinin ne kadarlık bir zamana tekabül ettiğini kavrayan öğrenciler, öğrenmelerini bu şekilde denetleyebilmekte ve öğrendikleri doğru davranışları alışkanlık hâline getirebilmektedir (Avcıoğlu, 2012). Öğrenciler, üzerlerinde ebeveynlerinin ya da herhangi bir yetişkinin denetimi olmadığı durumlarda bile uygun bir şekilde davranma becerisi elde etmektedir (Sönmez, 2012).

c) Sosyal becerilere yaptığı katkı bakımından kendini yönetme stratejileri; öğrenci, bu strateji sayesinde öz güveni giderek arttığı için bir müddet sonra bir öğretmenin, bakıcısının yahut ebeveynlerinin yardımına ihtiyaç duymaksızın bağımsız şekilde yaşamını sürdürmeyi öğrenmektedir (McDougall, 1998). Skinner (1953) Ayrıca, kişinin kendini yönettiğini tespit ettiği davranışlarını kontrol altına alabildiği derecede sosyal açıdan etrafıyla etkileşimde bulunma becerisinin gelişebileceği ifade edilmiştir (Balçık, 2011).

d) Yaşam becerilerine yaptığı katkılar bakımından kendini yönetme stratejileri; gerek yalnız başına gerekse birkaç kişiyle gerçekleştirilebilen kendini

geliştirme stratejilerinin kişilerin hem yaşam kalitesini artırdığı hem de başkalarına olan bağımlılığının azalmasına yardımcı olduğu çeşitli araştırmalarda tespit edilmiştir (Wehmeyer vd., 2003).

Bandura (1969), kendi davranışlarını pekiştirme olgusunun aslında, çocukluk döneminde edinilmesi gereken bir davranış biçimi olduğunu vurgulamıştır (Agran vd., 2001). Dıştan gelen desteklere olan bağımlılığı azalttığı gibi (Sönmez, 2012) gelecekte kendini topluma kabul ettirme, yeterlilik ve bağımsızlık benzeri davranışların artmasına yol açacağı da düşünülmektedir (Agran vd., 2001).

Kendini Yönetme Stratejileri

Kendini yönetme stratejilerinin alt grupları arasında; kendini izleme, ön uyarın verme, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme ve kendine yönerge verme bulunmaktadır (Agran vd., 2003; Alberto ve Troutman, 1995).

Kendine ön uyarın verme

Öğrencinin istendik davranışı başlatmasıyla beraber nihayete erecek dokunsal, işitsel veya görsel bir uyarını kendisine sunması eylemine “kendine ön uyarın verme” denilmektedir (Agran vd., 2003). Buna örnek olarak, “bir öğrencinin banyo yıkama becerisini geliştirmek için kurulama, yerleri silme, lavabo ovma, klozet yıkama ve ayna silme eylemleriyle ilgili özel oluşturulmuş resimli sıralama kartları üzerine yaptığı her işi işaretleyerek banyo temizleme becerisi edinmesi” gösterilebilir. Öğrencilere kendine ön uyarın vermeyi öğretmek amacıyla izlenen süreç şöyledir (Yücesoy Özkan, 2007):

- (1) Öğrencinin ön uyarınları anlama yeterliği tespit edilerek değerlendirilir.
- (2) Hedeflenen davranış biçimi için gerekli hazırlık yapıldıktan sonra öğrenciye sistemi nasıl kullanacağı öğretilir.
- (3) Öğrencinin pekiştirilmesi sağlanır.
- (4) Öğrenciye uygulama yaptırılır.
- (5) Etkinliğe model olunur.

(6) Geri bildirimler aşamalı olarak azaltılır.

Öğrencinin dış etmenlere ve kişilere bağımlılığının azaltılması, kendine ön uyarı verme sürecinin en önemli sonucudur. Bu sayede öğrenci, başkalarının kendisine herhangi bir beceriyi yapmasını söylemesini beklemeksizin hem bir ön uyarı almayı hem de bu ön uyarıya doğru şekilde tepki vermeyi öğrenir (Yücesoy Özkan, 2007).

Öbür taraftan kendine ön uyarı verme stratejisi sayesinde, öğrencilerin karmaşık bir rutini ya da beceriyi tamamlaması için izlemesi gereken talimatlar dizisi hatırlanmaktadır. Öğrencilerden bazıları, bu davranış dizisini aklına getirmekte zorlanabileceği için bu strateji önem kazanmaktadır. Görsel uyarılar sayesinde öğrenciye izlemesi gereken talimatların sırayla anlatılması, bu strateji için iyi bir örnektir. Ağırlıklı olarak karmaşık ve çok basamaklı birçok etkinliğin gerçekleştirildiği genel eğitim sınıflarında kendine ön uyarı verme stratejisinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Gerek ipucuna bağımlı öğrenciler gerekse davranış sırasını aklına getirmekte zorlanan öğrencilerde davranış sonrası uyarı stratejileri genellikle yeterli olmamaktadır. Bu durum, kendine ön uyarı verme stratejisine duyulan ihtiyacı göstermektedir. Kendine ön uyarı verme sayesinde öğrenciler; beceriye ne zaman başlayacakları ve izleyecekleri talimatlar dizisini hatırlamaları hususunda avantaj elde edecektir (Agran vd., 2003).

Kendini izleme

Kendini yönetme strateji arasında yer alan ve “self monitoring” de denilen “kendini izleme”; kendini kaydetme (self-recording) ve kendini gözleme (self-observation) olmak üzere iki ana unsurdan oluşmaktadır. Öğrencinin hedef davranışı yerine getirmede başarılı olup olmadığını kendisinin belirlemesine “kendini gözleme”; öğrencinin hedef davranışı yerine getirmede başarılı olup olmadığını kendisinin kaydetmesine de “kendini kaydetme” denir. Literatürde kendini izleme çoğu zaman kendini kaydetme şeklinde kullanılmaktadır. “Kendini kaydetme” stratejisinde, öğrenci, hedef davranışlara uygun şekilde hareket edip etmediğini kaydeder. Araştırmalara göre, öğrencinin “kendini kaydetme” sürecine uyması, sonraki zamanlarda hedef davranışta daha başarılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, öğrencinin bu süreçte kaydettiği davranışların “olumlu” olması hâlinde, olumlu

davranışlarında artış; olumsuz olması hâlindeyse, o davranışı zamanla terk ettiği gözlemlenmektedir (Özkan, 2007).

Kendini izleme adı verilen süreçte, öğrenciler, davranışlarının oluşum seviyesini saptamak amacıyla, kendi davranışlarıyla alâkalı birçok bilgi toplarlar. Öğrenciye, kendini kaydetme stratejileri öğretilip ondan bilgi toplaması istenilmesi durumunda, öğrenci aktif şekilde davranış değiştirme programının içinde yer almış olur. Bu durum, öğretmenin omuzlarındaki yükün azalmasına da yol açmaktadır. Gerek veri toplama sistemi gerekse kendini izleme süreci, öğrencinin mevcut eğitim düzeyine göre değişebilmektedir (Alberto ve Troutman, 1995).

Genellikle pekiştirici işlevine sahip olan kendini izleme, ara sıra itici uyaran olarak da etki gösterebilmektedir. Ayrıca, kendini kaydetme, kimi zaman istendik davranış değişikliğine neden olsa dahi, kalıcı hâle getirilebilmesi için “kendini pekiştirme” ve benzeri yönetme stratejilerine başvurulması şarttır. Nitekim başarılı birçok araştırmacı, kendini izleme stratejisinin mutlak surette bir başka stratejiyle kullanılması gerektiğini ifade etmektedir (Özkan, 2007).

Kendine yönerge verme

Öğrencinin kendi kişisel performansına yön gösterebilmesi ya da kendi kişisel davranışlarını kullanabilecek hâle gelebilmesi amacıyla oluşturulmuş eğitim stratejisine “kendine yönerge verme” (self-instruction) denilmektedir (O’Leary ve Dubey, 1979). Bu strateji kısaca, “öğrencinin hedeflediği işi yapması için kendisiyle konuşması ve zaman sonra o işi yapması” şeklinde açıklanabilir (Alberto ve Troutman, 1995; Kerr ve Nelson, 1998; Schloss ve Smith, 1994).

Araştırmalar, çoğu bireyin zor veya daha önce tecrübe etmediği bir işle uğraşırken kendine yönerge verdiğini ortaya koymaktadır. Bu duruma örnek olarak “kişinin daha önce kullanmadığı bir cihazı kullanmayı öğrenirken kendi kendisiyle konuşması” gösterilebilir. Bununla birlikte, çoğu insan aramak istediği birinin numarasını rehberde bulmaya çalışırken “A, B, C, D, E...” şeklinde içinden alfabeyi sayar. Matematik dersindeki toplama işlemleri sırasında öğrencilerin “Dokuz artı dokuz on sekiz eder. Sekizi yaz, elde var bir...” şeklinde mırıldandığını görmek de mümkündür. Bundan hareketle, eğitim ortamlarında öğrencilere kendi davranışları için yönerge vermenin mümkün olduğu ileri sürülmüştür (Schloss ve Smith, 1994).

Bu strateji uygulanırken, gelişimi istenen öğrenciye, hedef olarak belirtilen beceriyi gerçekleştirebilmesi için ona yardımcı olabilecek sembol ve ifadeleri fısıldaması talimatı verilir (Kerr ve Nelson, 1998).

Kendini yönetme stratejileri arasında yer alan “kendine yönerge verme”, özellikle “atılğan” olarak nitelenen yani, davranışlarını denetlemekte zorlanan öğrenciler için biçilmiş kaftandır (Prater, 1994). Kendine yönerge vermenin öğretilmesindeki amaç, öğrencilerin başkalarına bağımlı kalmak yerine kendilerine sözel yönerge vermelerini sağlamaktır (Alberto ve Troutman, 1995).

Literatürde, öğrencilerin bu stratejiyi doğru şekilde öğrendikleri anda davranışlarını kolaylıkla genelleyebildikleri defalarca tespit edilmiş (Bornstein ve Quevillon, 1976; Schloss ve Smith, 1994) ve bu sayede gündelik yaşamın her safhasında bağımsız olabildikleri, meydana gelen davranış değişikliklerinin kalıcı olduğu (Alberto ve Troutman, 1995), uygun olmayan davranışlarında azalma görülürken, uygun olanlarında ise büyük bir artış gözlemlendiği (Burgio vd., 1980); böylelikle, bu stratejinin genel eğitim ortamlarında sıklıkla kullanılmasının çok büyük faydaları olduğu belirtilmektedir.

Zihinsel bakımdan eksiklikleri bulunan öğrenciler için verilen matematik öğretiminde Johnson, Whitman ve Whitman (1980); öğrenme güçlüğünden mustarip öğrencilere okuduğunu anlama becerisi kazandırılmasında Chan (1991); öğrenme güçlüğünden mustarip öğrencilere matematik işlemlerinin öğretilmesi hususunda Case, Graham ve Harris (1992); davranış bozukluğundan mustarip öğrencilerin problem teşkil eden davranışlarının azaltılmasında, Hogan ve Prater (1993); zihinsel yetersizlikten mustarip olan yetişkinlere alışveriş yapma becerisi kazandırılmasında Taylor ve O’Reilly (1997); zihin yetersizlikten mustarip yetişkinlere iş yeri talimatlarının öğretiminde Browder ve Miranovic (2000); zihinsel yetersizlikten mustarip yetişkinlere işyeri becerilerinin öğretimindeyse Bambara ve Gomez (2001) çalışmalarında kendini yönetme stratejisini esas almışlar ve bu stratejinin çalışmaların tamamında etki gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Kendini değerlendirme

Öğrencinin eğitim aşaması öncesinde hangi düzeyde olduğunu saptamak için hedef davranışı alışkanlık hâline getirip getirmediğinin incelenmesine veya öğretim

aşamasının sonunda hedef davranışları edinip edinmediğinin belirlenmesine “kendini değerlendirme” denilmektedir. “Kendini değerlendirme süreci” ise, kendini değerlendirme stratejisinin her iki kısmını da kapsamakla beraber, öğrencinin düzenli şekilde “kendini kaydetme” aşamasında tuttuğu kayıtları tahlil etmesi, ardından bu kayıtları grafiğe aktararak performansını, belirlenen ölçütü dikkate alarak yorumlamasıdır (Yücesoy Özkan, 2007).

Copeland vd. (2003) ise; bu stratejiyi, “öğrencinin gerek sayısal gerekse sözel ifadeler aracılığıyla dereceleme ölçeklerini kullanmak yoluyla kendi davranışının ne anlam ifade ettiğini yorumlaması” şeklinde tanımlamıştır. Davranışın hangi aralıklarla, ne zaman ve nerede yapıldığı, ayrıca hangi amaçla yapıldığının bilinmesi, öğrencinin belli bir davranışı doğru şekilde değerlendirebilmesi için şarttır. Yani öğrenci bir bakıma, “uygun davranış biçimleri”ni öğrenmelidir; bunun sebebi, davranış niteliğinin öğrencinin doğru eğitilmesinde çok önemli olmasıdır (Kerr ve Nelson, 1998).

Gerek geleneksel gerekse farklı şekilde hazırlanması mümkün olan kontrol listeleri, “kendini değerlendirme” stratejinde sıklıkla başvurulan bir yöntemdir. Bu yöntemde, öğrencilere, değerlendirme yapmasını kolaylaştırmak üzere sorular sorulabilir. “Biriyle konuşurken sıramı bekliyor muyum?” ve “Birisi konuşurken ona kulak kesiliyor muyum?” gibi sorular, kontrol yöntemine birer örnektir. Kontrol listelerinin fotoğraflardan ya da resimlerden oluşması da mümkündür. Küçük yaştaki öğrencilerin kendini değerlendirmesi gözlemlenmek isteniyorsa, davranışların resimlendirilmesi faydalı olabilir (Agran vd., 2003).

Gerek öğretim aşamasında gerekse sonrasında, “kendini değerlendirme” stratejisini kullanmak amacıyla, davranış niteliklerine ve öğrencilerin seviyelerine göre tasnif edilmiş kavram ve beceri analizlerini kullanmak ve elde edilen sonuçları grafiğe aktarmak mümkündür. Değerlendirme sonuçlarını grafikte görüp inceleme şansına sahip olan öğrenci, kendisi için mantıklı bir amaç belirleyebilir. Zaten bu amacın öğrenci tarafından belirlenmesi de kendini yönetme davranışları arasında yer almaktadır. Öğrencilere “kendini değerlendirme” stratejisinin öğretilmesinde; istendik davranışın seçilmesi ve bu davranışın doğru/yanlış örneklerinin gösterilmesi; istendik davranışların ne gibi faydaları olduğunun tartışmaya açılması, istendik davranış için fırsat oluşturacak anların belirlenmesi, ölçütlerin açıklanması ve rol

modeli oluşturulması; rol oyunu aracılığıyla öğrenciye uygulama yaptırılması, gibi bir süreç izlenmektedir (Yücesoy Özkan, 2007).

Kendini pekiştirme

Kendini pekiştirme, öğrencilerin uygun olmayan davranışları terk etmesinin ardından yeni öğrendikleri uygun davranışları pekiştireç aracılığıyla alışkanlık hâline getirme stratejisidir. Bu yöntemde, öğrencilerin daha önceden belirlenmiş bir ölçüte ulaşacak seviyeye geldiklerinde, ödül kazanabilecekleri gösterilir. Öğrenciye uygun pekiştireçlerin belirlenmesi “kendini pekiştirme” stratejisinin en önemli kısmını oluşturur. Öğretmenler, bu pekiştireçleri saptarken kendi tecrübelerinden faydalanabileceği gibi öğrencinin arkadaşlarından, ebeveynlerinden veya kendisinden bilgi alabilir; ardından pekiştireç envanteri kullanarak nesne veya resimler aracılığıyla öğrenciden seçim yapmasını isteyebilirler (Agran vd., 2003).

Ödevin zamanında tamamlanması, akademik eğitimden alınan verimin artırılması, gündelik hayat becerilerinin kazandırılması, dikkat eşliğinin üst düzeye çıkarılması ve yaşlılarla doğru etkileşim kurulması gibi unsurlar, kendini pekiştirme stratejisinin içerisinde değerlendirilen hedef davranışlardır. Bu tür faydalı alışkanlıkları daha küçük yaşlarda edinen çocuklar gerek sosyal gerekse akademik ortamlarda kendilerine uygun davranış biçimlerini seçebilmekte ve günlük yaşamda sorumluluktan asla kaçmadan kendilerini yönetebilmektedir. Gerektiğinde sorumluluk almayı bilmeyen öğrencilerin akademik ortamda başarılı olma ihtimali bir hayli düşüktür (Wehmeyer vd., 2003; Yücesoy Özkan, 2007).

Bağımlılık ve Madde Kullanımı

Çalışmanın bu bölümünde, bağımlılık kavramı ve madde bağımlılığına genel bir bakış sunulmuş; madde kullanımının kavramsal ve kuramsal çerçevesine yer verilmiştir.

Bağımlılığın Tanımı

Bir tutum, davranış ya da maddenin kullanımını sürdürmeyi durduramama hali “bağımlılık” biçiminde tanımlanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). Bir döngü olan bağımlılık, Şahin (2007) tarafından herhangi bir maddenin tedavi amacı olmaksızın ve fizyolojik gereksinimlere cevap vermeden kullanılması, kullanım

miktarı ve sıklığının git gide artması biçiminde tanımlanmaktadır. Bu tanıma ek olarak bağımlılığa ilişkin üç temel unsur sunulmaktadır:

(1) Herhangi bir durumda, madde kullanımı için önüne geçilemez bir istek ve arzu hissedilmesi,

(2) Kullanım miktarının sürekli biçimde artırılmasına ihtiyaç duyulması (tolerans),

(3) Kullanılan maddelerin etkilerine ilişkin fizyolojik ve psikolojik gereksinim ortaya çıkması (yoksunluk).

Temel olarak bağımlılık kişinin kendisinin algılayamadığı bir klinik tablo olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu algılanamama durumu neticesinde risk unsurları artış göstermektedir. Alkol, çeşitli uyuşturucu maddeler ve sigara gibi pek çok madde bağımlılığa yol açabilmektedir. Bunların yanında vücuda bir madde alımına bağlı olmayan pek çok bağımlılık da mevcuttur. Oyun, bilgisayar, alışveriş, internet, akıllı telefon, seks, televizyon, yemek bağımlılığı gibi çeşitli türlerde bağımlılıklar görülmektedir (Greenfield, 1999; Kim ve Kim, 2002).

Sigara, alkol gibi madde bağımlılıklarının yanında oyun, seks gibi davranış bağımlılıklarında da madde kullanımını denetleyememe gibi davranışı sergilemeyi denetleyememe problemi mevcuttur. Karşılaşılan olumsuz sonuçlara karşın davranışın sürdürülmesi, madde bağımlılığında hastanın yaklaşımına benzerdir. Davranış bağımlılığı olan bireylerde de madde bağımlılığında olduğu gibi yoksunluk durumu görülmektedir (Miele vd., 1990; Holden, 2001; Shaw ve Black, 2008).

Kişi bağımlı olduğunda, bağımlı olduğu gerçeğini anlayabileceği bir iç görü geliştirememiş durumdadır. Bağımlılığın şiddetleri yüksek, orta ve hafif olarak sınıflandırılmaktadır. Şiddet arttıkça iç görü azalmakta ve kişinin bağımlı olduğunu algılamasına ilişkin sağlığı azalmaktadır. Yaşamın sona ermesi gibi ciddi durumlarla da sonuçlanabilen bağımlılık, günümüzde birey ve toplum için en büyük tehditlerden birini oluşturmaktadır. Madde bağımlılıkları fizyolojik bağlamda daha yüksek tehditler barındırırken, ailevi, maddi ve toplumsal sorunlara da zemin hazırlamaktadır. Davranış bağımlılıkları ise genellikle daha düşük fizyolojik riskler barındırmakta, ailesel ve toplumsal bağlamda daha dikkat çekici sonuçlar

doğurmaktadır. Kişinin bağımlı olup olmadığına ilişkin tanı Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı 5 (DSM-V) çerçevesinde karşılaştırılmaktadır (APA, 2013).

Bağımlılık durumunun sona erdirilememesi, denetim altına alınamaması, bağımlı olunan madde ya da davranışla her etkileşim sonrasında alınan hazın yeterli olmaması, kullanım miktarı veya sıklığının artırılması, bireyin zamanının büyük bir bölümünü bağımlı olunan madde ya da davranışa yönelik olarak harcaması ve neticede sağlıklı yaşam sürme etkinliklerinin gerçekleştirilmemesi gibi kriterler kapsamında bağımlılık tanısı konulmaktadır. Griffiths'e göre (1999) bağımlılıklarda aşağıdaki unsurlar ön plana çıkmaktadır:

- **Dikkat Çekme:** Bağımlılığa yol açan madde ya da davranışla etkileşim, alınan haz ve hissedilen olumlu duygular sonucunda bireyin dikkatini çekmektedir.
- **Duygu Durumu Farklılaşması:** Dikkat çekme sonrasında kişi farklılaşan duygu durumuyla başa çıkmak için bağımlılık nesnesine daha fazla yönelmektedir. Bağımlılık nesnesine ilişkin öznel tecrübeler elde edilmektedir.
- **Tolerans:** Bağımlı olunan nesnenin yarattığı olumlu etkilerin yeniden elde edilmesi için kullanım ya da davranışı sergileme oranlarının artırılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bir kısır döngü halinde kullanım/davranış arttıkça etki azalmakta, böylelikle aynı etkiye kavuşulması için kullanım/davranış daha da yoğunlaşmaktadır.
- **Geri Çekilme Belirtileri:** Bağımlılık kurulan madde ya da davranıştan uzak kalındığında ortaya rahatsızlık, huzursuzluk belirtileri çıkmaktadır. Fizyolojik ve psikolojik olabilen yoksunluk belirtileri bağımlılık döngüsünü sürdürmeyi tetiklemektedir.
- **Çatışma:** Bağımlılık döngüsüne bağlı olarak kişi ailesi, sosyal çevresi ve işine bağlı olarak pek çok problem ve çatışma yaşamaktadır.

- Nüksetme: Döngüsü kırılan bağımlılık sürecine yeniden girilmesidir. Denetim mekanizmasının yeniden sağlanması ve bağımlılık nesnesinden kaçınma sonucunda bağımlılık sürecinin tekrar etmesidir (Griffiths, 1999).

Madde Bağımlılığı

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre psikoaktif maddelerin zararlı ve riskli biçimde kullanımı madde bağımlılığı oluşumuna yol açmaktadır. Bağımlı kişinin madde kullanımına yönelik karşı konulması güç biçimde istek duyması, bu isteği ve madde kullanımını kontrol altına alamaması, karşılaştığı olumsuz sonuçlara karşın madde kullanımına devam etmesi, madde kullanımının diğer tüm yaşam olayları ve etkinliklerden öncelikli olması, madde kullanmanın gereklilik olduğuna dair inancı, fizyolojik ve psikolojik yoksunluklarının bulunmasıyla döngü halini alması madde bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Sulak, 2015).

Madde bağımlılığı söz konusu olduğunda alkol, uyuşturucu türleri olan esrar, metamfetamin, kokain, bonzai gibi maddeler akla gelmektedir (Balak, 2016). Buna karşın bu maddeler dışında başta sigara olmak üzere kahve, çay, çikolata gibi maddeler de bağımlılığa yol açmaktadır (Hazar, 2014). Kişinin bağımlı olduğu maddeye erişememesi veya tükettiği miktarın azaltılması durumlarında baş ağrısı, ishal, mide bulantısı, kaşıntı, coşkunsuzluk, öfke patlamaları, huzursuzluk, titreme, terleme, uyku sorunları, nöbetler gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilmektedir (Aslan, 2011). Yoksunluk belirtilerinin görülmesi, bağımlılık geliştiğinin en önemli göstergesidir (Taşkent, 2010).

Madde Bağımlılığının Kuramsal Çerçevesi

Psikodinamik kuram

Psikodinamik kuramda madde kullanımı depresyon ve bozuk ego işlevleriyle ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılığa yol açan maddeler öfke, utanç, suçluluk gibi duygulara karşı bir savunma mekanizması olarak kullanılmaktadır. Bu mekanizmanın güçlendirilmesi, bağımlılık nesneleriyle gerçekleştirilmektedir. Ergenlik döneminde gerçekleşen bozulmalar, ebeveynin içselleştirilmesi sürecinde oluşan eksiklikler gibi durumlar sonucunda madde bağımlılığı tetiklenebilmektedir. Bireyin sakinleşme, benlik saygısı ve dürtü kontrolü sağlamada zorluk yaşamasıyla sonuçlanan madde kullanımı, erken çocukluk yaşantılarında düzensiz örüntüler

gelişen kişilerde sıklıkla görülmektedir. Madde bağımlılığı ve kişilik bozuklukları arasındaki ilişkiye yönelik pek çok araştırma, pozitif yönlü korelasyonu doğrulamaktadır (Tosun, 2008). Kurama göre bağımlılığa yol açan maddelerin kullanılması sonucunda cinsel ilişki sonrası ortaya çıkan değişimlere benzer değişimler ortaya çıkmaktadır. Bu durum nedeniyle cinsellikte de bozulmalar meydana gelmektedir. Tüm bu etkiler sonucunda madde kullanımı bireyde bütün istek, arzu ve dürtülerin kaynağı haline gelmekte, kişi yalnızca madde kullanmayı düşünmektedir.

Psikososyal kuram

Psikososyal kurama göre bağımlılıkta en önemli neden aile olarak değerlendirilmektedir. Aile, bireyin bağımlılık geliştirmesinde büyük bir faktördür ve kültür bu faktörün besleyicisidir. Sosyal öğrenme modeline göre sosyal açıdan madde erişiminin kolaylığı ve kültürel olarak madde kullanım eğilimi, kişide bağımlılık gelişmesinde etkindir. Ancak benzer sosyoekonomik koşullara sahip olan ve benzer kültürlerde yaşayan her bireyin madde bağımlısı olmaması, sosyal koşulların bağımlılığı tek başına açıklayamayacağını düşündürmektedir. Bunun yanında psikososyal kuramda ergenlik döneminde ters kimlik durumunun madde bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Ters kimlik geliştirerek toplumun aksi yönde hareket eden ergenlerde madde bağımlılığı bu amaca bağlı olarak gelişebilmektedir (Atak, 2011).

Davranış kuramı

Kurama göre kişilik oluşumunda davranış, büyük bir etkiye sahiptir. Koşullanmış tepkilerin bireyde yararlı ve zararlı deneyimlerin öğrenilmesini pekiştirdiği öne sürülmektedir. Madde kullanımı öforik, sakinleştirici, işlev artıran etkileri ile pozitif pekiştireç görevi sağlamaktadır. Yoksunluk sendromunun da kimi yönlerden pozitif pekiştireç olarak değerlendirilmesi mümkündür: yoksunluk sonucunda ortaya çıkan rahatsız edici durumlar, madde kullanımının devamı ile ortadan kaldırılmaktadır. Böylece, yoksunluk dahi madde kullanımını pozitif yönde pekiştiren bir durum halini almaktadır. Davranış kuramına göre kişinin madde bağımlılığı gibi yüksek risk içeren davranışlardan kaçınmak için doğru başa çıkma stratejilerini geliştirememesi, madde bağımlılığının temelinde bulunan en önemli faktörler arasındadır (Yılmaz vd., 2014).

Genetik kuram

Bağımlılığa yol açan maddelerin genelinde nörotransmitter reseptörleri mevcuttur. Beyinde oluşan nöroadaptif değişimlerle madde alımıyla geçici zihinsel değişimlerin oluşması tolerans ve yoksunluğu ortaya çıkarmaktadır. Madde ve alkol, beyindeki GABA nöronlarına etki ederek GABA nörotransmisyonunu artırmaktadır. Beyinde bunu önlemeye yönelik değişiklikler gerçekleştirilmesi örnek olarak verilebilir. Bu nedenle aynı etki için daha fazla madde ve alkol kullanma isteği ortaya çıkmaktadır. Alımın durması sonucunda beyinde GABA nöronlarında ortaya çıkan değişimler, yoksunluğu beraberinde getirmektedir (Tosun, 2008).

DSM-5'te Madde Bağımlılığı

DSM-5'te madde bağımlılığının tanı ölçütleri açıkça verilmiştir. DSM-4'te, madde kullanımıyla ilişkili bozukluklar biçimindeki başlık, güncel DSM'de "madde ve ilişkili bağımlılık bozuklukları" şeklinde düzenlenmiştir. DSM-5 tanı ölçütlerinde madde kullanım bozukluğu 12 aylık bir süreçte ölçütlerin en az ikisinin bireyde mevcut olmasıyla kendini göstermektedir. Klinik bağlamda net ve kesin bir bozulma ya da işlevsellik azalmasına yol açmakta, uygunsuz madde kullanım örüntüsünün bulunmasıyla beraber kişi yoğun şekilde madde kullanma isteği duymaktadır. Bu durum nedeniyle denetimini yitirmesi söz konusu olmaktadır. DSM-5'e göre madde bağımlılığı tanı ölçütleri (APA, 2013):

- 1. Çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak alkol/madde alınır.*
- 2. Alkol/madde kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da bir sonuç vermeyen çabalar vardır.*
- 3. Alkol/madde elde etmek, alkol kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.*
- 4. Alkol/madde kullanmaya içinin gitmesi ya da alkol kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini buna zorlanmış hissetme.*
- 5. İşte okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememeye ile sonuçlanan, yineleyici alkol/madde kullanımı.*

6. Alkol/maddenin etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunları olmasına karşın alkol/madde kullanımını sürdürme.

7. Alkol/madde kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinlerin ya da eğlenme – dinleme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.

8. Yineleyici bir biçimde tehlikeli olabilecek durumlarda alkol/madde kullanma.

9. Büyük bir olasılıkla alkolün neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici, bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın alkol kullanımını sürdürülür.

10. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere dayanıklılık (tolerans) gelişmiş olması:

a. Esrikliği ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde gereksinimi

b. Aynı ölçüde alkol kullanımının sürdürülmesine karşın belirgin olarak daha az etki sağlanması”

Dürtü Kontrol Bozukluğu

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın bir diğer değişkeni olan dürtüsellik, dürtü kontrol bozukluğu ele alınmaktadır. Öncelikle dürtü kavramı tanımlanarak, konunun temeli oluşturulmuştur. Ardından dürtüsellik, dürtüselliğin boyutları ve dürtü kontrol bozukluğu ele alınmıştır.

Dürtü Kavramı

Freud'un *Cinsellik Üzerine Üç Deneme* eserinde dürtü kavramı ilk kez kullanılmıştır. Dürtüler, bireyde sürekli olarak bulunan, kendilerine has bir enerjiye sahip olan, psikolojik bağlamda uyarılma kaynaklarını ifade eden, fiziksel-ruhsal süreçlerin ortasında bulunan, “sınırdaki” kavramlar olarak ifade edilmektedir. Vücutta mevcut olan uyarılma kaynaklarından gelen dürtüler sürekli olarak kendilerini dışa vurma eğilimindedirler. Freud'un eserinde dürtü kavramının ilk kez kullanılmasının yanı sıra metapsikolojinin temeli de atılmıştır.

Freud, dürtü ve dürtüye ilişkin konulara açıklık getirmek üzere pek çok çalışma gerçekleştirmiştir. Dürtü kavramı yerine içgüdü kavramının kullanılmasının önlenmesi için Almanca “trieb” kelimesinin karşılık geldiği anlamı Fransız literatürüne kazandırmıştır. İçgüdü ve dürtü kavramları, farklı anlamlar ifade eden kavramlar olarak Freud tarafından değerlendirilmiştir. Freud, içgüdü kavramını sadece genetik aktarımla elde edilen hayvansal davranışlar olarak ifade etmiştir. Dürtü ise biyolojik veya mekanik bağlamda bir enerji değil, bir hareket yayılımı olarak değerlendirilmiş; bu anlamı karşılamak amacıyla kullanılmıştır (Özver, 2010).

Dürtüsellik

Düşünmek yerine acele karar verme ve dürtülere hareket etme olarak ifade edilebilen dürtüsellik, bir kişilik faktörü olarak pek çok risk alma davranışının gerçekleştirilmesine yol açmaktadır (Boyer, 2006). Dürtüsel insanlar, daha avantajlı olsa dahi hemen sonuçlara ulaşmayı tercih ederler çünkü daha geç elde edilebilecek ancak daha avantajlı olan diğer alternatifleri beklemek için fazla sabırsızdırlar. Dürtüsel kişiler, davranışlarının sonuçlarını doğru bir şekilde analiz etmedikleri için dürtüsellik etkisi altında uygun kararlar alamamaktadırlar. Bu nedenle dürtüsellik yüksek olan kişilerin daha fazla risk alma davranışı sergiledikleri düşünülmektedir (Umeh, 2009).

Birçok araştırmacının belirttiği gibi, dürtüsellik düzeyi yüksek olan bireyler, dürtüsellik düzeyi düşük olan bireylere göre daha fazla risk alma davranışı sergilemeye eğilimlidirler (Ryb vd., 2006; Stanford vd., 1996). Wulfert vd. (2002) tarafından yapılan çalışmada, daha az avantajlı ama hemen elde edilebilen sonuçları tercih eden lise öğrencilerinin; başka bir deyişle, dürtüsel lise öğrencilerinin sigara, madde ve alkol kullanımı gibi yüksek düzeyde risk alma davranışı sergilemeye daha yatkın oldukları ortaya konulmuştur (Wulfert vd., 2002).

Vollrath ve Torgersen (2008) Norveçli üniversite öğrencilerinde kişilik tiplerini ve risk alma davranışlarını incelemiştir. Dürtüsellik daha fazla farklı cinsel partnere sahip olma, aşırı düzeyde içki ve sigara kullanımı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, kokain kullanıcıları ile yapılan bir çalışmada önemli sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre dürtüsellik düzeyi ile kokain kullanımı

arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Dürtüsellik düzeyi arttıkça, kokain kullanımını da artış göstermektedir (Moeller vd., 2002).

Teese ve Bradley (2008) dürtüsellüğün madde kullanımını ve korunmasız riskli cinsel davranışın bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca Hayaki vd. (2006) tarafından yürütülen bir araştırma, dürtüsellik ile riskli cinsel davranışlar arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Dürtüsellüğün birden fazla seks partneri ve kondomsuz ilişki gibi riskli cinsel davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, dürtüsellik, risk alma davranışlarına katılımı ilişkili görünmektedir.

Dürtüsellik ve risk alma davranışı katılımı arasındaki ilişkiye ek olarak, bir kişilik faktörü olarak dürtüsellüğün risk ve fayda algısı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü dürtüsellik “yeniliği arama veya en azından kaçarmama eğiliminin” bir yansımasıdır (Breakwell, 2007). Bu eğilim, risk alma ile ilgili karar verme mekanizmasını etkileyebilmektedir. Dürtüsellik aciliyet duygusu, önceden düşünme eksikliği, anında tatmin ihtiyacı ve heyecan arayışı gibi bazı durumlarla ilişkili olarak tanımlanmaktadır. Mevcut seçenekleri ve bunların sonuçlarını düşünmeden davranmayı ifade eden ön düşünce alanının eksikliği ve küçük ama çabuk elde edilebilen avantajları daha büyük ama uzun vadeli avantajlara tercih etmeyi ifade eden acil tatmin ihtiyacının dürtüsellik tanımında ön plana çıktığı görülmektedir (Umeh, 2009).

Dürtüsellik, açıklandığı biçimde insanların karar mekanizmalarını etkilemekte ve bu nedenle anlık ve kısa vadeli sonuçların seçilmesine yol açmaktadır. Ayrıca Fromme ve diğerlerine (1997) göre risk alma davranışları ile dürtüsellikten beklenen yarar arasında pozitif bir ilişki vardır; tersine, beklenen risk ile dürtüsellik arasında negatif bir ilişki mevcuttur. Dürtüsellik arttığında, algılanan fayda da artar; ancak, algılanan risk azalır. Öte yandan dürtüsellik ile risk algısı arasında bir bağlantı olmadığı öne süren çalışmalara da rastlanmaktadır. Zuckerman vd. (2000), dürtüsellüğün bir belirleyicisi olan heyecan aramanın risk algısı ile ilişkili olmadığını saptamıştır. Bu nedenle, risk alma davranışları başta olmak üzere pek çok değişkenin dürtüsellik ile ilişkisi, literatürde tartışmalı bir konu olarak değerlendirilmektedir. Bu tartışmalı durum nedeniyle de dürtüsellüğün pek çok araştırmaya konu olması, bir gereklilik olarak görülmektedir.

Dürtüsellik Boyutları

Bazı dürtüsellik ölçüleri birbiriyle ilişkili olsa da, dürtüsellik homojen bir yapı değildir. Gray'ın iki sistemli davranış düzenleme modeli dürtüsellik bağlamında kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır (Gray, 1970). Davranışsal Yaklaşım Sistemi (DYS) adı verilen bir sistemin yaklaşma davranışı ve motivasyonu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir; diğer sistem davranışsal engelleme ile ilişkilidir ve Davranışsal Engelleme Sistemi (DES) olarak adlandırılır (Carver vd., 2000).

Özellikle, DYS'nin nöral substratları, mezolimbik dopaminerjik yolları içerir ve dürtüsellik kişilik özelliğinin altında yattığı öne sürülmektedir. Dürtüsellik yapısının heterojenliği fikri, Dickman'ın (1990) işlevsel ve işlevsiz dürtüsellik arasındaki ayrımla daha da ön plana çıkmıştır. Dürtüsel stil optimal olduğunda düşük düzeyde öngörüyle hareket etme eğilimi artmaktadır. Düşük öngörüyle hareket edildiğinde ise çoğu birey dürtüsel tepkileri nedeniyle pek çok sorunla karşılaşmaktadır. White vd. (1994), 400'den fazla katılımcının dürtüsellik bağlamında değerlendirilmesine yönelik çalışma yürütmüşler ve iki farklı, ancak birbiriyle ilişkili dürtüsellik tipine sahip bir model sunmuşlardır. Hazzı geciktirememe ile ölçülen bilişsel dürtüsellik, IQ ile daha güçlü bir şekilde ilişkilirken, engelleyici kontrol görevleriyle ölçülen davranışsal dürtüsellik, dışsallaştırma davranışıyla daha güçlü bir şekilde ilişkili olarak saptanmıştır.

Dawe vd. (2004) ödül dürtüsü (disinhibisyon) ve duyum arayışı olarak adlandırılan yönleri içeren iki faktörlü bir dürtüsellik modeli önermişlerdir. Ödül arama, Gray'ın modeli DYS'ye benzer şekilde pozitif/zevk verici uyarılara karşı artan bir duyarlılık olarak tanımlanmıştır. Nörobiyolojik düzeyde ödül arayışı, sinaptik bölgelerde dopaminin daha az etkili inhibisyonu tarafından uyarılması sonucunda ortaya çıkmaktadır (Pickering ve Gray, 1999). Buna karşılık duyum arayışı, bir uyarana veya bir olaya karşı önceden belirlenmiş bir yanıtı engelleyememe ile ilgili olarak değerlendirilmiştir. Ön korteksteki farklılıklar, engellenmemiş davranışın itici gücü olarak öne sürülmüştür (Dawe vd., 2004).

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğuna (DEHB) sahip çocuklar gibi klinik popülasyonlarla yapılan kişisel faktör çalışmaları, iki dürtüsellik faktörünü ortaya çıkarmıştır. Güçlü bir engelleyici kontrol faktörü, önceden güçlü bir tepkinin

önlenmesinin nöropsikolojik ölçümlerini içermiş ve DEHB derecelendirmeleriyle ilişkili olarak tespit edilmiştir. Diğer faktör, planlama/organize etme ve müdahaleye karşı direnç gibi durumları içermiş ve karşıt olma karşı gelme bozukluğu derecelendirmeleriyle orta derecede ilişkili olarak saptanmıştır (Avila vd., 2004).

Yapılan kişilik çalışmaları, dürtüsellik yapısını daha da fazla boyutla tanımlamıştır. Örneğin, Smith vd. (2007), ilgili kişilik yapıları arasındaki benzerlikleri ve ayrımları değerlendirmiş ve üç farklı kişilik faktörü ile hiyerarşik bir dürtüsellik modeli belirlemiştir. Planlama eksikliği ve kalıcılık eksikliği, ortak, daha üst düzey bir yapının yönleri olarak tanımlanırken, aciliyet ve heyecan arayışı iki ayrı yapı olarak tanımlanmıştır (Smith vd., 2007).

Verheul (2001) ayrıca üç boyutlu bir dürtüsellik modeli ortaya çıkarmıştır. Bu modelde, sırasıyla antisosyal davranış, kaçınan kişilik tarzı ve heyecan arayışının öncülleri olarak davranışsal engelleme, strese tepkisellik ve ödül duyarlılığı boyutları önerilmiştir. Ele alınan çalışmalar, dürtüsellüğün farklı faktörlerine göre değişkenlik gösterse de, dürtüsellüğün çok boyutlu doğasını açıklayan kapsayıcı bir tema vardır. Özellikle, ampirik araştırmalar, kişilik ölçümleri (örneğin, planlama eksikliği, aciliyet ve heyecan arayışı) kapsamında değerlendirme yapılan dürtüsellüğün en az üç farklı boyutunu tanımlamış ve bunları patolojik davranışın gelişimiyle ilişkilendirmiştir. Bu faktörlerin yaşam süresi boyunca nasıl etkileşime girdiği ve farklı dürtüsellik ölçümlerinin ek faktörler sağlayıp sağlamadığı, günümüzde de literatürde araştırılmaya devam edilen durumlardır.

Dürtü Kontrol Bozukluğu

DSM-4'te dürtüsellüğün ortak özelliği olan ve başka bir tanı kategorisine dahil edilemeyen beş farklı psikiyatrik bozukluk (aralıklı patlayıcı bozukluk-APB, kleptomani, piromani, patolojik kumar oynama ve trikotillomani) yer almaktadır. "başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozukluğu" olarak adlandırılan bir diğer kategoride bu bozukluklar yer almaktadır (APA, 2000). Son 20-30 yıllık süreçte bu bozukluklarla ilgili yapılan çalışmalar, bu bozuklukların bazılarının sanıldığından daha yaygın olduğunu ve DSM-5'de farklı bir tanısal sınıflandırmayı gerektirdiğini ortaya koymuştur (APA, 2013).

DSM-5'te “genellikle ilk kez bebeklik, çocukluk ve ergenlik döneminde teşhis edilen bozukluklar” kategorisi kaldırılmış ve diğer kategorilere entegre edilmiştir. Benzer şekilde, “başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozukluğu” kategorisi de kaldırılmış ve bu kategorideki bazı bozukluklar (APB, kleptomani, piromani), yıkıcı, dürtü kontrolü ve davranış bozuklukları, karşıt olma karşı gelme bozukluğu (KOKGB) ve davranım bozukluğu (DB) ile birlikte yeni bir kategori oluşturmuşlardır (APA, 2013).

Bu kategorideki bozuklukların ortak özelliği, bireylerin kendini kontrol etme sorunları ve duygusal ya da davranışsal düzensizliklerde sorun yaşamalarıdır. Ayrıca bu kategoride yer alan bozuklukların tamamında başkalarının haklarını açıkça ihlal eden davranışlar ve mala zarar veren saldırgan davranışlar vardır (Daily vd., 2014). Daha önce dürtü kontrol bozuklukları bölümünde yer alan iki bozukluk kaldırılarak bunlar diğer kategorilerde yeniden sınıflandırılmıştır. Patolojik kumar oynama “kumar bozukluğu” olarak yeniden adlandırılmış ve “madde ile ilişkili ve bağımlılık bozuklukları” içinde yer almıştır. Trikotillomani ise “obsesif kompulsif ve ilgili bozukluklar” bölümünde yer alır (APA, 2013).

Bu tanısal sınıflandırma, dürtü kontrol bozukluklarını “artık” olarak değerlendirilebilecek bir dış kategori olmaktan çıkarsa da, aynı kategoride daha sık görülen bozuklukların gölgesinde kalacakları için bu bozukluklarla ilgili yeni çalışmaların yapılması gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Bu gereklilik, ICD-11 kapsamında Obsesif-Kompulsif ve İlişkili Bozukluklar Çalışma Grubu tarafından yürütülen bir çalışmada da dile getirilmiştir (Grant vd., 2014).

Bozukluklar ve hastalıkların nozolojisi günümüzde yoğun bir şekilde tartışılmaktadır (Grant vd., 2010). Bu davranışlar genel popülasyonda yaygın olduğundan ve madde kullanım bozukluklarıyla çeşitli özellikleri paylaştığından, birçok araştırmacı kumar oynama bozukluğu ve oyun oynama bozukluğu gibi bozuklukların sınıflandırmalarda tanınması gerektiğini savunmuştur (Grant ve Chamberlain, 2016; Yau ve Potenza, 2015).

Ayrıca bozuklukların, davranışsal bağımlılıkların ve obsesif kompulsif bozuklukların aynı patolojik spektrumda fenotipik paralellikler olarak kabul edilebileceğini düşündüren klinik, nörobiyolojik ve genetik bulgular da vardır

(Robbins ve Clark, 2014; Brewer ve Potenza, 2008). Bunu takiben tartışmalar, DSM-5 ve ICD-11’de kumar oynama bozukluğu ve oyun oynama bozukluğu (oyun davranışı üzerinde kontrolün bozulması, oyun oynamaya verilen önceliğin artması olarak tanımlanmıştır) davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilerek sonuçlanmıştır (APA, 2013). ICD-11’de kleptomani, piromani, kompulsif satın alma, kompulsif cinsel davranış, satın alma-alışveriş bozukluğu, internet bağımlılığı ve tıknırcasına yeme bozukluğu dahil olmak üzere davranışsal bağımlılıklar yelpazesine pek çok bozukluk dahil edilmiştir (WHO, 2019; Kaus vd., 2018). Bununla birlikte, ampirik verilerin olmaması nedeniyle, bu klinik fenomenler genellikle davranışsal bağımlılıklar olarak tanınmamaktadır (Moore vd., 2017; Potenza, 2017).

DSM-5’te göre dürtü kontrol bozukluğu kapsamında yer alan bozukluklar, aşağıda açıklanmaktadır (APA, 2013).

Kumar Bozukluğu: DSM-5’e göre, kumar bozukluğu (KB), klinik olarak belirgin bir bozulma veya sıkıntıya neden olan, kalıcı ve tekrarlayan uyumsuz kumar oynama davranışı olarak tanımlanır (bkz. dikkat yanlılığı, değişen karar verme ve bilişsel çarpıtmalar gibi çeşitli bilişsel eksikliklerle daha da güçlenen kayıplar) (Robbins ve Clark, 2014; Yau ve Potenza, 2015).

Zorlayıcı Cinsel Davranış: Zorlayıcı cinsel davranışın (ZCD) doğası ve nozolojisi tartışmalıdır ve aşırı cinsel davranışı tanımlamak için hiperseksüalite, seks bağımlılığı, nymphomania ve satyriasis dahil olmak üzere çok sayıda terim kullanılmıştır (Rosnberg ve Feder, 2014; Kraus vd., 2016). ICD-11, ZCD’i de dürtü kontrol bozukluğu olarak sınıflandırmış ve tekrarlayan cinsel davranışlarla sonuçlanan cinsel dürtüleri veya dürtüleri kontrol edememe olarak tanımlamıştır. Bu meşguliyet ve davranışın tekrarı, kişisel ihmale ve diğer alanlara ilgi kaybına yol açmakta ve buna rağmen ısrarla sürdürülmektedir. Kişi davranışı azaltmak için yoğun çaba göstermektedir. Tekrarlayan cinsel aktiviteden tatmin kaybı da yaygın bir sonuçtur (WHO, 2019).

Zorlayıcı Yeme: Zorlayıcı yeme (ZY), yaygın olarak yüksek düzeyde yağ ve/veya şeker içeren “rahatlatıcı gıdaların” kontrolsüz bir şekilde aşırı yenmesi ile karakterizedir (Yau vd., 2014). ZY, mevcut nozolojide kendi başına bir tanı kategorisi olarak kabul edilmemektedir ve bu tür davranışlara sahip kişilere sıklıkla

“tıkınırcasına yeme bozukluğu” teşhisi konulmaktadır. ZY’nin tanımı ve fenomenolojisi çalışmalarda farklılık gösterse de, prevalans oranları kadınlarda daha yüksek oranlarla %1,0 ile %4,6 arasında değişmektedir (Grant vd., 2013). ZY’nin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından obezite (vücut kitle indeksi, VKİ > 30) riskinin artması gibi potansiyel olumsuz sonuçları vardır. Daha düşük sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ve daha yüksek komorbid psikiyatrik bozukluk sıklığı da ZY’ye eşlik etmektedir (Carlier vd., 2015).

Zorlayıcı Alışveriş: Zorlayıcı alışveriş (ZA), alışveriş veya harcamayla ilgili aşırı ve kontrolsüz meşguliyet, dürtüler veya davranışlarla karakterizedir ve birey veya başkaları için olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Çoğu bozukluk ve davranışsal bağımlılıkta olduğu gibi, ZA’yı çevreleyen terminoloji ve nozoloji kapsamında süregelen bir tartışma vardır ve şu anda ne ICD-11’de ne de DSM-5’te bir bozukluk olarak tanınmamaktadır. Klinik uygulamada ZA benzeri semptomlarla başvuran hastalar bu nedenle “artık” bir kategori kullanılarak sınıflandırılmaktadır: DSM-5’te “diğer belirtilen yıkıcı, dürtü kontrolü ve davranım bozuklukları” kategorisi veya ICD-11’de “belirtilen diğer davranış kontrol bozuklukları (DKB)” gibi. ZA genel popülasyonun %3,4 ile %6,9’unda görülmektedir. Kadınlarda daha sık rastlanmaktadır ve genellikle erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkmaktadır (Black, 2001; Lejoyeux vd., 1997).

İlgili Araştırmalar

Literatürde madde kullanımı, dürtüsellik ve kendini yönetme davranışı değişkenlerinin beraberce ele alındığı bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak madde kullanma ve dürtüsellik ilişkisini değerlendiren çalışmalar yoğun şekilde mevcuttur. Madde kullanımı ve kendini yönetme davranışları ilişkisini ele alan sınırlı çalışma da burada sunulmaktadır.

Kollins (2002) çalışmasında madde kullanım bozukluğu ile dürtüsellik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Toplam 47 üniversite öğrencisi çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağımlılık yapan maddelerin kullanılma yaşı, dürtüsellüğün yükselmesiyle beraber düşmektedir. Dürtüsellüğün yüksek saptandığı kişilerde madde kullanma oranlarının, normal veya daha düşük dürtüsellığe sahip bireylere kıyasla oldukça yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Muraven ve Slessareva (2003) çalışmalarında öz-kontrol seviyesi ve karar verme stilleri ilişkisine bakılmıştır. Çalışmada Albany Üniversitesi'nden 20 erkek ve 23 kadın olmak üzere 43 öğrenci üzerine çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrol becerileri düşük olan kişiler, hareketlerini mantıksal bir süzgeçten geçirmemekte, kararlarını oldukça ani biçimde, dürtüsel olarak vermektedir.

Miller'ın (1991) aktardığı Dünya Sağlık Örgütü (2004) tarafından yapılan incelemede, dürtüsellik ve alkolizm arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca dürtüsellik artmasının madde kullanma eğilimini de arttığı, yüksek düzey dürtüsellik madde kullanma yaşında azalmaya yol açtığı belirtilmiştir (Miller, 1991).

Axelrod vd. (2009) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde dikkat ve davranış problemleri ile kendini yönetme davranışları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 13-16 yaş arasında Midwestern'de bulunan ergenler dahil edilmiştir. Dikkat ve davranış sorunları olan ergenlerde kendini yönetme davranışlarının düşük olduğu, bu bireylerin görevlerini yerine getirme ve ödev yapma gibi konularda başarısız oldukları belirtilmiştir. Çalışma kapsamında yapılan kendini yönetme davranışları müdahalesi sonucunda ergenlerde olumlu gelişmeler izlenmiştir.

Denson vd. (2012) çalışmalarında öz-kontrol düzeyi ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada teorik bir bakış açısıyla daha önce yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrol becerilerinin azalmasıyla saldırganlık düzeyinin arttığı ortaya konulmuştur.

Vonmoos vd. (2013) araştırmalarında ara sıra eğlence amacıyla madde kullanan bireyler ve madde bağımlısı olan bireyleri deney ve kontrol gruplu bir araştırma ile dürtüsellik bakımından karşılaştırmıştır. Toplam 168 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Buna göre ara sıra madde kullanan bireylerin dürtüsellik düzeyleri bağımlı olan bireylerden anlamlı biçimde düşüktür. Bu çalışma ile madde bağımlılığı ve dürtüsellik ilişkisi daha net biçimde ortaya konulmuştur.

Wong ve Rowland'ın (2013) araştırmalarında ABD'de üniversite öğrencileri arasında alkol ve madde kullanımı ile kendini yönetme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ABD'de alkol ve madde kullanımının üniversite

öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğu belirtilmiştir. Çalışmada belirlenen sonuçlara göre son altı ayda alkol almadığını belirten öğrencilerde kendini yönetme davranışları daha yüksek saptanmıştır.

Bozkurt vd. (2013) çalışmalarında yatarak tedavi gören alkol ve eroin bağımlısı hastaları, bağımlı olmayan bir grup birey ile deney ve kontrol grubu yöntemiyle dürtüsellik bakımından karşılaştırmıştır. Araştırmaya Bakırköy AMATEM'den 94 alkol bağımlısı, 78 eroin bağımlısı ve 63 sağlıklı birey dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bağımlılık problemi olmayan kişilere kıyasla alkol ve eroin bağımlısı kişilerin dürtüsellik düzeyleri ciddi ölçüde yüksektir. Dürtüsellik düzeyi deney ve kontrol gruplarını anlamlı biçimde ayırmış, alkol ve eroin bağımlısı grupları ayıramamıştır.

Köksal (2016), araştırmasında madde bağımlılarında dürtüsellığı ele almıştır. Çalışma İstanbul'da bir psikiyatri hastanesinin AMATEM kliniğinden 126 hasta ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada eroin bağımlılarında dürtüsellığın bonzai, jameika ve yabancı madde kullananlara kıyasla daha fazla olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında bir diğer önemli bulgu, aile desteğiyle tedaviye başlayanların dürtüsellik düzeyinin, kendi isteğiyle tedaviye başlayanlara kıyasla daha yüksek olmasıdır.

Ulusoy ve Karakuş (2018) araştırmalarında lise öğrencilerinde öz-yönetim becerileri ve eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Mersin'de genel lise ve meslek liselerinde eğitim gören 1280 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre öz-yönetim becerileri yüksek olan öğrencilerde öğrenme istekliliğinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrenme sorumluluğunu daha fazla üstlendikleri, öğrenme sürecine ilişkin daha planlı davrandıkları belirtilmiştir. Eleştirel düşünme becerileri ve problem çözme becerileri de daha yüksek saptanmıştır.

Moore ve Hardy (2020) çalışmalarında kendini yönetme teorisi çerçevesinde maddeden uzak durma motivasyonlarını ele almıştır. Çalışmaya ABD'de yaşayan 16-19 yaş arasındaki 475 ergen dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini yönetme motivasyonunda azalmanın madde kullanımıyla yoksunluk motivasyonu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya konulmuştur.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

İlişkisel (korelasyonel) tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin herhangi bir müdahalede bulunulmaksızın olduğu haliyle betimlenerek aktarıldığı araştırmalarda kullanılan modeldir (Karasar, 2012).

Bu araştırmada, ergen yaş grubunda dürtü kontrol bozukluğu, kendini yönetme davranışı ve madde kullanma eğilimi arasında korelasyonel bir çalışma gerçekleştirildiğinden, araştırma nicel modeller arasında bulunan ilişkisel modeldedir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan ergenlerdir. Türkiye’de Mart 2022 tarihiyle 6.318.602 öğrencinin lise düzeyinde eğitim aldığı bilinmektedir (MEB, 2022).

Aksoy ve Elmacı’nın (2006) araştırmasında, 0.05 örnekleme hatası ile ($p=0.5$, $q=0.5$) 100 milyona kadar ulaşan evren sayısı için yeterli örneklem büyüklüğünün 384 olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle çalışmanın örneklemini Türkiye’de eğitime devam eden 400 lise öğrencisi olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla evren Türkiye’de eğitime devam eden lise öğrencileri iken, elverişlilik örnekleme yöntemi ile ulaşılmış 400 öğrencidir. Araştırmanın örneklemini, online ortamda paylaşılan anket linkinde yer alan anket formunu eksiksiz olarak tamamlayan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Veriler Instagram, Twitter ve interaktif sözlükler ile WhatsApp ve Telegram gruplarında dağıtılan link aracılığıyla elde edilmiştir. Türkiye genelinden katılım sağlanmıştır. Araştırmanın etik kurul onayı Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu’ndan YDÜ/SB/2022/1321 numarası ile alınmıştır (bkz. Ek-8). Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgilerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

| | f | % |
|-------------------------------|------------|--------------|
| Yaş | | |
| 14 | 94 | 23,5 |
| 15 | 101 | 25,3 |
| 16 | 102 | 25,5 |
| 17 | 72 | 18,0 |
| 18-19 | 31 | 7,8 |
| Cinsiyet | | |
| Kız | 207 | 51,8 |
| Erkek | 193 | 48,3 |
| Sınıf | | |
| 9 | 100 | 25,0 |
| 10 | 100 | 25,0 |
| 11 | 100 | 25,0 |
| 12 | 100 | 25,0 |
| Anne-baba | | |
| Birlikteler | 315 | 78,8 |
| Ayrılar | 81 | 20,3 |
| Annem hayatta, babam değil | 3 | 0,8 |
| Babam hayatta, annem değil | 1 | 0,3 |
| Kardeş sayısı | | |
| Kardeşi yok | 60 | 15,0 |
| 1 kardeşi var | 290 | 72,5 |
| 2 kardeşi var | 40 | 10,0 |
| 3 veya daha fazla kardeşi var | 10 | 2,5 |
| TOPLAM | 400 | 100,0 |

Tablo 1’de yapılan frekans analizine göre öğrencilerin %51,8’i kız, %48,3’ü erkektir. Öğrencilerin %23,5’i 14 yaşındayken, %25,3’ü 15, %25,5’i 16, %18’i 17, ve %7,8’i 18 ya da 19 yaşındadır. 9. 10. 11. ve 12. sınıflarda eşit sayıda öğrenci çalışmaya katılmıştır. Öğrencilerin %78,8’inin anne-babası birlikteyken, %20,3’ünün

anne-babası ayrıdır. Öğrencilerin %15'inin kardeşi yokken, %72,5'inin bir kardeşi, %10'unun iki kardeşi ve %2,5'inin 3 veya daha fazla kardeşi vardır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacının kendisi tarafından hazırlanan katılımcıların yaşı, sınıf düzeyi, cinsiyeti gibi demografik bilgilerine yönelik soruları içeren formdur. Formda 5 soru bulunmaktadır (bkz. Ek-3).

Öz-kontrol ve Öz-yönetim Ölçeği (ÖKYÖ): Mezo (2009) tarafından geliştirilen ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: “Kendini Pekiştirme” (KP), “Kendini Değerlendirme” (KD) ve “Kendini Ayarlama” (KA). Toplam 16 maddeden oluşan ölçek beşli likert tiptedir. Kendini Değerlendirme (KD: 5 madde 7-11) alt boyutu ters maddelerden oluşmaktadır. Her bir alt boyuta ait maddelerin puanları toplanıp ilgili alt boyutun madde sayısına bölünerek ilgili maddenin ortalaması bulunur. Toplam ÖKYÖ ortalaması tüm maddelerin puanları toplanıp toplam madde sayısı olan 16 sayısına bölünerek bulunur. 16 maddeden oluşan 6'lı (0-5) Likert tipi olan ölçekten alınabilecek toplam puan 0-80 arasında değişmektedir (Mezo, 2009). Ölçek Ercoşkun (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayı değerleri ölçeğin tümü için 0.81, “Kendini Pekiştirme-KP” alt boyutu için 0.78, “Kendini Değerlendirme-KD” alt boyutu için 0.75 ve “Kendini Ayarlama-KA” alt boyutu için .74 bulunmuştur.

Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği (MKEÖ): MKEÖ 1986 yılında MacAndrew (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ceyhun vd. (2001) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ve 36 maddeden oluşan ölçekte ters puanlanan maddeler şunlardır: 9, 12, 13, 19, 24, 25, 26, 29, 35. ters yanıtlama işlemi sonrasında doğru yanıtlar “1” yanlış yanıtlar “0” olarak puanlanarak toplam puanlar bulunur. Toplam puan 16 ve üstünde ise madde kullanma eğilimi var olarak sınıflandırılır. Ölçeğin toplam puan korelasyonu 0.63 olarak saptanmıştır.

Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu: Barratt (1959) tarafından geliştirilen ve Tamam vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu, BIS-11 olarak da adlandırılmaktadır. Dürtüsellik görünümünü değerlendiren 30 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Maddeler 1=nadiren/hiçbir zaman; 2=bazen; 3=sıklıkla; 4=hemen her zaman/her zaman şeklinde 4'lü Likert

ölçeği ile değerlendirilir. Plan Yapmama (PY), Motor Dürtüsellik (MD), Dikkatte Dürtüsellik (DD) şeklinde, güvenilirliği iyi olan birbiri ile örtüşmeyen 3 alt ölçeği bulunmaktadır. Yüksek BIS değerleri daha yüksek düzeyde dürtüsellğin göstergesidir. Üç faktörlü yapının [Plan Yapmama (PY), Motor Dürtüsellik (MD) ve Dikkat Dürtüselligi (D)] geçerli olduğu saptanmıştır. 15 maddelik formun alt faktörlerinin iç tutarlıkları toplam ölçek için Cronbach alfa: 0,82, PY alt ölçeği için 0,80, MD için 0,70 ve DD için ise 0,64 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Çalışmada toplanan veriler IBM SPSS 25 istatistik paket programında analiz edilmiştir. Sosyodemografik bilgilerin dağılımının gösterilmesinde frekans analizi kullanılmıştır. Araştırmada incelenecek olan öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları (kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme) ve dürtüsellik alt boyutları (plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi) değişkenlerinin minimum ve maksimum değerlerinin yanı sıra ortalama ve standart sapma değerleri verilerek değişkenler tanımlanmıştır.

Bunun yanı sıra değişkenlerin normal dağılıma uyma durumuna çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek bakılmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1,5 ve +1,5 değerleri arasında olması ilgili değişkenin normal dağılıma uyum gösterdiği şeklinde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Tablo 2’de değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları gösterilmektedir. Tablodaki bu değerlerin beklenen aralıklarda olduğu görüldüğünden dolayı değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiği varsayımı kabul edilmiştir. Bundan dolayı bu değişkenlerle yapılacak analizlerde parametrik analiz yöntemlerinin kullanılmasına karar verilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkilere ise Pearson korelasyon analizi ile bakılmıştır. Değişkenlerin, öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba durumu ve kardeş durumuna göre karşılaştırılması amacıyla yapılan analizlerde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizlerinde anlamlı bir farklılık bulunması durumunda karşılaştırılan grupların hangisinin diğerlerinden farklı olduğunu tespit etmek için Bonferroni Post-

hoc testi uygulanmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık sınırı (α değeri) 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

| | Çarpıklık | Basıklık |
|-----------------------|-----------|----------|
| Kendini ayarlama | -1,044 | -,082 |
| Kendini değerlendirme | -1,473 | ,603 |
| Kendini pekiştirme | -1,382 | ,506 |
| Plan yapmama | ,897 | -,113 |
| Motor dürtüsellik | ,414 | -,687 |
| Dikkat dürtüsellliği | ,471 | -,759 |

Zaman Çizelgesi ve Çalışma Planı

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın hazırlanmasına yönelik aşamalar ve bunlara ilişkin ay-yıl bilgileri sunulmaktadır.

Tablo 3. Zaman Çizelgesi ve Çalışma Planı

| Adımlar | Zaman Çizelgesi | | | | | | |
|---|--------------------|---------------------|--------------|-------------------------|--------------------|----------------------|-----------|
| | Şubat-Mart 2022 | Nisan-Mayıs 2022 | Haziran 2022 | Temmuz- Ağustos 2022 | Eylül-Ekim 2022 | Kasım-Aralık 2022 | Ocak 2023 |
| Çalışma konusunun belirlenmesi | x | | | | | | |
| Kaynakların taranması | | x | x | | | | |
| Veri toplama yöntemlerinin belirlenmesi | x | x | | | | | |
| Etik kurul izninin alınması | | | x | | | | |
| Veri toplama aşaması | | | x | x | x | | |
| Verilerin analizi | | | | | | x | |
| Tez yazımı | | x | x | x | x | x | |
| Son düzenlemelerin tamamlanması | | | | | | x | x |

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları (kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme), madde kullanma eğilimi ve dürtüsellik alt boyutları (plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüselligi) incelenecektir.

Öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin betimsel bulgular Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Alt Boyutlarına Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

| | N | Min | Maks | Ort. | Std. Sapma |
|-----------------------|-----|------|------|------|------------|
| Kendini ayarlama | 400 | 1,00 | 5,00 | 3,59 | 1,01 |
| Kendini değerlendirme | 400 | ,40 | 5,00 | 3,84 | 1,34 |
| Kendini pekiştirme | 400 | ,60 | 5,00 | 3,52 | 1,20 |

Tablo 4’teki bulgulara bakıldığında kendini ayarlama alt boyutundan alınan ortalama puan $3,59 \pm 1,01$ olarak bulunurken, kendini değerlendirme alt boyutundan alınan ortalama puan $3,84 \pm 1,34$ olarak ve kendini pekiştirme alt boyutundan alınan ortalama puan ise $3,52 \pm 1,20$ olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin madde kullanma eğilimlerine yönelik gruplarının frekans analizi dağılımı Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Madde Kullanma Eğilimlerine Yönelik Frekans Analizi Sonuçları

| | f | % |
|----------------------------|------------|--------------|
| Madde kullanma eğilimi yok | 240 | 60,0 |
| Madde kullanma eğilimi var | 160 | 40,0 |
| Toplam | 400 | 100,0 |

Tablo 5’te yapılan frekans analizine göre öğrencilerin %60’ında madde kullanma eğilimi bulunmazken, %40’ında madde kullanma eğilimi bulunmuştur.

Dürtüsellik alt boyutlarına ilişkin betimsel bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Dürtüsellik Alt Boyutlarına Yönelik Betimsel Analiz Sonuçları

| | N | Min | Maks | Ort. | Std. Sapma |
|----------------------|-----|------|------|------|------------|
| Plan yapmama | 400 | 1,00 | 3,40 | 1,93 | ,64 |
| Motor dürtüsellik | 400 | 1,20 | 3,40 | 2,05 | ,59 |
| Dikkat dürtüsellliği | 400 | 1,00 | 3,80 | 1,99 | ,77 |

Tablo 6’daki bulgulara göre dürtüsellğin plan yapmama alt boyutundan öğrenciler ortalama $1,93 \pm 0,64$ puan alırken, motor dürtüsellik alt boyutundan alınan ortalama puan $2,05 \pm 0,59$ olarak ve dikkat dürtüsellliği alt boyutundan alınan ortalama puan $1,99 \pm 0,77$ olarak bulunmuştur.

Öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları ile dürtüsellik alt boyutları arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim ile Dürtüsellik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

| | Plan yapmama | Motor dürtüsellik | Dikkat dürtüsellliği |
|------------------------------|--------------|-------------------|----------------------|
| Kendini ayarlama | -,579* | -,559* | -,458* |
| Kendini değerlendirme | -,550* | -,494* | -,415* |
| Kendini pekiştirme | -,605* | -,571* | -,479* |

* $p < ,01$

Tablo 7’de yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeğinin bütün alt boyutları ile dürtüsellğin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur, $p < ,01$. Buna göre dürtüsellik düzeyleri (plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellliği) arttığında, kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme davranışlarında azalma görülmektedir.

Tablo 8. Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim ile Madde Kullanma Eğilimleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

| | Madde eğilimi | kullanma | N | Ort. | SS | t | p |
|------------------------------|---------------|----------|-----|------|------|--------|--------------|
| Kendini ayarlama | Yok | | 240 | 4,06 | ,54 | 14,007 | ,000* |
| | Var | | 160 | 2,88 | 1,13 | | |
| Kendini değerlendirme | Yok | | 240 | 4,45 | ,51 | 13,383 | ,000* |
| | Var | | 160 | 2,93 | 1,65 | | |
| Kendini pekiştirme | Yok | | 240 | 4,06 | ,53 | 12,988 | ,000* |
| | Var | | 160 | 2,73 | 1,46 | | |

*p<0.001

Tablo 8’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutlarının öğrencilerin madde kullanma eğilimine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 14,007, 13,383, 12,988, p < ,01$. Buna göre madde kullanma eğilimi olan öğrencilerin kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme davranışlarının anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Dürtüsellik ve Madde Kullanma Eğilimleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

| | Madde eğilimi | kullanma | N | Ort. | SS | t | p |
|-----------------------------|---------------|----------|-----|------|-----|--------|--------------|
| Plan yapmama | Yok | | 240 | 1,64 | ,37 | - | ,000* |
| | Var | | 160 | 2,36 | ,70 | 13,352 | |
| Motor dürtüsellik | Yok | | 240 | 1,80 | ,43 | - | ,000* |
| | Var | | 160 | 2,41 | ,60 | 11,856 | |
| Dikkat dürtüsellliği | Yok | | 240 | 1,72 | ,59 | -9,428 | ,000* |
| | Var | | 160 | 2,40 | ,84 | | |

*p<0.001

Tablo 9’da yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre dürtüsellik alt boyutlarının öğrencilerin madde kullanma eğilimine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = -13,352, -11,856, -9,428, p < ,01$. Buna göre

madde kullanma eğilimi olan öğrencilerin plan yapmama, motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellik davranışlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sosyodemografik Bilgiler ve Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bu bölümünde öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları (kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme), madde kullanma eğilimi ve dürtüsellik alt boyutları (plan yapmama, motor dürtüsellik, dikkat dürtüsellik) öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba durumu ve kardeş durumuna göre incelenecektir.

Araştırma değişkenlerinin öğrencilerin yaş gruplarına göre karşılaştırılması Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Araştırma Değişkenleri ile Yaş Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | Yaş | N | Ort. | SS | F | p |
|------------------------------|-----|-----|------|------|--------|--------------|
| Kendini ayarlama | 14 | 94 | 3,76 | 1,03 | 1,991 | ,115 |
| | 15 | 101 | 3,57 | 1,17 | | |
| | 16 | 102 | 3,62 | ,89 | | |
| | 17+ | 103 | 3,41 | ,93 | | |
| Kendini değerlendirme | 14 | 94 | 4,00 | 1,24 | ,980 | ,402 |
| | 15 | 101 | 3,68 | 1,61 | | |
| | 16 | 102 | 3,81 | 1,13 | | |
| | 17+ | 103 | 3,89 | 1,35 | | |
| Kendini pekiştirme | 14 | 94 | 3,54 | 1,22 | 2,232 | ,084 |
| | 15 | 101 | 3,58 | 1,29 | | |
| | 16 | 102 | 3,70 | ,82 | | |
| | 17+ | 103 | 3,28 | 1,37 | | |
| Plan yapmama | 14 | 94 | 2,02 | ,85 | 1,914 | ,127 |
| | 15 | 101 | 1,94 | ,75 | | |
| | 16 | 102 | 1,81 | ,35 | | |
| | 17+ | 103 | 1,95 | ,48 | | |
| Motor dürtüsellik | 14 | 94 | 2,02 | ,63 | 14,171 | ,000* |
| | 15 | 101 | 1,86 | ,79 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-----|-------|------|--------|--------------|
| | 16 | 102 | 1,96 | ,43 | | |
| | 17+ | 103 | 2,34 | ,25 | | |
| Dikkat dürtüsellığı | 14 | 94 | 1,97 | 1,00 | 10,506 | ,000* |
| | 15 | 101 | 1,77 | ,89 | | |
| | 16 | 102 | 1,90 | ,59 | | |
| | 17+ | 103 | 2,33 | ,38 | | |
| | 14 | 94 | 15,52 | 6,90 | | |
| Madde kullanma eğilimi | 15 | 101 | 15,41 | 7,88 | ,941 | ,421 |
| | 16 | 102 | 14,25 | 2,82 | | |
| | 17+ | 103 | 15,07 | 5,01 | | |
| | | | | | | |

*p<0.001

Tablo 10’da yapılan tek yönlü varyans analizine göre öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları, dürtüsellığın plan yapmama alt boyutu ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $p > ,05$. Öte yandan dürtüsellığın motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellığı alt boyutlarının öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $F(3, 396) = 14,171, 10,506, p < ,05$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi yaş grupları arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre 17 yaş ve üzerindeki öğrencilerin motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellığı düzeylerinin diğer öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırma değişkenlerinin öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Araştırma Değişkenleri ile Cinsiyet Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | Ort. | SS | t | p |
|------------------------------|-----------------|----------|-------------|-----------|----------|---------------|
| Kendini ayarlama | Kız | 207 | 3,66 | ,99 | 1,398 | ,166 |
| | Erkek | 193 | 3,51 | 1,04 | | |
| Kendini değerlendirme | Kız | 207 | 3,83 | 1,30 | -,185 | ,854 |
| | Erkek | 193 | 3,85 | 1,39 | | |
| Kendini pekiştirme | Kız | 207 | 3,64 | 1,23 | 2,072 | ,039** |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|-----|-------|------|-------|---------------|
| | Erkek | 193 | 3,40 | 1,15 | | |
| Plan yapmama | Kız | 207 | 1,72 | ,53 | - | ,000* |
| | Erkek | 193 | 2,16 | ,66 | 7,319 | |
| Motor dürtüsellik | Kız | 207 | 1,91 | ,53 | - | ,000* |
| | Erkek | 193 | 2,19 | ,61 | 4,736 | |
| Dikkat dürtüsellığı | Kız | 207 | 1,74 | ,72 | - | ,000* |
| | Erkek | 193 | 2,27 | ,74 | 7,270 | |
| Madde kullanma eğilimi | Kız | 207 | 14,34 | 5,65 | - | ,013** |
| | Erkek | 193 | 15,81 | 6,16 | 2,497 | |

*p<0.001

**p<0.05

Tablo 11’de yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini ayarlama ve kendini değerlendirme alt boyutlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $p > ,05$. Öte yandan öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini pekiştirme alt boyutunun, dürtüsellik ölçeği alt boyutlarının ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 2,072, -7,319, -4,736, -7,270, -2,497, p < ,05$. Buna göre erkek öğrencilerin dürtüsellik düzeylerinin ve madde kullanma eğilimlerinin kız öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin kendini pekiştirme davranışının erkek öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırma değişkenlerinin öğrencilerin sınıflarına göre karşılaştırılması Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Araştırma Değişkenleri ile Sınıf Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | Sınıf | N | Ort. | SS | F | p |
|------------------------------|-------|-----|------|------|-------|---------------|
| Kendini ayarlama | 9 | 100 | 3,63 | 1,03 | 2,972 | ,032** |
| | 10 | 100 | 3,78 | 1,11 | | |
| | 11 | 100 | 3,58 | ,91 | | |
| | 12 | 100 | 3,36 | ,96 | | |
| Kendini değerlendirme | 9 | 100 | 3,93 | 1,31 | ,220 | ,882** |
| | 10 | 100 | 3,79 | 1,46 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|----|-----|-------|------|--------|---------------|
| | 11 | 100 | 3,84 | 1,21 | | |
| | 12 | 100 | 3,81 | 1,39 | | |
| Kendini pekiştirme | 9 | 100 | 3,46 | 1,24 | 4,250 | ,006** |
| | 10 | 100 | 3,75 | 1,17 | | |
| | 11 | 100 | 3,67 | ,88 | | |
| | 12 | 100 | 3,21 | 1,38 | | |
| Plan yapmama | 9 | 100 | 2,11 | ,85 | 7,111 | ,000* |
| | 10 | 100 | 1,80 | ,67 | | |
| | 11 | 100 | 1,77 | ,47 | | |
| | 12 | 100 | 2,04 | ,40 | | |
| Motor dürtüsellik | 9 | 100 | 2,06 | ,67 | 19,307 | ,000* |
| | 10 | 100 | 1,72 | ,71 | | |
| | 11 | 100 | 2,08 | ,42 | | |
| | 12 | 100 | 2,31 | ,28 | | |
| Dikkat dürtüsellliği | 9 | 100 | 2,07 | 1,01 | 16,756 | ,000* |
| | 10 | 100 | 1,60 | ,78 | | |
| | 11 | 100 | 1,99 | ,59 | | |
| | 12 | 100 | 2,32 | ,42 | | |
| Madde kullanma eğilimi | 9 | 100 | 16,39 | 7,01 | 3,278 | ,021** |
| | 10 | 100 | 14,09 | 7,23 | | |
| | 11 | 100 | 14,30 | 3,61 | | |
| | 12 | 100 | 15,42 | 4,96 | | |

*p<0.001

**p<0.05

Tablo 12’de yapılan tek yönlü varyans analizine göre öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini değerlendirme alt boyutunun öğrencilerin sınıflarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $p > ,05$. Öte yandan öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini ayarlama ve kendini pekiştirme alt boyutlarının, dürtüsellik ölçeği alt boyutlarının ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin sınıflarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $F(3, 396) = 2,972, 4,250, 7,111, 19,307, 16,756, 3,278, p < ,05$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi sınıflar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla grup sayıları eşit olduğu için Tukey Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre 10. sınıftaki öğrencilerin kendini ayarlama ve kendini pekiştirme davranışının 12. sınıftaki öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Ayrıca 9. ve 12. sınıftaki öğrencilerin plan yapmama davranışının 10. ve 12. sınıftaki öğrencilerden fazla olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra 12. sınıftaki öğrencilerin motor dürtüsellığı ve dikkat dürtüsellığı davranışlarının diğer öğrencilerden fazla olduğu, 10. sınıftaki öğrencilerin ise motor dürtüsellığı ve dikkat dürtüsellığı davranışlarının diğer öğrencilerden az olduğu bulunmuştur. Son olarak 9. sınıftaki öğrencilerin madde kullanma eğiliminin 10. sınıftaki öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Araştırma değişkenlerinin öğrencilerin anne-babalarının durumlarına göre karşılaştırılması Tablo 13'te gösterilmiştir. Annesi veya babasından biri hayatta olmayan yalnızca 4 öğrenci olduğundan dolayı analize bu öğrenciler dahil edilmemiştir.

Tablo 13. Araştırma Değişkenleri ile Anne-Baba Durumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

| | Anne- baba | N | Ort. | SS | t | p | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------|----------|-------------|-----------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|-----|-------|------|--------|--------------|---------|----|-------|------|-------------------------------|--------------------------|-------------|-------|------|--------|--------------|--------------|---------|-------|------|-------------------------------|----------------------------|-------------|-------|------|-----|--------------|--------------|---------|-------|------|--------|-------------------------------|-------------|-----|-------|------|--------|--------------|---------|----|-------|------|-------------------------------|-------------|-----|-------|------|--------|--------------|---------|----|-------|------|-------------------------------|-------------|-----|-------|------|---|--------------|---------|----|
| Kendini ayarlama | Birlikteler | 315 | 3,85 | ,82 | 12,022 | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 2,55 | 1,06 | | | Kendini değerlendirme | Birlikteler | 315 | 4,20 | 1,05 | 12,488 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,42 | 1,46 | Kendini pekiştirme | Birlikteler | 315 | 3,87 | ,85 | 14,185 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,14 | 1,39 | Plan yapmama | Birlikteler | 315 | 1,77 | ,53 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,56 | ,64 | 11,562 | Motor dürtüsellik | Birlikteler | 315 | 1,94 | ,52 | -8,248 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,49 | ,62 | Dikkat dürtüsellığı | Birlikteler | 315 | 1,82 | ,64 | -9,971 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,68 | ,88 | Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | Ayrılar | 81 |
| Kendini değerlendirme | Birlikteler | 315 | 4,20 | 1,05 | 12,488 | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 2,42 | 1,46 | | | Kendini pekiştirme | Birlikteler | 315 | 3,87 | ,85 | 14,185 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,14 | 1,39 | Plan yapmama | Birlikteler | 315 | 1,77 | ,53 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,56 | ,64 | 11,562 | Motor dürtüsellik | Birlikteler | 315 | 1,94 | ,52 | -8,248 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,49 | ,62 | Dikkat dürtüsellığı | Birlikteler | 315 | 1,82 | ,64 | -9,971 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,68 | ,88 | Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 21,26 | 5,25 | 12,332 | | | | | | | | |
| Kendini pekiştirme | Birlikteler | 315 | 3,87 | ,85 | 14,185 | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 2,14 | 1,39 | | | Plan yapmama | Birlikteler | 315 | 1,77 | ,53 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,56 | ,64 | 11,562 | Motor dürtüsellik | Birlikteler | 315 | 1,94 | ,52 | -8,248 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,49 | ,62 | Dikkat dürtüsellığı | Birlikteler | 315 | 1,82 | ,64 | -9,971 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,68 | ,88 | Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 21,26 | 5,25 | 12,332 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Plan yapmama | Birlikteler | 315 | 1,77 | ,53 | - | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 2,56 | ,64 | 11,562 | | Motor dürtüsellik | Birlikteler | 315 | 1,94 | ,52 | -8,248 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,49 | ,62 | Dikkat dürtüsellığı | Birlikteler | 315 | 1,82 | ,64 | -9,971 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,68 | ,88 | Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 21,26 | 5,25 | 12,332 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Motor dürtüsellik | Birlikteler | 315 | 1,94 | ,52 | -8,248 | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 2,49 | ,62 | | | Dikkat dürtüsellığı | Birlikteler | 315 | 1,82 | ,64 | -9,971 | ,000* | Ayrılar | 81 | 2,68 | ,88 | Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 21,26 | 5,25 | 12,332 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dikkat dürtüsellığı | Birlikteler | 315 | 1,82 | ,64 | -9,971 | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 2,68 | ,88 | | | Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | Ayrılar | 81 | 21,26 | 5,25 | 12,332 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Madde kullanma eğilimi | Birlikteler | 315 | 13,45 | 5,04 | - | ,000* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ayrılar | 81 | 21,26 | 5,25 | 12,332 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*p<0.001

Tablo 13'te yapılan bağımsız örneklem t-testi analizine göre öz-kontrol ve öz-yönetimin alt boyutlarının, dürtüsellik ölçeği alt boyutlarının ve madde kullanma

eğiliminin öğrencilerin anne-baba durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $t = 12,022, 12,488, 14,185, -11,562, -8,248, -9,971, -12,332, p < ,05$. Buna göre anne-babası birlikte olan öğrencilerin kendini ayarlama, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme davranışlarının anne-babası ayrı olan öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca anne-babası ayrı olan öğrencilerin dürtüsellik düzeylerinin ve madde kullanma eğilimlerinin anne-babası birlikte olan öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırma değişkenlerinin öğrencilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Araştırma Değişkenleri ile Kardeş Sayısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | Kardeş sayısı | N | Ort. | SS | F | p |
|------------------------------|-------------------|-----|------|------|-------|---------------|
| Kendini ayarlama | Kardeşi yok | 60 | 3,67 | 1,29 | 4,710 | ,010** |
| | 1 kardeşi var | 290 | 3,51 | 1,01 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 3,97 | ,33 | | |
| Kendini değerlendirme | Kardeşi yok | 60 | 3,83 | 1,28 | 8,726 | ,000* |
| | 1 kardeşi var | 290 | 3,72 | 1,42 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 4,56 | ,43 | | |
| Kendini pekiştirme | Kardeşi yok | 60 | 3,43 | 1,65 | 1,184 | ,307** |
| | 1 kardeşi var | 290 | 3,50 | 1,18 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 3,76 | ,45 | | |
| Plan yapmama | Kardeşi yok | 60 | 2,07 | ,88 | 2,288 | ,103** |
| | 1 kardeşi var | 290 | 1,89 | ,59 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 2,00 | ,53 | | |
| Motor dürtüsellik | Kardeşi yok | 60 | 2,13 | ,77 | 1,206 | ,301** |
| | 1 kardeşi var | 290 | 2,04 | ,57 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 1,96 | ,43 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------------------|-----|-------|------|-------|---------------|
| Dikkat dürtüsellığı | Kardeşi yok | 60 | 2,37 | 1,16 | 9,069 | ,000* |
| | 1 kardeşi var | 290 | 1,91 | ,69 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 2,04 | ,55 | | |
| Madde kullanma eğilimi | Kardeşi yok | 60 | 16,17 | 7,82 | 3,557 | ,029** |
| | 1 kardeşi var | 290 | 15,14 | 5,70 | | |
| | 2 veya daha fazla | 50 | 13,20 | 4,16 | | |

*p<0.001

**p<0.05

Tablo 14'te yapılan tek yönlü varyans analizine göre öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini pekiştirme alt boyutu ile, dürtüsellik ölçeğinin plan yapmama ve motor dürtüsellik alt boyutlarının öğrencilerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir, $p > ,05$. Öte yandan öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini ayarlama ve kendini değerlendirme alt boyutlarının, dürtüsellik ölçeğinin dikkat dürtüsellığı alt boyutunun ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir, sırasıyla $F(2, 397) = 4,710, 8,726, 9,069, 3,557, p < ,05$. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Bonferroni Post-hoc testi uygulanmıştır. Buna göre 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin kendini ayarlama davranışının 1 kardeşi olan öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin kendini değerlendirme davranışının hiç kardeşi olmayan veya 1 kardeşi olan öğrencilerden fazla olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra kardeşi olmayan öğrencilerin dikkat dürtüsellığı davranışının 1 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerden fazla olduğu bulunmuştur. Son olarak kardeşi olmayan öğrencilerin madde kullanma eğiliminin 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Değişkenlerin Birbirleri Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bulgular

Dürtüsellik ile öz-kontrol ve öz-yönetim değişkenlerinin madde kullanma eğilimi üzerindeki etkisine yönelik yapılan analizi Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Dürtüsellik ile Öz-Kontrol ve Öz-Yönetim Değişkenlerinin Madde Kullanma Eğilimi Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

| | Standardize edilmemiş katsayılar | | Standardize edilmiş katsayılar | | F | R ² |
|-----------------------|----------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|------------|----------------|
| | B | Std. hata | β | t | | |
| Sabit | 8,446 | 1,234 | | 6,842 | | |
| Kendini ayarlama | -,959 | ,481 | -,163 | -1,994* | | |
| Kendini değerlendirme | -1,897 | ,296 | -,429 | -6,413*** | | |
| Kendini pekiştirme | 1,293 | ,366 | ,261 | 3,533*** | 190,245*** | ,744 |
| Plan yapmama | 3,344 | ,468 | ,358 | 7,139*** | | |
| Motor dürtüsellik | 3,132 | ,553 | ,310 | 5,667*** | | |
| Dikkat dürtüsellliği | -,043 | ,394 | -,006 | -,109 | | |

Bağımlı değişken: Madde kullanma eğilimi

* $p < ,05$

*** $p < ,001$

Tablo 15’te dürtüsellik ile öz-kontrol ve öz-yönetim değişkenlerinin madde kullanma eğilimini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ilgili değişkenlerin madde kullanma eğilimi değişkeninin varyansının %74,4’ünü açıklayabildiği görülmüştür ($R^2 = ,744$; $F(6, 393) = 190,245$, $p < ,001$). Bulunan sonuçlara göre kendini ayarlama ve kendini değerlendirme değişkenlerinin madde kullanma eğilimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = -,163$, $-,429$, $p < ,05$. Ayrıca kendini pekiştirme, plan yapmama ve motor dürtüsellliği değişkenlerinin de madde kullanma eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir, sırasıyla $\beta = ,261$, $,358$, $,310$, $p < ,001$. Bir başka ifade ile, kendini ayarlama ve kendini değerlendirme düzeyleri madde kullanma eğilimini azaltırken, kendini pekiştirme, plan yapmama ve motor dürtüsellliği de madde kullanma eğilimini artırmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu araştırmada, ergenlerde dürtüsellik, kendini yönetme davranışı ve bağımlılık ilişkisi ele alınmıştır. Çalışmada Türkiye’de eğitimine devam eden 400 lise öğrencisinden veri toplanmıştır. Öğrenciler cinsiyet bakımından eşite yakın dağılım göstermektedir (%51,8 kız ve %48,3 erkek). Lise düzeyinde her sınıftan veri toplanmış olup 9, 10, 11 ve 12. sınıflardan eşit sayıda öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin yaşları 14-19 arasında değişmektedir. 17, 18 ve 19 yaşlar arasında öğrenci sayısı bakımından farklılık olması, öğrenimine geç devam eden öğrencilerle ilgili olabilir.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme alt boyutu puanları yüksektir. Kısaca, öğrencilerin kendini yönetme davranışlarında başarılı oldukları görülmektedir. Öğrencilerin %60’ının madde kullanma eğilimi yoktur. Yüzde 40’ının ise madde kullanma eğilimi vardır. Öğrencilerin dürtüsellik düzeyleri genel olarak düşüğe yakındır.

Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin dürtüsellik düzeyleri arttığında, öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyleri azalmaktadır. Öz Denetim Kuramı'na göre, zayıf öz-denetimi olan bireyler, riskli, önceden planlanmamış ve hızlı şekilde tatmin edici aktiviteleri tercih etmektedirler (Gottfredson ve Hirschi, 1990). Bu anlamda, öz-denetimi düşük olan bireylerin suç teşkil eden veya sapkın eylemlerde (örneğin madde kullanımı) bulunma olasılığı daha yüksektir, çünkü suç teşkil eden veya sapkın eylemler, eylemlerinin uzun vadeli zararlı sonuçlarını yargılamayı önleyerek daha çabuk tatmin sağlamaktadır (Gottfredson ve Hirschi, 1990; Schaefer vd., 2015; Vito vd., 2019). Bu nedenle araştırmalar, zayıf öz-denetimin kokain ve esrarın kötüye kullanılması ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir (Malouf vd., 2012; Jones vd., 2011).

Araştırma sonuçlarına göre madde kullanma eğilimi bulunan öğrencilerde öz-kontrol ve öz-yönetim davranışları azalmaktadır. Mevcut çalışmalar, madde kullanım davranışının gelişmesinde ve sürdürülmesinde ailesel faktörler kadar psikolojik faktörlerin de önemli olduğunu göstermiştir. ABD ve diğer gelişmiş ülkelerdeki ergenleri ele alan araştırmalar, Gottfredson ve Hirshi'nin (1990) Öz Denetim Teorisi

ve Akers'in (1998) Sosyal Öğrenme Kuramı'nın konu çerçevesinde önem taşıdığını vurgulamaktadırlar (Pratt ve Cullen, 2000; Pratt vd., 2010).

Araştırma bulgularına göre madde kullanma eğilimi olan öğrencilerin dürtüsel davranışları daha fazladır. Düşük öz-denetim sonucu ortaya çıkan dürtüsellik genellikle istenmeyen psikososyal sonuçlara yol açan, uygun olmayan veya aşırı derecede riskli ve sonuçları açısından değerlendirilmemiş davranışları içermektedir (Ögel, 2001). Bu nedenle, dürtü kontrol sorunları olan ergenler, öz kontrol sistemlerindeki eksikliklerden daha fazla mustarıptir. Yani, dürtü kontrol sorunları olan gençlerin, özellikle anında duygusal veya davranışsal pekiştirme sunan risk alma fırsatlarını daha fazla değerlendirdikleri görülmektedir. Aslında düzenleyici sistemlerdeki bu eksiklik, dürtü kontrol sorunu olan ergenlerin neden daha fazla madde kullanmaya eğilimli olduğunu açıklamaktadır (Winstanley vd., 2010; Winters vd., 2009). Dürtüsellik ve madde kullanımı arasındaki bu ilişki, dürtüsel bireylerde madde kötüye kullanımı, düzenli madde kullanımı ve madde kullanım bozuklukları gelişme oranının daha yüksek olduğunu gösteren boylamsal ve kesitsel çalışmalarla da desteklenmiştir (De Wit, 2009; Moeller vd., 2001).

Araştırma sonuçlarına göre yaş arttıkça öğrencilerde motor dürtüsellik ve dikkat dürtüsellığı artmaktadır. Ayrıca dürtüsellik, 12. sınıf öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur. Ergenlik döneminin 17-18 yaşa gelindiğinde sınav stresiyle beraber en yoğun sürecinin yaşandığı bilinmektedir. Ayrıca kişinin bu yaş grubunda eğitim aldığı okula alışması, kuralları çözümlemesi, arkadaşlarıyla daha kapsamlı ilişkiler geliştirmiş olması da etkili olabilir. Literatürde genellikle yaş arttıkça dürtüsellik düzeyinin azaldığı belirtilmektedir (Köksal vd., 2020). Ancak bu çalışma yalnızca ergen yaş grubunu kapsayan ve yetişkinleri sınırlılıkları dahiline almayan bir araştırma olduğundan, böyle bir farklılık ortaya çıkmış olabilir.

Erkek öğrencilerde dürtüsellik kız öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Literatürde yapılan pek çok çalışmada dürtüsellik ve saldırganlık gibi faktörlerin erkek öğrencilerde kızlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Cyders, 2013; Stickle vd., 2012; Altan, 2021). Bu durum, kadın ve erkek cinsiyetler arasındaki farklılıklarla açıklanabileceği gibi, toplumsal cinsiyet rolleriyle de bağlantılı olarak değerlendirilebilir. Kadınların toplumda daha sakin, düzenleyici, toparlayıcı ve kurallara uyma gerekliliği daha fazla olan insanlar olarak

değerlendirilmesi, bu gibi toplumsal cinsiyet rollerinin baskınlığı böyle bir sonuçla karşılaşılmasını sağlamış olabilir. Buna karşın, oldukça sınırlı da olsa, kadınlarda dürtüselliğin erkeklere göre daha yüksek olduğunu vurgulayan çalışmalar da görülmektedir (Kılınç, 2018).

Erkek öğrencilerde madde kullanma eğilimi kız öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Madde kullanma eğiliminin erkeklerde daha yüksek olduğu pek çok çalışmada belirtilmektedir (Kılıç ve Uzunçakmak, 2020). Bülbül ve Odacı'nın (2018) lise öğrencilerinde madde kullanma eğilimini ele aldığı çalışmasında da, erkeklerde madde kullanma eğiliminin kızlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Sıklıkla ifade edildiği gibi bu durum kız ve erkek çocuklarının kültürel olarak yetiştirilme biçimlerindeki farklılıkla ilişkili olarak değerlendirilebilir.

Kendini yönetme davranışları 10. sınıf öğrencilerinde daha yüksektir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan Kayıhan'ın (2017) araştırmasında öz-yönetim ve duygusal zeka arasındaki ilişkiye bakılmış, sınıf düzeyinin anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Topal Kaya'nın (2021) çalışmasında da sınıf düzeyi anlamlı değerlendirilmemiştir. Kız öğrencilerde öz-kontrol ve öz-yönetim erkek öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Öz-düzenleme becerilerinin kız öğrencilerde daha yüksek olduğu bazı araştırmalarda ortaya konulmuştur (Matthews vd., 2009; Kurbet, 2010; Özbey, 2018; Tuzcuoğlu vd., 2019). Bu durumun kız ve erkek çocuklarının yetiştirilmesinde anne-baba tutumları açısından görülen farklılıklar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kültürel faktörler de bu sonuçta etkili olarak değerlendirilmektedir.

Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde madde kullanma eğilimi, 10. sınıflara kıyasla daha yüksektir. Lise çağındaki öğrencilerde sınıf düzeyinin madde kullanma kapsamında anlamlı farklılıklar ortaya çıkardığı literatürde vurgulanmaktadır (Taşçı vd., 2005; Kubanç ve Özmen, 2013). Kubanç ve Özmen (2013), çalışmalarında on ve on birinci sınıflarda okuyan öğrencilerin madde kullanma eğiliminin diğer sınıf öğrencilerine göre daha düşük olduğunu vurgulamıştır. Bülbül ve Odacı (2018), madde kullanma riskini on birinci sınıf öğrencilerinde en düşük olarak saptamıştır. Mevcut çalışmada dokuzuncu sınıf öğrencilerinde madde kullanma eğiliminin daha yüksek olması, ilerleyen sınıflarda sınav stresinin ve ders yükünün artması, odağın bunlarla bağlantılı olarak değişmesi ile ilişkilendirilebilir.

Kendini yönetme davranışı, anne-babası beraber olan öğrencilerde, ayrı olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca anne-babası beraber olan öğrencilerde madde kullanma eğilimi ve dürtüsellik de anne-babası ayrı olanlara kıyasla anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Anne-baba ayrılığının çocukluk ve ergenlik döneminde oldukça önemli etkilerinin olduğu sayısız defa ortaya konulmuştur. Anne-babasının boşanma sürecini yaşayan çocukların uyum problemlerini daha sık yaşadığı bildirilmektedir (Kelly, 2012).

Uyum problemlerinin yanında, depresyon ve stres düzeyleri bakımından da anne-baba ayrılığının önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu gibi geniş kapsamlı faktörler çerçevesinde de anne-babası boşanmış çocuklar dezavantajlıdır (Richardson ve McCabe, 2001). Black (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, anne-baba ayrılığından sonra atılganlık ve saldırganlık davranışlarının özellikle erkek çocuklarında önemli ölçüde arttığı ortaya konulmuştur. Anne-baba ayrılığı sonrasında çocuklarda en yoğun şekilde görülen sorunların dürtüsellik, saldırganlık, sinirlilik olduğu literatürde vurgulanmaktadır (Tein vd., 2000; Öngider, 2013). Madde kullanma eğilimi, Bülbül ve Odacı (2018) tarafından lise öğrencileri üzerine yapılan çalışmada, parçalanmış aile çocuklarında daha yüksek bulunmuştur. İran’da yapılan bir çalışmada ise aile işlevi düşük olan çocuklarda madde kullanma eğilimi daha fazla saptanmıştır (Hosseini vd., 2018).

Kardeş sayısı ve kendini yönetme arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. İki veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerde kendini yönetme davranışı anlamlı şekilde yüksektir. Dağgül (2016), araştırmasında çocuk sayısı ve öz-düzenleme davranışları arasında negatif yönlü ilişki olduğunu vurgulamıştır. Dağgül’ün (2016) çalışmasında saptanan bulgular, bu araştırma bulgularını desteklememekle beraber ebeveynin daha az çocuğa daha fazla ilgi göstermesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgular kapsamında değerlendirildiğinde ise kardeş sayısının artmasıyla sorumluluk bilincinin de artması ile ilgili olarak kendini yönetme davranışlarının güçlendiği düşünülmektedir.

Kardeşi olmayan öğrencilerde dikkat dürtüsellliği daha yüksek iken madde kullanma eğilimi de iki veya daha fazla kardeşi olanlardan fazla bulunmuştur. Literatürde aile yapısı ve kardeş sayısı gibi faktörlerin çocukta psikopatoloji gelişimi kapsamında önemli etkisinin bulunduğunu vurgulayan araştırmalar vardır (Cantwell,

1996). Kardeş sayısı ve dürtüsellik arasında negatif bir korelasyon olduğunu bu araştırmaya paralel biçimde ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır (Yürümez ve Uğur, 2017). Gözegir'in (2020) araştırmasında da, bir kardeşi olan kişilerin iki kardeşi olan kişilere kıyasla dürtüsellik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evrensel ve diğerlerinin (2015) çalışmasında da bu araştırmayı destekler biçimde kardeş sayısı ile dürtüsellik arasındaki negatif ilişki bildirilmiştir. Madde kullanma eğilimi, Bülbül ve Odacı'nın (2018) araştırmasında tek çocuklarda en yüksek riske sahip olarak değerlendirilmiştir. Bu durum ailelerin genellikle tek çocuklara hayır diyememeleri, çocukların ailedeki tek ilgi odağı olması, ailenin çocuk ile çocuklaşması ve tüm bunlara bağlı olarak çocukların dış dünyada zorlanması ile ilişkilendirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre kendini ayarlama ve kendini değerlendirme düzeyleri madde kullanma eğilimini azaltırken, kendini pekiştirme, plan yapmama ve motor dürtüsellliği de madde kullanma eğilimini artırmaktadır. Literatürde kendini yönetme ve madde bağımlılığı ya da madde kullanma eğilimi arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış araştırmaya rastlanmamıştır. Konuyu dolaylı olarak değerlendirmeye imkan sağlayan çalışmalar olsa da, kendini yönetme davranışı alt boyutları ile madde kullanma eğilimi ilişkisine yönelik direkt bulgular sunan çalışma yoktur. Bu durum araştırmanın tartışma bakımından önemli bir sınırlılığını oluştursa da, literatüre katkı sağlanması bakımından önem taşımıştır. Dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi arasındaki ilişki ise literatürde sıklıkla ele alınmıştır. Bu çalışmada ortaya konulduğu gibi, literatürde de çalışmalar dürtüsellüğün madde kullanma eğilimini artırdığını ortaya koymaktadır. Kollins'in (2002) çalışmasında dürtüsellüğün madde kullanma yaşında düşüşe yol açtığı ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışmaya göre dürtüsellik düzeyi yüksek kişilerde uyuşturucu madde kullanma düzeyi, dürtüsellliği normal bireylere göre anlamlı biçimde fazladır. Moreno ve arkadaşları (2012), dürtüsellik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinde alkol ve esrar kullanma oranı, dürtüsellik düzeyi normal öğrencilere göre daha yüksektir. Köksal'ın (2016) çalışmasında da dürtüsellik düzeyi yüksek olanlarda bonzai, jamaika ve yabancı madde kullanma düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Katılımcıların öz-kontrol ve öz-yönetim ölçeği alt boyutlarına bakıldığında, kendini ayarlama alt boyutu ortalama puanı 3,59 olarak belirlenmiştir. Kendini değerlendirme alt boyutu ortalama puanı 3,84 ve kendini pekiştirme alt boyutu ortalama puanı 3,52'dir (min. 1, maks. 5). Genel olarak öğrencilerin puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Madde kullanma eğilimi ölçeğine göre öğrencilerin %60'ının madde kullanma eğilimi yokken, yüzde 40'ının madde kullanma eğilimi vardır.

Dürtüsellik alt boyutlarına bakıldığında, plan yapmama alt boyutu ortalama puanı 1,93 olarak belirlenmiştir (min. 1, maks. 3,40). Motor dürtüsellik alt boyutu ortalama puanı 2,05 (min. 1,20, maks. 3,40) ve dikkat dürtüselligi alt boyutu ortalama puanı 1,99'dur (min. 1, maks. 3,80).

Öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları ile dürtüsellik alt boyutları arasındaki ilişkilere göre tüm alt boyutlar arasında negatif korelasyonlar vardır. Dürtüsellik düzeyleri arttığında, öz-kontrol ve öz-yönetim düzeyleri azalmaktadır. Öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları ile madde kullanma eğilimi arasındaki ilişkilere göre, öz-kontrol ve öz-yönetim alt boyutları madde kullanma eğilimine göre farklılaşmaktadır. Buna göre madde kullanma eğilimi bulunan öğrencilerde öz-kontrol ve öz-yönetim davranışları azalmaktadır.

Dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi arasındaki ilişkilere bakıldığında, dürtüsellik alt boyutları madde kullanma eğilimine göre farklılaşmaktadır. Buna göre madde kullanma eğilimi olan öğrencilerin dürtüsellik davranışları daha fazladır.

Araştırma sonuçlarına göre motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. 17 yaş ve üzerindeki öğrencilerde motor dürtüsellik ve dikkat dürtüselligi diğer öğrencilerden anlamlı şekilde yüksektir.

Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini pekiştirme alt boyutunun, dürtüsellik ölçeği alt boyutlarının ve madde kullanma eğiliminin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Erkek öğrencilerde dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi kız öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca kız öğrencilerde kendini pekiştirme davranışı erkek öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini ayarlama ve kendini pekiştirme alt boyutlarının, dürtüsellik ölçeği alt boyutlarının ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin sınıflarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre 10. sınıftaki öğrencilerin kendini ayarlama ve kendini pekiştirme davranışı 12. sınıftaki öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca 9. ve 12. sınıftaki öğrencilerin plan yapmama davranışının 10. ve 12. sınıftaki öğrencilerden fazla olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra 12. sınıftaki öğrencilerin motor dürtüselligi ve dikkat dürtüselligi davranışlarının diğer öğrencilerden fazla olduğu, 10. sınıftaki öğrencilerin ise motor dürtüselligi ve dikkat dürtüselligi davranışlarının diğer öğrencilerden az olduğu bulunmuştur. Ayrıca 9. sınıftaki öğrencilerin madde kullanma eğiliminin 10. sınıftaki öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrol ve öz-yönetimin alt boyutlarının, dürtüsellik ölçeği alt boyutlarının ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin anne-baba durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Anne-babası birlikte olan öğrencilerin kendini ayarlama, kendini değerlendirme, kendini pekiştirme davranışları anne-babası ayrı olanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Anne-babası ayrı olanlarda dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi diğer öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Araştırma sonuçlarına göre öz-kontrol ve öz-yönetimin kendini ayarlama ve kendini değerlendirme alt boyutlarının, dürtüsellik ölçeğinin dikkat dürtüselligi alt boyutunun ve madde kullanma eğiliminin öğrencilerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin kendini ayarlama davranışının 1 kardeşi olan öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin kendini değerlendirme davranışının hiç kardeşi olmayan veya 1 kardeşi olan öğrencilerden

fazla olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra kardeşi olmayan öğrencilerin dikkat dürtüsellığı davranışının 1 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerden fazla olduğu bulunmuştur. Son olarak kardeşi olmayan öğrencilerin madde kullanma eğiliminin 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Bulunan sonuçlara göre kendini ayarlama ve kendini değerlendirme değişkenlerinin madde kullanma eğilimini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca kendini pekiştirme, plan yapmama ve motor dürtüsellığı değişkenlerinin de madde kullanma eğilimini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre dürtüsellik ile öz-kontrol ve öz-yönetim değişkenlerinin madde kullanma eğilimini ne derece etkilediğini tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre bu modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve ilgili değişkenlerin madde kullanma eğilimi değişkeninin varyansının %74,4'ünü açıklayabildiği görülmüştür.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

1. Klinik uygulamalarda, ergenlik dönemindeki danışanlara terapi başlangıcında dürtü kontrol bozukluğu ve madde kullanma eğilimiyle ilgili ölçekler uygulanarak, olası riskler tespit edilip duruma ilişkin çözümler terapi sürecine dahil edilebilir.

2. Erkek öğrencilerde dürtüsellik ve madde kullanma eğiliminin daha yüksek olmasıyla beraber kendini yönetme davranışlarının daha başarısız olması, klinisyenler için bir değerlendirme kriteri olabilir. Erkek ergenlerde bu faktörlerin göz önünde bulundurulması ve gerekli ölçeklerin uygulanması önerilebilir.

3. Liseye yeni başlayan öğrencilerde madde kullanma eğilimi diğer sınıf öğrencilerine göre daha yüksek saptanmıştır. Bu durum klinisyene başvuran danışanların değerlendirilmesi açısından ipucu sağlayabilir.

4. Klinisyene başvuran danışanların kardeş sayısı çerçevesinde değerlendirilmesi de dürtüsellik, madde kullanma eğilimi ve kendini yönetme davranışları çerçevesinde ipucu sağlayacaktır.

5. Boşanmış aile çocuklarının dürtüsellik ve madde kullanma eğilimi bakımından özellikle değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Daha sonra yapılacak araştırmalarda, kendini yönetme davranışı, dürtüsellik ve madde kullanım bozukluğu gibi birbiriyle güçlü ilişkiler içinde olan durumlar farklı değişkenler çerçevesinde incelenebilir.

2. Daha detaylı bir bakış açısının sağlanması için lise öğrencileriyle yapılacak yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda nitel analizler gerçekleştirilebilir.

3. Madde kullanma eğilimi, dürtüsellik ve kendini yönetme davranışları arasındaki ilişkilerin ele alındığı ilk çalışma olan mevcut araştırma ışığında, lise öğrencileri her bir sınıf düzeyine göre gruplandırılarak ayrıca değerlendirilebilir.

4. Madde kullanma eğilimi, farklı lise türlerine göre araştırılarak karşılaştırmalı olarak değerlendirilebilir.

5. Daha büyük örneklemeler ile çalışılabilir.

Devlet Kurumlarına Yönelik Öneriler

1. Öğrencilerin öz-kontrol ve öz-yönetim becerilerinin düzeyleri rehberlik servisleri tarafından uygulanacak ölçeklerle tespit edilerek, bunların yükseltilmesi için yapılabilecek eğitim, seminer ve uygulamalar düzenlenebilir.

2. Öğrencilerin madde kullanım bozukluğuyla ilgili bilgilendirilmeleri amacıyla belirli aralıklarla madde kullanımının sonuçları hakkında eğitimler verilebilir.

3. Başta rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretmenleri olmak üzere eğitimcilere öğrencilere yaklaşım konusunda hizmet içi eğitimler verilebilir. Böylece

dürtü kontrol bozukluğu ya da madde kullanma eğilimi olan öğrencilerin tespit edilerek ihtiyaç duydukları yardıma kavuşmaları hızlandırılabilir.

4. Ailelerin özellikle madde kullanma eğilimiyle ilgili bilgilendirilmeleri için rehberlik servisi tarafından yapılacak bilgilendirmelere katılmaları sağlanabilir.

5. Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde madde kullanma eğiliminin daha yüksek saptanmasından ötürü, liseye başlayan öğrencilere okulun ilk dönemlerinde madde kullanmanın risklerine ilişkin eğitimler verilebilir.

6. Okullarda mesleğine devam eden rehberlik öğretmenlerinin, öğrencileri cinsiyet, kardeş sayısı gibi faktörler bakımından değerlendirmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Agran, M., Blanchard, C., Wehmeyer, M., Hughes, C. (2001). Teaching Students to Selfregulate Their Behavior: The Differential Effects of Student vs. Teacher-Delivered Reinforcement. *Research in Developmental Disabilities*, 22(4), 319-332.
- Agran, M., King-Sears, M. E., Wehmeyer, M. L., Copeland, S. R. (2003). *Teacher Guides to Inclusive Practices: Student Directed Learning*. Baltimore: Paul, H. Brookes Publishing.
- Agran, M., Sinclair, T., Alper, S., Cavin, M., Wehmeyer, M., Hughes, C. (2005). Using Self-Monitoring to Increase Following Direction Skills of Students with Moderate to Severe Disabilities in General Education. *Education and Training in Developmental Disabilities*, 40(1), 3-13.
- Akers, R. (1998). *Social learning and social structure: A general theory of crime and deviance*. Boston: Northeastern University Press.
- Aksoy, H. H., Elmacı, D. (2006). *Örneklem Seçimi ve Hesaplaması*. Başkent Üniversitesi.
- Alberto, P. A., Troutman, A. C. (1995). *Applied Behavior Analysis for Teachers* (3 b.). New York: MacMillan Publishing Company.
- Alhazbi, S., Hassanh, M. (2013). Fostering Self-Regulated learning in Introductory Computer Programming Course. *18th Annual Western Canada Conference on Computing Educatio*, (s. 1-4).
- Altan, H. (2021). Yeme Bağımlılığı ve Dürtüsel Davranış Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition Text Revision (DSM-IV-TR)*. American Psychiatric Association.

- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. American Psychiatric Association.
- Aslan, S. (2011). Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Avcı, M. (2000). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 39-61.
- Avcıoğlu, H. (2012). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklara Sosyal Beceri Kazandırmada Kendini Yönetme Stratejileri Doğrultusunda Hazırlanan Öğretim Programının Etkililiği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 329-351.
- Avila, C., Cuenca, I., Felix, V., Parcet, M., Miranda, A. (2004). Measuring impulsivity in school-aged boys and examining its relationship with ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32, 295-304.
- Axelrod, M., Zhe, E., Haugen, K., Klein, J. (2009). Self-management of on-task homework behavior: A promising strategy for adolescents with attention and behavior problems. *School Psychology Review*, 38, 325-333.
- Bülbül, K., Odacı, H. (2018). High School Students' Substance Abuse Tendencies: A Comparison Based on Personal, Social, and Academic Variables. *ADDICTA-THE TURKISH J Addict*, 5(4), 705-719.
- Balçık, G. G. (2011). 5 Yaş Çocuklar İçin Kendini Yönetme Davranışı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balak, Z. İ. (2016). Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Somatizasyon Bozukluğu ve Zihin Kuramı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bambara, L. M., Gomez, O. N. (2001). Using a Self-Instructional Training Package to Teach Complex Problem-Solving Skills to Adults with Moderate and Severe Disabilities. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 36(4), 356-400.
- Bandura, A. (1969). *Principles of Behavior Modification*. New York: Holt.

- Barlow, D., Duran, V. (2015). *Abnormal Psychology an Integrative Approach*. Cengage Learning.
- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and Motor Skills*, 9(3), 191-198.
- Beaver, K., Al-Ghamdi, M., Kobeisy, A., Alqurashi, F., Schwartz, J., Connolly, E., Gajos, J. (2015). The effects of low self-control and delinquent peers on alcohol, tobacco, and drug use in a sample of Saudi Arabian youth. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 1-19.
- Berridge, K. C. (2017). Is Addiction a Brain Disease? *Neuroethics*, 10(1), 29-33.
- Black, D. (2001). Compulsive Buying Disorder Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 15(1), 17-27.
- Black, D. W. (1996). Compulsive buying: a review. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 57(Suppl 8), 50-55.
- Bornstein, P. H., Quevillon, R. P. (1976). The Effects of a Self-Instructional Package on Overactive Preschool Boys. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 9(2), 179-188.
- Boyer, T. W. (2006). The development of risk-taking: A multi-perspective review. *Developmental Review*, 26, 291-345.
- Bozkurt, M., Evren, C., Yılmaz, A., Can, Y., Çetingök, S. (2013). Aggression And Impulsivity in Different Groups Of Alcohol And Heroin Dependent Inpatiend Men. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 23(4), 335-344.
- Breakwell, G. (2007). *The psychology of risk*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brewer, J., Potenza, M. (2008). The neurobiology and genetics of impulse control disorders: relationships to drug addictions. *Biochem Pharmacol*, 75(1), 63-75.
- Browder, D. M., Minarovic, T. J. (2000). Utilizing Sight Words in Self-Instruction Training for Employees with Moderate Mental Retardation in Competitive Jobs. *Education and Training in Mental Retardation and Development Disabilities*, 35(1), 78-89.
- Browder, D. M., Shapiro, E. S. (1985). Applications of Self-Management to Individuals with Severe Handicaps: A Review. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 10(4), 200-208.

- Burgio, L. D., Whitman, T. C., Johnson, M. R. (1980). A Self-Instructional Package for Increasing Attention Behavior in Educable Mentally Retarded Children. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 13(3), 443-459.
- Cantwell, D. P. (1996). Attention deficit disorder: a review of the past 10 years. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35, 978-987.
- Carlier, N., Marshe, V., Cmorejova, J., Davis, C., Muller, D. (2015). Genetic Similarities between Compulsive Overeating and Addiction Phenotypes: A Case for "Food Addiction"? *Curr Psychiatry Rep*, 17(12), 96.
- Carver, C., Sutton, S., Scheier, M. (2000). Action, emotion, and personality: Emerging conceptual integration. *Personality and social psychology bulletin*, 26(6), 741-751.
- Case, L. P., Harris, K. R., Graham, S. (1992). Improving the Mathematical Problem-Solving Skills of Students with Learning Disabilities: Self-Regulated Strategy Development". *The Journal of Special Education*, 26(1), 1-19.
- Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö., Ceyhun, A. G. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Klin Psikiyatr*, 4, 87-93.
- Chan, L. K. (1991). Promoting Strategy Generalization Through Self-Instructional Training in Students with Reading Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 24(7), 427-433.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., Heward, W. L. (2007). *Applied Behavior Analysis* (2 b.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Cyders, M. A. (2013). Impulsivity And The Sexes: Measurement And Structural Invariance Of The Upps-P Impulsive Behavior Scale. *Assessment*, 20(1), 86-97.
- Çelik, H. (2010). Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrencilere Sosyal Beceri Öğretiminde Kendi Kendini Yönetme Tekniği ile Sunulan Öğretim Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daily, S., Gill, C., Karl, S., Minton, C. (2014). *DSM-5 Learning Companion for Counselors*. Alexandria: American Counseling Association.
- Dawe, S., Gullo, M. J., Loxton, N. J. (2004). Reward drive and rash impulsiveness as dimensions of impulsivity: Implications for substance misuse. *Addictive Behaviors*, 29, 1389-1405.

- Dağgöl, H. C. (2016). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerileri ile ebeveynlerin çocuk yetiştirme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- De Wit, H. (2009). Impulsivity as a determinant and consequence of drug use: a review of underlying processes. *Addiction Biology*, *14*, 22-31.
- Denson, T. F., Dewall, C., Finkel, E. J. (2012). Self-Control And Aggression. *Sage Journals*, *21*(1), 20-25.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Adolesan Sağlığı 2 Sempozyumu*, *63*, s. 19-21. İstanbul.
- Dickerson, E. A., Creedon, C. F. (1981). Self-Selection of Standards by Children: The Relative Effectiveness of Pupil-Selected and Teacher-Selected Standards of Performance. *Journal of Applied Behavior Analysis*, *14*(4), 425-433.
- Dickman, S. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Personality*, *58*(1), 95-102.
- Egger, O., Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. *Unpublished Master's Thesis*. Zurich: Swiss Federal Institute of Technology.
- EMCDDA. (2019). *Latest update on drug-related deaths and mortality in Europe*. Lisbon: Publications Office of the European Union.
- Ercoskun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish Culture: A Study on Reliability and Validity. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *16*(4), 1125-1145.
- Ersche, K., Turton, A., Pradhan, S., Bullmore, E., Robbins, T. (2010). Drug Addiction Endophenotypes: Impulsive Versus Sensation-Seeking Personality Traits. *Biological Psychiatry*, *68*(8), 770-773.
- Evrensel, A., Alparslan, S., Yorbik, Ö. (2015). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocuklarda doğum sırası. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *16*, 69-73.
- Fromme, K., Katz, E., Rivet, K. (1997). Outcome expectancies and risktaking behavior. *Cognitive Therapy and Research*, *21*(4), 421-442.
- Fudge, D. L., Skinner, C. H., Williams, J. L., Cowden, D., Clark, J., Bliss, S. L. (2008). Increasing on-Task Behavior in Every Student in a Second-Grade Classroom During Transitions: Validating the Color Wheel System. *Journal of School Psychology*, *46*(5), 575-592.

- Gözegir, E. (2020). Ergenlerde Dürtüsellik ve Duygusal Yeme Arasındaki İlişkide Ebeveyn Tutumunun Aracı Rolünün İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Işık Üniversitesi Sosyal ve Bilimleri Enstitüsü.
- Gül, S. K., Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 79-101.
- Gottfredson, M., Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford: Stanford University Press.
- Grant, J., Chamberlain, S. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS Spectr.*, 21(4), 300-303.
- Grant, J., Atmaca, M., Fineberg, N., Fontenelle, L., Matsunaga, H., Janardhan, R. (2014). Impulse control disorders and "behavioural addictions" in the ICD-11. *World Psychiatry*, 13, 125-127.
- Grant, J., Potenza, M., Weinstein, A., Gorelick, D. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Grant, J., Schreiber, L., Odlaug, B. (2013). Phenomenology and treatment of behavioural addictions. *Can J Psychiatry*, 58(5), 252-259.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249-266.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *Cyber Psychology and behavior*, 2(5), 403-412.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Hayaki, J., Anderson, B., Stein, M. (2006). Sexual risk behaviors among substance users: Relationship to impulsivity. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 328-332.
- Hazar, K. (2014). Lise Öğrencilerinde İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi ve Bazı Değişkenlerle İlişkisinin Araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Heward, W. L. (1987). Self-Management. J. O. Cooper, T. E. Heron, W. L. Heward içinde, *Applied Behavior Analysis*. New Jersey: Prentice Hall/Merrill.
- Heward, W. L. (1995). Introduction to the Topical Issue: Training Special Education Faculty for the 21st Century. *Teacher Education and Special Education*, 18(3), 143-146.

- Hogan, S., Prater, M. A. (1993). The Effects of Peer Tutoring and Self Management on On-Task, Academic, and Disruptive Behaviors. *Behavioral Disorders*, 18(2), 118-128.
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science*, 294, 980-982.
- Hosseini, F. S., Dehghani, F., Yazdi, S. V. (2018). Gender Differences in Factors Predicting Tendency Toward Drug Abuse Among Iranian University Students. *Zahedan J Res Med Sci.*, 20(10).
- Johnston, M. B., Whitman, T. L., Johnson, M. (1980). Teaching Addition and Subtraction to Mentally Retarded Children: A Self-Instruction Program. *Applied Research in Mental Retardation*, 1(3-4), 141-160.
- Jones, S., Lynam, D., Piquero, A. (2011). Substance use, personality, and inhibitors: testing Hirschi's predictions about the reconceptualization of self-control. *Crime & Delinquency*, 61(4), 538-558.
- Köksal, B. (2016). Madde Bağımlılarında Dürtüsellik ve Saldırganlığın İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Köksal, B., Karaca, S., Çıtak, S. (2020). Madde bağımlılığında dürtüsellik ve saldırganlığın incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 23-33.
- Kılıç, M., Uzunçakmak, T. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanım Eğilim Düzeyi ve Risk Faktörleri. *Bozok Tıp Dergisi*, 10(3), 1-8.
- Kılınç, B. (2018). Hükümlü ve Tutukluların Suç Türüne Göre Çocukluk Çağı Travması, Kişilik İnancı ve Dürtüsellik Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Üsküdar Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karoly, H., Harlaar, N., Hutchison, K. (2013). Substance use disorders: a theorydriven approach to the integration of genetics and neuroimaging. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1282(1), 71-91.
- Kaus, S., Krueger, R., Briken, P. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. *World Psychiatry*, 17(1), 109-110.
- Kayıhan, Ş. N. (2017). Öz – yönetimli öğrenme ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi.
- Kelly, J. B. (2012). Risk and Protective Factors Associated with Child Adolescent Adjustment Following Separation and Divorce. K. Kuehnle, L. Drozd içinde,

- Parenting Plan Evaluations: Applied Research for the Family Court* (s. 49-84). New York: Oxford University Press.
- Kerr, M. M., Nelson, C. M. (1998). *Strategies for Managing Behavior Problems in the Classroom*. New Jersey: Merrill.
- Kim, S., Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies Focusing on the Alienation Factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Kollins, S. H. (2002). Delay Discounting Is Associated With Substance Use In College Students. *Addict Behaviour*, 28, 1167-1173.
- Kraus, S., Voon, V., Potenza, M. (2016). Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction*, 111(12), 2097-2106.
- Kubanç, Y., Özmen, F. (2013). Opinions of school master and teachers on drug addiction—present situation and on advices in secondary schools. *Turkish Studies*, 8(3), 357-382.
- Kurbet, H. (2010). Anaokuluna devam eden 5-6 yaş çocuklarının duygusal düzenleme becerileri ile annelerinin empatik eğilim ve tutumlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lejoyeux, M., Tassain, V., Solomon, J., Ades, J. (1997). Study of compulsive buying in depressed patients. *J Clin Psychiatry*, 58(4), 169-173.
- MacAndrew, C. (1986). Toward the psychometric detection of substance misuse in young men: The SAP scale. *J Stud Alcohol*, 47(2), 161-166.
- Malouf, E., Stuewig, J., Taguey, J. (2012). Self-control and jail inmates' substance misuse post- release: mediation by friends' substance use and moderation by age. *Addictive Behaviors*, 37(11), 1198-1204.
- Martinez-Loredo, V., Fernandez-Hermida, J., Fernandez-Artamendi, S., Carballo, J., Garcia-Cueto, E., Garcia-Rodriguez, O. (2015). The association of both self-reported and behavioral impulsivity with the annual prevalence of substance use among early adolescents. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 10(23), 1-8.
- Matthews, J. S., Ponitz, C. C., Morrison, F. J. (2009). Early gender differences in self-regulation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 689-704.

- McDougall, D. (1998). Research on Self-Management Techniques Used by Students with Disabilities in General Education Settings. *Remedial and Special Education, 19*(5), 310-320.
- MEB. (2022). *Millî Eğitim İstatistikleri, Örgün Eğitim 2020-2021*. Strateji Geliştirme Başkanlığı: <http://sgb.meb.gov.tr/www/resmi-istatistikler/icerik/64> adresinden alındı
- Mezo, P. G. (2009). The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS): Development of an adaptive selfregulatory coping skills instrument. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 31*(2), 83-93.
- Miele, M. G., Tilly, M. S., First, M., Frances, A. (1990). The Definition of Addiction and Behavioural Addictions. *British Journal of Addiction, 85*, 1421-1423.
- Miller, L. (1991). Predicting Relapse and Recovery in Alcoholism and Addiction: Neuropsychology, Personality and Cognitive Style. *Journal of Substance Abuse Treatment, 8*, 277-291.
- Mitchem, K. J., Young, K. R. (2001). Adapting Self-Management Programs for Classwide Use. Acceptability, Feasibility and Effectiveness. *Remedial and Special Education, 22*(2), 75-88.
- Moeller, F., Barratt, E., Dougherty, D., Schmitz, J., Swann, A. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry, 158*, 1783-1793.
- Moeller, F., Dougherty, D., Barratt, E., Oderinde, V., Mathias, C., Harper, R., Swann, A. (2002). Increased impulsivity in cocaine dependent subjects independent of antisocial personality disorder and aggression. *Drug and Alcohol Dependence, 68*, 105-111.
- Moore, C. F., Sabino, V., Koob, G. F., Cottone, P. (2017). Pathological Overeating: Emerging Evidence for a Compulsivity Construct. *Neuropsychopharmacology, 42*(7), 1375-1389.
- Moore, J. P., Hardy, S. A. (2020). Longitudinal relations between substance use abstinence motivations and substance use behaviors in adolescence: A self-determination theory approach. *Journal of Personality, 88*(4), 735-747.
- Moreno, M., Estevez, A. F., Zaldivar, F., Montes, J. M., Gutierrez, E. V., Esteban, L., Flores, P. (2012). Impulsivity Differences in Recreational Cannabis Users and Binge Drinkers in a University Population. *Drug and Alcohol Dependence, 124*(3), 355-362.

- Muraven, M., Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906.
- Neistadt, M., Marques, K. (1984). An Independent Living Skills Training Program. *The American Journal of Occupational Therapy*, 38(10), 671-676.
- O'Leary, S. G., Dubey, D. R. (1979). Applications of Self-Control Procedures by Children: A Review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 12(3), 449-465.
- Ögel, K. (2001). *İnsan, yaşam ve bağımlılık tartışmalar ve gerekçeler*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K., Koç, C., Başabak, A., İşmen, E., Görücü, S. (2015). Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formunun (BAPI-K) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Journal of Dependence*, 16(2), 57-69.
- Öngider, N. (2013). Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 5(2), 140-161.
- Özbeş, S. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarında motivasyon ve öz düzenleme becerileri üzerine bir inceleme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi (ASOS Journal)*, 65, 26-47.
- Özkan, Ş. Y. (2007). Zihin Yetersizliği Olan Öğrencilere Yönelik Hazırlanan Kendini Yönetme Stratejileri Öğretim Paketinin Etkililiği. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özver, İ. (2010). Genç erişkinlerde intihar davranışı ile problem çözme, dürtüsellik ve atılganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uzmanlık Tezi*. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Pickering, A., Gray, J. (1999). The neuroscience of personality. L. Pervin içinde, *Handbook of personality: Theory and research* (s. 277-299). New York: Guilford Press.
- Potenza, M. (2017). Clinical neuropsychiatric considerations regarding nonsubstance or behavioral addictions. *Dialogues Clin Neurosci*, 19, 281-292.
- Prater, M. A. (1994). Improving Academic and Behavior Skills Through Self-Management Procedures. *Preventing School Failure*, 38(4), 5-9.
- Pratt, T., Cullen, F. (2000). The empirical status of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime: A meta-analysis. *Journal of Criminology*, 38, 931-964.

- Pratt, T., Cullen, F., Sellers, C., Winfree, L., Madensen, T., Daigle, L., . . . Gau, J. (2010). The empirical status of social learning theory: A meta-analysis. *Justice Quarterly*, 27(6), 765-802.
- Richardson, S., McCabe, M. P. (2001). Parental Divorce During Adolescence And Adjustment In Early Adulthood. *Adolescence*, 36, 467-489.
- Robbins, T., Clark, L. (2014). Behavioral addictions. *Curr Opin Neurobiol*, 30C, 66-72.
- Rosnberg, K., Feder, L. (2014). *Behavioral Addictions: Criteria, evidence, and treatment*. London: Academic Press.
- Ryb, G., Dischinger, P., Kufera, J., Read, K. (2006). Risk perception and impulsivity: Association with risky behaviors and substance abuse disorders. *Accident Analysis and Prevention*, 38, 567-573.
- Sönmez, M. (2012). Sınıf Çaplı Kendini İzleme Öğretiminin Okulöncesi Dönemdeki Gelişimsel Yetersizlik Gösteren Çocukların Etkinlikle İlgilenme Düzeylerine Etkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schaefer, B., Vito, A., Marcum, M., Higgins, G., Ricketts, M. (2015). Heroin use among adolescents: A multi-theoretical examination. *Deviant Behavior*, 36(2), 101-112.
- Schloss, P. J., Smith, M. A. (1994). *Applied Behavior Analysis in the Classroom*. Boston: Allyn and Bacon.
- Shaw, M., Black, W. D. (2008). Internet Addiction-Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNG Drugs*, 22(5), 353-365.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: MacMillan.
- Skinner, C. H., Turco, T. L., Beatty, K. L., Rasavage, C. (1989). Cover, Copy, and Compare: An Intervention for Increasing Multiplication Performance. *School Psychology Review*, 18(3), 212-220.
- Smith, G. T., Fischer, S., Cyders, M. A., Annus, A. M., Spillane, N. S., McCarthy, D. M. (2007). On the validity of discriminating among impulsivity-like traits. *Assessment*, 14, 155-170.
- Stanford, M., Greve, K., Boudreaux, J., Mathias, C. (1996). Impulsiveness and risk-taking behavior: Comparison of high-school and college students using the Barratt Impulsiveness Scale. *Personality and Individual Differences*, 21(6), 1073-1075.

- Stickle, T. R., Marini, V. A., Thomas, J. N. (2012). Karara bağlanan gençler arasında saldırganlığın psikopatik özellikleri, türleri ve bağıntılarındaki cinsiyet farklılıkları. *Anormal Çocuk Psikolojisi Dergisi*, 40(4), 513-525.
- Sulak, Ş. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Kahramanmaraş : Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, M. (2007). Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara : Ankara Üniversitesi.
- Şimşek, M., Dinç, M., Ögel, K. (2019). Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ)’nin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(2), 126-129.
- Taşçı, E., Atan, Ş., Durmaz, N., Erkuş, H., Sevil, Ü. (2005). Kız meslek lisesi öğrencilerinin madde kullanma durumları. *Journal of Dependence*, 6(3), 122-128.
- Taşkent, A. (2010). Alkol ve/veya Madde Bağımlılıkları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B., Fidell, L. (2019). *Using Multivariate Statistics*.
- Tamam, L., Güleç, H., Karataş, G. (2013). Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BIS-11-KF) Türkçe Uyarlama Çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 130-134.
- Taylor, I., O’Reilly, M. F. (1997). Toward a Functional Analysis of Private Verbal Self-Regulation. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 30(1), 43-58.
- Tein, J. Y., Sandler, I. N., Zautra, A. J. (2000). Stressful life events, psychological distress, coping and parental of divorced mothers: a longitudinal study. *J Fam Psychol*, 14, 27-41.
- Teller, R., Bradley, G. (2008). Predicting recklessness in emerging adults: A test of a psychosocial model. *The Journal of Social Psychology*, 148(1), 105-126.
- Topal Kaya, N. (2021). Öğretmen Adaylarının Hayat Boyu Öğrenme Eğilimleri ile Öz-Düzenlemeli Öğrenme İnançları ve Öz-Yönetimli Öğrenmeye Hazırbulunuşlukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Tosun, M. (2008). Madde Bağımlılığına Genel Bakış. *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyumu* (s. 201-220). İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi.
- Tuzcuoğlu, N., Azkeskin, K. E., Küsmüş, G. İ., Cengiz, Ö. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Düzenleme Becerileri ile Benlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(Özel), 607-623.
- Ulusoy, B., Karakuş, F. (2018). Lise Öğrencilerinin Öz Yönetimli Öğrenmeye Hazırbulunuşlukları ile Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 684-699.
- Umeh, K. (2009). *Understanding Adolescent Health Behavior: A Decision Making Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- UNODC. (2019). *World Drug Report 2019*. New York: United Nations Office on Drugs and Crime.
- Verheul, R. (2001). Co-morbidity of personality disorders in individuals with substance use disorders. *European Psychiatry*, 16, 274-282.
- Vito, A., Schaefer, B., Higgins, G., Marcum, C., Ricketts, M. (2019). Selfcontrol, social learning theory, social bonds and binge drinking: results from a national sample. *Journal of Substance Use*, 24(6), 655-659.
- Volrath, M., Torgersen, S. (2008). Personality types and risky health behaviors in Norwegian students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 287-292.
- Vonmoos, M., Hulka, L. M., Preller, K., Jenni, D., Schulz, C., Baumgartner, M., Quednowa, B. (2013). Differences in SelfReported And Behavioral Measures of Impulsivity in Recreational and Dependent Cocaine Users. *Drug and Alcohol Dependence*, 133(1), 61-70.
- Wehmeyer, M. L., Yeager, D., Bolding, N., Agran, M., Hughes, C. (2003). The Effects of Self-Regulation Strategies on Goal Attainment for Students with Developmental Disabilities in General Education Classrooms. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 15(1), 79-91.
- Whiite, J., Moffitt, T., Caspi, A., Bartusch, D., Needles, D., Stouthamer-Loeber, M. (1994). Measuring impulsivity and examining its relationship to delinquency. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(2), 192-205.
- WHO. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th Revision)*. World Halth Organization.

- Winstanley, C., Olausson, P., Taylor, J., Jentsch, J. (2010). Insight into the relationship between impulsivity and substance abuse from studies using animal models. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 34(8), 1306-1318.
- Winters, K., Botzet, A., Fahnhorst, T., Baumel, L., Lee, S. (2009). Impulsivity and Its relationship to risky sexual behaviors and drug abuse. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse*, 18(1), 43-56.
- Wong, M. M., Rowland, S. E. (2013). Self-Determination and Substance Use: Is Effortful Control a Mediator? *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(6), 1040-1047.
- Wulfert, E., Block, J., Ana, E., Rodriguez, M., Colsman, M. (2002). Delay of gratification: Impulsive choices and problem behaviors in early and late adolescence. *Journal of Personality*, 70(4), 533-552.
- Yücesoy Özkan, Ş. (2007). Zihin Yetersizliği Olan Öğrencilere Yönelik Hazırlanan Kendini Yönetme Stratejileri Öğretim Paketinin Etkililiği. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yücesoy Özkan, Ş. (2009). *Zihin Yetersizliği Olan Öğrencilere Yönelik Hazırlanan Kendini Yönetme Stratejileri Öğretim Paketinin Etkililiği*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Yücesoy Özkan, Ş., Sönmez, M. (2011). Yetersizliği Olan Bireylerle Yapılmış ve Kendini Yönetme Stratejilerinin Kullanıldığı Tek Denekli Araştırmaların İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(2), 795-821.
- Yürümez, E., Uğur, Ç. (2017). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun Doğum Sırası İle İlişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 24(3), 229-237.
- Yılmaz, A., Can, Y., Bozkurt, M., Evren, C. (2014). Alkol ve madde bağımlılığında remisyon ve depresme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3), 243-256.
- Yau, Y., Potenza, M. (2015). Gambling disorder and other behavioral addictions: recognition and treatment. *Harv Rev Psychiatry*, 23(2), 63-75.
- Yau, Y., Gottlieb, C., Krasna, L., Potenza, M. (2014). Food Addiction: Evidence, Evaluation, and Treatment. K. P. Rosenberg, L. C. Feder içinde, *Behavioral Addictions: Criteria, evidence, and treatment*. London: Academic Press.
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. (2000). Personality and risk-Taking: Common biosocial factors. *Journal of Personality*, 68, 999-1029.

Ekler

Ek 1. Ölçek İzinleri

Ek 1a. Öz-kontrol ve Öz-yönetim Ölçeği Kullanım İzni

← **ME** M. Hanifi ERCOŞKUN 20:58
Kime: Yudum BORKLU >

Ölçek izin

Merhaba,
Daha önce tarafımda Türkçeye uyarlanan
Özkontrol - özyönetim ölçeğimi çalışmalarınızda
kullanabilirsiniz. Ekte uyarladığım ölçek
makalem Türkçe ve İngilizce formunu
gönderiyorum. İstedığınız bilgiler ve ölçeğin bir
örneğine bu makalelerden ulaşabilirsiniz.
(Makalenin ekindeki ölçekte ters
olarak değerlendirilecek maddelerin sonunda *
işareti var.) Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Selamlar

Dr. M. Hanifi ERCOŞKUN
Atatürk Üniversitesi
Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
Temel Eğitim Bölümü Sınıf Öğretmenliği
ABD
Tel: 0 442 23144 86
GSM: 536 777 01 29
e-posta: mhercoskun@hotmail.com
ercoskun@atauni.edu.tr

Ek1b. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kullanım İzni**huseyingulec**

Dün

Kime: Yudum BORKLU >

RE: Ölçek izni


Sayın Borklu,

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda yürütülecek "Kendini Yönetme Davranışı, Dürtü Kontrol Bozukluğu ve Bağımlılık İlişkisi: Ergenler Üzerine Bir Araştırma" isimli yüksek lisans tezinizde kullanmak üzerine tarafımızdan Türkçe uyarlama çalışması yapılmış olan Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS-11)'ni kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Hüseyin Güleç
Erenkoy RSHEAH

Ek1c. Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği Kullanım İzni

 **Ömer OĞUZTÜRK** Dün
Kime: Yudum BORKLU > 

Ynt: Ölçek izni

Merhaba,

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

Prof. Dr. Ömer Oğuztürk



sap (2).docx
18 KB

Ek-2. Aydınlatılmış Bilgilendirme ve Onam Formu

Sevgili Öğrenci,

Bu anket kendini yönetme davranışı, madde kullanım bozukluğu ve dürtüsellik arasındaki ilişkileri araştırmaya yönelik olarak yapılacak bir araştırma için hazırlanmıştır. Bu anket aracılığıyla toplanan veriler lise öğrencilerinde kendini yönetme becerileri, dürtüsellik ve madde kullanım eğilimi arasındaki ilişkilerin anlaşılması için kullanılacaktır. Bu anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız.

Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ayrıca araştırmaya katılıp katılmamak için anne ve babanızın onayı gerekmektedir. Velinizin izni sonucunda eğer siz de gönüllü olursanız araştırmaya katılabiliyorsunuz.

Araştırmada isim, adres, telefon numarası gibi kimliğinizi ortaya koyabilecek hiçbir soru bulunmadığı gibi, toplanan veriler tamamen gizlilik esasıyla kullanılacaktır. Araştırmada elde edilen veriler sadece akademik amaçlarla değerlendirilecektir. Araştırmadan dilediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Bizimle iletişime geçmek için aşağıdaki bilgilerden bize ulaşabilirsiniz.

Öğrencinin adı soyadı ve imzası :

Tarih:

Velinin adı soyadı ve imzası :

Tarih:

Danışman

Unvanı Adı Soyadı

Adres:

Telefon:

Araştırmacı

Yudum BÖRKLÜ

Adres:

Telefon:

E-posta:

E-posta:

Ek-3. Kişisel Bilgi Formu**BÖLÜM 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU****1. Yaşınız?****2. Cinsiyetiniz?** K E**3. Kaçıncı sınıftasınız?** 9 10 11 12**4. Anne ve babanız...** Beraberler Ayrılar Annem hayatta, babam değil Babam hayatta, annem değil**5. Siz dahil kaç kardeşsiniz?** 1 2 3 4 ve üzeri

Ek-4. Öz Kontrol Öz Yönetim Ölçeği

BÖLÜM 2. ÖZ KONTROL ÖZ YÖNETİM ÖLÇEĞİ

| Kendini Alt Boyutlar | Değerli Katılımcı, Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birini okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne kadar iyi betimlediğini aşağıdaki ölçeği kullanarak derecelendiriniz: 5: Beni tamamiyle tanımlıyor. 4: Beni büyük ölçüde tanımlıyor. 3: Beni biraz tanımlıyor. 2: Beni pek tanımlamıyor. 1: Beni çoğunlukla tanımlamıyor. 0: Beni hiç tanımlamıyor. | Beni hiç tanımlamıyor | Beni çoğunlukla tanımlamıyor | Beni pek tanımlamıyor | Beni biraz tanımlıyor | Beni büyük ölçüde tanımlıyor | Beni tamamiyle tanımlıyor |
|--|---|-----------------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------|
| Kendini Kendini Değerlendirir Avarla | 1. Bir şey üzerinde çalıştığım zaman, tüm dikkatimi ona veririm. | ① | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Kendini Kendini Değerlendirir | 7. Kendim için önemli hedefler belirlediğimde, o hedefleri genellikle başaramam.* | ① | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| Kendini Kendini Değerlendirir Pekistir | 12. Başarı sağladığımda kendimi takdir ederim. | ① | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Ek-5. Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği**BÖLÜM 3. MADDE KULLANMA EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ**

| | | Doğru | Yanlış |
|----------|--|--------------|---------------|
| 1 | Cinsel yaşamımdan memnunum. | | |
| 2 | Çocukken okuldan kaçtığım için bir iki defa cezalandırıldım. | | |
| 3 | İnsanlarla çabuk kaynaşırım. | | |

Ek-6. Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu**BÖLÜM 4. BARRATT DÜRTÜSELLİK ÖLÇEĞİ KISA FORMU**

| | Nadiren | Bazen | Sıklıkla | Her zaman |
|---------------------------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|
| 1. İşlerimi dikkatle planlarım | | | | |
| 2. Dikkatli düşünen birisiyim | | | | |
| 3. İş güvenliğine dikkat ederim | | | | |

Ek-7. İntihal Raporu

| yudum borklu | | | |
|--------------------|--|------------|------------------|
| ORJİNALLIK RAPORU | | | |
| % 12 | % 11 | % 2 | % 6 |
| BENZERLİK ENDEKSİ | İNTERNET KAYNAKLARI | YAYINLAR | ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ |
| BİRİNCİL KAYNAKLAR | | | |
| 1 | acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı | | % 4 |
| 2 | Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi | | % 2 |
| 3 | www.hasascibasiahmetozdemir.com İnternet Kaynağı | | % 1 |
| 4 | www.researchgate.net İnternet Kaynağı | | % 1 |
| 5 | toad.halileksi.net İnternet Kaynağı | | % 1 |
| 6 | Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi | | % 1 |
| 7 | kybele.anadolu.edu.tr İnternet Kaynağı | | % 1 |
| 8 | acikerisim.baskent.edu.tr İnternet Kaynağı | | % 1 |
| 9 | Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi | | <% 1 |

Ek-8. Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

02.06.2022

Sayın Yudum Börklü

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1321 proje numaralı ve **“Kendini Yönetme Davranışı, Dürtü Kontrol Bozukluğu ve Bağımlılık İlişkisi: Ergenler Üzerine Bir Araştırma”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Direnç Kanol

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

|

Özgeçmiş

Yudum BÖRKLÜ 12 Temmuz 1990 yılında Ankara' da doğmuştur. İlköğretim eğitimini Ankara'da lise eğitimini Antalya' da tamamlamıştır. 2013 yılında Gaziosmanpaşa Üniversitesi lisans eğitimini tamamlayıp 2014 yılında Millî Eğitim Bakanlığında Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmen olarak göreve başlamıştır. 2020 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Eğitimleri süresince oyun terapisi, öfke yönetimi, travma ve baş etme, bağımlılıkla mücadele, sınav kaygısı ile baş etme ve bilişsel davranışçı terapi eğitimleri almıştır.

Yudum BÖRKLÜ