



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**MADDE KULLANAN BİREYLER VE AİLELERİNİN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİ VE MIZAÇ ÖZELLİKLERİ İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sena SOYSAL

Tez Danışmanı: Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz

İstanbul – 2018

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI**

**MADDE KULLANAN BİREYLER VE AİLELERİNİN PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİ VE MİZAÇ ÖZELLİKLERİ İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

164102069

Sena SOYSAL

Tez Danışmanı: Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz

İstanbul - 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 1624102069
Öğrenci Adı Soyadı	: Sena Soysal
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz
Tezin Başlığı	: "Madde Bağımlısı Bireyler ve Ailelerinin Problem Çözme Becerileri ve Mizaç Özellikleri İlişkisinin İncelenmesi"

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 19.09.2018	Saati	: 11:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="radio"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input checked="" type="radio"/> OY BİRLİĞİ <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="radio"/> Değişmedi. <input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="radio"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p><input type="radio"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz	
Üye	Doç. Dr. Onur Noyan	
Üye	Doç. Dr. Korkut Ulucan	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Madde Bağımlısı Bireyler ve Ailelerinin Problem Çözme Becerileri ve Mizaç Özellikleri İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

23/08/2018

SENA SOYSAL

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi tamamlamış olmanın verdiği sevinç ile tez sürecimde bilgi ve tecrübesi ile bana rehberlik eden, değerli hocam ve danışmanım Prof. Dr. H. Nesrin Dilbaz'a katkıları ve desteği için teşekkürlerimi sunuyorum.

Veri toplama sürecinde değerli katkı ve yardımları ile araştırmanın yürütülmesini olanaklı kılan değerli katılımcılara ve katılımcılara ulaşmamı sağlayan değerli meslektaşım Psikolog Cihan Uluç'a, değerli hocam Uzman Psikolog Gürler Güz'e ve sevgili NP İstanbul Beyin Hastanesi çalışanlarına yürekten teşekkür ederim.

Bu yorucu süreçte beni yalnız bırakmayıp sosyal desteğiyle her zaman yanımda olan sevgili dostlarım Beliz Baylan'a, Kubilay Ersanlı'ya, Ali Bağçeci'ye ve Görkem Aracı'ya teşekkür ediyor ve hayatımın her anında benimle olmalarını diliyorum.

Son olarak, desteklerini her zaman hissettiğim, benimle ilgili hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan ve ailem oldukları için kendimi çok şanslı hissettiğim annem Kadriye Soysal'a, babam Murat Soysal'a; akademik ve sosyal olarak her daim destekleri benimle olan ablam Dr. Öğretim üyesi Aslı Soysal Eşitti ve değerli eşi Doç. Dr. Şakir Eşitti'ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyor ve hayat boyu yanımda olmalarını diliyorum.

ÖZET

SOYSAL Sena, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018

Madde Bağımlısı Bireyler ve Ailelerinin Problem Çözme Becerileri ve Mizaç Özellikleri İlişkisinin İncelenmesi

Araştırmanın amacı; madde bağımlısı bireylerin ve ailelerinin problem çözme becerileri ve mizaç özellikleri ilişkisini incelemektir. Tez bu konu hakkında bilgi ve literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Araştırmanın örneklemini NP İstanbul Beyin Hastanesi'nde, İstanbul ilinde bulunan bağımlılıkla mücadele merkezlerinden birinde yatarak ve ayakta tedavi gören 18 yaş üzeri madde bağımlısı hastalar ve aileleri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esası içermektedir. Katılımcı sayısı 102 kişidir.

Araştırmanın katılımcılarına ‘‘Sosyodemografik Bilgi Formu’’ , ‘‘Problem Çözme Envanteri’’, ‘‘Mizaç ve Karakter Envanteri’’ uygulanmıştır. Verilerin analizi için SPSS 21.0 paket programı kullanılmış, hipotezlerin sınanmasında Pearson korelasyonu, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız iki örneklem t testi, tek örneklem ki-kare analizi ve tek örneklem t testinden yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre madde kullanımına sigara ve alkolün eşlik ettiği; madde kullanım yaşının 15 yaş altında da önemli oranda görüldüğü; madde kullanmaya başlamanın en önemli nedeninin arkadaş ortamı olduğu belirlenmiştir. Madde bağımlısı bireylerde en fazla kendini aşma, iş birliği yapma, ve yenilik arayışı karakter özelliklerine rastlanmakta; problem çözme becerisine ilişkin en yüksek yetersizlik algısının aceleci ve kaçınan yaklaşımlar üzerinde olduğu bulguları elde edilmiştir. Araştırmanın problem cümlesine yönelik elde edilen bulgulara göre mizaç/karakter özellikleri ile problem çözme becerisine ilişkin yetersizlik algıları arasında kısmen negatif, kısmen pozitif yönlü ilişkiler olduğu; madde bağımlısı bireylerin çoğunluğunun ailesinde madde kullanımı olmadığı; bireylerin problem çözme becerileri ile ailelerinin problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı; mizaç/karakter özellikleri ve problem çözme becerilerine ilişkin yetersizlik algısı ile madde kullanımı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiş olup araştırmadan elde edilen bulguların genel olarak literatür ile uyumlu olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Madde Bağımlılığı, Problem Çözme, Mizaç, Karakter

ABSTRACT

SOYSAL Sena, Master Degree Thesis, Istanbul, 2018

Investigation of the Relationship Between Problem Solving Skills and Temperament Characteristics of Substance Abusers and Their Families

The purpose of this study is to investigate the relationship between problem solving skills and temperament characteristics of substance abusers and their families and also to provide information and literature contribution on this subject.

The sample of the research consists 102 individuals over the age of 18 who are receiving treatment in NP Istanbul Neuropsychiatry Hospital and one of the addiction recovery center in Istanbul volunteered to participate to the study. The Participants responded to “Sociodemographic Information Form”, “Problem Solving Inventory”, “Temperament and Character Inventory”. The data had been processed and analyzed in SPSS 21.0. Pearson correlation, one-way analysis of variance (ANOVA), independent two-sample t-test, one-sample chi-square analysis and one-sample t-test were used to test hypotheses.

According to the findings of the research, smoking and alcohol consumption were seen in substance abusers, substance use is seen significantly even under the age of 15, peer influence is the most important reason for starting substance use. Substance abusers have the characteristic of cooperativeness, self transcendence, and novelty seeking. Research findings show that people use substance feel themselves inadequate about problem solving skills; impulsivity, avoidance. Finding of the study reveal that there are partially negative, partially positive relationships between temperament / character traits and inadequacy perceptions of problem solving skills, the majority of substance abusers parents do not have substance abuse, there is no significant relationship between individual problem solving abilities and their families' problem solving abilities. According to the results of study, there is a significant relationship between temperament and character traits and perception of

inadequacy about problem solving skills and substance abuse, and finally the results of the research are generally consistent with literature.

Keywords: Substance Abuse, Problem Solving, Temperament, Character



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Sayıtlar	4
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.4. Sınırlılıklar	5
2. LİTERATÜR BİLGİSİ.....	6
2.1. Madde Bağımlılığı	6
2.1.1. Bağımlılık.....	6
2.1.1.1. Psikolojik Bağımlılık	6
2.1.1.2. Fiziksel Bağımlılık	6
2.2. Bağımlılık Yapan Maddelerin Tarihçesi.....	7
2.3. Bağımlılık Risk Faktörleri	8
2.3.1 Çevresel Faktörler.....	8
2.3.2. Psikolojik Faktörler.....	9
2.3.3. Biyolojik Faktörler.....	9
2.4. Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Kullanımı ve Etkileri.....	10
2.4.1. Entoksikasyon.....	10
2.5. Türkiye’de Madde Kullanım Yaygınlığı.....	11
2.6. Problem Kavramı.....	12
2.6.1. Problem Çözme Kavramı	14
2.6.1.1. Problem Çözme Aşamaları.....	15
2.6.1.2. Problem Çözmenin Önemi.....	17
2.6.1.3. Problem Çözme ve Aile ve İlişkisi	19
2.7. Mizaç Tanımı.....	21
2.7.1. Mizaç Hakkında Genel Bilgiler.....	22
2.7.2. Mizaç Çeşitleri.....	22

2.7.2.1. Eşikaltı Distimik (Depresif) Mizaç	22
2.7.2.2. Hipertimik Mizaç.....	23
2.7.2.3. İrritabl Mizaç.....	23
2.7.2.4. Siklotimik Mizaç.....	23
2.8. İlgili Araştırmalar.....	24
3. YÖNTEM.....	32
3.1. Evren ve Örneklem	32
3.2. Veri Toplama Araçları	32
3.3. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR.....	34
4.1. Betimsel Bulgular.....	34
4.2. Araştırma Sorularına Ait Bulgular.....	39
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
KAYNAKÇA.....	53
EKLER LİSTESİ.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	81

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı
Tablo 2.	Ebeveynlerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı
Tablo 3.	Madde Bağımlısı Bireylerin Madde Kullanım Durumlarına Göre Dağılımı
Tablo 4.	Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler
Tablo 5.	Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler
Tablo 6.	Mizaç ve Karakter ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları
Tablo 7.	Madde Bağımlısı Bireylerin Problem Çözme Beceri Puanlarının Ebeveynlerin Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları
Tablo 8.	Madde Bağımlısı Bireylerin Aylık Geliri ile Madde Kullanım Durumu Arasındaki İlişkiye Ait Ki-Kare Analizi Sonuçları
Tablo 9.	Madde Bağımlısı Bireylerin Problem Çözme Beceri Puanlarının Madde Kullanmaya Başlama Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları
Tablo 10.	Madde Bağımlısı Bireylerin Mizaç Karakter Puanlarının Madde Kullanmaya Başlama Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları
Tablo 11.	Madde Bağımlısı Bireylerin Ailesinde Madde Kullanımı ile Bireyin Madde Kullanım Durumu Arasındaki İlişki Dağılım Sonuçları
Tablo 12.	Mizaç ve Karakter ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem kavramı, kişinin gelişimini sağlayan pozitif bir etkidir (Küçükahmet, 2000). Çözülen her problem, ileriye dönük atılmış bir adım olarak görülebilir. Bu açıdan bakıldığında problemi olmayan bir kişinin, gelişim sürecinin duraklamış olduğunu da söylemek mümkündür.

Problem çözme yetkinliği, yönetsel bir konudur. Problem çözümünün basamakları; söz konusu problemi algılama, problemi tanımlama, teorik bir çözüm yolu tasarlama ve işbu tasarımı çözüme yönelik kanıtlara ulaşana dek deneme şeklinde sıralanabilir (Oğuzkan, 1993). Problem çözme, gerekli verilerin toplanması, veriler doğrultusunda bir sonuca varılması ve ulaşılan sonuçlar ışığında hedeflerin belirlenmesi üzerinden ilerlemektedir. Tüm bu aşamalar, problem çözümünde kişinin tecrübe ettiği süreçler olarak görülebilir. (Gelbal, 1991).

Problem çözme yetisi, kişi için üstün bir zihinsel yetkinlik şeklinde de değerlendirilmektedir (Bilen, 1996). Yaşanan problemlerle başa çıkma kabiliyeti arttıkça, kişide zihinsel ilerleme gerçekleşmekte ve böylelikle yaşanan çözüm süreci daha hızlı biçimde sonuçlandırılabilir (Bonner ve Rich, 1988).

Kişiler gündelik yaşamlarında ve iş hayatlarında sürekli olarak çeşitli problemlerle karşılaşabilmektedir. Bu nedenle, yaşanan problemlerle etkili biçimde başa çıkabilmek, yeni yöntem ve sistemler üretilmesini zorunlu kılmaktadır (Posamentier ve Krulik, 1998). Başarı; yaşanan problemlerin tesiri altında kalmadan, akılcı biçimde, tahlil ve nedenleri sistemli şekilde değerlendirip problemi çözmekle mümkündür.

Kişinin başarıya ulaşması ve toplumla başa çıkabilmesi, problem çözme yetisi ile doğrudan bağlantılıdır. Bu bağlamda toplumların gelişiminin, kişilerin problem

çözme alanındaki yetkinliklerine bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Birey, kendi sorunları ve çevresi ile ilgili problemleri ile, bilişsel gücünü kullanarak başa çıkmak zorundadır. Bunun neticelendirilmesinde, bireyin kendi becerilerini değerlendirebilecek güçte olması oldukça önemlidir. Problem çözme konusuna “bunu başarabilirim, halledebilirim” gibi pozitif bir bakış açısı ve özgüven ile yaklaşmayı beceren kişiler, problemler ile başa çıkma konusunda çok önemli ve büyük bir adım atmış olacaklardır. Böylelikle çözümler daha pozitif ve etkili olacaktır.

Problem çözme becerisi madde bağımlılığı ile ilişkili olan psikolojik faktörlerden biri olarak bilinmektedir. Etiyolojide ve bağımlılığın tedavisinde önemi vurgulanmıştır (Wig ve ark, 2006). Madde bağımlısı kişilerin uyumsuz başa çıkma becerilerine sahip olduğu düşünülmektedir. Bağımlı insanlar, psikolojik, duygusal, sosyal ve ekonomik problemlerle yüzleşmekte, problem çözme becerilerine daha fazla ihtiyaç duymakta ve günlük aktivitelerini sürdürme adına olumsuz etkilenmektedirler (Chen, Yeh ve Lee, 2009; Elliot ve ark, 2006). Aynı zamanda bu bireylerin, onları bağımlılığa götüren süreçte aile içinde de sağlıklı iletişime ve zayıf problem çözme becerisine sahip olabileceği varsayılmaktadır. Problem çözme becerisi stresli durumları yönetmek ve kontrol etmek için önemli bir faktördür (Heppner ve Witty, 2004). Dolayısıyla madde kullanan kişiler için özellikle önem taşımaktadır. Ebeveynlik biçimleri ve davranışları, çocuk ve ergenler arasındaki madde kötüye kullanımının başlangıcı ve gelişmesi ile ilişkili bulunmuştur. Ebeveyn-çocuk çatışması, zorlayıcı ebeveynlik (ör. şiddetli fiziksel ceza veya sözlü kınama içeren), ihmal, işlevsiz kontrol ve ebeveyn sıcaklığının olmadığı aile nitelikleri ifade edilmiştir (Griffin, Botvin, Scheier, Diaz, ve Miller, 2000; Kumpfer, Alvarado ve Whiteside, 2003). Bu sebeple aile içerisindeki problem çözme becerileri de önem kazanmaktadır.

Literatürde problem çözme becerileri ve bağımlılık yatkınlığı ile ilişkili mizaç ve kişilik özelliklerine yer verildiği dikkat çekmektedir (Cao vd. 2007; Ko d., 2006). Bu çalışmalarda, mizaç ve problem çözme arasında ilişkinin anlaşılmasının bağımlılığın önlenmesi ve yorumlanması açısından faydalı olduğu vurgulanmıştır

(Shenassa vd. 2012; Ko d., 2008). Bu bağlamda üç değişkenin de ele alındığı çalışmaların özellikle ülkemiz adına çok kısıtlı olduğu söylenebilir.

1.1. Problem Durumu

Problem çözümü, yönetsel bir süreçtir. Birey, problem çözümünde tecrübelendikçe, gelecek problemlerle daha kolay başa çıkabilmektedir. Bireyin problem çözümünde çekingen ya da aceleci bir tutumda bulunması, sakıncalı bir durumdur. Düşünen, özgüvenli, analiz edebilen ve programlı bireyler, problem çözme konusunda daha yetkin olacaklardır (Ülger, 2003, s.2).

Bireyin karşılaşacağı problemler, çeşitli boyut ve zorluklarda olabilmektedir (Üstün ve Bozkurt, 2003). Kimi problemleri çözmek pek fazla zahmet gerektirmezken, kimilerinin çözümü uzun zaman ve çaba gerektirebilmektedir. Madde kullanımı bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirildiğinde bu eğilimi arttıran aile ilişkileri ve problem çözme kabiliyetlerinin belirlenmesinin önemi açığa çıkmaktadır.

Madde kullanımının Türkiye’de 2011 yılından günümüze 17 kat arttığı vurgulanmaktadır. Kullanım yaşının ilkökul düzeyinde olduğu ve Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre; 15-64 yaş grubu nüfusta %2,7’i bulunduğu ifade edilmektedir. Bu problem doğrultusunda çalışmanın alt problemleri şu şekilde sorgulanmıştır:

Aile bireylerinin eğitim durumuyla problem çözme becerisi arasında ilişki var mıdır?

Sosyo- ekonomik gelir ile madde kullanımı arasında ilişki var mıdır?

Madde kullanımına başlama yaşı ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Madde kullanımına başlama yaşı ile mizaç özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ailede madde kullanımı olması ile kişinin madde kullanımı arasında bir ilişki var mıdır?

Madde kullanan bireylerin ailelerinin problem çözme becerileri ile kullanıcıların problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Mizaç özellikleri ile madde bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Problem çözme becerileri ile madde bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Sayıtlar

1. Madde bağımlılığı, problem çözme becerileri ve mizaç özellikleri bilimsel olarak ölçülebilirdir.

2. Veri toplamak amacıyla kullanılan problem çözme envanteri, mizaç ve karakter envanteri'nin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

3. Çalışma bünyesinde paylaşılmış olan anketlere katılan kişiler, çalışma süresince doğru bilgiler vermek suretiyle güvenilir sonuçlar elde edilmesine katkı sağlamışlardır.

4. Madde bağımlılığı ve problem çözme arasında ilişki mevcuttur

5. Araştırma için belirlenen örneklemin de evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amaç ve Önemi

Araştırmanın amacı, madde bağımlısı bireylerin ve ailelerinin problem çözme becerilerini ve karakter özelliklerini saptamak, mevcut alan yazından da faydalanarak çalışmada hem madde bağımlısı bireylerin hem de onların ailelerinin günlük yaşamdaki problemlerine nasıl tepki verdiğini ve bunların mizaç özellikleriyle ilişkisini belirlemektir. Bu konu hakkında bilgi sağlamak ve literatüre katkı sağlamak hedeflemiştir.

Mevcut literatür incelendiğinde madde bağımlısı birey ve ailelerinin problem çözme becerileri ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ampirik olarak ele alan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışma mevcut literatürdeki bu boşluğu doldurması ve bilgi birikimine katkıda bulunması bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca bu çalışma ile literatürde madde kullanımında problem çözme becerisinin önemini detaylandırmak ve önleyici çalışmaları desteklemek hedeflenmektedir.

Literatürde kişilik ve mizaç özellikleri ile problem çözme becerilerinin ilişkilendirildiği çalışmalara rastlanılmakta fakat örneklem gruplarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Özellikle ülkemizde bağımlılığa eğilimi etkileyen faktörlerin belirlenip önleyici çalışmaların arttırılması gerekliliği önem taşımaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Araştırma İstanbul ilinde belirli ilçe ve kurumlardan elde edilmiş örnekleme gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple ulaşılan örneklemin sınırlılığı dikkat çekmektedir.
2. Aynı zamanda ulaşılan örneklemin yalnızca erkeklerden oluşuyor olması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak görülebilir.
3. Araştırmada örneklem olarak iki farklı sosyoekonomik düzeydeki grubun bir arada olması araştırmanın bir sınırlılığı olarak söylenebilir.

BÖLÜM II

LİTERATÜR BİLGİSİ

2.1. Madde Bağımlılığı

2.1.1. Bağımlılık

Bağımlılık, genetik, çevresel psikososyal etkenlerin etki ettiği birincil kronik nörobiyolojik bir rahatsızlıktır (Kaya, 2014).) Bireyin merkezi sinir sistemine dokunarak beyne etki eden, fizyolojik ve psikolojik dengesini sarsan, bağımlılık oluşturan, toplumda mali ve sosyal travmalara neden olan maddelerin kullanılmasına madde bağımlılığı ismi verilmektedir (Ercan, 2013; Altun, 2013). Bağımlılık psikolojik ve fiziksel bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır (Evren, 1997)

2.1.1.1. Psikolojik Bağımlılık

Bireyin, bağımlısı olduğu maddeyi devamlı kullanma ve alma isteği içerisinde olmasına psikolojik bağımlılık denmektedir (Çağlayan, 2005). Psikolojik bağımlılık durumunda yoksunluk krizi vardır ve bu krizin göstergesi çok fazla madde kullanma ve onu alma isteği şeklindedir (Uzbay, 2015).

2.1.1.2. Fiziksel Bağımlılık

Uzun süreli madde kullanımının kesilmesi durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve madde almadıkça vücudun fonksiyonlarını yerine getirememeye durumuna fiziksel bağımlılık denir (Korsmeyer ve Kranzler, 2009, s.242). Fiziksel bağımlılığın adı durmadan yoksunluk krizi ve tolerans durumu olduğunda geçmektedir (Ögel, 2014).

Tolerans: Bir madde ya da ilacın belli bir miktarının tekrarlanan kullanımlarının ardından az bir etkiye sebep olduğu ve asıl miktarda yakalanan etkiyi seyretmek için gittikçe daha çok miktarın gerektiği haldir (Kaya, 2014).

Yoksunluk: Uzun vadeli madde kullanımı neticesinde beyinde oluşan ters nöroadaptasyona bağlı şekilde madde kullanımının birden bırakılması anında meydana gelen psikolojik ve fizyolojik belirtilerinden meydana gelen hastalık durumudur (Uzbay,2015).

2.2. Bağımlılık Yapan Maddelerin Tarihçesi

İlk dönemlerde ilk insanlar doğadaki birtakım bitkilerin kişilerin psikolojisini farklılaştırdığını fark etmişlerdir. Mana bulamadıkları bu farklılıkları doğaüstü kuvvetlere yormuşlardır. Hastalıkların kaynağının da doğaüstü güçler olduğunu kabul etmişlerdir. İlk insanlar bahsi geçen maddeleri hastalıkları tedavi etmede ve dini törenlerde almaya başlamışlardır. Eski zamanlardan beri kullanılan bu maddelerin en tanınanları; Güney Amerika'da “koka” Doğu Afrika'da “kaf” Ön Asya'da “kenevir ve haşhaş” tır (Köknel, 1976).

Bağımlılığa sebep olan maddelerin tarihsel ilerleme durumu incelendiğinde, ilk olarak pek çok uyuşturucunun ana maddesi olan “mekon” olarak isimlendirilen afyonun insanlarca acıyı azaltmak, ağrıyı dindirmek uyku sorunlarını çözmek için kullanılmıştır.

Hintliler esrara başarı ve mutluluk manası taşıyan “vişema” ismini koymuşlardır. Perslerin kutsal kitabı Zerdüşt'te kenevirin kişiyi mutlu ettiğini, sıkıntı ve üzüntüyü götürdüğünü belirtmektedir. Herodot, Mezopotamya bölgesindeki insanlar Asurlular ve Sümerliler ile Aral Bölgesindeki İskitlerin kenevire benzeyen bir bitkinin yaprak kısımlarını ateşe koyarak buradan çıkan dumanı soluyarak sarhoş olduklarını ve mutlu olduklarını belirtmiştir. İnsanlığın ilk zamanlarından itibaren devam eden bu kültürel birikim maddenin kötü amaçla kullanılmasına elverişli olan müşterek bir görüş ortaya çıkarmıştır (Uzbay, 2015).

1091-1276 yıllarında İran'da Alamut Kalesi'nde Hasan Sabbah önderliğinde varlığını sürdüren Haşhaşin Devleti bağımlılığa sebep olan maddelerin terör amaçlı kullanımına önemli örneklerdendir. Hasan Sabbah emrindeki fedailerini madde bağımlısı haline getirerek bunlar vasıtasıyla Selçuklu Devleti başta olmak üzere kendisine ve emrindekilerin karşısında olan pek çok bilim insanını, sanatçıyı ve devlet adamını öldürmüştür (Köknel, 1998).

16. Yüzyıl başlarından beri İspanya'da tütün tarımı başlamıştır. 16. Ve 17. Yüzyıllarda tütün bağımlılığı Avrupa'da seri bir biçimde yayılmıştır. 18. Yüzyılın sonlarına doğru sigara halini almıştır. 1913 yılında modern sigaralar ortaya çıkmıştır. Fransa kraliçesinin migrenini rahatlamasından dolayı “kraliçe otu, deva otu” gibi isimlerle anılmıştır.

Osmanlı İmparatorluğu döneminde afyon içildiği, alimlerin “Beng” adı verilen afyon hapı aldıkları, bunların bağımlısı olanlara “Bengi” adı verildiği bilinmektedir. 1611-1682 yıllarında yaşayan Evliya Çelebi İstanbul’da esrar yapıp satan esnafların olduğunu belirtmiştir. 15. Yüzyılda “macunu müferriha” ve 18. Yüzyılda “Cevahir Macunu” olarak adlandırılan afyon bulunan macunlara sonradan yalnızca esrar konmuştur.

Osmanlı’da Fatih Sultan Mehmet döneminde alkol ve zararlı madde tüketenlere para cezası verilmesi buyrulmuştur. Bununla aynı bir emrin de Kanuni Sultan Süleyman “Kanunnamesi”nde bulunduğu IV. Murat döneminde de her çeşit içki, afyon, tütün ve kahve kullanılmasının yasaklandığı görülmüştür (Köknel, 1998).

Osmanlı Devlet’inden sonra Türkiye Cumhuriyeti Devleti ilk zamanlarından beri uyuşturucu ve bağımlılık yapan madde problemlerine öncelik tanınmıştır. Bağımlılığa sebep olan maddelerin kötüye kullanımında artışı gören devlet bu hususta ciddi önlemler alma gereği duymuştur. Türkiye’de ilk defa biri Japonlar diğeri bir Musevi tarafından kurulan morfin fabrikalarıyla ilk kez özel sektör afyon fabrikaları kapatılmıştır. Afyonun tıbbi hedeflerle üretimi devlet eliyle yapılmıştır. Bu konuda ilerleyen yıllarda yasal düzenlemeler de yapılmıştır.

2.3. Bağımlılık Risk Faktörleri

Bağımlılık bireylerde psikolojik, sosyal ve nörobiyolojik etkenlerden dolayı ortaya çıkabilir. Birey madde alımına ilk olarak sosyal ortam sebebiyle, merak hissi ve farklı şeyler tecrübe etme arzusuyla başlamaktadır. Bununla birlikte, bireylerin daha sonraki evrelerde aldığı maddelerin çeşidi ve bağımlılığa sebep olan maddenin alımına dair güdülenmeye etki edebilen biyolojik ve psikolojik etkenler bulunmaktadır.

2.3.1. Çevresel Faktörler

Bireylerin madde alımına dair bağımlılık geliştirmesinin ardında ailenin alkol ve madde alımı, ailenin tutumu, arkadaş ortamında alkol ve madde tüketimi gibi etkenler bulunmaktadır. Bu sahada gerçekleştirilen araştırmalarda, bilhassa çocukluk evresinde aileyle ilişkilerin şekli çocukların büyüdüklerinde madde kullanım tehlikesini ilerleten bir etken olarak belirtilmektedir. Ailenin çocuğa karşı tavrının

ergenlik evresinde kişilerde ortaya çıkabilen sorunlu hareketlere temel oluşturduğunu ve ilerleyen zamanlarda sorunlu davranışlar arasında bulunabilen madde tüketiminin bağımlılık yapabileceği ileri sürülmektedir (Erdem ve ark., 2006). Bilhassa ergenlik evresinde yaşlıların zorlaması ve baskıcı anne-baba tavrının ergenlerde tehdit içeren hareketlere yönelimi çoğalttığını ve riskli olan davranışların bir duygu idare vasıtası şeklinde kullanıldığı belirtilmiştir (Karaman, 2013).

Bireylerin alkol ve madde tüketimine dair çevreden elde ettiği sinyaller ve sinyalleri değerlendirme şekli bağımlılığı kışkırtacak öğeler olarak belirtilmektedir. Medyanın da kişilerde meydana getirdiği izlenimler sonucunda tehdit içeren hareketleri hoş bulması ve bu hareketleri yapması mevzu bahis olmaktadır (Pumariega ve ark, 2014; Yılmaz ve ark, 2014).

2.3.2. Psikolojik Faktörler

Bireylerin zihinsel aşamalarının ve karakter hususlarının alkol ve madde tüketimi ve bağımlılığı hususunda etkisi bulunduğunu belirten çalışmalarda bireylerin özgüven eksikliği, agresiflik, sosyal yeti eksikliği, kural bilmezlik şeklindeki hususlarının madde kullanımı tehlikesini çoğaltan ve madde bağımlılığına etki eden kişisel etkenler olarak belirtilmektedir.

Gerçekleştirilen araştırmalarda, alkol ve madde bağımlılığı teşhisi konmuş kişilerin agresif, dışadönük ve asosyal yönelimleri olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca bilhassa ergenlikte ortaya çıkan, özgüven sorunu, aile ve akranlarla olan iletişim sıkıntısı ve sosyal kaygının madde tüketim riskini çoğaltan etkenler olduğu ifade edilmektedir.

Stres etkeninin bireylerde alkol ve madde tüketim riskini çoğaltan bir etken olduğunu belirten araştırmalar alanyazında bulunmaktadır. Stres düşüncesinin bireylerin mücadele yetilerinde etkisi bulunduğuna inanılmaktadır. Bireylerin fazla stresli olması ve aktif mücadele yetilerini ilerletmemesi nedeniyle madde tüketim riskinin ilerlediği belirtilmektedir (Demirsoy, 1999).

2.3.3. Biyolojik Faktörler

Alkol ve madde tüketimini başlatan biyolojik etkenler üç basamakta ele alınmaktadır. Kalıtsal yatkınlık, ödül sistemi ve aşırma. Kalıtsal yatkınlık, bilhassa ailesinde alkol ve madde bağımlılığı olan kişilerde alkol ve madde tüketimi

ve bağımlılığının olma sıklığını destekleyen çalışmalar alanyazında bulunmaktadır (Yüncü ve Savaş,2007) Aynı zamanda zihnin ödül sistemi olarak belirtilen ve hayatın sürekliliği adına elzem olan hareketlerin düzenlenmesinde mühim görevi olan nörolojik bir aşamadan bahsedilmektedir. Madde tüketimi, maddelerin kapsadığı etken hususlara bağlı şekilde zihnin ödül sistemini değişik boyutlarda faal hale getirmektedir (Yüncü ve Savaş, 2007). Bireylerin dirayet oluşturmasının altında yatan unursa zihnin ödül sisteminin faal olarak aynı hareketin yinelenmesi için birey uyarılmasıdır. Bireylerin bir şeyi çok fazla istemesine de aşerme denmektedir. Bireyin alkol ve madde tüketimine bağlı olarak üstesinden gelemediği bir dürtünün meydana gelmesi neticesinde madde tüketim bozukluğunun görülmesi mevzu bahis olmaktadır (Yüncü ve Savaş, 2007).

2.4. Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Kullanımı ve Etkileri

Bağımlılık yapan maddelerin tüketimine bağlı olarak beynin ödül sistemi ortaya çıkarak bağımlılık oluşturabileceği hareketler içerisinde bulunmasına ve dirayet geliştirmesine sebep olabilmektedir. Madde bağımlılığına dair bozukluklar;

- Esriklik (entoksikasyon)
- Yoksunluk ve maddenin sebep olduğu psikiyatrik rahatsızlıklar (depresyon, anksiyete, iki uçlu duygu durum bozukluğu, uyku bozuklukları, cinsel fonksiyon bozuklukları ve nörobilişsel bozukluklar vb.)

2.4.1. Entoksikasyon

Bireyin yakın bir zamanda madde tüketiminden dolayı bireyde net bir biçimde ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik sıkıntıların olması şeklinde belirtilmektedir (Güleç, Köşger ve Eşsizoglu, 2015).

Entoksikasyon göstergeleri maddenin bireydeki etkileriyle alakalı olarak farklılık arz etmektedir. Alkol kullanım sorunu olan durumlarda alkol tüketimi esnasında ya da yakın bir vakitte alkol tükettikten sonra bireylerde ortaya çıkan,

- Doğru şekilde ayakta duramama
- Konuşma sıkıntısı, konuşma esnasında kelimeleri fazla uzatma
- Uyum sorunu
- Dikkat ve hafıza sorunu

- İstek dışı göz hareketleri
- Bilinç bulanıklığı ya da koma

Bireylerin kafein tüketimine bağlı olarak yaşadığı,

- Rahatsızlık
- Agresiflik
- Uykusuzluk
- Heyecan
- Çok idrara çıkma
- Mide rahatsızlıkları
- Kalp çarpıntısı veya ritim düzensizliği

Kenevir kullanıma bağlı olarak bireylerde görülen belirtiler,

- İştahın artması
- Taşikardi
- Ağızda kuruluk olması
- Göze kan oturması

Uçucu maddelerin kullanımı sonrasında görülenler,

- İstek dışı göz hareketleri
- Denge bozukluğu
- Baş dönmesi
- Doğru biçimde ayakta kalamama
- Düzgün konuşamama
- Uyuşukluk
- Psikomotor hareketlerde yavaşlama
- Titreme
- Bulanık görme ya da çift görme
- Bilinç bulanıklığı ya da koma hali
- Fazla mutluluk durumu

2.5. Türkiye’de Madde Kullanım Yaygınlığı

Türkiye’de gerçekleştirilen ilk psikiyatrik epidemiyoloji çalışmaları kurum bulgularına göre gerçekleştirilmiştir (Binbay ve ark., 2014). Türkiye’de şimdiye kadar bütün toplumda madde tüketim bozukluğunun yaygınlığını belirleyecek geniş

kapsamlı bir epidemiyolojik araştırma gerçekleştirilmemiştir (Kalyoncu,2012) Fakat daha büyük evreni olan 2002 senesinde ülke genelinde gerçekleştirilen araştırmada yaşamları süresince en az bir defa madde tüketenlerin oranı %1.3 şeklinde belirlenmiştir. Kadınlara nazaran erkeklerin madde tüketim yaygınlığı daha fazla çıkmıştır (Işıklı ve Irak, 2002). Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) bulgularına göre, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nun 2006 senesinde Türkiye genelinde 60 şehirde 26000 öğrenci ile gerçekleştirdiği araştırmasında, bireylerin, %2.9'u son üç ayda madde tükettiklerini belirtmişlerdir (Ercan, 2013). 2011 senesinde Gümüş ve arkadaşlarının Erzurum şehir merkezinde gerçekleştirdiği araştırmalarında genel bir lisede eğitim gören ve araştırmaya katılan öğrencilerin %25.8'inin sigara, %12.9'unun alkol ve %6.45'inin madde tükettiği belirlenmiştir (Gümüş vd., 2011) TUBİM 'in 2011 senesinde Türkiye'de genel nüfusta gerçekleştirdiği araştırma bu yıla değin yapılan en geniş çaplı araştırma olmuştur. Bu çalışmanın bulgularına göre, 15-64 yaş grubu nüfusta bağımlılık yapan herhangi bir maddenin tecrübe edilme oranı %2.7'dir. Bahsi geçen oran erkeklerde, %3.1, kadınlarda ise %2.2 şeklinde bulunmuştur (EMCDDA).

Girişte de vurgulandığı üzere madde kullanımı Türkiye'de 2011 yılından bu güne 17 kat artmıştır. Kullanım yaşının 10'a kadar düştüğü TÜİK raporlarına göre; 15-64 yaşları arasında %2,7 kişinin bağımlı olduğu bilinmektedir.

2.6. Problem Kavramı

Latince bir kelime olan problem kelimesi, Arapça'da, "mesele" kelimesi ile eşleşirken, günümüz Türkçesi'nde "sor" kökünden türetilen "sorun" kavramına karşılık gelmektedir. Sorun kavramı, algılanması, çözülmesi, öğrenilmesi, neticelendirilmesi anlamlarına gelen sıkıntılı bir durumu karşılamaktadır. Araştırmacıların ele aldıkları alan ve konulara bağlı olarak problem çözme kavramı, değişik biçimlerde tanımlanmıştır. Dewey problemi, kişinin zihnini karıştıran, kişiye meydan okuyan ve inancı bulanıklaştıran her şey olarak tanımlarken, Bigham (1998) bireyin istediği hedefe ulaşmak için topladığı güçlerin karşısına çıkan engel, Morgan

(1999) ise kişinin hedefine doğru ilerlerken engellenme ile karşılaştığı bir çatışma hali olarak tanımlamaktadır (akt. Güçlü, 2003).

Aslan'a (2002) göre problem, mevcut durumda karşılaşılan bir tehlike veya aşılması gereken bir zorluk olarak tanımlanırken, Cüceloğlu (2003)'e göre kişinin hedefine ulaşmasına ket vuran engellerin oluşturduğu durum, Karasar'a (2005) göre ise kişiyi bedensel veya düşünsel yönden rahatsız eden kararsızlık ve birden fazla çözüm olasılığı olan her durum şeklinde tanımlanmaktadır.

Yukarıdaki tanımların da gösterdiği üzere problem, belirsizliği, doğru ve gerçek yönünde net bir kararın verilememesini kapsayan bir anlama gelmektedir. Problem kelimesi, uyumsuzluk, belirsizlik ve düzensizlik kavramlarını kapsayan bir tabirdir (Kalaycı, 2001, s.8).

Bingham (1997, s.280) problemin üç temel özelliğe sahip olduğunu dile getirmiştir. Bu özellikler şu şekilde listelenmektedir;

1. Kişinin belirlediği bir amacı / hedefi vardır,
2. Kişinin amaca/hedefe giden yolunda bir engel vardır,
3. Kişi, kendisini amaca/ hedefe ulaşmaya yönelten içsel bir gerginlik hissi duyar.

John Adair'e göre problem, bireyin önüne çıkan, onu engelleyen bir durumdur ve problemlerin büyük kısmında çözümün tüm elemanları mevcuttur ve yapılması gereken bir tekrar düzenlemedir. Stevens (1998) ise problemi, bir mekân veya durumdan daha çok, tercih edilen başka bir mekan ya da duruma geçiş esnasında karşılaşılan engeller, güçlükler şeklinde tanımlamaktadır. Keenland'a (2002) göre de problem, olması gereken durum ve mevcut durum arasındaki fark şeklinde tanımlanmaktadır (akt. Kalaycı, 2001).

Altun'a (2002) göre problem, kişisel bazda kişinin hedefine ulaşmasını engelleyen faktörlerden oluşan basit ve karmaşık bir süreç, zor veya sonucu

bilinmeyen bir sorun olarak tanımlanırken, Ün Açıkgöz'e (2000) göre organizmanın mevcut tepkilerle çözemediği durumlar şeklinde tanımlanmaktadır.

2.6.1. Problem Çözme Kavramı

Problem kavramıyla alakalı alan yazın tarandığında birçok farklı tanımla karşılaşmaktadır. D'Zurilla'ya (1971, s. 408) göre problem, kişinin iç ve dış vazifelere tepki vermede zorluk yaşadığı bir durum iken, Bingham'a (1998) göre kişinin istenen amaca ulaşmak adına topladığı mevcut güçlerinin karşısına geçen engel, Morgan'a (1999) göre ise kişinin hedefe ulaşma yolunda engellerle karşılaştığı bir çatışma hali olarak tanımlanmaktadır.

Bütün bu tanımlar kapsamında problem kavramı, kişinin kendisi ya da çevresindeki etkenlere karşı tepkilerindeki zorlanma, amaçlar önünde engel teşkil eden durum ve engellerin yarattığı huzursuzluk hissi şeklinde açıklanabilmektedir. Araştırmacılar, problem çözme kavramını da birden fazla biçimde tanımlamışlardır. D'Zurilla ve Goldfriend'in (1971), problem çözmenin öğrenme, bilişsel strateji oluşturma, etkili tepki verme gibi netice odaklı boyutlarını önemsedikleri görülmektedir (Taylan, 1990). Heppner ve Krouskopf (1987, s. 391) problem çözme kavramını iç veya dış talep ve çağrılara uyum sağlamak için davranışsal tepkilerde bulunma gibi duygusal ve bilişsel işlemleri bir hedefe yöneltme şeklinde ifade ederlerken, Morgan (1999) ise karşılaşılan engeli aşmak için en iyi yöntemi bulmak şeklinde tanımlamaktadır.

Problem çözme becerisi, öğrenilmesi ve geliştirilmesi gereken bir beceridir. Çok boyutlu bir kavram olan problem çözme, zekâ, duygu, irade ve eylem gibi birçok kavramı kapsamaktadır (Bingham, 1998). Özgüven, tarafsızlık ve yaratıcı düşünme gibi kişisel özellikler, problem çözme becerisini pozitif yönde etkilemektedir. Tüm bunlara rağmen birey, zaman zaman problem çözme konusunda başarılı olamayabilir. Problem çözme sürecinin amacı, problemlili durumu

iyileştirmek ve problemin neden olduğu huzursuzluğu azaltmaktır (D’Zurilla ve Maydeu-Olivares, 1995).

Alan yazında problem çözme becerisi ve değişken faktörleri açıklama odaklı çalışmalarda Miller (1992) başarılı insanların etkin problem çözme yeti ve stratejilerine sahip olduğunu, D’Zurilla ve arkadaşları (2003, s. 435) ise sosyal problem çözme kabiliyeti ile öz saygı arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalar göstermiştir ki, problem çözme yeteneği ile öz saygı, duygusal zekâ ve liderlik yaklaşımları gibi değişkenler arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Problem çözme konusunda yetersiz olan insanların, bu kabiliyete sahip insanlara oranla daha kaygılı oldukları, çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerinde zorluklar yaşadıkları ve duygusal yönden zayıfladıkları ortaya çıkmıştır. Bu insanların psikolojik yönden de uyum sorunları ile karşılaştıkları bilinmektedir (Heppner ve Baker 1997).

2.6.1.1. Problem Çözme Aşamaları

Yukarıda da söz edildiği üzere problem çözme süreci, belirli bir olguyla başa çıkabilmek için etkili yöntemler bulmayı, bu yöntemleri akılcı biçimde uygulamayı içermektedir. Birçok insan problem çözme yeteneğine sahip olduklarını düşünür. Fakat gerçekten problem çözme konusunda bilgi ve donanım sahibi insan sayısı çok azdır (Kneeland, 2001). Bir sorun karşısında ilk olarak analiz ve karar verebilmek son derece önemlidir. İnsanlar problemleri kişilikleri, yetiştirilme tarzları ve okulda öğrendikleri bilgiler ışığında kendi kişisel yöntemlerini yaratarak çözme yoluna giderler (Arnold, 1992). Problem çözme kabiliyetinin öğrenilebilir bir beceridir. Bu nedenle unutulmaması gereken ilk husus, problem çözme sürecinin öğrenilebilir oluşudur.

Problem çözümü, bir amaca ulaşma yolunda karşılaşılan engellerle başa çıkabilme sürecidir. Bu süreç, mevcut koşullara uyarak engelleri azaltmayı ve çatışmadan kurtularak bir iç düzene ulaşmayı içermektedir (Sungur, 1997).

Problem çözme sürecinde etkili olan tutumlar, kişiye ve probleme göre değişmektedir. Fakat problem çözme sürecinde bir takım temel aşamalar mevcuttur. Bu aşamalarla ilgili kullanılan modeller, John Dewey tarafından 1910'dan beri kullanılan modelin değiştirilmiş biçimleridir. Problem çözme yöntemlerinde anlama, belirleme teorik çözüm tasarlanması, çözüme ulaşana kadar devam etme gibi çeşitli aşamalar mevcuttur (Oğuzkan, 1993). Bu süreçte yaratıcı ve bilimsel düşünme yeteneği önemli rol oynamaktadır.

Problem çözme aşamaları, aşağıda listelenmiştir (Stevens, 1998):

- Problemin anlaşılması,
- Gerekli bilgilerin toplanması,
- Problemin köküne inilmesi,
- Çözüm yollarının ortaya konulması,
- En iyi çözüm yolunun seçilmesi,
- Problemin çözülmesi.

Bu aşamaları çoğaltmak mümkündür. Bingham (1998) problem çözme sürecinin aşamalarını şu şekilde listelemiştir:

- Problemi anlamak ve çözme ihtiyacı hissetmek,
- Problemi açıklamaya, tanımaya ve hakkındaki ikincil problemleri anlamaya çalışmak,
- Problemle ilgili veriler toplamak,
- Probleme uygun bilgileri seçmek ve düzenlemek,
- Toplanan verilerin ışığı altında olası çözüm yöntemlerini belirlemek,
- Çözüm yollarını değerlendirerek duruma en uygun olanı seçmek,
- Seçilen çözüm yolunu uygulamak,
- Kullanılan çözüm yöntemini değerlendirmek.

Her çözüm süreci bu basamakların her birini kapsamayabileceği gibi, aşamaların sıralaması da değişebilmektedir. Küçükahmet başarılı bir problem çözme süreci için aşağıdaki aşamaların takip edilmesinin faydalı olacağını vurgulamıştır:

1. Heyecanlanma: Tüm öğrenme deneyimleri aynı şekilde başlar, heyecanlanma. Bu aşama için yapılması gereken, problemi dikkatlice hissetmektir.
2. Algılama: Problemi iyi biçimde algılamak gerekmektedir.
3. Hafıza: Geçmişteki benzer problemlerle alakalı deneyimler hafızada canlanır. Birey, o dönemlerde kullandığı yöntemleri anımsar.
4. Düşünme: Yaratıcı düşünme, problemi tüm boyutlarıyla algılamaya fayda sağlamaktadır.
5. Dikkat ve dikkatin bir noktada toplanması: Kişi enerjisini başka konulara dağıtmadan problem üzerine yoğunlaşır.
6. Güdülenme: Problem çözme sürecinde direnmeye fayda sağlamaktadır (Küçükahmet: 2003, s.61-62).

2.6.1.2. Problem Çözmenin Önemi

Problem kavramı, karmaşık ve sıkıntılı bir konuyu ifade etmektedir. Problemler, bireysel, kurumsal ve toplumsal olabileceği gibi, ekonomik, sosyolojik, teknolojik ve politik konularda da meydana gelebilmektedir. Problemin çözüm aşaması da topluma ve yaşam düzenine uyum sağlama süreci şeklinde tanımlanabilir (Evans, 1991, s.11).

Problem ve çözüm yöntemlerinin sabit olmayışı, süreç ve çözümün sürekli değişimde olmasını gerektirmektedir. Bu gerekliliği karşılamak için, üretken, fikir yürütebilen ve merak sahibi insanların yetiştirilmesi şarttır. Problem çözme becerisi, eğitim sistemimiz dâhilinde bir düşünce sistemi olarak öğretilmesi, gereksinimi karşılamak için önemlidir.

Kişinin problem çözme sürecinde kendi yolunu çizmesi gerekir. Problem sahibi birey öncelikle sorunu anlamalı ve uygun çözüm yollarını deneyerek sonuca

gitmelidir. Kişinin sorun karşısında başka birinin problem çözme yöntemini kullanması doğru değildir. Zira birey, kendi problemlerini çözdükçe deneyim kazanacak ve gelecekte önüne çıkabilecek problemleri çözerken neler yapması gerektiğini öğrenmiş olacaktır. Problem çözme becerisi, bu yönü ile kişilerin iş yaşantısında kendilerini geliştirme ve uyum sağlayabilmeleri için önemli bir yetidir. Problem çözmenin kişiye sağladığı temel faydalar, aşağıda listelenmiştir (Keenan, 1997, s.61):

- Sorunların üstesinden gelmeyi öğretir.
- Olası problemlerin öngörülebilmesini sağlar.
- Bir problemin doğduğu anlaşıldığı gibi, yaratıcı fikirlerin üretilmesine yardımcı olur.
- Daha başarılı bir çözüm bulma süreci sağlar.
- Kişinin karar alımında daha özgüvenli olmasını sağlar.
- Kişiyi tartışmak yerine eyleme geçmeye yönlendirir.

Kendi başına karar alma ve problem çözme becerileri, kişinin zihinsel açıdan dinamik olması ve muhtemel problemlere karşı hazır olmasını sağlamaktadır. Problem çözmeye aşılacak basamaklar, kişiyi motive eden bir güç yaratmaktadır (Keenan, 1997). Fakat durum her zaman bu kadar olumlu ilerleyemeyebilir. Birçok insan, sorunlar karşısında arayışlara girmek yerine korkuya kapılmakta ve problemi görmezden gelebilmektedir. Özellikle doktorluk, öğretmenlik, avukatlık gibi mesleklerde çalışan kişilerin problem çözme yetisinin üst düzeyde olması gerektiği yönünde bir algı söz konusudur. Yöneticilerin de uzmanlık seviyesinde problem çözme becerisine sahip olmaları beklenmektedir (Allison ve Allison, 1993).

Karar alma ve problem çözme, birbirine paralel ilerleyen süreçlerdir. Süreçlerin ikisi de bilimsel yöntemlere dayanır. Bu iki süreç, ufak değişiklikler dışında aynıdır (Başaran, 1996,s.30).

Erdoğan problem çözme sürecinin aşamalarını şu şekilde listelemektedir (Erdoğan, 2000, s.45):

1. Problemin kabullenilmesi ve çözmek için eyleme geçmeye karar verilmesi,
2. Problemin tanımlaması,
3. Olası çözüm yöntemlerinin araştırılması ve geliştirilmesi,
4. Alternatif çözüm yolları arasında seçim yapılması,
5. Seçilen çözüm yönteminin uygulanması,
6. Değerlendirme.

Bursalıoğlu'na göre karar verme sürecinin aşamaları da şu şekilde listelenmektedir (Bursalıoğlu, 2002, s.85):

1. Problemin algılanması,
2. Probleme dair bilgi toplanması,
3. Toplanan bilgilerin çözümlene ve yorumu,
4. Seçeneklerin değerlendirilmesi,
5. En iyi opsiyonun bulunması,
6. Uygulama.

2.6.1.3. Problem Çözme ve Aile İlişkisi

Ailelerin madde kullanımına dair tutumları, gençlerin davranışlarını belirlemede son derece önemlidir. Örnek olarak ailenin alkol ya da çeşitli ilaç kullanma alışkanlıkları, problem çözme yöntemleri, gençlerin davranışlarının şekillenmesine katkıda bulunmaktadır (Barnow vd. 2002).

Aile içerisinde kronik çatışmaların yaşanması, bu çatışmalar neticesinde sıklıkla negatif hislerin bildirilmesi, aile bağlarının zayıflığı gibi aile içi ilişkilerin kalitesini belirleyen etkenler de madde kullanımı ile ilişkili faktörlerdendir (Wood ve ark. 2004, Clark D.2004). Sık sık negatif duyguların yansıtıldığı, sözel ödüllendirmenin zayıf olduğu ailelerde büyüyen çocukların daha düşük özgüvene sahip oldukları ve madde kullanımı konusunda da öz güvensiz tutumları nedeniyle

hayır demekte zorlandıkları belirtilmektedir. Ebeveynler ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesi, çocuğun topluma uyumunu belirlemektedir. Çocuk gelişiminde ailenin tutumunun besleyici, denetleyici, destekleyici niteliği gencin gelecekteki davranışlarını belirleyen önemli etkenlerdendir. Ebeveyn tutumunu belirleyen davranışlara örnek olarak, çocuğun kapasitesine uygun isteklerde bulunulması, kuralların belirlenmesi, disiplin yöntemleri ve aile desteği verilebilmektedir (Velleman ve Mistral 1997). Böylelikle çocuğun daha işlevsel ve nitelikli yaşam standartları belirlemesi mümkün olacaktır.

Anne ve babanın boşanması, ayrı evlerde yaşaması gibi ailenin bütünlüğünü sarsan etkenler de uyuşturucu kullanımı için risk faktörü olarak belirlenmiştir (Hayatbakhsh vd. 2006). ABD’de yapılan araştırmalar, eroin bağımlılarının %50’sinin boşanmış ailelerin çocukları olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin beraber oldukları durumlarda ise aile içi ilişkilerin sorunlu olduğu, ebeveynlerden birinin bağımlı ile daha ilgili olduğu anca diğerinin mesafeli ve cezalandırıcı bir rol üstlendiği bildirilmiştir. Büyük bir kısmı alkol bağımlılarının eşleri ile yapılmış olan bağımlılık ve evliliğe etkileri konulu çalışmalarda; bağımlılığın evliliği birçok yönde olumsuz olarak etkilediği tespit edilmiştir. Eşlerden birinin bağımlı oluşu ile beraber evlilik içi beklenen rollerde farklılıklar oluşmakta, evlilik tekrar yapılmaktadır. Bağımlılık, eşler arası iletişimde denetim mekanizmasını devreye sokarak çok özellikli bir ilişkinin inşasına neden olmaktadır. Yuvanın korunması, çocuklarla ilgili sorumluluklar gibi sistemi sürdüren birçok görev, bağımlı olmayan eşin omuzlarına yüklenmektedir. Bağımlı olmayan eş, aile sisteminin sürdürülmesini tek başına sağlar hale gelmektedir (Murphy, O’Farrell, Fals-Stewart, & Feehan, 2001). Bağımlılığın sonucu olarak ailevi, kişisel, sosyal ve mesleki sorunlar arttıkça, eşlerde psikiyatrik belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bağımlıların eşleri ve ebeveynleri üzerine yapılmış olan bir araştırma sonucunda, örneklemin tümünde uyum bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Eşlerde belirgin olarak distimik bozukluk öne çıkmaktadır (Halford, vd. 1999). Dolayısıyla hem madde kullanımının aile işlevselliğine olumsuz etkisi hem aile işlevselliğinin madde kullanımında önemli etkisi vurgulanabilmektedir.

Tüm bu bilgiler ışında, madde kullanımı olan bağımlıların hem tedaviye uyumlarını belirlemede, hem de madde kullanımına eğiliminde risk faktörü olarak saptamada ailevi faktörlerin değerlendirilmesinin şart olduğunu söylemek mümkündür.

2.7. Mizaç Tanımı

Huy kişilik ve karakter benzer gibi olsalar da birbirlerinden farklı hususlara sahiptirler. Huy, kalıtım yoluyla bireye geçen ve hayat boyunca çok az farklılık arz eden yapısal hususlara denmektedir. Karakter, çevre ve büyütülme şekliyle ilerlemiştir. Öğrenilmiş davranışları kapsamakla beraber zaman geçtikçe farklılık arz edebilecek hususları içermektedir. Kişilik ise, kişinin genetik yolla gelen huyu ve daha sonra kazandığı karakterin beraberliğinden meydana gelmektedir (Akiskal, 1983).

Allport (1961) mizacı, kişinin şahsına özel hissi yapıyı barındırma olgusu şeklinde belirtmiştir. Araştırmacılara göre mizaç, genel davranış ve hissi hal kalıpları şeklinde belirtilmektedir. Bireyin, genetik yönelimlerinin ve büyüdüğü çevrenin kompleks bileşkeleri bahsi geçen genel yönelimlerin dirayetli kişilik hususlarına ne şekilde evirileceğini saptamaktadır. Mizaç, farklı biçimlerde belirtilebilmekte ve kişinin hayat tecrübelerine ve çevresel etkenlere bağlı olarak değişik kişilik hususlarına evirilebilmektedir (Burger, 2006).

Mizaç kavramının tanımlanması Roma ve Yunan medeniyetlerine değin uzanmaktadır. İlk araştırmalardan günümüze değin yapılan tanımlamalarda, değişik fikirler belirtilse de mizaç, kişinin iç ve dış uyaranlara hissi ve davranışsal yanıtlarına etki eden erken dönemlerde anlaşılan ve yaşam boyu süren kişisel değişikliklerdir (Sanson ve Rothbart, 1995).

Buss ve Plomin (1987), mizacı, genetik olan ve çok erken evrelerde varlığını ortaya koyan bir kavram şeklinde ifade etmişlerdir. Buradan yola çıkarak mizaç, erken çocukluk evresinde kişilikle birlikte meydana gelen ve çocuğun devam eden

hayatını kişisel değişiklikleri de kapsayacak şekilde tayin etmesinde faal olan bir kişilik hususudur (Goldsmith vd., 1987).

Prior ve arkadaşları (2011), mizaç için davranış şekli ifadesini kullanmışlardır. Mizaç, kişinin hareketlerine etki edecek hissi ve davranışsal tutumları destekleyecek bir kavramdır. Aynı zamanda, ev okul ve başka sosyal alanlarda, çocuğun gelişiminde etkisi bulunmaktadır.

Mizaç, çevreye etki etmektedir. Çevre ise huyun dirayetli kişilik hususlarına evirilmesini biçimlendirmektedir. Diğer insanların kişiye ne şekilde tepkide bulunduğu ve kişinin çevresine katılıp katılmayacakları kısmen bireyin huylarıyla belirlenmektedir. Bir ailenin sessiz ve uslu olan bir çocuk ile sakin olmayan bir çocuğa davranışı aynı olmayacaktır. Sakin olmayan çocuk ailesi ile farklı huyları olan çocuklara nazaran farklı bir irtibat sağlayacaktır (Burger, 2006). Çocukların sosyal alanlarda meydana gelen olaylara dair verdikleri karşılıklarda aile, yaşlıları ve okul bağlantılarıyla birlikte mizacı da etkilidir.

2.7.1. Mizaç Hakkında Genel Bilgiler

Mizaç, bireyin bir hareketi veya tepkiyi ne şekilde meydana getireceğiyle alakalı genel faaliyet seviyesi, hissi yapısı ve tepki hali gibi kişiliğin ilerlemesinde mühim görevleri olan davranış ve tepki sistemlerini belirten kişilik halidir (Bee, 2000; Budak, 2006).

2.7.2. Mizaç Çeşitleri

Krapelin; 1) depresyonla alakalı depresif tip, 2) ikiüçlü bozukla alakalı hipertimik tip, 3) atipik depresyonla alakalı irritabl tip, 4) depresyon ve maniyle alakalı siklotimik tip olarak dört ana duygulanım mizacı belirtilmiştir (Von Zersen and Akiskal, 2005).

2.7.2.1. Eşikaltı Distimik (Deprsif) Mizaç

Yirmi bir yaş altı erken başlangıçlı olan bir mizaçtır. Her gün dokuz saatten fazla uyuma alışkanlığı ve az şiddette depresyon bulunmaktadır. Sabahları daha görünür olan, derin fikirler ve psikomotor açıdan yavaşlık bulunmaktadır. Tercih yapmakta güçlük çeken, sessiz, negatif haller ve başarısızlık durumlarında çok fazla

düşünme, umutsuz, şenlenmeyen, kendini kritik eden ve ceza veren, aktif olmayan hususlar Schneiderian depresif kişilik hususlarıdır (Akiskal ve Mallya, 1987).

2.7.2.2. Hipertimik Mizaç

Bu mizaç, yirmi bir yaşa gelmeden erken başlangıçlı şekilde başlamaktadır. Bireyde nadir seyredilen ötimiyle beraber seyrek eşik altı hususlar belirler. Tüm hafta altı saatten daha az uyuma alışkanlığı görülmektedir. Sahip olunan his, fikir veya hali reddetme olarak bilinen yadsımaya oldukça fazla başvurulmaktadır. Schneiderian hipomanik kişilik hususları, şahsını fazla metheden, şen, fazla konuşan, optimist, dışa açık, samimi ve abartılı şekilde ifade edilmiştir. Ayrıca kontrol dışı cinsel ilişkiye giren, diğer insanların işlerine müdahale eden kişiler olarak belirtilmektedir (akt. Akiskal, ve Mallya, 1987).

2.7.2.3. İrritabl Mizaç

Bu mizaç, yirmi bir yaşın altında erken başlangıçlıdır. Seyrek de olsa iyilik durumu bulunmaktadır. Ama genel manada karamsarlık bulunmaktadır. Hemen öfkelenme, derinlere dalma, abartılı kritik etme ve şikayetçi olma, arzu edilmediği halde fazla samimiyet gösterip rahatsızlık verme hususları bulunmaktadır (Akiskal ve Mallya, 1987).

İrritabl mizaçlı kişiler, şakacı, eleştirel ve hislerini çok fazla açık eden kişilerdir. Çaresizlik hissine kapıldıklarında genellikle diğer insanları suçlamaktadırlar (Akiskal ve Mallya, 1987).

2.7.2.4. Siklotimik Mizaç

Bu mizaç çeşidi de yirmi bir yaş altı erken başlangıçlıdır. Nadir olarak iyilik durumu seyredilmektedir. Fiziksel iyilik durumu ve uyuşukluk, karamsarlık ve optimistlik, biliş bulanıklığı ile belirginleşmiş, yaratıcı fikir, az özgüven ile çok özgüvenle ortaya çıkan kişisel belirtiler ile fazla konuşmama ve fazla konuşma, sebepsiz ağlama ve fazla şakacı olma, insanlardan kaçma ve insanları arama ile belirginleşen davranışsal belirtiler arasında seri geçişler yaşanmaktadır (Akiskal ve Mallya, 1987).

2.8. İlgili Araştırmalar

Modern stres kuramında problem çözme kavramı, temelde insanın stres yaratan durumların üstesinden etkili şekilde gelmesini sağlayan, bilinçli, amaçlı ve efor gerektiren bir başa çıkma süreci olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda başa çıkma kendi başına problem çözme anlamına gelmemekle beraber, problem çözme becerilerini kapsamaktadır (D’Zurilla ve Chang, 1995).

Problem çözme kabiliyet, uyumlu problem çözme becerilerinin kullanımı ile alakalıdır. Stresli durumları değiştirme ya da tehditlerin üstünden gelme konularında olumlu problem yönelimi ve akılcı problem çözme becerileri daha iyi sonuç vermektedir. Öte yandan problem çözme becerileri ile duyguların ifadesi ve sosyal destek arama durumları ile aralarında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Etkisiz ve hatalı problem çözme, uyumsuz başa çıkma yöntemlerinin tercih edilmesiyle bağlantılıdır. Problemlerden kaçma, inkar etme ve stresli durumu düşünmekten kaçma halleri, fonksiyonel olmayan problem çözme boyutları ile bağlantılıdır (D’Zurilla ve Chang, 1995).

Alan yazındaki Sosyal Problem Çözme Envanterinde, problemle ilgili iki temel yönelim öne çıkmaktadır. Bunlar, problem yönelimi ve uygun problem çözme yeteneğidir. Problem yönelimi, bireyin kendi problem çözme kabiliyetini, hislerini tanımlayan bilişsel ve duygusal şemaları kapsamaktadır. Uygun problem çözme becerisi ise, belirli bir problem için en etkili ve uyumlu çözümü bulma ihtimalini arttırmak adına tasarlanan problem çözme beceri ve yöntemlerinin mantıken araştırılmasını kapsamaktadır (Akt. D’Zurilla ve Chang, 1995).

Sosyal-bilişsel modellerde madde bağımlılığı, yetersiz başa çıkma mekanizmalarına bağlanmaktadır (Marlett, Baer, Donovan ve Kihlevan, 1991; Akt. Herrick ve Elliott, 2001). Genellikle uygun davranışlar; eski tecrübeler, duruma özgü faktörler, biyolojik faktörler ve bilişsel süreçler gibi edinilmiş sosyal davranışlarla bağlantılandırılmaktadır (Herrick ve Elliott, 2001). Madde bağımlılığı, problemlerle etkisiz başa çıkmanın bir sonucu olabilmektedir. Bu durum, bireyin başa çıkma yetilerini göstermektedir. Araştırmalar, madde bağımlısı ergenlerin ailelerinde

problem çözüme becerileri yönünde eksikliklerin olduğunu ortaya koymuştur (Herrick ve Elliott, 2001).

Neo Kişilik Envanterinin (NEO-PI) kullanıldığı bir araştırmada kişilik boyutları ve başa çıkma becerilerinin ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, nevrotiklerde başa çıkma becerilerinin yüksek düzeyde ($r=53$) olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre nevrozizm ve depresyon, dürtüsellik ve öfke arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Yine öz-disiplin ve problem çözme ilişkili iken, dürtüsellik ve disiplin arasında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir (ve ark.1998).

Yapılan araştırmalar, madde bağımlısı gençlerin ailelerinde çeşitli günlük sorunlarla başa çıkma becerileri ve aile içi problem çözme kabiliyetleri konusunda da eksiklere sahip olduklarını göstermektedir (Hops, Tildesley, Lichtenstein ve Ary,1990; Akt. Herrick ve Elliott, 2001).

132 kokain ve eroin bağımlısı ile bir sene boyunca tedavi sürecinde yapılan bir araştırmada, bilişsel davranışçı yöntemler ve ilaç tedavisi ile bağımlıların tedavi edilmesine çalışılmış ve 6 ay içerisinde tekrarlamasını engellemeye odaklanılmıştır. Araştırma neticesinde ilaç tedavisi kullanılan madde bağımlıların başa çıkma yöntemleri ile psikiyatrik hastalıklar arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Duygudurum bozuklukları ise geçici başa çıkma stratejileri ile bağlantılı bulunmuştur. Duygudurum bozukluğu yaşayan insanlar, stresli durumlar karşısında sigara içmek, alkol kullanmak gibi pasif eylemlere yönelerek rahatlamaktadırlar. Sonuç itibarıyla başa çıkma stratejilerinin türüne bağlı olarak, depresyon ve anksiyete puanları değişmektedir (Franken ve ark., 2001).

Madde bağımlılığı tedavi programlarında, etkili başa çıkma yolları kazanımı amaçlanmaktadır. Başa çıkma mekanizmaları, kişisel bir eğilimden ziyade, kişisel bir özellik olarak görülmektedir. Örnek olarak farklı insanlar, farklı durumlar karşısında farklı başa çıkma yöntemlerine başvurabilirler (Franken ve ark., 2001). Fakat bu durum, bağımlıların tedavi sürecinde değişebilmektedir. Yoksunluk semptomları ve akut stres gibi diğer alakalı unsurlar, gözlenebilir psikolojik belirtilerdir. Bu belirtiler, başa çıkma yolları üzerinde etki sahibidir (Franken ve ark., 2001).

Madde bağımlılığı tedavi programlarında kendilik kontrolü, sosyal yetenekler, stres yönetimi ve problem çözme becerisi, iyileşme sürecinde gerekli özellikler olarak görülmektedir. Sosyal bilişsel tedavide amaç, kişinin problemlerle başa çıkma yollarını öğrenmesidir. Sosyal problem çözme kabiliyetlerinin tipi, bazı durumlarda bağımlılığın gelişiminde, engellenmesinde ya da tedavisinde etkili olabilmektedir (Marlatt, 1979; Akt. Herrick ve Elliott, 2001).

Kullanılan başa çıkma yöntemleri, madde bağımlılığı tedavisi esnasında değişmektedir. Tedavi sürecinde madde bağımlılarının incelendiği bir araştırmada, tedavideki madde bağımlılarının daha etkili başa çıkma yöntemleri kullanmaya başladıkları görülmüştür (Franken ve ark., 2001).

Sosyal öğrenme kuramına göre kaçınma, madde bağımlıları için önemli bir başa çıkma yöntemidir. Madde bağımlıları, uygun başa çıkma yöntemlerini kullanamadıklarından kaçınma yöntemine başvurmaktadırlar (Abrams ve Niaura, 1987; McCormick ve ark. 1998). Alkol bağımlısı ergenlerde sosyal destek ve başa çıkma yetileri arasındaki ilişkinin ele alındığı bir başka araştırmada, alkol kullanımı ve kaçınma mekanizmaları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Hamdan-Mansour, Puskar ve Sereika, 2007).

Kokain bağımlıları ve birden fazla maddeyi birlikte kullananlarla yürütülen bir araştırmada, birkaç maddeyi beraber kullananların nevroziklik puanlarının daha yüksek olduğu, sadece kokain kullananların ise sosyal destek arayışı ve daha etkili problem çözme kabiliyetlerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer sonuçları ise kişilik bozukluğu olan bağımlıların planları problem çözme becerilerinin yetersiz olduğu, dışa dönük bağımlılarda ise daha başarılı problem çözme becerilerinin görüldüğü yönündedir. Yine problem çözme becerisindeki artışın, kişilerin olumlu başlangıçlar yapabilmelerine ve kaçınmacı başa çıkma yollarına daha az yönelmelerine yardımcı bir etken olduğu belirlenmiştir (McCormick ve ark. 1998).

Thoits (1994) başa çıkılabilen ve çıkılamayan problemlerin, stres ve madde kullanım seviyesini doğrudan etkilediğini dile getirmiştir. Özellikle ailevi ve mesleki problemlerini çözemeyen kişilerin, daha fazla psikolojik belirti gösterdikleri ve madde kullanmaya daha yatkın oldukları bilinmektedir.

Herrick ve Elliott (2001) tarafından yapılan araştırmada, madde bağımlılığı tedavi sürecinde çift tanı alan kişilerde problem çözme yetileri ve kişilik bozukluğu ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma neticesinde madde bağımlılığının tedavisi için problem çözme becerilerinin önemli olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar, madde bağımlılığı ve problem çözme yetileri arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat bu bulgulara rağmen, sosyal problem çözme becerileri ve bağımlılık arasında bir bağlantı olmadığını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır. Bir diğer çalışmada, alkol bağımlılığı ile problem çözme becerileri arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Herrick ve Elliott, 2001).

Alkol ve madde bağımlılarının, özellikle alkol bağımlılarının ailesinde genetik bir yatkınlık mevcuttur. Ailevi psikopatoloji ve aile dahilinde bağımlı kişi oranı yüksektir. Sıklıkla anneler otoriter, egemen, fazla ilgili, çocuklarının kendilerine köle derecesinde bağımlı olmasını sağlayan tutum ve davranışlar içerisindedirler. Babalarda da soğuk, sert, alakasız, sorumsuz, kiminde ürkütücü, kiminde varlığı bile hissedilmeyen, silik, pasif özellikler öne çıkmaktadır. Alkoliklerin ve bağımlıların oral evrede daha baskın olmakla beraber, ruhsal- cinsel- toplumsal olgunlaşmaları sağlıksızdır. Benlik gücü ve üstbenlik gelişimi yetersiz, engellenme eşiği düşüktür Çocukluk ve gençlik döneminde sorumsuzluk, başarısız bir eğitim, iş, askerlik yaşantısı, sıkıntılı evlilikler aile hayatı dikkat çekmektedir. Alkol bağımlılarının eş ve çocuklarında da psikolojik sorunlar, uyum bozuklukları, alkol ve ilaç bağımlılığına sıklıkla rastlanmaktadır. Çoğunlukla birçok farklı maddeyi farklı zamanlarda denemiş olan bağımlılara karşın, aralıklarla kullananlar da mevcuttur (Ünal, 1991).

Sistem yaklaşımı bağlamında aile fonksiyonlarını ele alan araştırmacılar, ailenin ruhsal, bedensel sağlığı ve aile üyelerinin problemlerindeki en etkili boyutlara yoğunlaşmışlardır. Bu etkili boyutlar; ailenin temel yapısını ve niteliklerini sergileyen, problem çözme, iletişim, roller, duygusal reaksiyon verebilme, gerekli alakayı gösterme ve davranışsal kontrol şeklinde listelenmektedir (Epstein, Keitner, Miller ve Bishop, 1993). Bu boyutların aile bireylerinin mutlulukları, bedensel ve ruhsal sağlıkları üzerinde büyük etkileri olmakla beraber, ailenin varoluşunun garantisi de yine bu boyutlardır. Ailede bu fonksiyonlardan biri eksik olduğunda madde bağımlılığı gibi birçok problem ortaya çıkmaktadır. Ailenin sağlıksız bir

fonksiyonellikte olduğu şartlarda aile, madde bağımlılığının başlama sebebi olmakla beraber, çoğu zaman ailenin bağımlılıkta koruyucu ve iyileştirici bir gücü olduğu da bir gerçektir.

Çocuklar için yatırımda bulunmak, en etkili yatırım yapma şeklidir. Zira sağlıklı gelişim göstermiş bir çocuk, gelecekte yaratıcı, üretken, çok yönlü düşünebilen, problem çözme gücü yüksek, etkili iletişim kurabilen, çevresi ve kendisi ile barış halinde, kendini gerçekleştirebilmiş, hak ve sorumluluklarının bilincinde mutlu bir yetişkin olacaktır (Sevük, 2007). Bozkurt (2015) tarafından yapılan çalışmada uyuşturucu bağımlısı kişilerin ailelerinde problem çözme becerileri ele alınmış, bu becerilerle aile içi iletişim arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Aile içi iletişim arttığında, ailede problem çözme becerileri de artacaktır. Ailenin problemler karşısındaki tutumu, aile içi iletişimi de artırmaktadır. Ailelerde problem çözme yetileri ve aile içi roller ele alındığında, ailenin iki alt boyut için de pozitif ve anlamlı bir ilişkide olduğu belirlenmiştir. Aile üyelerinde problem becerilerinin artması, aile içi rollerin dengelenmesini sağlamaktadır.

Madde bağımlılığını tedavi programlarında etkisiz başa çıkma yollarını geliştirmek hedeflenmektedir. Başa çıkma mekanizmalarının bireysel bir özellikler olduğunu söylemek mümkündür. Örnek olarak insanlar farklı problemlere karşı farklı başa çıkma yöntemlerine yönelebilirler (Schreurs ve ark. 1993; Akt. Franken ve ark., 2001). Fakat bu durum bağımlıların tedavi sürecinde değişebilmektedir. Yoksunluk, akut stres gibi durumlar, görünen psikolojik semptomlardır. Bu semptomlar başa çıkma mekanizmalarını etkilemektedir (Franken ve Hendriks,1997; Akt. Franken ve ark., 2001). Madde bağımlılığını tedavi sürecinde öz-kontrol, sosyal beceriler, stres yönetimi ve problem çözme, iyileşme için gereken sosyal-bilişsel özelliklerdir. Sosyal-bilişsel tedavi sürecinde kişinin sosyal ve sağlık problemleriyle başa çıkma yöntemlerini öğrenmesi amaçlanmaktadır. Sosyal problem çözme mekanizmalarının türü, bazı durumlarda bağımlılığın önlenmesinde, ilerlemesinde ya da tedavisinde etkili olabilmektedir (Marlatt, 1979; Akt. Herrick ve Elliott, 2001). Kişinin kullandığı başa çıkma becerileri, tedavi sürecinde değişiklik göstermektedir. Tedavi sürecindeki madde bağımlılarını inceleyen bir araştırmada, bağımlıların

tedavi sürecinde daha etkili başa çıkma mekanizmaları kullanmaya başladıkları gözlenmiştir. Pasif ve anlık rahatlamaya yönelik tepkiler, tedavi sayesinde daha uyumlu başa çıkma yöntemleri ile değişmiştir (Franken ve ark., 2001).

Sosyal öğrenme kuramında kaçınma, madde bağımlıları için önemli bir başa çıkma yolu olarak tanımlanmaktadır. Madde kullanan kişiler uygun başa çıkma yöntemlerini kullanamadıkları için kaçınma odaklı mekanizmalara yönelmektedirler (Abrams ve Niaura,1987; McCormick ve ark.1998). Alkol bağımlısı ergenlerde sosyal destek ve başa çıkma becerileri ilişkisini ele alan bir araştırmada, alkol kullanımı ve kaçınan başa çıkma mekanizması arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Hamdan-Mansour, Puskar ve Sereika, 2007).

Kokain kullanıcıları ve birden fazla maddeyi birlikte kullananlar ile yapılan bir çalışmada, birden fazla madde kullananların nevroitiklik puanlarının daha yüksek olduğu, sadece kokain kullananların daha fazla sosyal destek ihtiyacı yaşadıkları ve daha etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kişilik bozukluğu tanısı olan kullanıcıların planlı problem çözme becerilerinin zayıf olduğu, dışa dönüklerin ise daha yüksek problem çözme becerilerine sahip oldukları görülmektedir. Problem çözme becerilerinin artışı, bireyin pozitif yönde yeniden başlangıç yapabilmesine ve kaçınan başa çıkma yollarını daha az tercih etmelerine imkân sağlamaktadır (McCormick ve ark.1998).

Thoits'e göre (1994), üstünden gelinen ve gelinemeyen problemler, stres ve madde kullanımını etkilemektedir. Aile ve iş hayatlarında yaşadıkları problemleri çözemeyen bireyler daha fazla psikolojik semptom göstermekte ve madde kullanımına daha yatkın olmaktadır. Herrick ve Elliott (2001), madde bağımlılığı tedavi sürecindeki çift tanılı (madde bağımlılığı ve kişilik bozukluğu) bireylerde problem çözme becerileri ve kişilik bozukluğu arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma sonucunda madde bağımlılığının tedavi sürecinde ve sonucu üzerinde problem çözme becerilerinin önemli bir role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Demirbaş ve arkadaşları (2004) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma neticesinde alkol bağımlılarının çoğunlukla kaçınan, değerlendirici ve düşünen problem çözme yaklaşımlarını, nadiren de planlı, kendine güvenen ve aceleci yaklaşımları tercih ettikleri belirlenmiştir. Literatürde problem çözme becerileri ve madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi gösteren birçok araştırma mevcuttur. Fakat bu bulguların aksine sosyal problem çözme becerileri ve bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır (Larson ve Hepner 1989; Mezzich vd. 1995).

Bir diğer değişken olan mizaç açısından değerlendirildiğinde; literatürde belirli bağımlılık türlerinde mizaç tiplerinin ağırlık kazandığı görülmektedir. Örneğin Ball ve meslektaşları (1995) kokain bağımlıları popülasyonunda Tip A ve Tip B kümelenmeleri bulunan bireylerin dikkat çektiğini vurguladıkları ve ailesel madde kötüye kullanımı öyküsü, çocukluk çağı patolojisi (davranış ve dikkat eksikliği bozuklukları), duygulanım sorunlarına dair detayların dikkat çektiğini belirttikleri görülmektedir.

Feingold ve diğerleri (1996), 521 yatan hasta ile ayakta tedavi gören bağımlı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında alkol ve uyuşturucuya bağımlı bireyler için tedavi almayanlar ile birlikte, Tip A / Tip B'nin alkol, kokain, esrar ve opiat bağımlılığı olanlar için genellenebilir olduğunu ifade etmişlerdir.

Zuckermann (1979, 1988) tarafından tanımlanan “Heyecan Arayışı” profili, Yenilik Arama boyutuna çok benzemektedir ve her ikisi de, madde bağımlısı maddelere [ilişkin bir eğilim ile ilişkili görünmektedir. Özellikle, mezolimbik dopamin sistemi ve opioidergik sistemle ilişkili ifade edilmektedir (Benjamin, vd. 1996; Extein, vd. 1992).

Benjamin ve meslektaşları (1996), Tip 1 / Tip 2 ayrımı yapmak için TPQ uygulanan alkol ve uyuşturucu bağımlılarıyla yapılan çok sayıda çalışmayı gözden

geçirmiş ve Yenilik Arama ölçeğinin hem yetişkin alkolik hem de madde bağımlıları için güçlü bir ayırt edici geçerliliğe sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Azzouz ve meslektaşları (2015) Mizaç ve Madde kullanımı: Arada İlişki Var mı ? adlı çalışmalarında bağımlılık ve bağımlılık davranışları alanında afektif mizaçların katılımını araştırmışlardır. Etiyopatogenezinde bozukluğun anlaşılması adına çok az çalışılmıştır. Afektif mizaçların araştırılması, madde kötüye kullanımının yönetimi, prognozu ve önlenmesinde gerekli ve kritik bir adım olarak vurgulanmıştır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan ve 18 yaşının üzerinde olan madde bağımlısı bireyler ve aileleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini NP İstanbul Beyin Hastanesi’nde, İstanbul ilinde bulunan bağımlılıkla mücadele merkezlerinden birinde yatarak ve ayakta tedavi gören 18 yaş üzeri madde bağımlısı hastalar ve aileleri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esası içermektedir. Katılımcı sayısı 102 kişidir. Araştırmaya katılan 102 madde bağımlısı katılımcının tümü erkektir. Araştırmaya katılan 102 madde bağımlısı birey ailelerinin %63,7’si kadın, %36,3’ü erkektir.

3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim düzeyi, aylık gelir, anne-baba medeni durumu bilgilerinden oluşan demografik bilgi formu yer almaktadır.

Veri toplama aracının ikinci bölümünde bireylerin mizaç ve karakterdeki normal ve anormal varyasyonları değerlendirmek amacıyla Cloninger (1992) tarafından geliştirilen ve Köse ve Sayar (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan “Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI)” yer almaktadır. Envanter “doğru” ve “yanlış” seçeneklerinden oluşan 240 madde, 7 ölçek ve 25 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,75 – 0,81 – 0,52 – 0,53 – 0,79 – 0,75 ve 0,76 olarak tespit edilmiştir.

Anket formunun üçüncü bölümünde Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen ve Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından Türkçeye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan “Problem Çözme Envanteri” yer

almaktadır. Envanter altılı likert tipinde (1: hep böyle davranırım, 6: hiç böyle davranmam) seçeneklerinden oluşan 35 madde ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı ve alt boyut puanlarının yüksekliği bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Bu çalışmada envanterin Cronbach Alpha katsayısı 0,91; alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,70 – 0,84 – 0,77 – 0,60 – 0,73 ve 0,67 olarak tespit edilmiştir.

3.3. Verilerin Analizi

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosu olarak gösterilmiştir. Ölçek puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılım özelliğinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde kalması puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2011:40). Yapılan normallik sınavında ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden hipotezlerin sınavında Pearson korelasyonu, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımsız iki örneklem t testi, tek örneklem ki-kare analizi ve tek örneklem t testinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 (anlamlılık düzeyi 0,05 $p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Betimsel Bulgular

Tablo 1’de madde bağımlısı bireylerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	-	-
	Erkek	102	100,0
Yaş	25 yaş ve altı	33	32,4
	26-30 yaş	28	27,5
	31 yaş ve üstü	41	40,2
Öğrenim düzeyi	İlkokul		
	Ortaokul	30	29,4
	Lise	46	45,1
	Üniversite	26	25,5
Aylık gelir	Asgari ücret altı	18	17,6
	Asgari ücret-2500TL	24	23,5
	2500-5000TL	19	18,6
	5000TL üstü	41	40,2
Anne-baba medeni durum	Boşanmış/ayrı	8	7,8
	Birlikte	94	92,2

Araştırmaya katılan 102 madde bağımlısı katılımcının tümü erkektir. Madde bağımlısı bireylerin %32,4’ü 25 yaş ve altı, %27,5’i 26-30 yaş arasında, %40,2’si 30 yaş üzerindedir. Madde bağımlısı bireylerin %29,4’ü ortaokul, %45,1’i lise, %25,5’i üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Madde bağımlısı bireylerin %17,6’sının aylık geliri asgari ücretin altında, %23,5’inin asgari ücret ile 2500TL arasında, %18,6’sının 2500-5000TL arasında, %40,2’sinin aylık geliri 5000TL üzeridir. Madde bağımlısı bireylerin %7,8’inin anne-babası boşanmış/ayrı, %92,2’sinin anne-babası birlikte (Tablo 1).

Tablo 2’de madde bağımlısı bireylerin ebeveynlerinin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2. Aile Bireylerinin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	65	63,7
	Erkek	37	36,3
Yaş	40 yaş ve altı	37	36,3
	41-50 yaş	31	30,4
	50 yaş üstü	34	33,3
Öğrenim düzeyi	İlkokul	17	16,7
	Ortaokul	21	20,6
	Lise	24	23,5
	Üniversite	40	39,2
Aylık gelir	Asgari ücret altı	20	19,6
	Asgari ücret-2500TL	10	9,8
	2500-5000TL	7	6,9
	5000TL üstü	65	63,7

Araştırmaya katılan 102 madde bağımlısı birey ailelerinin %63,7’si kadın, %36,3’ü erkektir. Aile bireylerinin %36,3’ü 40 yaş ve altı, %30,4’ü 41-50 yaş arasında, %33,3’ü 50 yaş üzerindedir. %16,7’si ilkokul, %20,6’sı ortaokul, %23,5’i lise, %39,2’si üniversite düzeyinde öğrenim görmüştür. Aile bireylerinin %19,6’sının aylık geliri asgari ücretin altında, %9,8’inin asgari ücret ile 2500TL arasında, %6,9’unun 2500-5000TL arasında, %63,7’sinin aylık geliri 5000TL üzeridir (Tablo 2).

Tablo 3’te madde bağımlısı bireylerin madde kullanım durumlarına göre frekans ve yüzde dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 3. Madde Bağımlısı Bireylerin Madde Kullanım Durumlarına Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Ailede madde kullanımı	Evet	18	17,6
	Hayır	84	82,4
Sigaraya başlama yaşı	12 yaş ve altı	29	28,4
	13-15 yaş	30	29,4
	16-18 yaş	31	30,4
	18 yaş üstü	12	11,8
Alkole başlama yaşı	15 yaş ve altı	28	27,5
	16-17 yaş	24	23,5
	18 yaş ve üstü	31	30,4
	Alkol kullanmıyor	19	18,6

Bali-tiner kullanımı	Evet	19	18,6
	Hayır	83	81,4
İlk uyuşturucu madde	Kenevir	70	68,6
	Uçucular	10	9,8
	Opiyatlar	2	2,0
	Uyarıcılar	4	3,9
	Sentetik kannabinoidler	7	6,9
	Diğer	9	8,8
İlk uyuşturucu madde kullanım yaşı	15 yaş altı	20	19,6
	15-16 yaş	12	11,8
	17-18 yaş	39	38,2
	19 yaş ve üstü	31	30,4
Son kullanılan uyuşturucu madde	Kenevir	26	25,5
	Halüsinojen	4	3,9
	Uçucular	2	2,0
	Opiyatlar	19	18,6
	Uyarıcılar	4	3,9
	Sentetik kannabinoidler	32	31,4
Son kullanılan uyuşturucu madde zamanı	Diğer	15	14,7
	Son 1 hafta	31	30,4
	Son 2 hafta	36	35,3
	Son 1 ay	13	12,7
	Son 6 ay	15	14,7
Uyuşturucuya başlama nedeni	Son 1 yıl	7	6,9
	Arkadaş ortamı	38	37,3
	Sıkıntı	3	2,9
	Stres	8	7,8
	Aile	6	5,9
Tedavi geçmişi	Keyif	18	17,6
	Diğer	29	28,4
	Var	74	72,5
	Yok	28	27,5

Madde bağımlısı bireylerin %17,6'sının ailesinde de madde kullanımı vardır. Madde bağımlısı bireylerin %28,4'ünün sigara kullanmaya başlama yaşı 12 yaş ve altında, %29,4'ünün 13-15 yaş, %30,4'ünün 16-18 yaş, %11,8'inin 18 yaş üstüdür. Madde bağımlısı bireylerin %27,5'inin alkole başlama yaşı 15 yaş ve altı, %23,5'inin 16-17 yaş, %30,4'ünün 18 yaş ve üstüdür. Madde bağımlısı bireylerin %18,6'sı bali-tiner kullanmaktadır. Madde bağımlısı bireylerin %68,6'sının ilk kullandığı uyuşturucu madde kenevir (esrar), %9,8'inin uçucular (tiner, benzin, gazolin, bali vb.), %2'sinin opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon vb.), %3,9'unun uyarıcılar (amfetamin, ekstazi, kokain vb.), %6,9'unun sentetik kannabinoidlerdir (bonzai, jameika). Madde bağımlısı bireylerin %19,6'sının ilk uyuşturucu madde kullanım yaşı 15 yaş altı, %11,8'inin 15-16 yaş, %38,2'sinin 17-18 yaş, %30,4'ünün 19 yaş ve üstüdür. Madde bağımlısı bireylerin %25,5'inin son kullandığı uyuşturucu madde kenevir, %3,9'unun halüsinojenler (LSD, meskalin, fensiklidin vb.), %2'sinin

uçucular, %18,6'sının opiyatlar, %3,9'unun uyarıcılar, %31,4'ünün sentetik kannabinoidler, %14,7'sinin diğer maddelerdir. Madde bağımlısı bireylerin %30,4'ü son 1 hafta içinde, %35,3'ü son 2 hafta içinde, %12,7'sin son 1 ay içinde, %14,'si son 6 ay içinde, %6,9'u son 1 yıl içinde madde kullanmıştır. Madde bağımlısı bireylerin %37,3'ünün uyuşturucu maddeye başlama nedeni arkadaş ortamı, %2,9'unun sıkıntı, %7,8'inin stres, %5,9'unun aile, %17,6'sının keyif, %28,4'ünün diğer nedenlerdir. Madde bağımlısı bireylerin %72,5'inin tedavi geçmişi vardır (Tablo 3).

Tablo 4'te madde bağımlısı bireylerin ölçek ve alt boyutlarının ortalama, standart sapma ve çarpıklık (Skewness) bilgilerinden oluşan betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

Tablo 4. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	Alt Ölçek/Boyut	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Skewness
Mizaç ve Karakter Envanteri	Yenilik Arayışı	102	12,00	31,00	22,15	4,19	-0,52
	Zarardan Kaçınma	102	3,00	27,00	15,76	5,83	0,00
	Ödül Bağımlılığı	102	8,00	18,00	11,73	2,24	0,37
	Sebat Etme	102	0,00	7,00	3,49	1,73	0,02
	Kendini Yönetme	102	7,00	33,00	21,19	5,05	0,49
	İş Birliği Yapma	102	18,00	35,00	24,12	4,16	0,83
Problem Çözme Envanteri	Kendini Aşma	102	12,00	29,00	19,58	4,48	0,21
	Aceleci Yaklaşım	102	14,00	49,00	32,82	7,49	-0,08
	Düşünen Yaklaşım	102	5,00	27,00	12,80	5,80	0,57
	Kaçıngan Yaklaşım	102	4,00	24,00	12,24	4,73	0,09
	Değerlendirici Yaklaşım	102	3,00	15,00	7,45	3,91	0,42
	Kendine Güvenli Yaklaşım	102	8,00	34,00	19,96	6,18	0,15
	Planlı Yaklaşım	102	3,00	19,00	10,41	4,40	0,11
TOPLAM	102	43,00	143,00	95,69	22,68	-0,21	

Araştırmaya katılan madde bağımlısı bireylerin en yüksek puanlı mizaç/karakter unsurları sırasıyla “kendini aşma” (19,58±4,48), “iş birliği yapma” (24,12±4,16) ve “yenilik arayışı” (22,15±4,19) olarak tespit edilmiştir (Tablo 4).

Madde bağımlısı bireylerin problem çözme becerilerinde kendilerini en yetersiz gördükleri alanlar sırasıyla “aceleci yaklaşım” (32,82±7,49) ve “kaçıngan yaklaşım” (12,24±4,73) olarak tespit edilmiş olup madde bağımlısı bireylerin genel

olarak problem çözme becerilerini yetersiz algılama durumu orta düzeydedir (95,69±22,68) (Tablo 4).

Tablo 5’te madde bağımlısı bireylerin ailelerinin ölçek ve alt boyutlarının ortalama, standart sapma ve çarpıklık (Skewness) bilgilerinden oluşan betimsel istatistiklerine yer verilmiştir.

Tablo 5. Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	Alt Ölçek/Boyut	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Skewness
Mizaç ve Karakter Envanteri	Yenilik Arayışı	102	8,00	25,00	13,66	2,98	1,04
	Zarardan Kaçınma	102	10,00	29,00	17,41	6,37	0,78
	Ödül Bağımlılığı	102	8,00	19,00	14,49	3,18	-0,37
	Sebat Etme	102	1,00	8,00	4,98	1,46	0,48
	Kendini Yönetme	102	18,00	37,00	28,57	5,42	-0,26
	İş Birliği Yapma	102	18,00	38,00	30,54	4,79	-0,75
	Kendini Aşma	102	6,00	27,00	16,02	5,60	0,06
Problem Çözme Envanteri	Acelecı Yaklaşım	102	16,00	39,00	25,19	6,27	0,68
	Düşünen Yaklaşım	102	5,00	21,00	10,94	4,08	0,59
	Kaçıngan Yaklaşım	102	4,00	22,00	8,93	4,37	0,82
	Değerlendirici Yaklaşım	102	3,00	15,00	7,79	2,38	0,75
	Kendine Güvenli Yaklaşım	102	9,00	35,00	18,02	5,31	0,76
	Planlı Yaklaşım	102	4,00	20,00	8,82	3,38	0,71
	TOPLAM		102	47,00	145,00	79,70	22,38

Madde bağımlısı bireylerin ailelerinin en yüksek puanlı mizaç/karakter unsurları sırasıyla “iş birliği yapma” (30,54±4,79), “kendini yönetme” (28,57±5,42) ve “sebat etme” (4,98±1,46) olarak tespit edilmiştir (Tablo 5).

Madde bağımlısı bireylerin ailelerinin problem çözme becerilerinde kendilerini en yetersiz gördükleri alanlar sırasıyla “acelecı yaklaşım” (25,19±6,27),

“değerlendirici yaklaşım” (7,79±2,38) ve “kendine güvenli yaklaşım” (18,02±5,31) olarak tespit edilmiş olup ailelerinin genel olarak problem çözme becerilerini yetersiz algılama durumu “düşük” düzeydedir (95,69±22,68). Diğer bir ifadeyle madde bağımlısı bireylerin aileleri, problem çözme becerilerini yüksek düzeyde yeterli görmektedir (Tablo 5).

4.2. Araştırma Sorularına Ait Bulgular

Tablo 6’da “madde bağımlılarında mizaç ile problem çözme becerileri” arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 6. Mizaç ve Karakter ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-Yenilik Arayışı	-0,06	-0,03	-0,18	-0,21*	-0,32**	-0,36**	0,16	0,12	-0,27**	0,17	0,19	0,10	0,13
2-Zarardan Kaçınma	1	0,03	0,46**	-0,42**	-0,27**	-0,39**	0,01	-0,06	-0,23*	-0,07	-0,06	-0,01	-0,09
3-Ödül Bağlılığı		1	-0,03	0,07	0,14	0,19	0,00	0,11	0,16	0,38**	0,22*	0,18	0,22*
4-Sebat Etme			1	0,01	0,19	-0,20*	-0,09	-0,12	-0,11	-0,11	-0,11	-0,10	-0,15
5-Kendini Yönetme				1	0,50**	0,00	-0,25*	0,05	0,26**	0,03	0,07	0,07	0,02
6-İş Birliği Yapma					1	0,24*	-0,26**	-0,11	0,16	-0,04	-0,13	-0,11	-0,15
7-Kendini Aşma						1	0,03	-0,01	0,34**	0,13	0,05	0,04	0,12
8-Aceleci Yaklaşım							1	0,05	0,32**	0,03	-0,07	-0,13	0,37**
9-Düşünen Yaklaşım								1	0,45**	0,63**	0,76**	0,81**	0,84**
10-Kaçıngan Yaklaşım									1	0,49**	0,47**	0,44**	0,73**
11-Değerlendirici Yaklaşım										1	0,69**	0,68**	0,76**
12-Kendine Güvenli Yaklaşım											1	0,83**	0,82**

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

Yenilik arayışı ($r=-0,27$; $p<0,05$) ve zarardan kaçınma ($r=-0,23$; $p<0,05$) mizaç/karakter puanları ile kaçınan yaklaşım problem çözme beceri puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edildi. Yenilik arayışı ve zarardan kaçınma mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin kaçınan yaklaşım problem çözme becerisine ilişkin yetersizlikleri düşüktür. Diğer bir ifadeyle yenilik arayışı ve zarardan kaçınma mizaç karakterine sahip madde bağımlısı bireyler problem çözmede daha az kaçınan yaklaşım sergilemektedir (Tablo 6).

Ödül bağımlılığı mizaç/karakter puanı ile değerlendirici yaklaşım ($r=0,38$; $p<0,05$), kendine güvenli yaklaşım ($r=0,22$; $p<0,05$) ve genel olarak problem çözme beceri puanları ($r=0,22$; $p<0,05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edildi. Ödül bağımlılığı mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve genel olarak problem çözme becerisine ilişkin yetersizlikleri de yüksektir. Diğer bir ifadeyle ödül bağımlılığı mizaç karakterine sahip madde bağımlısı bireyler değerlendirici, kendine güvenli ve genel olarak problem çözme becerilerinde kendilerini yüksek düzeyde yetersiz algılamaktadır (Tablo 6).

Sebat etme mizaç/karakter puanı ile problem çözme becerilerinde yetersizlik algısı arasında anlamlı ilişki tespit edilmedi (Tablo 6).

Kendini yönetme mizaç/karakter puanı ile aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edildi ($r=-0,25$; $p<0,05$). Kendini yönetme mizaç/karakter puanı ile kaçınan yaklaşım problem çözme beceri puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edildi ($r=0,26$; $p<0,05$). Kendini yönetme mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin aceleci yaklaşım problem çözme becerisine ilişkin yetersizlikleri düşük; kaçınan yaklaşım problem çözme becerisine ilişkin yetersizlikleri yüksektir. Diğer bir ifadeyle kendini yönetme mizaç karakterine sahip madde bağımlısı bireyler problem çözmede daha az aceleci yaklaşım; yüksek düzeyde kaçınan yaklaşım sergilemektedir (Tablo 6).

İş birliği yapma mizaç/karakter puanı ile aceleci yaklaşım problem çözme beceri puanı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edildi ($r=-0,26$; $p<0,05$). İş birliği yapma mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin aceleci yaklaşım problem çözme becerisine ilişkin yetersizlikleri düşük düzeydedir. Diğer bir ifadeyle iş birliği yapma mizaç karakterine sahip madde bağımlısı bireyler problem çözmeye daha az aceleci yaklaşım sergilemektedir (Tablo 6).

Kendini aşma mizaç/karakter puanı ile kaçınan yaklaşım problem çözme beceri puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edildi ($r=0,34$; $p<0,05$). Kendini aşma mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin kaçınan yaklaşım problem çözme becerisine ilişkin yetersizlikleri de yüksek düzeydedir. Diğer bir ifadeyle kendini aşma mizaç karakterine sahip madde bağımlısı bireyler problem çözmeye daha fazla kaçınan yaklaşım sergilemektedir (Tablo 6).

Tablo 7’de madde bağımlısı bireylerin problem çözme beceri puanlarının ailelerinin öğrenim düzeyine göre karşılaştırmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7. Madde Bağımlısı Bireylerin Problem Çözme Beceri Puanlarının Ailelerinin Öğrenim Düzeyine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Yetersizlik Algılanan Problem Çözme Becerileri	Aile Öğrenim Düzeyi	n	\bar{X}	SS	F	p
Aceleci Yaklaşım	İlkokul	17	33,06	7,15	1,79	0,154
	Ortaokul	21	29,57	7,97		
	Lise	24	34,25	6,45		
	Üniversite	40	33,58	7,73		
Düşünen Yaklaşım	İlkokul	17	14,12	6,42	0,57	0,634
	Ortaokul	21	12,95	5,82		
	Lise	24	11,71	5,94		
	Üniversite	40	12,83	5,54		
Kaçınan Yaklaşım	İlkokul	17	13,59	3,87	0,75	0,527
	Ortaokul	21	11,71	4,91		
	Lise	24	11,50	4,66		
	Üniversite	40	12,38	5,04		
Değerlendirici Yaklaşım	İlkokul	17	6,82	3,49	0,38	0,768
	Ortaokul	21	8,14	4,30		
	Lise	24	7,25	3,89		
Kendine Güvenli	Üniversite	40	7,48	3,97	0,13	0,943
	İlkokul	17	20,18	7,78		

Yaklaşım	Ortaokul	21	20,57	6,48		
	Lise	24	19,46	6,19		
	Üniversite	40	19,85	5,43		
Planlı Yaklaşım	İlkokul	17	11,06	4,87	0,78	0,507
	Ortaokul	21	11,24	4,89		
	Lise	24	9,42	4,29		
PÇE TOPLAM	Üniversite	40	10,30	4,03	0,22	0,885
	İlkokul	17	98,82	22,24		
	Ortaokul	21	94,19	22,14		
	Lise	24	93,58	23,12		
	Üniversite	40	96,40	23,54		

Madde bağımlısı bireylerin problem çözme becerilerine ilişkin yetersizlik algısı puanlarının ailelerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi (Tablo 7).

Tablo 8’de aylık gelir ile madde kullanımı arasındaki ilişkiye ait tek örneklem Ki-Kare analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 8. Madde Bağımlısı Bireylerin Aylık Geliri ile Madde Kullanım Durumu Arasındaki İlişkiye Ait Ki-Kare Analizi Sonuçları

Aylık Gelir	n	%	%*	X ²	p
Asgari ücret altı	18	17,7	25,5	13,37	0,004
Asgari ücret-2500TL	24	23,5	25,5		
2500-5000TL	19	18,6	25,5		
5000TL üstü	41	40,2	25,5		

*: Beklenen oran

Aylık gelir ile madde kullanımı arasında anlamlı ilişki tespit edildi ($X^2=13,37$; $p<0,05$). Aylık geliri 5000TL üstü olan madde bağımlısı bireylerin sayısı, aylık geliri 5000TL altında olan madde bağımlısı bireylerin sayısından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer bir ifadeyle aylık geliri en yüksek grupta madde bağımlılığı anlamlı düzeyde daha fazladır (Tablo 8).

Tablo 9’da madde bağımlısı bireylerin problem çözme beceri puanlarının madde kullanmaya başlama yaşına göre karşılaştırmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 9. Madde Bağımlısı Bireylerin Problem Çözme Beceri Puanlarının Madde Kullanmaya Başlama Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Yetersizlik Algılanan Problem Çözme	Başlama Yaşı	n	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
-------------------------------------	--------------	---	-----------	----	---	---	--------------

Becerileri						
Aceleci Yaklaşım	15 yaş altı	20	33,15	6,56	1,65	0,184
	15-16 yaş	12	34,83	5,08		
	17-18 yaş	39	33,92	8,44		
	19 yaş ve üstü	31	30,45	7,28		
Düşünen Yaklaşım	15 yaş altı	20	11,45	5,16	1,57	0,202
	15-16 yaş	12	12,75	5,46		
	17-18 yaş	39	14,31	5,83		
	19 yaş ve üstü	31	11,81	6,11		
Kaçıngan Yaklaşım	15 yaş altı	20	12,10	5,26	2,69	0,050
	15-16 yaş	12	13,08	4,89		
	17-18 yaş	39	13,49	4,39		
	19 yaş ve üstü	31	10,42	4,36		
Değerlendirici Yaklaşım	15 yaş altı	20	6,55	3,56	2,42	0,071
	15-16 yaş	12	8,42	3,75		
	17-18 yaş	39	8,49	4,04		
	19 yaş ve üstü	31	6,35	3,76		
Kendine Güvenli Yaklaşım	15 yaş altı	20	18,95	5,52	1,19	0,318
	15-16 yaş	12	20,67	7,32		
	17-18 yaş	39	21,23	6,20		
	19 yaş ve üstü	31	18,74	6,03		
Planlı Yaklaşım	15 yaş altı	20	10,30	4,33	1,82	0,149
	15-16 yaş	12	9,33	4,44		
	17-18 yaş	39	11,62	4,28		
	19 yaş ve üstü	31	9,39	4,42		
PÇE TOPLAM	A-15 yaş altı	20	92,50	20,13	3,26	0,025
	B-15-16 yaş	12	99,08	22,32		
	C-17-18 yaş	39	103,05	24,36		
	D-19 yaş ve üstü	31	87,16	19,60		

Madde bağımlısı bireylerin problem çözme becerileri alt boyutlarına ilişkin yetersizlik algısı puanları madde kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık göstermemekle birlikte genel olarak problem çözme becerilerine ilişkin yetersizlik algı puanlarının madde kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=3,26$; $p<0,05$) (Tablo 9). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD post hoc test sonuçlarına göre 18 yaş ve öncesinde madde kullanmaya başlayan madde bağımlısı bireylerin genel olarak problem çözme beceri yetersizliğine ilişkin algı puanları, 19 yaş ve sonrasında madde kullanmaya başlayan bireylerin problem çözme becerisine ilişkin yetersizlik algı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 9).

Tablo 10'da madde bağımlısı bireylerin mizaç karakter puanlarının madde kullanmaya başlama yaşına göre karşılaştırmasına ait tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 10. Madde Bağımlısı Bireylerin Mizaç Karakter Puanlarının Madde Kullanmaya Başlama Yaşına Göre ANOVA Testi Sonuçları

Mizaç Karakter	Başlama Yaşı	n	\bar{X}	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yenilik Arayışı	15 yaş altı	20	21,20	4,89	1,23	0,305	
	15-16 yaş	12	22,75	3,65			
	17-18 yaş	39	21,64	4,28			
	19 yaş ve üstü	31	23,16	3,72			
Zarardan Kaçınma	15 yaş altı	20	16,10	5,38	0,24	0,867	
	15-16 yaş	12	16,92	4,17			
	17-18 yaş	39	15,36	5,81			
	19 yaş ve üstü	31	15,61	6,81			
Ödül Bağımlılığı	15 yaş altı	20	11,40	2,26	0,57	0,633	
	15-16 yaş	12	12,33	3,08			
	17-18 yaş	39	11,87	2,20			
	19 yaş ve üstü	31	11,52	1,93			
Sebat Etme	15 yaş altı	20	3,10	1,62	0,63	0,596	
	15-16 yaş	12	3,58	2,15			
	17-18 yaş	39	3,44	1,73			
	19 yaş ve üstü	31	3,77	1,67			
Kendini Yönetme	15 yaş altı	20	22,60	5,03	0,97	0,409	
	15-16 yaş	12	19,58	4,36			
	17-18 yaş	39	21,23	5,16			
	19 yaş ve üstü	31	20,84	5,18			
İş Birliği Yapma	A-15 yaş altı	20	23,00	3,55	2,97	0,035	C>A,B
	B-15-16 yaş	12	22,08	2,61			
	C-17-18 yaş	39	25,46	4,90			
	D-19 yaş ve üstü	31	23,94	3,54			
Kendini Aşma	15 yaş altı	20	21,60	4,77	2,20	0,093	
	15-16 yaş	12	20,42	5,28			
	17-18 yaş	39	18,97	4,17			
	19 yaş ve üstü	31	18,71	4,08			

Madde bağımlısı bireylerin yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, sebat etme, kendini yönetme ve kendini aşma mizaç karakter puanlarının madde kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$) (Tablo 10).

Madde bağımlısı bireylerin iş birliği yapma mizaç karakter puanlarının madde kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edildi ($F=2,97$; $p<0,05$) (Tablo 10). Farkın hangi gruplar arasında olduğuna ilişkin yapılan LSD post hoc test sonuçlarına göre 17-18 yaşlarında madde kullanmaya başlayan madde bağımlısı bireylerin iş birliği yapma mizaç karakter puanları, 15 yaş altı ve 15-16 yaşlarında madde kullanmaya başlayan bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir (Tablo 10).

Tablo 11’de ailede madde kullanımı ile bireyin madde kullanımı arasındaki ilişkiye ait dağılım sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 11. Madde Bağımlısı Bireylerin Ailesinde Madde Kullanımı ile Bireyin Madde Kullanım Durumu Arasındaki İlişki Dağılım Sonuçları

Ailede Madde Kullanımı	n	%
Evet	18	17,6
Hayır	84	82,4

Ailede madde kullanımı ile bireyin madde kullanımı arasında anlamlı ilişki tespit edildi. Ailesinde madde kullanımı olan madde bağımlısı bireylerin sayısı, ailesinde madde kullanımı olmayan madde bağımlısı bireylerin sayısından anlamlı düzeyde daha azdır. (Tablo 11).

Tablo 12’de “madde kullanan bireylerin problem çözme becerileri ile ailelerinin problem çözme becerileri” arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12. Madde Kullanan Bireyin Problem Çözme Becerileri ile Ailelerinin Problem Çözme Becerileri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Ailede Problem Çözme Becerileri	Madde Kullanan Bireyde Problem Çözme Becerileri						
	1	2	3	4	5	6	7
1-Aceleci Yaklaşım	-0,07	0,00	-0,14	0,01	-0,07	-0,12	-0,09
2-Düşünen Yaklaşım	-0,05	0,08	-0,13	0,11	0,05	-0,02	0,01
3-Kaçıngan Yaklaşım	-0,02	-0,03	-0,03	0,06	0,00	-0,05	-0,02
4-Değerlendirici Yaklaşım	0,01	0,03	-0,15	-0,01	0,00	-0,07	-0,04
5-Kendine Güvenli Yaklaşım	-0,07	0,07	-0,14	0,13	0,04	-0,03	-0,01
6-Planlı Yaklaşım	-0,09	0,05	-0,13	0,10	0,02	-0,03	-0,03
7- PÇE TOPLAM	-0,06	0,03	-0,14	0,08	0,00	-0,06	-0,04

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

Madde kullanan bireylerin problem çözme becerileri ile ailelerinin problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edildi (Tablo 12).

V. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada madde bağımlısı bireyler ve ailelerinin problem çözme becerileri ile mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu bölümde araştırmalardan elde edilen bulguların önceki literatür çalışmalarından elde edilen bulgular ile karşılaştırılması, tartışılması yapılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan 102 madde bağımlısı bireyin ailesine sunulan ölçeklerden elde edilen bulgulara göre madde bağımlısı bireylerin ailelerinin ödül bağımlılığı, sebat etme, kendini yönetme ve işbirliği mizaç karakter puanlarının yüksek olduğu; yenilik arayışı, zarardan kaçınma ve kendini aşma mizaç karakter puanları orta yükseklikte olduğu tespit edildi. Madde bağımlısı bireylerin ailelerinin problem çözmede yetersizlik algıları düşük düzeyde tespit edildi.

Araştırmaya katılan 102 madde bağımlısı bireye sunulan madde kullanım bilgi formundan elde edilen bulgulara göre madde bağımlısı bireylerin yalnızca %17,6'sının ailesinde de madde kullanımı vardır. Madde bağımlılarının %50'den fazlasının sigaraya ve alkole başlama yaşı 15 yaş öncesi olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan madde bağımlılarının önemli çoğunluğunun (%68,6) ilk kullandığı uyuşturucu madde kenevir (esrar) olarak tespit edilmiş olup madde bağımlılarının üçte biri 16 yaşından önce; yaklaşık %70'i 18 yaşından önce ilk kez uyuşturucu kullanmaya başlamıştır. Madde kullanımına başlamadaki en önemli neden arkadaş ortamı (%37,3) olarak tespit edilmiştir. Osmanoğlu (2017) üniversite öğrencilerinin madde bağımlılığını incelediği çalışmasında madde kullanma nedenlerinin başında arkadaşları ya da çevredeki kişilere uyum göstermek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Turhan ve arkadaşları (2011) üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikleri inceledikleri çalışmalarında madde kullanan bireylerin %73,2'sinin sigara, %56,6'sının alkol kullandığı bulgusunu elde etmişlerdir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik

gösterdiği ve madde kullanım sorunu olan bireylerin aynı zamanda sigara ve alkol kullanım sorunu da olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Madde bağımlısı bireylerin mizaç/karakter özelliklerine ilişkin ölçekten elde edilen bulgulara göre madde bağımlısı bireylerin kendini aşma, işbirliği yapma ve yenilik arayışı mizaç ve karakter puanları yüksek; zarardan kaçınma, sebat etme, kendini yönetme ve ödül bağımlılığı orta düzeyde tespit edilmiş olup madde kullanan bireylerin yenilik arayışı ve kendini aşma karakter mizaç puanlarının Köse ve arkadaşlarının (2006) 683 sağlıklı Türk birey ile gerçekleştirdikleri çalışmadaki puanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; ödül bağımlılığı, sebat etme, kendini yönetme ve işbirliği yapma mizaç karakter puanlarının ise madde kullanmayan bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Açar (2016) alkol ve kannabis bağımlıları ile sağlıklı bireylerin mizaç ve karakter özelliklerini karşılaştırdığı çalışmada madde bağımlılarının yenilik arayışı mizaç puanlarının sağlıklı grubun puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği tespit edilmiş olup madde bağımlısı bireylerin kendini aşma, işbirliği yapma ve yenilik arayışı mizaç ve karakter puanları yüksek; zarardan kaçınma, sebat etme, kendini yönetme ve ödül bağımlılığı orta yüksekliktedir. İnanç (2017) madde bağımlısı bireylerin mizaç karakter özellikleri ile bağlanma stillerini karşılaştırdığı çalışmada depresif, skilotimik, hipertimik, irritabl ve anksiyöz karakter mizaç-karakter özelliklerine ilişkin puanları düşük düzeyde tespit etmiştir. Akvardar ve arkadaşları (2005) alkol bağımlılarının kişilik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında bağımlıların kendini aşma, yenilik arayışı ve işbirliğine yatkınlık mizaç karakter puanlarının orta-yüksek düzeyde olduğu; bağımlıların yenilik arayışı, işbirliğine yatkınlık puanlarının sağlıklı bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek; kendini yönetme ve sebat etme puanlarının ise sağlıklı bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği ve kendini aşma, işbirliği yapma ve yenilik arayışı gibi mizaç/karakter puanlarının yüksek olduğu ve yenilik arayışı ve kendini aşma karakter puanlarının sağlıklı bireylere göre daha yüksek olmasının nedeninin bağımlılıkları ile mücadele etme isteğinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Madde bağımlısı bireylerin problem çözmeye düşünen, değerlendirici, kendine güvenli ve planlı yaklaşıma ilişkin yetersizlik algıları “düşük” düzeyde; problem çözmeye aceleci ve kaçınan yaklaşıma ilişkin yetersizlik algıları “orta” düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Aceleci yaklaşımın dürtüsellik bir göstergesi olduğu, aceleci yaklaşım, dürtüsellik bağımlılıkta bir belirleyici olabileceği sonucu çıkarılabilir. Madde kullanan bireylerin problem çözmeye planlı yaklaşıma ilişkin yetersizlik algı puanlarının Çağlayan, Taşgın ve Yıldız’ın (2008) 195 sağlıklı Türk birey ile gerçekleştirdiği çalışmadaki planlı yaklaşıma ilişkin yetersizlik algı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; diğer problem çözmeye yetersizlik algı puanları ile sağlıklı bireylerin puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Köksal (2016) madde bağımlılarında dürtüsellik ve saldırganlığı incelediği çalışmasında yüksek dürtüsellik problem çözmeye yetersizliğe işaret ettiği ve madde bağımlılarının dürtüselliklerinin (problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlik algısının) ise düşük düzeyde olduğu bulgusunu elde etmiştir. Duran (2017) hemşirelik öğrencilerinde madde kullanımı ile problem çözmeye becerisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında madde kullanan bireylerin problem çözmeye kendine güven duygusunun kullanmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği ve madde kullanım sorunu olan bireylerin problem çözmeye kendine güven duygularının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yenilik arayışı ve zarardan kaçınma mizaç/karakter puanı yüksek olan madde bağımlısı bireylerin kaçınan yaklaşım problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlikleri düşüktür. Ödül bağımlılığı mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve genel olarak problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlikleri de yüksektir. Kendini yönetme mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin aceleci yaklaşım problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlikleri düşük; kaçınan yaklaşım problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlikleri yüksektir. İş birliği yapma mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin aceleci yaklaşım problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlikleri düşük düzeydedir. Kendini aşma mizaç/karakteri yüksek olan madde bağımlısı bireylerin kaçınan yaklaşım problem çözmeye becerisine ilişkin yetersizlikleri de yüksek düzeydedir. Sebatsızlık mizaç/karakter puanı ile problem

çözme becerilerinde yetersizlik algısı arasında anlamlı ilişki tespit edilmedi. Yöyen ve arkadaşları (2017) mizaç ve karakter ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında mizaç ve karakter değişkenlerinin problem çözme becerisi ve problem çözme becerisine olan güven üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Taymur ve arkadaşları (2014) intihar girişiminde bulunan psikiyatri hastalarının karakter özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında yenilik arayışı ve zarardan kaçınma mizaç/karakter puanı ile problem çözme yetersizliği arasında negatif ilişki; diğer mizaç/karakter özellikleri ile problem çözme becerisine ilişkin yetersizlik arasında pozitif ilişki olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Karabulut ve Kuru (2009) öğretmen adaylarının problem çözme becerileri ile kişilik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgularını elde etmişlerdir. Dündar (2009) üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kendine güven, kendini yönetme, kendini aşma, hatalarını kabul etme, işbirliği yapabilme kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği ve yenilik arayışı ve zarardan kaçınma mizaç/karakterine sahip madde kullanım sorunu olan bireylerin kaçınan yaklaşımı daha az benimsedikleri; ödül bağımlılığı mizaç/karakterine sahip madde bağımlısı bireylerin ise kendine güvenli yaklaşım ve genel olarak problem çözme becerisine ilişkin yetersizlik algılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Madde bağımlısı bireylerin problem çözme becerilerine ilişkin yetersizlik algısı puanlarının ailelerinin öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi. Çağlayan, Taşgın ve Yıldız (2008) spor yapan lise öğrencilerinin problem becerilerini inceledikleri çalışmalarında problem çözme becerilerine ilişkin algının anne öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusunu elde etmişlerdir. Güneş (2011) üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme düzeylerinin sosyal yetkinlik ve bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında anne ve baba öğrenim düzeyi ile bireyin problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Atar ve arkadaşları (2016) madde kullanım bozukluğu olan ve sağlıklı ergenlerde çeşitli sosyal değişkenleri inceledikleri

çalışmalarında madde bağımlılığı ile anne ve baba öğrenim düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği ve madde kullanım sorunu olan bireylerin problem çözme becerilerine ilişkin yetersizlik algısı ile ailelerinin öğrenim düzeyi arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Aylık geliri çok yüksek grupta madde bağımlılığı anlamlı düzeyde daha fazladır. Gruber ve Taylor (2006) madde bağımlıları ve ailelerine ilişkin literatüre dayalı çalışmalarında araştırmalarda ailedeki maddi sorunların madde kullanımı ile ilişkisini incelemeye yönelik olduğu ve sonuç olarak böyle bir ilişkinin varlığının ispatlanamadığı ve daha sistematik araştırmaların yapılması gerektiği bulgularını elde etmişlerdir. Atar ve arkadaşları (2016) madde kullanım bozukluğu olan ve sağlıklı ergenlerde çeşitli sosyal değişkenleri inceledikleri çalışmalarında ailenin gelir durumu ile madde kullanımı arasında ilişki olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Bu çalışmadan elde edilen aylık gelir madde bağımlılığı ilişkisine ait bulgu ile literatürde yalnızca Atar ve arkadaşları (2016) çalışması ile karşılaştırma yapma imkanı elde edilmiş olup söz konusu çalışmada anlamlı ilişki olmamakla birlikte bu çalışma ile zıtlık teşkil edecek şekilde bir sonuç da elde edilmemiştir. Ayrıca Gruber ve Taylor'ın (2006) daha geniş kapsamlı literatür taraması da bu çalışma ile paralellik göstermektedir.

18 yaş ve öncesinde madde kullanmaya başlayan madde bağımlısı bireylerin genel olarak problem çözme beceri yetersizliğine ilişkin algı puanları, 19 yaş ve sonrasında madde kullanmaya başlayan bireylerin problem çözme becerisine ilişkin yetersizlik algı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksektir. Madde bağımlısı bireylerin yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı, sebat etme, kendini yönetme ve kendini aşma mizaç karakter puanlarının madde kullanmaya başlama yaşına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi. Açar (2016) alkol ve kannabis bağımlıları ile sağlıklı bireylerin mizaç ve karakter özelliklerini karşılaştırdığı çalışmasında madde kullanmaya başlangıç yaşı ile mizaç karakter arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen madde kullanım yaşı ile problem çözme beceri yetersizliği ilişkisine ait bulgu ile literatürde yalnızca Açar (2016) çalışması ile karşılaştırma yapma imkanı elde

edilmiş olup söz konusu çalışmada anlamlı ilişki olmamakla birlikte bu çalışma ile zıtlık teşkil edecek şekilde bir sonuç da elde edilmemiştir.

Ailesinde madde kullanımı olan madde bağımlısı bireylerin sayısı, ailesinde madde kullanımı olmayan madde bağımlısı bireylerin sayısından anlamlı düzeyde daha düşüktür. Diğer bir ifadeyle ailesinde madde kullanımı olan bireylerin madde bağımlılığı anlamlı düzeyde daha azdır. Hops ve arkadaşları (2014) madde kullanımında ebeveynlerin alkol ve sigara kullanımı ve ergenler ile ilişkisini incelediği deneysel çalışmasında ailede alkol, sigara ve madde kullanımı ile ergenlerin madde kullanımları arasında nadiren ilişki olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Gruber ve Taylor (2006) madde bağımlıları ve ailelerine ilişkin literatüre dayalı çalışmalarında ailede madde kullanımı ile bireyin madde kullanımı arasında ilişkiye rastlanmadığı ancak ebeveynlerin çocukları ile iletişim ve ilişkisinin madde kullanımı ile ilişkili olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Turhan ve arkadaşları (2011) üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikleri inceledikleri çalışmalarında madde kullanan bireylerin madde kullanımı ile ebeveynlerin madde kullanımı arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Atar ve arkadaşları (2016) madde kullanım bozukluğu olan ve sağlıklı ergenlerde çeşitli sosyal değişkenleri inceledikleri çalışmalarında madde bağımlısı gruptaki bireylerin ailesinde madde kullanım oranı %2; sağlıklı gruptaki bireylerin ailesinde madde kullanım oranı %8 olarak tespit edilmiş ve madde kullanmayan bireylerin ailelerinde madde kullanımının 4 kat daha fazla olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Köksal (2016) madde bağımlılarında dürtüsellik ve saldırganlığı incelediği çalışmasında yüksek madde bağımlılarının %88,9'unun ailesinde madde kullanımı olmadığı bulgusunu elde etmiştir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği ve ailede madde kullanımı olan bireylerin yaşanan olumsuz durumlara şahit olmaları nedeniyle madde kullanımından uzak durdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Madde kullanan bireylerin problem çözme becerileri ile ailelerinin problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edildi. Atar ve arkadaşları (2016) madde kullanım bozukluğu olan ve sağlıklı ergenlerde çeşitli sosyal değişkenleri inceledikleri çalışmalarında ebeveynlerin problem çözme becerisi ile

bireylerin problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının paralellik gösterdiği ve madde kullanan bireylerin problem çözme becerileri ile ailelerinin problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Madde bağımlısı bireyler ve ailelerinin problem çözme becerileri ile mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, gelecekte konu ile ilgili yapılacak araştırmalara ışık tutması bakımından şu önerilerde bulunulması uygun görülmüştür:

- Madde kullanan bireylerin problem çözme becerileri ile ailelerinin problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin daha fazla araştırma ile irdelenmesi,

- Dürtüsellik ve aceleci yaklaşım ilişkisinin hem madde kullanan bireylerde hem de ailelerinde derinlemesine araştırılması

- Madde kullanım yaşı ile mizaç/karakter ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin daha fazla araştırmada ele alınması,

- Ailelerin madde kullanımının çocukların madde kullanımına hangi yönde etki ettiğinin incelenmesi,

- Madde kullanan bireylerin mizaç/karakter özelliklerinin yanı sıra kişilik özelliklerinin ve bu özelliklerin problem çözme becerisine etkisinin ergenler üzerinde araştırılması, bu araştırmaların ergenlerde madde kullanımında koruyucu önlem olarak kullanılabilmesi üzerine odaklanılması öneriler olarak sıralanabilir.

KAYNAKÇA

Abrams, D. B., Niaura, R. S. (1987). *Social learning theory*. In H. T., Blane, K. E. Leonard, (Eds.), *Psychological theories of drinking and alcoholism* (s. 131-180)

Açar, M. (2016). *Alkol ve Kannabis Bağımlıları ile Sağlıklı Kontrollerin Dürtüsellik ile Mizaç ve Karakter Özellikleri Açısından Karşılaştırılması*”, Uzmanlık Tezi, Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Açıkgöz Ün, K. (2000). *Etkili Öğrenme Ve Öğretme*. İzmir: Kanyılmaz Matbaası.

Akiskal, HS., Hirschfeld, MA., Yerevanian, BI. (1983). The relationship of personality to affective disorders. *Arch Gen Psychiatry*, 40: 801-810.

Akiskal, HS., Mallya, G. (1987). Criteria for the „soft“ bipolar spectrum: treatment implications. *Psychopharmacol Bull*, 23: 68-73.

Akvardar, Y., Arkar, H., Akdede, B.B., Gül, S., Sarı, Ö. ve Tunca, Z. (2005). Alkol Kullanım Bozukluklarında Kişilik Özellikleri, *Bağımlılık Dergisi*, (6): 53-59.

Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. NewYork: Holt, Rinehart&Winston

Allison, D. J. & Allison, P. A. (1993). Both ends of a telescope: Experience and expertise in principal problem solving. *Educational Administration Quarterly*, 29 (3), 302-322.

Altun, M. (2002). *İlköğretimde Problem Çözme Öğretimi*. Bursa. Uludag Üniversitesi Yayınları.

Altun İ. (2013). *Beyaz Ölüm*. İstanbul, Çatı Yayınları.

Arnold, J. D. (1992). *The Complete Problem Solver*. Canada: John Wiley & Sons Inc..

Aslan, A.E. (2002) *Yaratıcı Problem Çözme- Örgütte Kişisel Gelişim*. İstanbul: Nobel Yayınları.

Atar, A.Ö., Yalçın, Ö., Uygun, E., Demirci, A.Ç. ve Erdoğan, A. (2016). Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerde Aile İşlevlerinin, Çift Uyumunun ve Anne Baba Tutumunun Değerlendirilmesi. *Arch Neuropsychiatr*, (53): 38-44.

Azzouz, M.A. S. Smaoui, R. Lansari, H. Nefzi, K. Husseini, O. Meziou, L. Mnif, W. Melki (2015). *Temperament and Substance Abuse: is There a Relationship?* In Abstracts of the 23rd European Congress of Psychiatry, European Psychiatry. 28-31

Ball SA, Carroll KM, Babor TF, Rounsaville BJ. (1995). Subtypes of cocaine abusers: Support for a Type A-Type B distinction. *J Consult Clin Psychol*; 163:115-124

Başaran, E. (1996). *Eğitim yönetimi*. Ankara. 30-44.

Bee, H. (2000). *The Developing Child*. New Jersey: Pearson Education Company.

Benjamin J. L. L., Patterson C., Greenberg B. D., Murphy D. L., Homer D. H. (1996). Population and familiar association between D4 dopamine receptor gene and measures of NS. *Nat Genet*. 12(1): 81-84.

Bilen, M. (1996). *Plandan uygulamaya öğretim*. Dördüncü baskı, Ankara: Aydan Veb Tesisleri.

Binbay T, Direk N, Aker T, Akvardar Y, Alptekin K, Cimilli C, Çam B, Deveci A, Çağlayan H. (2005) *Bonsai*. Ankara, Korza Yayıncılık, s:77.

Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. (Çev. A. Ferhan Oğuzhan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Bonner, R. ve Rich, A. (1988). Negative life stress, social problem solving self appraisal and hopelessness: Implications for suicide research. *Cognitive Therapy and Research* , 12(6), 549-556.

Bozkurt, O. (2015). *Madde Bağımlısı Bireylerin Bağımlılık Süreçlerinde Ailenin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi

Burger, Jerry M. (2006). *Kişilik*. (Çeviren:Ġnan Deniz, E.SarioĠlu). Ġstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buss, A. H. & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early Developing Personality Traits*, Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (14. Baskı). Ankara: PEGEM Akademi.

ÇaĠlayan, H.S., TaşĠın, Ö. ve Yıldız, Ö. (2008). “Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Çeşitli DeĠişkenler Açısından İncelenmesi”, *NiĠde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 62-77.

Cao F, Su L. (2007) Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: Care, Health & Development*; 33(3): 275-281.

Chen, K. C. Yeh, T., & Lee, H. (2009). Age, Gender, Depression, and sexual Dysfunction in Taiwan. *Journal of sexual Medicine* , 6 (11), 3056-3062

Chih-Hung Ko, Ju-Yu Yen, Cheng-Chung Chen, Sue-Huei Chen, Kuanyi Wu, Cheng-Fang Yen (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Can J Psychiatry*; 51(14): 887–894.

D' Zurilla, T. J., Goldfriend M. R. (1971). “Problem Solving and Behaviour Modification”, *Journal of Abnormal Psychology*, 18, 407-426

D' Zurilla, T.J., ve Chang, E.C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research*, 19(5), 547-562.

Demirbaş H, İlhan İÖ, DoĠan YB. (2004) Alkol baĠımlısı hastalarda baĠımlılık sürecinin problem çözme yolları ile ilişkisi. *BaĠımlılık Dergisi* 5(2): 8-11

Demirsoy, A. (1999). *Depresyon şikayetleri ile hastaneye başvurup akut psikiyatrik tedavi için yatırılan hastalarda alkol ve madde kullanımı*. İstanbul : İstanbul

Duran, S. (2017). “Hemşirelik Öğrencilerinde Madde Kullanımı ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki”, *BaĠımlılık Dergisi*, 18(2): 46-52.

EkşioĠu, S., Güleç, H., Şimşek, G., Başar-Semiz, Ü. (2015). İntihar Girişimi Bulunan Duygudurum BozukluĠu Tanılı Hastalarda Mizaç Özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 26(2): 99-106

Dündar, S. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2): 139-150.

Elliot, T. R., Sherwin, E., Harkins, S. W., & Marmarosh, C. (2006). Self-appraised problem-solving ability, affective states, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (1), 105-115.

Ercan HY. (2013). *Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Terapisi*, 1.Basım. Ankara: Nobel Yayın, s: 6-8.

Erdem, G. U., Eke, C. T., Ögel, K. T., & Taner, S. T. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaş özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 111.

Erdoğan E. (2003). *Okul Yönetimi Öğretim Liderliği*, Sistem yayıncılık, İstanbul.

Epstein, N.B., Keitner, G.I., Miller, I.W., Bishop, D.S. (1993). *The McMaster Model: View of Healthy Family Functioning*. Froma Walsh (ed.). Normal Family Processes. New York: Guilford Press.

Extein I., Pottash A. L. C., Gold M. S. (1982): A possible opioid receptor dysfunction in some depressive disorders. *Ann NY Acad Sci*. 398: 113-119

Evans, J. R. (1991). “Creativity in OR/MS: The Creative Problem Solving Process, Part 1”. *Interfaces*, 27 (5), 7-83.

Feingold A, Ball SA, Kranzler HR, Rounsaville BJ. (1996). Generalizability of the Type A/Type B distinction across different psychoactive substances. *Am J Drug Alcohol Abuse*; 22:449-46

Franken, I.H.A., Hendriks, V.M., Haffmans, P.M.J., ve Meer, C.W. (2001). Coping style of substance abuse patients: Effects of anxiety and mood disorders on coping change. *Journal of Clinical Psychology*, 57 (3), 299-306.

Gelbal, S. (1991). Problem çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 167-173.

Goldsmith, H., Buss, A., Plomin, R., Rothbart, M., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R., & McCall, R. (1987). Roundtable: What is Temperament? Four Approaches. *Child Development*, 58, 505-529.

Griffin, K.W., Botvin, G.J., Scheier, L.M., Diaz, T., & Miller, N.L. (2000). Parenting practices as predictors of substance use, delinquency, and aggression

among urban minority youth: Moderating effects of family structure and gender. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14 (2), 174-184

Gruber, K.J. and Taylor, M.F. (2006). "A Family Perspective for Substance Abuse: Implications from the Literature", *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 6(1-2): 1-29.

Güçlü, N, (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı 160.

Güleç, G., Köşger, F., & Eşizoğlu, A. (2015). DSM-5'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Current Approaches In Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 7(4), 448-460

Gültekin B.K, Şar V, Taycan O, Ulaş H. (2014). Türkiye'de psikiyatrik epidemiyoloji: Yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. *Türk Psikiyatri Dergisi*; 25(4): 264-281.

Gümüş İ, Kurt M, Ermurat DG, Örbay EF. (2011). Lise öğrencilerinin madde bağımlılığı konusunda bilgi, tutum ve davranış düzeylerinin belirlenmesi (Erzurum Örneği). *Ekev Akademi Dergisi*; 48:321-334

Güneş, F. (2011). *Üversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Halford,W. K., Bouma R.O., Kelly A. Young R. (1999). The interaction of individual psychopathology and marital problems: current findings and clinical implications, *Behavior Modification*. 23, 179–216.

Hamdan-Mansour, A.M., Puskar, K., ve Sereika, S.M. (2007). Perceived social support, coping strategies and alcohol use among rural adolescents/USA sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 53-64.

Hayatbakhsh M., Najman J., Jamrozik K., Mamun A., Alati R., (2006). Do parents marital circumstances predict young adults DSM-IV cannabis use disorders?A prospective study. *Addiction*. 101(12):1778-86

Herrick, S.M., ve Elliott, T.R. (2001). Social problem-solving abilities and personality disorder charecteristics among dual-diagnosed persons in substance abuse treatments. *Journal of Clinical Psychology*, 57(1), 75-92.

Heppner, P. P. & Krauskopf, C. J. (1987). The integration of personal problem solving processes within counseling. *The Counseling Psychologist*, 15, 371-447.

Hops, H., Tidesley, E., Lichtenstein, E., Ary, D. and Sherman, L. (2014). Parent-Adolescent Problem-Solving Interactions and Drug Use, *Am J Drug Alcohol Abuse*, 16(3-4): 239-258.

Işıklı S, Irak M. (2002). *Türkiye’de madde kullanımı ve bağımlılığı profili araştırması: 2002 yılı madde kullanımı geniş alan araştırması*. Nihai Rapor. Türk Psikologlar Derneği; 7:55-65.

İnanç, T. (2017). *Madde Bağımlısı Kişilerin Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kalaycı, N. (2001). *Sosyal Bilimlerde Problem Çözme Ve Uygulamalar*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karabulut, E.O. ve Kuru, E. (2009). Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3): 119-127.

Karasar, N. (2005) *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları,15. Baskı.

Kalyoncu A. (2012). *Plastik Düşler*, 3.Baskı, Ankara, Kapital Yayın.

Karaman, N. (2013). Predicting the Problem Behavior in Adolescents. *Eurasian Journal Of Educational Research (EJER)*, (52), 137-154.

Kaya E. (2014) Madde kullanım bozuklukları. *Okmeydanı Tıp Dergisi*.; 30(2):79-83.

Keenan, K. (1997). *Sorun Çözme*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kneeland, S. (2001). *Problem çözme*. çev. Nurdan Kitabevi

Köknel, Ö. (1976). *İnsanlık Tarihi Boyunca Dünyada ve Türkiye’de Uyuşturucu Madde Sorunları*. İstanbul: Gelişim Yayınları.

Köknel Ö. (1998). *Bağımlılık “Alkol Ve Madde Bağımlılığı”*. İstanbul: Birinci Basım; Altın Kitaplar Yayınevi, s.37-39

Köksal, B. (2016). *Madde Bağımlılarında Dürtüsellik ve Saldırganlığın İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Köse, S., Sayar, K., Ak, İ., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kırpınar, İ., Reeves, R.A., Przybeck, T.R. ve Cloninger, C.R. (2004). Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, Güvenirliği ve Faktör Yapısı, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 14(3), 107-131.

Kumpfer, K.L., Alvarado, R., & Whiteside, H.O. (2003). Family-based interventions for substance use and misuse prevention. *Substance Use & Misuse*, 38(11-13), 1759-1787

Küçükahmet, L. (2000). *Öğretimde Planlama ve Değerlendirme* (11.Baskı), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Küçükşen K., Şener MM., Tekin H., Demirel B. (2016). Madde Bağımlısı Bireylerde Aile İşlevselliği ve Sosyal Destek Algısı. *International Journal of Social Science*. 53, 199-212

Larson, L. M., & Heppner, P. P. (1989). Problem-solving appraisal in an alcoholic population. *Journal of Counseling Psychology*, 36(1), 73-78.

McCormick, R.A., Thomas, D.E., Quirk, S., ve Zegarra, J.H. (1998). The relationship of NEO-PI performance to coping styles, patterns of use and triggers for use among substance abusers. *Addictive Behaviours*, 23 (4), 497 507.

Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. H.Arıncı ve Ark.). Ankara: Meteksan.

Murphy, CM.; O'Farrell, T. J.; Fals-Stewart, W.; Feehan, M. (2001). Correlates of intimate partner violence among male alcoholic patients *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 69(3), 528-540

Oğuzkan, A. F. (1993). *Eğitim terimleri sözlüğü*. Ankara: Emel Matbaacılık.

Osmanoğlu, D.E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İçme Nedenleri ve Madde Bağımlılığından Korunma Öz-Yeterlik Davranışlarının Belirlenmesi ve İçme Nedenlerine Dair Görüşleri, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35): 198-222.

Ögel K. (2014). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap*. İstanbul, Türkiye İş Bankası Yayınları

Posamentier, A. S. (1998). *Problem-Solving Strategies for Efficient and Elegant Solutions. A Research for the Mathematics Teacher*. California: Corwin Press, Inc.

Prior, M., Bavin, E., Cini, E., Eadie, P. & Reilly, S. (2011). Relationships Between Language Impairment, Temperament, Behavioural Adjustment and Maternal Factors in A Community Sample of Preschool Children. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 46, (4), 489-494.

Pumariega, A. J., Burakgazi, H., Unlu, A., Prajapati, P., & Dalkilic, A. (2014). Substance Abuse: Risk Factors for Turkish Youth. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 24(1), 5-14.

Sanson, A. & Rothbart, M.K. (1995). Child Temperament and Parenting” içinden, M. Bornstein (Eds), Parenting, Vol:4, Hillsade, NJ: Erlbaum, 299-321.

Sevük, H. Y. (2007). *Uyuşturucu veya Uyarıcı Madde Kullanılmasına İlişkin Suçlar*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Sungur, N. (1997). *Yaratıcı Düşünce*. İstanbul:Evrım Yayınevi.

Stevens, M. (1998). *Sorun Çözümleme*. (Çev. Ali Çimen). İstanbul: Timaş Yayınları.

Taymur, İ., Özdel, K., Duyan, V., Sargın, A.E., Demiran, G. ve Türkçapar, M.H., (2014.) The Relationship between Temperament and Character Features, and Social Problem Solving in Psychiatric Patients who Attempted Suicide with Drugs: Preliminary Results”, *Anatolian Journal of Psychiatry*, (15): 31-38.

Thoits, P.A. (1994). Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist. *Journal Health and Social Behaviour*, 35, 143-159.

Turhan, E., İnandı, T., Özer, C. ve Akoğlu, S., (2011). Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet ve Bazı Psikolojik Özellikler, *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9(1): 33-44.

Uzday T. (2015). *Madde Bağımlılığı*, 1. Baskı. İstanbul, İstanbul Tıp Kitabevi.

Ülger, Ö. E. (2003). *Okul Yöneticilerinin Problem Çözme Becerilerinin Liderlik Davranışlarıyla İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünal, M. (1991). Madde Bağımlılığı ve Alkolizmde Aile. *Aile ve Toplum*. 1 (2) 80-85

Üstün, A. ve Bozkurt, E. (2003). İlköğretim Okulu Müdürlerinin Kendilerini Algılayışlarına Göre Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Bazı Mesleki Faktörler. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*:11 (1), 13-20.

Velleman R, Mistral W, Sanderling L. (1997). Involving Parents in Drug Prevention: A review of the literature. Review for Home Office Central Drugs Prevention Unit.

VonZerssen, D. & Akiskal H. S. (1998). Personality factors in affectivedisorders: historical developments and current issues with special referance to theconcepts of temperament and character. *Journal of Affective Disorders*, 51, 1-5

Wig, N., Lekshmi R., Pal, H., Ahvja, V., Mittal, C. M., Aqurawal, S. K. (2006). The impact of HIV/AIDS on the Qol: A cross sectional study in North India. *Original Contributions*, 60 (1): 3-12.

Yılmaz, A., Can, Y., Bozkurt, M., & Evren, C. (2014). Alkol ve Madde Bağımlılığında Remisyon ve Depreşme. *Current Approaches In Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 6(3), 243-256.

Yöyen, E.G., Azaklı, A., Üney, R., Demirci, O.O. ve Merdan, E, (2017). “Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Problem Çözme Becerisi Üzerine Etkisi, *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 1(1): 75-93.

Yüncü, Z. T.,& Savaş, H. T. (2007). Madde kullanım bozukluklarında genetik: bir gözden geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 8(3), 146.

Zuckerman M., Neeb M. (1979): Sensation seeking and psychopathology. *Psychiatry Res*. 1(3): 255-264.

Zuckermann M. (1988). Sensation seeking, risk taking and health. In: Janisse M. P. (Ed.) Individual differences, stress and health. *Springer-Verlag*, New York, NY. s.72-88.

EKLER

EK-1: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Tarih: / /

Lütfen aşağıda bilgileriniz ile ilgili soruları cevaplayınız. Verdiğiniz bilgiler yalnızca araştırma dahilinde gerekli olan istatistiksel veriler için kullanılacaktır. Bunun dışında kesinlikle başka yerde kullanılmayacak ve başka şahıs ve kurumlarla paylaşılmayacaktır.

1. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

2. Yaşınız:

3. Eğitim durumunuz nedir?

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü

4. Ailesinde madde kullanan olup olmadığı:

(EVET) (HAYIR)

5. Kardeş Sayısı:

6. Aylık Gelir:

7. Anne-Baba Medeni Durum

() Boşanmış () Ayrı yaşıyorlar () Üvey Anne/Baba ile yaşıyor

8. Sigara(Baş.Yaş:_____)

9. Alkol(Baş.Yaş_____)

10. Bali/Tiner Kull.

(EVET) (HAYIR)

11. İlk Kull.Uyuşt.

Madde/Yaşı_____

12. Devam Maddesi:_____

13. Son kullandığı madde ve en son ne zaman kullandığı:_____

14. BAŞLAMA NEDENİ

15. TEDAVİ GEÇMİŞİ



EK 2: MİZAÇ VE KARAKTER ENVANTERİ

Adı Soyadı:

Tarih

TCI

Bu anket formunda kişilerin kendi tutumlarını, görüşlerini, ilgilerini ya da kişisel duygularını tanımlarken kullanabilecekleri ifadeleri bulacaksınız.

Her ifade **DOĞRU (D)** ya da **YANLIŞ (Y)** olarak yanıtlanabilir. İfadeleri okuyunuz ve hangi seçeneğin sizi en iyi tanımladığına karar veriniz. Sadece şu anda nasıl hissettiğiniz değil, çoğunlukla ya da genellikle nasıl davrandığınızı ve hissettiğinizi tanımlamaya çalışınız.

Bu anket formunu kendi başınıza doldurunuz.

Lütfen tüm soruları yanıtlayınız.

Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz, ancak yanıtlarken çok zaman harcamayınız.

		DOĞRU	YANLIŞ
1.	Çoğu kimse zaman kaybı olduğunu düşünse bile, sırf eğlence ya da heyecan olsun diye çoğunlukla yeni şeyler denerim.	D	Y
2.	Çoğu kimseyi kaygılandıran durumlarda bile, genellikle her şeyin iyiye gideceğine güvenirim.	D	Y
3.	Çoğu kez, güzel bir konuşma ya da şiirden derinden etkilenirim.	D	Y
4.	Çoğu kez, koşulların kurbanı olduğumu düşünürüm.	D	Y
5.	Benden çok farklı olsalar bile, genellikle başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	D	Y
6.	Mucizelerin olabileceğine inanırım.	D	Y
7.	Beni inciten kimselerden intikam almak hoşuma gider.	D	Y
8.	Bir şeye yoğunlaştığımda, çoğu kez zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	D	Y
9.	Çoğu kez, yaşamın pek az bir amacı ya da anlamı olduğunu düşünürüm.	D	Y
10.	Herkesin karşısına çıkabilecek sorunlara çözüm bulmakta yardımcı olmak isterim.	D	Y
11.	Belki de yaptığımdan daha fazlasını başarabilirim, ancak bir şeye ulaşmak için kendimi gereğinden fazla zorlamada bir yarar görmüyorum.	D	Y
12.	Başkaları endişelenecek bir şey olmadığını düşünse bile, tanıdık olmayan ortamlarda kendimi çoğunlukla gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
13.	İşleri yaparken geçmişte nasıl yapıldığını düşünmeksizin, çoğu kez o anda nasıl hissettiğimi temel alarak yaparım.	D	Y
14.	İşleri başkalarının arzularına bırakmaktansa, genellikle kendi tarzıma göre yaparım.	D	Y
15.	Çoğu kez çevremdeki kimselerle öylesine bağlantılı olduğumu düşünürüm ki, sanki aramızda bir ayrılık yokmuş gibi gelir.	D	Y
16.	Benden farklı düşünceleri olan kimselerden, genellikle hoşlanmam.	D	Y
17.	Çoğu durumda, doğal tepkilerim geliştirmiş olduğum iyi alışkanlıklara dayanır.	D	Y

18.	Bir çok eski arkadaşımın güvenini kaybedecek dahi olsam, zengin ve ünlü olmak için yasal olan hemen her şeyi yaparım.	D	Y
19.	Çoğu kimseden daha çok tedbirli ve deneyimliyimdir.	D	Y
20.	Bir şeylerin yanlış gidebileceğinden endişelendiğim için, çoğu kez yapmakta olduğum işi bırakmak zorunda kalırım.	D	Y
21.	Yaşantı ve duygularımı kendime saklamak yerine, arkadaşlarımla açıkça tartışmaktan hoşlanırım.	D	Y
22.	Çoğu kimseden daha az enerjiye sahibim ve daha çabuk yorulurum.	D	Y
23.	Yapmakta olduğum işe kendimi fazla kaptırıp başka her şeyi unuttuğumdan, çoğu kez “dalgın” olarak adlandırılırım.	D	Y
24.	Ne yapmak istediğimi seçmede kendimi nadiren serbest hissedirim.	D	Y
25.	Bir başkasının duygularını, çoğu kez kendiminkiler kadar dikkate alırım.	D	Y
26.	Birkaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman biraz riskli şeyler (sarp tepeler ve keskin virajlar üzerinde araba kullanmak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
27.	Tanımadığım kimselere güven duymadığım için, çoğu kez yabancılarla tanışmaktan kaçınırım.	D	Y
28.	Başkalarını edebileceğim kadar çok memnun etmekten hoşlanırım.	D	Y
29.	Bir iş yaparken “yeni ve geliştirilmiş” yollardan çok, “eski ve denenmiş” yolları tercih ederim.	D	Y
30.	Zaman yokluğu nedeniyle, genellikle işleri önemlilik sırasına göre yaparım.	D	Y
31.	Çoğu kez hayvanları ve bitkileri yok olmaktan korumaya yarayacak işler yaparım.	D	Y
32.	Çoğu kez başka herkesten daha zeki olmayı dilerim.	D	Y
33.	Düşmanlarımla acı çektiğini görmek bana hoşnutsuzluk verir.	D	Y
34.	Her ne zaman olursa olsun, çok düzenli olmak ve kişiler için kurallar koymaktan hoşlanırım.	D	Y
35.	Dikkatim çoğu kez başka bir şeye kaydığı için, uzunca bir süre aynı ilgiyi sürdürmem güçtür.	D	Y
36.	Tekrarlanmış uygulamalar bana, çoğu anlık dürtüler ya da telkinlerden daha güçlü olan iyi alışkanlıklar kazandırdı.	D	Y
37.	Genellikle o kadar kararlıyım ki, başkaları vazgeçtikten sonra bile çalışmaya devam ederim.	D	Y
38.	Yaşamda, bilimsel olarak açıklanamayan bir çok şeye hayran olurum.	D	Y
39.	Bırakabilmeyi dilediğim bir çok kötü alışkanlığım var.	D	Y
40.	Sorunlarıma çoğu kez bir başkasının çözüm sağlamasını beklerim.	D	Y
41.	Çoğu kez nakit param bitinceye ya da aşırı kredi kullanıp borçlanıncaya kadar para harcarım.	D	Y
42.	Gelecekte bir hayli şanslı olacağımı düşünürüm.	D	Y

43.	Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha geç kurtulurum.	D	Y
44.	Yalnız olmak beni her zaman rahatsız etmez.	D	Y
45.	Gevşemekteyken, çoğunlukla beklenmedik şekilde içgörü (yani olayların altında yatan nedeni keşfederim) ya da anlayış parıltıları hissederim.	D	Y
46.	Başkalarının benden ya da işleri yapma tarzımdan hoşlanıp hoşlanmadıklarına pek aldırmam.	D	Y
47.	Herkesi memnun etmek mümkün olmadığı için, genellikle kendim için ne istiyorsam sadece onu edinmeye çalışırım.	D	Y
48.	Görüşlerimi kabul etmeyen kimselere karşı sabırlı değilimdir.	D	Y
49.	Çoğu kimseyi pek de iyi anladığım söylenemez.	D	Y
50.	Ticarette başarılı olmak için sahtekar olmak zorunda değilsiniz.	D	Y
51.	Bazen kendimi doğayla öylesine bağlantılı hissederim ki, her şey bir canlı organizmanın parçasıymış gibi görünür.	D	Y
52.	Konuşmalarda konuşmacı olmaktan çok iyi bir dinleyicimdir.	D	Y
53.	Çoğu kimseden daha çabuk öfkelenirim.	D	Y
54.	Bir grup yabancıyla tanışmak zorunda olduğumda, çoğu kimseden daha sıkılganımdır.	D	Y
55.	Çoğu kimseden daha duygusalımdır.	D	Y
56.	Bazen neler olacağını sezmemeye olanak veren bir "altıncı his"e sahipmişim gibi gelir.	D	Y
57.	Birisi beni bir şekilde incitti mi, genellikle acısını çıkartmaya çalışırım.	D	Y
58.	Tutumlarımı, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
59.	Her gün amaçlarıma doğru bir adım daha atmaya çalışırım.	D	Y
60.	Çoğu kez, başkalarından daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
61.	Karar vermeden önce işler konusunda uzunca süre düşünmeyi tercih ederim.	D	Y
62.	Çoğu kimseden daha çok çalışırım.	D	Y
63.	Çok kolay yorulduğumdan, çoğu kez kısa uykulara ya da ek dinlenme dönemlerine gereksinim duyarım.	D	Y
64.	Başkalarının hizmetinde olmaktan hoşlanırım.	D	Y
65.	Üstesinden gelmem gereken geçici sorunlara aldırmaksızın, daima her şeyin yolunda gideceğini düşünürüm.	D	Y
66.	Çok miktarda para biriktirmiş olsam dahi, kendim için para harcamakta zorlanırım.	D	Y
67.	Çoğu kimsenin bedensel olarak tehlike hissettiği durumlarda, genellikle sakin olurum.	D	Y
68.	Sorunlarımı kendime saklamaktan hoşlanırım.	D	Y
69.	Kişisel sorunlarımı, çok az tanıdığım veya kısa süre önce tanıştığım insanlarla tartışmaktan rahatsız olmam.	D	Y

70.	Seyahat etmek ya da yeni yerler araştırmaktansa, evde oturmaktan hoşlanırım.	D	Y
71.	Kendilerine yardımı dokunamayan zayıf kimselere yardım etmenin zekice olduğunu düşünmüyorum.	D	Y
72.	Bana haksızlık yapmış olsalar dahi, başkalarına haksızca davranırsam huzursuzluk hissederim.	D	Y
73.	İnsanlar genellikle bana nasıl hissettiklerini anlatırlar.	D	Y
74.	Çoğu kez, sonsuza değin genç kalabilmeyi dilerim.	D	Y
75.	Yakın bir arkadaşımı kaybedince, genellikle çoğu kimseden daha çok üzülürüm.	D	Y
76.	Bazen, zaman ve mekanda sonu ve sınırı olmayan bir nesnenin sanki parçasıymışım hissine kapılırım.	D	Y
77.	Bazen başkalarına karşı sözcüklerle açıklayamadığım bir yakınlık hissederim.	D	Y
78.	Bana geçmişte haksızlık yapmış olsalar dahi, başkalarının duygularını dikkate almaya çalışırım.	D	Y
79.	Katı kurallar ve düzenlemeler olmaksızın, insanların her istediklerini yapabilmeleri hoşuma gider.	D	Y
80.	Bana karşı dostça davranmayacakları daha önce söylenmiş olsa dahi, yabancılarla buluştuğumda rahat ve açık sözlü olmayı sürdürürüm.	D	Y
81.	Gelecekte bir şeylerin kötüye gideceği konusunda, çoğu kimseden genellikle daha endişeliyimdir.	D	Y
82.	Bir karara varmadan önce genellikle her şeyi etraflıca düşünürüm.	D	Y
83.	Başkalarına karşı sempatik ve anlayışlı olmanın, pratik ve katı düşünceli olmaktan daha önemli olduğunu düşünürüm.	D	Y
84.	Etrafımdaki tüm nesnelere karşı çoğunlukla güçlü bir bütünlük hissi hissederim.	D	Y
85.	Çoğu zaman “Süperman” gibi özel güçlerimin olmasını dilerim.	D	Y
86.	Başkaları beni çok fazla denetliyor.	D	Y
87.	Öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	D	Y
88.	Dinsel yaşantılar, yaşamımın gerçek amacını anlamamda bana yardımcı olmuştur.	D	Y
89.	Çoğu kez başkalarından çok şey öğrenirim.	D	Y
90.	Tekrarlanmış uygulamalar, başarılı olmamda bana yardımı olan, pek çok şeyde iyi olmama olanak vermiştir.	D	Y
91.	Abartılı olan veya gerçek olmayan şeylere dahi, genellikle başkalarını inandırabilirim.	D	Y
92.	Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten kurtulmak için daha fazla dinlenme, destek ya da güvenceye gereksinim duyarım.	D	Y
93.	Yaşamın kuralları olduğunu ve hiç kimsenin acı çekmeksizin bunları çığneyemeyeceğini bilirim.	D	Y
94.	Başkalarından daha çok zengin olmak istemem.	D	Y

95.	Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için, kendi yaşamımı severek riske ederdim.	D	Y
96.	Bir şey hakkında uzunca süre düşündükten sonra dahi, mantıksal nedenlerimden çok duygularıma güvenmeyi öğrendim.	D	Y
97.	Bazen yaşamımın, büyük bir manevi güç tarafından yönetildiğini düşünürüm.	D	Y
98.	Bana adice davranan birisine genellikle adice davranmaktan hoşlanırım.	D	Y
99.	Son derece pratik ve duygularına göre hareket etmeyen birisi olarak tanınırım.	D	Y
100.	Benim için, birisiyle konuşurken düşüncelerimi düzenlemek kolaydır.	D	Y
101.	Beklenmedik haberlere çoğu kez öylesine güçlü tepki veririm ki, pişmanlık duyduğum şeyler söyler ya da yaparım.	D	Y
102.	Duygusal yakarışlardan (kötürüm kalmış çocuklara yardım istendiğindeki gibi) oldukça çok etkilenirim.	D	Y
103.	Yapabileceğimin en iyisini yapmak istediğim için çoğu kimseden genellikle daha çok zorlanırım.	D	Y
104.	Öyle çok kusurluyum ki, bu yüzden kendimi pek de sevmem.	D	Y
105.	Sorunlarıma uzun vadeli çözümler aramak için çok az zamanım var.	D	Y
106.	Sırf ne yapılacağını bilmediğim için, çoğu kez sorunların gereğine bakamam.	D	Y
107.	Çoğu kez zamanın akışını durdurabilmeyi dilerim.	D	Y
108.	Yalnızca ilk izlenimlerime dayanarak karar vermekten nefret ederim.	D	Y
109.	Biriktirmektense, para harcamayı yeğlerim.	D	Y
110.	Bir öyküyü daha gülünç hale getirmek yada birisine şaka yapmak için, doğruları eğip bükmeyi genellikle iyi beceririm.	D	Y
111.	Sorunlar olsa bile, bir arkadaşlığın hemen her zaman sürüp gitmesine çalışırım.	D	Y
112.	Utandırılır ya da aşağılandığımda etkisinden çok çabuk kurtulurum.	D	Y
113.	Çok gergin, yorgun ya da endişeli olduğum zamanlarda, işlerdeki değişikliklere uyum sağlamam son derece güçtür.	D	Y
114.	İşlerin eski yapılış tarzını değiştirmeden önce, genellikle çok iyi ve gerçekçi nedenler talep ederim.	D	Y
115.	İyi alışkanlıklar edinebilmem için, beni eğiten kişilerden çok fazla yardıma gereksinim duyarım.	D	Y
116.	Duygu-dışı algılamamın (telepati ya da önceden bilme gibi), gerçekten de mümkün olduğuna inanırım.	D	Y
117.	Candan ve yakın arkadaşlarımdan çoğu zaman benimle birlikte olmasını isterim.	D	Y
118.	Uzun zaman harcamama karşın pek başarılı olmasam dahi, çoğu kez aynı şeyi yeniden defalarca denemeyi sürdürürüm.	D	Y
119.	Hemen herkes korku dolu olsa bile, ben hemen her zaman rahat ve tasasız kalırım.	D	Y
120.	Hüzünlü şarkı ve filmleri epeyce sıkıcı bulurum.	D	Y

121. Koşullar çoğu kez beni irademe karşı bir şeyler yapmaya zorlar.	D	Y
122. Benim için, benden farklı olan insanlara katlanmak güçtür.	D	Y
123. Mucize denilen çoğu şeyin, sadece şans eseri olduğunu düşünürüm.	D	Y
124. Birisi beni incittiğinde, intikam almaktansa kibar davranmayı tercih ederim.	D	Y
125. Çoğu kez yaptığım işin o kadar etkisinde kalırım ki, zaman ve mekandan kopmuş gibi hissedirim.	D	Y
126. Yaşamımın gerçek bir amacı ve önemi olduğunu sanmıyorum.	D	Y
127. Başkalarıyla olabildiğince iş birliği yapmaya çalışırım.	D	Y
128. Başarılarımdan dolayı içim rahattır ve daha iyisini yapmak için pek istekli değilimdir.	D	Y
129. aşkaraları pek tehlikeli olmadığını düşünse de, tanıdık olmayan ortamlarda çoğu kez gergin ve endişeli hissedirim.	D	Y
130. Tüm ayrıntıları bütünüyle düşünmeksizin, çoğu kez iç güdülerimi, önsezi ve sezgilerimi izlerim.	D	Y
131. Başkalarının benden istediklerini yapmayacağım için, çoğu kez benim aşırı bağımsız olduğumu düşünürler.	D	Y
132. Çoğu kez etrafımdaki tüm kişilerle güçlü manevi ve duygusal yakınlığım olduğunu hissedirim.	D	Y
133. Benden farklı değer yargıları olan insanları sevmek, benim için genellikle kolaydır.	D	Y
134. Başkaları benden daha fazlasını beklese dahi, olabildiğince az iş yapmaya çalışırım.	D	Y
135. İyi alışkanlıklar benim için “ikinci mizaç” olmuştur ve hemen her zaman otomatik ve kendiliğinden davranışlardır.	D	Y
136. Başkalarının bir şey hakkında, benden daha çok şey bilmelerinden, genelde rahatsızlık duymam.	D	Y
137. Genellikle kendimi başkalarının yerinde hayal etmeye çalışır, böyle onları daha iyi anlayabilirim.	D	Y
138. Tarafsızlık ve dürüstlük gibi ilkeler yaşamımın bazı yönlerinde pek az rol oynarlar.	D	Y
139. Para biriktirmede çoğu kimseden daha iyiyimdir.	D	Y
140. İşler yolunda gitmediğinde hemen başka etkinliklere daldığım için, kendimi nadiren öfkelenmiş ve engellenmiş hissedirim.	D	Y
141. Çoğu kimse önemli olmadığını düşünse bile, çoğu kez işlerin değişmez ve düzenli biçimde yapılmasında ısrar ederim.	D	Y
142. Hemen her sosyal durumda, kendimi oldukça güvenli ve emin hissedirim.	D	Y
143. Özel düşüncelerimden nadiren söz ettiğimden, arkadaşlarım duygularımı anlamakta güçlük çekerler.	D	Y
144. Çoğu kimse bana yeni ve daha iyi bir yol olduğunu söylese bile, işleri yapış tarzımı değiştirmekten nefret ederim.	D	Y

145.	Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın, akıllıca olmadığını düşünürüm.	D	Y
146.	Düşmanlarımla acı çektiğini hayal etmekten hoşlanırım.	D	Y
147.	Çoğu kimseden daha fazla enerjim var ve daha geç yorulurum.	D	Y
148.	Yaptığım her işte ayrıntılara dikkat etmekten hoşlanırım.	D	Y
149.	Arkadaşlarımla her şeyin yolunda gideceğini söyleseler dahi, endişeye kapılarak yapmakta olduğum işi bırakırım.	D	Y
150.	Çoğu kez herkesten daha güçlü olmayı dilerim.	D	Y
151.	Genellikle ne yapacağımı seçmede serbestimdir.	D	Y
152.	Çoğu kez kendimi yapmakta olduğum işe o kadar kaptırırım ki, bir an nerede olduğumu unuturum.	D	Y
153.	Bir ekibin üyeleri, paylarını nadiren dürüstçe alırlar.	D	Y
154.	Birkaç saat sessiz ve hareketsiz kalmaktansa, çoğu zaman riskli şeyler (planörle uçmak ya da paraşütle atlamak gibi) yapmayı tercih ederim.	D	Y
155.	Çoğu zaman dürtüsel olarak o kadar çok para harcarım ki, tatil yapmak gibi özel durumlar için bile para biriktirmek bana güç gelir.	D	Y
156.	Başkaları memnun olacak diye kendi bildiğimden şaşmam.	D	Y
157.	Yabancılarla birlikteyken hiç sıkılgan değilimdir.	D	Y
158.	Çoğu kez arkadaşlarımla arzularına boyun eğerim.	D	Y
159.	Zamanımın çoğunu, gerekli gibi görünen, ancak benim için gerçekte önemsiz olan şeylere harcarım.	D	Y
160.	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna ilişkin dinsel ya da ahlaki ilkelerin, ticari kurallarda çok etkili olması gerektiğine inanmam.	D	Y
161.	Çoğu kez başkalarının yaşantılarını daha iyi anlamak için, kendi yargılarımı bir kenara koymaya çalışırım.	D	Y
162.	Alışkanlıklarım, amaçlarıma ulaşmakta çoğunlukla engel olur.	D	Y
163.	Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için; savaş, yoksulluk ya da haksızlıkları önlemeye çalışmak gibi kişisel fedakarlıkları gerçekten de yaptım.	D	Y
164.	Gelecekte olabilecek kötü şeyler hakkında hiç endişelenmem.	D	Y
165.	Kendi denetimimi yitirecek kadar, hemen hiç heyecanlanmam.	D	Y
166.	Düşündüğümde daha uzun sürerse, çoğu kez o işi bırakırım.	D	Y
167.	Başkalarının benimle konuşmalarını beklemektense, konuşmaları kendim başlatmayı tercih ederim.	D	Y
168.	Bana yanlış yapan birisini, çoğu zaman çabucak bağışlarım.	D	Y
169.	Davranışlarımla, büyük ölçüde denetimim dışındaki etkiler belirler.	D	Y
170.	Yanlış bir önsezi ya da hatalı bir ilk izlenim nedeniyle, çoğu kez kararlarımı değiştirmek zorunda kalırım.	D	Y
171.	İşlerin yapılması için, bir başkasının ön ayak olmasını beklemeyi tercih ederim.	D	Y

172. Genellikle başkalarının görüşlerine saygı duyarım.	D	Y
173. Yaşamdaki rolümün berraklaşmasına yol açan, kendimi çok coşkulu ve mutlu hissettiğim yaşantılarım olmuştur.	D	Y
174. Kendim için bir şeyler satın almak eğlendiricidir.	D	Y
175. Olağandışı şeyleri algılayabildiğime, hissettiğime inanırım.	D	Y
176. Beynimin düzgün çalışmadığına inanırım.	D	Y
177. Yaşamım için koyduğum belli amaçlar, davranışlarıma güçlü şekilde yol gösterir.	D	Y
178. Genellikle başkalarının başarısına ön ayak olmak aptalcadır.	D	Y
179. Çoğu kez sonsuza değin yaşamak isterim.	D	Y
180. Genellikle, başkalarından ayrı kalmaktan hoşlanırım.	D	Y
181. Hüzünlü bir film seyrederken, ağlama ihtimalim çoğu kimseden daha fazladır.	D	Y
182. Hafif rahatsızlık ya da gerginlikten çoğu kimseye göre daha çabuk kurtulurum.	D	Y
183. Cezalandırılmayacağımı hissettiğimde, kuralları ve düzenlemeleri çoğu kez ihlal ederim.	D	Y
184. Ayartıcı durumlara karşı kendime güvenebilmem için, iyi alışkanlıklar geliştirmemi sağlayacak çok sayıda uygulama yapmam gerekir.	D	Y
185. Keşke başkaları bu kadar çok konuşmasalar.	D	Y
186. Önemsiz ya da kötüyümüş gibi görünseler bile, herkes itibar ve saygı görmelidir.	D	Y
187. Yapılması gerekli olan işleri sürdürebilmek için, çabuk karar vermekten hoşlanırım.	D	Y
188. Yapmaya çalıştığım şeylerde, şansım genellikle açıktır.	D	Y
189. Çoğu kimsenin tehlikeli diye nitelendirebileceği şeyleri (ıslak ya da buzlu bir yolda hızlı araba kullanmak gibi) kolayca yapabileceğime dair genellikle kendime güvenirim.	D	Y
190. Başarılı olma şansı olmadıkça, bir şey üzerinde çalışmayı sürdürmede bir yarar görmüyorum.	D	Y
191. İşleri yaparken yeni yollar araştırmaktan hoşlanırım.	D	Y
192. Eğlence ya da heyecan için para harcamaktansa, biriktirmekten zevk alırım.	D	Y
193. Bireysel haklar, herhangi bir grubun gereksinimlerinden daha önemlidir.	D	Y
194. Kendimi, ilahi ve olağanüstü bir manevi güçle temas içinde hissettiğim yaşantılarımla oldu.	D	Y
195. Ansızın, var olan herşeyle berrak ve derinden bir aynılık duygusu hissettiğim epeyce coşkulu anlarımla oldu.	D	Y
196. İyi alışkanlıklar, işleri istediğim şekilde yapmamı kolaylaştırır.	D	Y
197. Çoğu kimse benden daha çok çare bulucu görünür.	D	Y
198. Sorunlarım için, çoğu kez başkalarını ve koşulları sorumlu tutarım.	D	Y
199. Bana kötü davranmış olsalar bile, başkalarına yardım etmekten hoşnutluk duyarım.	D	Y

200.	Çoğu kez, tüm yaşamın kendisine bağlı olduğu manevi bir gücün parçasıymış hissine kapılırim.	D	Y
201.	Arkadaşlarla birlikteyken dahi, duygularımı çok fazla açmamayı tercih ederim.	D	Y
202.	Kendimi zorlamaksızın, tüm gün boyunca genellikle bir şeylerle “meşgul” kalabilirim.	D	Y
203.	Başkaları çabuk bir karar vermemi isteseler bile, karar vermeden önce hemen her zaman tüm olgular hakkında ayrıntılı düşünürüm.	D	Y
204.	Bir şeyi yanlış yaptığımı anladığımda, sıkıntıdan öyle kolayca kurtulamam.	D	Y
205.	Çoğu kimseden daha mükemmeliyetçiyimdir.	D	Y
206.	Bir şeyin doğru mu yanlış mı olduğu, sadece bir görüş meselesidir.	D	Y
207.	Şimdiki doğal tepkilerimin, genellikle ilkelerim ve uzun vadeli amaçlarımla tutarlı olduğunu düşünürüm.	D	Y
208.	Tüm yaşamın, bütünüyle açıklanamayacak bir manevi düzen ya da güce bağlı olduğuna inanırım.	D	Y
209.	Bana kızgın oldukları söylenmiş olsa bile, yabancılarla tanıştığımda güvenli ve rahat olacağımı düşünürüm.	D	Y
210.	İnsanlar yardım, sempati ve sıcak bir anlayış bulmak için bana yaklaşmanın kolay olduğunu söylerler.	D	Y
211.	Yeni düşünceler ve etkinliklerden heyecan duymada, çoğu kimseye göre daha geriyimdir.	D	Y
212.	Bir başkasının duygularını incitmemek için dahi olsa, yalan söylemekte sıkıntı yaşarım.	D	Y
213.	Hoşlanmadığım bazı insanlar var.	D	Y
214.	Herkesten daha fazla hayran olunmak istemem.	D	Y
215.	Sıradan bir şeye bakarken, çoğu kez olağan üstü bir şey olur ve sanki onu ilk kez görüyormuşum duygusuna kapılırim.	D	Y
216.	Tanıdığım çoğu kimse, başka kimin incineceğine aldırmaksızın, yalnızca kendisini düşünür.	D	Y
217.	Yeni ve alışılmadık bir şey yapmak zorunda olduğumda, genellikle gergin ve endişeli hissederim.	D	Y
218.	Çoğu kez kendimi tükenmişlik sınırına dek zorlarım ya da yapabileceğimden daha fazlasını yapmaya çalışırım.	D	Y
219.	Kimileri para konusunda aşırı cimri ya da eli sıkı olduğumu düşünür.	D	Y
220.	Mistik yaşantı söylentileri, muhtemelen sadece birer hüsnü kuruntudan ibarettir.	D	Y
221.	Sonucunda acı çekeceğimi bilsem bile, irade gücüm çok güçlü ayartmalarım üstesinden gelemeyecek kadar zayıftır.	D	Y
222.	Herhangi birisinin acı çektiğini görmekten nefret ederim.	D	Y

223. Yaşamda ne yapmak istediğimi biliyorum.	D	Y
224. Yaptığım işin doğru mu yanlış mı olduğunu düşünüp taşınmak için, düzenli olarak zaman ayırırım.	D	Y
225. Çok dikkatli olmazsam, benim için işler çoğu kez ters gider.	D	Y
226. Kendimi keyifsiz hissettiğim zamanlarda, yalnız kalmak yerine arkadaşlarla birlikte olmak daha iyi hissetmeme neden olur.	D	Y
227. Aynı şeyi yaşamayan birisiyle duygularımı paylaşmanın, mümkün olmadığını düşünürüm.	D	Y
228. Çevremde olup bitenlerden bütünüyle haberdar olmadığım için, başkalarına çoğu kez sanki başka bir dünyadaymışım gibi gelir.	D	Y
229. Keşke başkalarından daha iyi görünüşlü olsam.	D	Y
230. Bu anket formunda çok yalan söyledim.	D	Y
231. Arkadaş canlısı oldukları söylenmiş olsa bile, genellikle yabancılarla tanışmak zorunda kalacağım sosyal ortamlardan uzak dururum.	D	Y
232. Baharda çiçeklerin açmasını, eski bir arkadaşı yeniden görmek kadar severim.	D	Y
233. Zor durumları, genellikle bir meydan okuma ya da fırsat olarak değerlendiririm.	D	Y
234. Benimle ilgili kimseler, işleri benim tarzıma göre yapmayı öğrenmek zorundadırlar.	D	Y
235. Sahtekar olmak, yalnızca yakalandığınızda sorun yaratır.	D	Y
236. Hafif rahatsızlık ve gerginlikten sonra dahi, çoğu kimseden daha fazla güvenli ve enerjik hissederim.	D	Y
237. Herhangi bir kağıdı imzalamam istendiğinde, herşeyi okumaktan hoşlanırım.	D	Y
238. Yeni bir şeyler olmadığında, genellikle heyecan ya da coşku verici bir şey aramaya başlarım.	D	Y
239. Bazen keyifsiz olurum.	D	Y
240. Ara sıra insanların arkasından konuşurum.	D	Y

EK 3: PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

PÇE

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerinizdeki alışmış olduğunuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, **böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek** vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “Burada sözü edilen davranışı be ne sıklıkla yaparım?”.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

1. *Hep böyle davranırım*
2. *Çoğunlukla böyle davranırım*
3. *Sıklıkla böyle davranırım*
4. *Arada sırada böyle davranırım*
5. *Ender olarak böyle davranırım*
6. *Hiç böyle davranmam*

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

	Hep	Hiç
1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam*.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	
5. Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	

6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Başlangıçta çözümünü farketmesem de sorunlarımın çoğunu çözüme yeteneğim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine, gelişigüzel sürüklenip giderim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir. Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam. Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle emin değilimdir.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad

SENA SOYSAL

Doğum Tarihi ve Yeri

15/10/1993- TEKİRDAĞ

İletişim Bilgileri

Cep Tel: 0543 915 05 14

E-mail: soysalsena@hotmail.com

Adres Bilgileri

İçerenköy Mah. Eski Üsküdar Yolu Cad. Umut Sok. Umut Sitesi 5/20 İçerenköy/ Ataşehir/ İstanbul

Eğitim Durumu

Yüksek Lisans- Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji (2016-)

Lisans- Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik (2011-2016, 3.83/4.00)

Lise- Tekirdağ Namık Kemal Anadolu Lisesi (2007-2011)

Yabancı Diller

İngilizce- İleri seviye

İtalyanca- Başlangıç seviyesi

İş Deneyimi

Eşlik Psikoloji- Psikolojik Danışman- Psikoterapist (Kasım 2017-Haziran 2018)

Masterson Enstitüsü Türkiye- Eğitim Koordinatörü (Kasım 2017-Haziran 2018)

Bilimsel Çalışmalar ve Yayınlar

“ Problematic Internet Usage in College Students” adlı ortak çalışma makalesi 2014 yılında Hacettepe Üniversitesi’nde gerçekleşen Ulusal PDR Öğrenci Kongresi’nde bildiri olarak yayınlanmıştır.