

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ERGENLERE YÖNELİK GÜÇLENDİRME PROGRAMININ
MADDE BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMADA ÖZ-YETERLİK,
BENLİK SAYGISI ve ATILGANLIK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Arzu KOÇAK UYAROĞLU

DOKTORA TEZİ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Ayşe ÖZCAN

KONYA-2017

Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Arzu KOÇAK UYAROĞLU tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Hemşirelik Anabilim Dalında Doktora Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. Fatma ÖZ
Yakın Doğu Üniversitesi

İmza

Danışman:

Prof. Dr. Ayşe ÖZCAN
Karatay Üniversitesi

İmza

Üye:

Doç. Dr. Fatma TAŞ ARSLAN
Selçuk Üniversitesi

İmza

Üye:

Doç. Dr. G. Füsün ALACAPINAR
Necmettin Erbakan Üniversitesi

İmza

Üye:

Yrd. Doç. Dr. Neslihan LÖK
Selçuk Üniversitesi

İmza

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmenliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu tarih vesayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ender ERDOĞAN
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu çalışmayı yapmaya karar verdiğim ilk günden bu yana desteği, önerileri ve yapıcı tavrı ile yanımda olduğunu hissettiren, tez çalışmamın her aşamasında bilgi ve deneyimleriyle katkı sağlayan danışman hocam sayın Prof. Dr. Ayşe ÖZCAN'a,

Tez izleme komitesinde bulunan bilgi birikimleri ve deneyimleri ile bana yol gösteren değerli hocalarım Doç. Dr. Füsun ALACAPINAR ve Doç. Dr. Fatma TAŞ ARSLAN'a,

Tez çalışmam süresince bursiyer olarak bana vermiş olduğu destekten dolayı Türkiye Cumhuriyeti Yeşilay Cemiyeti'ne,

Veri toplama aşamasında desteğini esirgemeyen ve beni yüreklendiren arkadaşım Doç. Dr. Ezgi ERTÜZÜN'e, verilerin analizinde benimle birlikte çalışan ve yanımda olan arkadaşım Arş. Gör. Büşra ALTINEL'e, çalışmamın İngilizce çevirisinde yardım eden arkadaşım Arş. Gör. Funda AFYONOĞLU'na,

Bugünlere gelmemde bana esin kaynağı olan babam D. Ali KOÇAK'a, sevgisi ve koşulsuz desteği ile yaşamım boyunca bana güç veren annem Sevim KOÇAK'a, enerjisi ile zor anlarımda beni güldüren kardeşim Merve KOÇAK'a, hem maddi hem de manevi olarak beni destekleyen, yaşadığım her zorlukta elimi tutan sevgili eşim Ayhan UYAROĞLU'na, bu zorlu süreçte varlığı ve olgunluğu ile bana yardım eden oğlum Melih UYAROĞLU'na teşekkür ederim.

Arş. Gör. Arzu KOÇAK UYAROĞLU

Konya /Aralık /2017

İÇİNDEKİLER

SİMGELER ve KISALTMALAR	vii
ÖZET	viii
SUMMARY	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.3. Problem Cümlesi	3
1.3.1. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.3.2. Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Alt Problem.....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.5. Tanımlar.....	4
1.6. Ergenliğin Tanımı.....	6
1.7. Ergenlerde Madde Kullanımı.....	7
1.7.1. Ergenlerde Madde Kullanımına Yol Açabilecek Risk Faktörleri.....	7
1.7.2. Ergenlerde Madde Kullanımı Epidemiyolojisi.....	8
1.8. Ergenlerde Öz-yeterlik.....	9
1.8.1. Öz-yeterlik ve Madde Bağımlılığı	10
1.9. Ergenlerde Benlik Saygısı.....	10
1.9.1. Benlik Saygısı ve Madde Bağımlılığı	11
1.10. Ergenlerde Atılganlık.....	12
1.10.1. Atılganlık ve Madde Bağımlılığı	13
1.11. Ergenlere Yönelik Güçlendirme Programı	14
1.11.1. Madde Bağımlılığının Önlenmesinde Güçlendirme Programının ve Psikiyatri Hemşiresinin Rolü.....	15

2. GEREÇ ve YÖNTEM.....	21
2.1. Araştırmanın Türü	21
2.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri	21
2.3. Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu.....	22
2.3.1. Çalışma Grubu	23
2.3.2. Çalışma Grubu Seçim Kriterleri	23
2.3.3. Çalışma Grubu Dışlama Kriterleri	24
2.3.4. Çalışma Grubundan Çıkarılma Kriterleri	24
2.4. Veri Toplama Araçları.....	24
2.4.1. Ergen Bilgi Formu (EK-A).....	24
2.4.2. Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği (EK-B)	24
2.4.3. Rathus Atılganlık Envanteri (EK-C).....	25
2.4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK-D).....	25
2.4.5. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK-E).....	26
2.4.6. Ön Uygulama.....	26
2.5. Verilerin Toplanması.....	26
2.6. Müdahalenin Planlanması ve Araştırmanın Uygulama Basamakları.....	30
2.6.1. Müdahale Grubu	30
2.6.2. Kontrol Grubu.....	31
2.7. Araştırmanın Değişkenleri.....	31
2.7.1. Nicel Araştırmanın Değişkenleri	31
2.7.2. Nitel Araştırmanın Değişkenleri.....	31
2.8. Verilerin Analizi.....	32
2.9. Araştırmanın Etik Boyutu.....	33
3.BULGULAR.....	35

3.1. Ergenlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Tanıtıcı Bulgular	35
3.2. Müdahale ve Kontrol Grubunun, Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunma Öz-yeterlik Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular (H ₁₋₁ ve H ₁₋₂ hipotezlerine ilişkin bulgular).....	37
3.3. Müdahale ve Kontrol Grubunun, Rosenberg Benlik Saygısı Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular (H ₁₋₃ hipotezine ilişkin bulgular).....	41
3.4. Müdahale ve Kontrol Grubunun, Rathus Atılganlık Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular (H ₁₋₄ hipotezine ilişkin bulgular).....	41
3.5. Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliliğin yordayıcılarına ilişkin bulgular	42
3.6. Ergenlerin Uygulanan Güçlendirme Programına İlişkin Görüşleri.....	44
3.6.1. Ergenlerin Güçlendirme Programının Etkinliğine İlişkin Görüşleri.....	44
3.6.2. Ergenlerin Güçlendirme Programının Başarısının Arttırılmasına İlişkin Görüş ve Önerileri	47
4.TARTIŞMA.....	48
4.1. Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığında korunmada öz-yeterlik düzeyleri.....	49
4.2. Müdahale ve kontrol grubunun benlik saygısı düzeyleri.....	51
4.3. Müdahale ve kontrol grubunun atılganlık düzeyleri	52
4.4. Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliliğin yordayıcıları	53
4.5. Ergenlerin güçlendirme programına ilişkin görüş ve önerileri	54
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	56
5.1. Sonuçlar	56
5.2. Öneriler	56
5.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler	56
5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	57
6.KAYNAKLAR.....	58
7.EKLER.....	68

EK-A: Ergen Bilgi Formu	68
EK-B: Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-Yeterlik Ölçeği	69
EK-C: Rathus Atılganlık Envanteri.....	71
EK-D: Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri.....	73
EK-E: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	74
EK-F: Uzman Listesi.....	75
EK-G: Güçlendirme Programı	76
EK-H: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurul İzni.....	111
EK-I: Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni	112
EK-İ: Ebeveyn Aydınlatılmış Onam	113
EK-J: Ergen Aydınlatılmış Onam	114
8.ÖZGEÇMİŞ	115

SİMGELER ve KISALTMALAR

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

TDK: Türk Dil Kurumu

APA: American Psychiatric Association

UNODC: United Nations Office on Drugs and Crime

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu



ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ergenlere Yönelik Güçlendirme Programının Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyine Etkisi

Arzu KOÇAK UYAROĞLU

Hemşirelik Anabilim Dalı

DOKTORA TEZİ / KONYA-2017

Bu çalışma, ergenlere uygulanan Güçlendirme Programı'nın, ergenlerin 'madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik', 'benlik saygısı' ve 'atılganlık' düzeylerine etkisini değerlendirmek ve ergenlerin bu eğitime ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın nicel boyutunda ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen; nitel boyutunda ise olgubilim (fenomonolojik) deseni kullanılmıştır. Çalışma Konya ili Karatay ilçesinde bulunan iki ilköğretim ikinci kademe okulunda 2015-2016 ve 2016-2017 eğitim-öğretim yılında yürütülmüştür. Müdahale grubu 33 ve kontrol grubu 32 olmak üzere çalışma grubu 65 ergenden oluşmaktadır. Müdahale grubunda yer alan ergenlere araştırmacı tarafından geliştirilen ve her bir oturumu 45 dakika süren 10 oturumdan oluşan 'Güçlendirme Programı' uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir girişim uygulanmamıştır. Veriler; Ergen Bilgi Formu, Ergenler için Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; tekrarlı ölçümlerde varyans analizi, bağımsız gruplarda t testi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve içerik analizi yapılmıştır. Çalışmada Güçlendirme Programı'na katılan ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik puan ortalamaları son test ve izlem ölçümünde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır ($p<0,01$). Müdahale ve kontrol grubu arasında madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik, benlik saygısı ve atılganlık puanları yönünden farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,01$). Çalışmanın nitel boyutunda ise ergenler Güçlendirme Programı'nın psikososyal becerileri öğrenme ve bu becerileri geliştirmeleri yönünden kendilerini olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Yanı sıra ergenler, eğitim programının başarısını artırmada oturum sayısının ve ergenler tarafından alınan sorumluluğun daha fazla olmasını, bu tür programlara ebeveynlerin de katılmalarının önemini vurgulamışlardır.

Anahtar Sözcükler: Atılganlık; Benlik Saygısı; Ergen; Güçlendirme Programı; Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-yeterlik

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect of Empowerment Programme Towards Adolescent on the Level of Self-Efficacy to Avoid Substance Use, Self Esteem and Assertiveness

Arzu KOCAK UYAROGLU

Department of Nursing

PhD THESIS / KONYA-2017

This research aimed to evaluate the effect of Empowerment Programme towards adolescent on the level of self-efficacy to avoid substance use, self esteem and assertiveness and to determine the adolescent's view on Empowerment Education. While quasi-experimental design with pre-test, post-test, follow-up and control group were used in the quantitative level, phenomenological pattern was used in the qualitative level. The study was conducted with the students of two secondary schools at Karatay District of Konya Province between school years of 2015-2016 and 2016-2017. The study group was consist of 65 adolescents; 33 for intervention group and 32 for control group. Empowerment Programme developed by there searcher was applied to the adolescents in the intervention group with 10 sessions and each session lasted 45 minutes. No initiative was taken for the control group throughout the research. The data was collected with "Adolescents' Information Form", "Self Efficacy of Teens to Avoid Substance Addiction", "Rosenberg Self-Esteem Scale", " Rathus Assertiveness Schedule" and "Semi-Structured In Depth Interview Form". Repeated measures analysis of variance, independent samples t test, multiple regression and content analysis were used in data analysis. Mean scores of self-efficacy to avoid substance use of adolescents in the intervention group increased significantly in post-test and follow-up ($p<0,01$). Moreover, it is found that the scores of self-efficacy to avoid substance use, self esteem and assertiveness are significantly different between intervention and control groups ($p<0,01$). In the qualitative level, adolescents stated that the Empowerment Programme effects them positively in learning and developing psycho-social skills. They also expressed that participation of parents to the education, increasing of the number of sessions and increasing of the responsibilities of adolescents in the education are needed in order to enhance the success of the Education Program.

Keywords: Assertiveness; Self-Esteem; Adolescent; Empowerment Education; Self-Efficacy to Avoid Substance Use

1.GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin, cinsel ve toplumsal kimlik oluşturma, anne babadan ayrışma çabalarının ve gelişim kuramlarına göre keskin değişimlerin olduğu bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer 2007, Derman 2008). Ergenlik döneminde dürtüsellik artması ile birlikte riskli davranışların denemesi sıklığında belirgin bir artış yaşanmaktadır. Yapılan çalışmalar ergenlikte sıklıkla karşılaşılan risk alma davranışları arasında madde kullanımının giderek arttığına dikkat çekmektedir (Tapert ve ark 2001, Karatay ve Kubilay 2004, Camenga ve ark 2006, Telef ve Karaca 2011, Arslan ve ark 2012). Ergenlerin madde kullanımına yönelmesinde çok sayıda risk faktörü sıralanabilmektedir. Bunları ailesel etmenler (Wills ve ark 2003, Waldron ve ark 2004, Akfert ve ark 2009, Bircan ve ark 2011), arkadaş grubuna özgü etmenler (Erdem ve ark 2006), genç bireye özgü etmenler (aşırı utangaç olma, düşük benlik saygısı, sorunlarla başa çıkmada yetersizlik, hayır diyememe, sosyal beceri yoksunluğu, davranış sorunları sergileme vb.), risk alma davranışına bağlı etmenler, toplumsal ve çevresel etmenlere olarak gruplandırabiliriz (Karatay ve Kubilay 2004, Alikashifoğlu 2005, Taşçı ve ark 2005, Siyez ve Aysan 2007, Gürol 2008, Alikashifoğlu ve Ercan 2009). Bu süreçte madde kullanımının çoğu zaman büyüme, bağımsızlık ve özerkliğin simgesi olarak karşımıza çıktığını söyleyebiliriz.

Madde bağımlılığı biyolojik, sosyal ve ruhsal boyutları olan, başta gençler olmak üzere tüm toplumu etkileyen önemli bir sorundur. Ulusal ve uluslararası pek çok çalışmada ergenlerde madde kullanımının önemli düzeyde artış gösterdiği ve kullanım yaşının gün geçtikçe daha da düştüğü belirtilmektedir (Ekşi 2003, Çuhadar ve Bahar 2007, Gökgöz ve Koçoğlu 2007, Fletcher ve ark 2008). Bu çalışmalara göre, madde bağımlılığı Dünya'da ve Türkiye'de gençlerin önemli sorunlarından biridir ve madde bağımlılığının önlenmesine yönelik erken müdahale programlarını ivedilikle gerekli kılmaktadır.

Ergenlik dönemi aynı zamanda öz-yeterlik inancının da önem kazandığı bir dönemdir. Bu inanç kişinin gelecekteki davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Öz-yeterlik bireylerin davranış seçimlerini, düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkiler (Telef ve Karaca 2011). Ergenlerde risk alma davranışı ile öz-

yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki vardır (Uysal ve Bingöl 2014) ve öz-yeterlik duygusu gelişmiş bireyler madde kullanımı ve sigara içme gibi yaygın risk alma davranışları ile baş edebilirler (Li ve ark 2002, Carpenter ve Howard 2009). Çünkü yaşamlarındaki zorlu olayları yönetme gücüne sahiptirler. Ayrıca ergenlerin kendi sağlıkları hakkında bilgilencmeleri ve sağlıklarını korumaya yönelik bir tutum sergilemelerinde öz-yeterlik inancı önemli bir yere sahiptir.

Madde kullanımı ve bağımlılığı genellikle ergenlik döneminde başladığından madde kullanımının azaltılmasında önleyici çalışmaların önemli bir yeri vardır (Botvin ve Griffin 2004). Madde kullanımını ve bağımlılığını önlemede temel amaç, maddenin bireye ulaştığı noktada bireyin madde kullanımını reddetmesi ve böylece bağımlılık riskini en aza indirmektir. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı konusunda verilen temel bilgilerin yanı sıra ergeni güçlendirmeye yönelik psikososyal beceri geliştiren önleyici programların, yalnızca bilgilendirmenin yer aldığı programlardan daha etkin olacağı varsayılmaktadır. Çünkü ergenlerin pozitif özelliklerinin güçlendirilerek öznel iyi oluşlarını artırmayı amaçlayan önleme programları, hem ergenin ruh sağlığını geliştirmede hem de madde kullanımından korumada anahtar konumdadır. Bu nedenle ergenlerin maddeye başlamalarını önlemek için; benlik saygısının artırılması, atılganlık (assertive) becerilerinin kazandırılması, etkin iletişim yollarını öğrenmesinin sağlanması ve problem çözme becerilerinin artırılması en az madde bağımlılığına ilişkin temel eğitim kadar önemlidir.

Bu bağlamda, temel rollerinden biri de sağlığı korumak ve geliştirmek olan hemşirelere madde bağımlılığının önlenmesi sürecinde önemli görevler düşmektedir. Bu süreçte gençleri riskli durumlara karşı korumak ve bağımlı olduğu belirlenen ergenin tedavi ve rehabilitasyonunu sağlamak hemşirenin sorumlulukları arasındadır (Nkowane ve Saxena 2004, Öz ve Bahadır Yılmaz 2009, Albayrak ve Balcı 2014).

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Ülkemizin madde kullanımı ve bağımlılık verileri gelişmiş ülkelerin verileri ile karşılaştırıldığında daha düşük görünmesine karşın gün geçtikçe madde kullanımı ve bağımlılık oranlarında artış olduğu vurgulanmaktadır. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik etkin uygulamaların yaygın olarak yürütülmediği ve

gençlerin bilinçlenmesi sağlanamadığı sürece riskin artarak devam edeceği düşünülmektedir. Güçlü ve sağlıklı bir toplum için ergenlerin, sağlıklarını geliştirme ve korumaya yönelik doğru davranış ve tutum sergilemeleri gerekmektedir. Bireyler, sağlığı geliştirici davranışları gerçekleştirmek ve karar vermek için gerekli bilgiye, tutum ve beceri geliştirme yeteneğine sahiptir ve bu nedenle sağlığı geliştirici davranışların kazanılması ve sürdürülmesinde öz sorumluluğun geliştirilmesi ayrı bir yer tutmaktadır. Bu noktada hemşirelik uygulamalarının nihai hedefleriyle bireylerin sağlıklı davranış alışkanlığı kazanmaları hedefi örtüşmektedir. Öte yandan ergen grubunu oluşturan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin madde bağımlılığı riski açısından önemli bir yaş grubunu oluşturdukları düşünüldüğünde, temel hedefi ergeni psikolojik anlamda güçlendirerek madde bağımlılığından korumak olan girişimlerin uzun vadede gençleri madde kötüye kullanımından ve bağımlılıktan koruyacağı varsayılmaktadır. Ayrıca ulusal literatür incelendiğinde; ergenleri madde bağımlılığından korumaya yönelik altyapı kazandırılmasına ve bunun sürdürülebilirliğine katkıda bulunacak deneysel çalışmaların da yeterli sayıda olmadığı görülmektedir. Bu çalışma ile hem ergenlerin madde kötüye kullanımı ve bağımlılığından korunmalarına hem de bu alandaki literatüre katkıda bulunmak hedeflenmiştir. Bu bağlamda çalışma, Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilköğretim ikinci kademe okullarında eğitim gören 12-14 yaş grubu ergenlere uygulanan Güçlendirme Programı'nın “madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik”, “benlik saygısı” ve “atılganlık” düzeylerine etkisini değerlendirmek ve ergenlerin uygulanan güçlendirme programına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

Ergenlere yönelik Güçlendirme Programı'nın uygulandığı grup ile uygulanmayan grubun “madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik”, “benlik saygısı” ve “atılganlık” puan ortalamaları ve müdahale grubunun izlem (kalıcılık) puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır? Ergenlerin uygulanan güçlendirme programına ilişkin görüşleri nelerdir?

1.3.1. Araştırmanın Hipotezleri

Güçlendirme programı uygulanan müdahale grubunun;

H₁₋₁: “*Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlilik*” puanı kontrol grubundan yüksektir.

H₁₋₂: “*Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlilik*” ile ilgili son test ve izlem puan ortalamaları ön test puan ortalamasından yüksektir.

H₁₋₃: “*Rosenberg Benlik Saygısı*” puanı kontrol grubuna göre daha yüksektir.

H₁₋₄: “*Rathus Atılganlık*” puanı kontrol grubuna göre daha yüksektir.

1.3.2. Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Alt Problem

Müdahale grubundaki ergenlerin güçlendirme programına ilişkin görüşleri nelerdir?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Milli Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı Konya ili Karatay ilçesinde yer alan iki ilköğretim ikinci kademe okulunun yedinci sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Okullardan biri müdahale, diğeri kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Çalışmanın iki ayrı okulda yürütülmesinin nedeni müdahale ve kontrol grubundaki öğrencilerin birbirlerinden etkilenmelerinin önlenmesidir. Bu nedenle deney ve kontrol gruplarına random olarak atama yapılmamış ve bu durum örneklem sınırlılığına yol açmıştır. Dış geçerlilik sağlanamadığı için çalışma sonuçları genellenememekte, ancak genellemelere katkı sunabileceği (Erdoğan ve ark 2014) düşünülmektedir.

1.5. Tanımlar

Bu çalışmadaki belli başlı kavramlar ve özellikleri aşağıda yer almaktadır:

Ergen: Araştırma kapsamında müdahale ve kontrol grubuna dahil edilen ilköğretim ikinci kademe okullarında okuyan 12-14 yaş grubu gençler.

Güçlendirme Programı: Araştırmacı tarafından ilgili literatür incelenerek hazırlanan ve araştırma kapsamında müdahale grubuna 10 hafta boyunca (haftada bir gün/saat) uygulanan program.

Ön Test: Ergenlere yönelik Güçlendirme Programı uygulanmadan önce Ergen Bilgi Formu, Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterlik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanterinin uygulanması.

Son Test: Ergenlere yönelik Güçlendirme Programı tamamlandıktan sonra ön test kapsamında uygulanan ölçüm araçlarının tekrar uygulanması.

İzlem: Program tamamlandıktan 6 ay sonra aynı ölçüm araçlarının tekrar uygulanması.

Ergen Görüşleri: Müdahale grubundaki ergenlerin Güçlendirme Programı ile ilgili izlenim ve görüşlerini içeren ifadeler.

1.6. Ergenliğin Tanımı

Latince "adolescere" sözcüğünden gelen ergenlik kavramı, "...ya doğru büyüme" anlamına gelir. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen zaman dilimini içerir ve çocukluk döneminin sonunu veya ergenlik çağının başlangıcını gösteren tek bir olay veya sınır çizgisi bulunmamaktadır (Yavuzer 2007, Derman 2008, Hashmi 2013). Bu geçiş biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal değişimlerin yaşandığı ve Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre 10-19 yaş aralığını kapsayan çalkantılı bir geçiş dönemidir (Yavuzer 2007, Derman 2008, Barlas ve ark 2010, Parlaz ve ark 2012, Hashmi 2013, DSÖ 2017).

Türk Dil Kurumu (TDK) ergenliği "cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan bülüğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, yeni yetmelik" olarak tanımlar (TDK 2017). Webster sözlüğü ise "bir çocuğun yetişkinliğe dönüştüğü yaşam süresi ve olgunlaşmadan önceki gelişme aşaması" olarak tanımlamaktadır (Merriam-Webster 2017). Literatür incelendiğinde Ergen sözcüğünün kullanımının XV. Yüzyıla dayandığı görülmektedir. Ancak özel olarak ergenlik üzerine ilk çalışan Granville Stanley Hall'dır. Hall'e göre ergenlik gelecekteki yaşamın şekillenmesinde önemli bir dönemdir. Toplumsal rollerin benimsendiği, yeni yeteneklerin kazanıldığı bu dönem özellikleri itibariyle hem bir fırsat hem de bir risk dönemidir (Cloutier 1982, Hashmi 2013).

Ergenlik dönemi kişiliğin kalıcı olarak temellendiği ve yetişkinliğe taşınan pek çok özelliğin ortaya çıktığı bir dönem olarak kabul edilir (Ataç 1991, Bahadır 2002). Ergen, beden imgesi, benlik saygısı, toplumsal beklentiler, anne-babadan ayrışma çabaları ile başa çıkmaya çalışırken bir yandan da bağımsızlık, kimlik duygusu ve sosyal üretkenlik özelliklerini kazanmaya çalışır (Powell 2004, Derman 2008). Dönemin; kimlik duygusu ve sosyal üretkenlik gibi kazanımlar ile sona ermesi beklenir, ancak ergen bu dönemde bir taraftan toplumla bütünleşmek, toplum tarafından kabul görmek isterken diğer taraftan toplumdan farklı olduğunu, ayrı bir varlık olduğunu ortaya koymak ister (Avcı 2006). Bireyin ergenlikten sonraki yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi, ergenlik sürecindeki bu deneyimlerinin ve psikolojik sağlamlık ile bağlantılı özelliklerinin de etkilediği baş etme becerilerinin geliştirilmesine bağlıdır (Çelik 2013).

1.7. Ergenlerde Madde Kullanımı

Madde sözcüğü, tıbbi amaçlar dışında kullanılan ilaçları ve birçok kimyasal içeriği tanımlamak için kullanılmaktadır. Madde ile ilişkili önemli sorunlara karşın, kişinin maddeyi sürekli kullandığına işaret eden fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bir grup belirtinin bireyde var olmasına madde bağımlılığı denir (Amerikan Psikiyatri Birliği[APA], 2000). Başlangıçta bağımlılık bireyin seçimi ve özgür iradesi ile başlamış olsa da zamanla özgür irade ortadan kalkar. Birey madde kullanımına bağlı olarak yaşadığı duygusal ve bilişsel değişimleri devam ettirebilmek adına dozu arttırır, maddeyi kullanmadığı ya da kullanmadığı zamanlarda yoksunluğa bağlı belirtiler yaşamaya başlar.

Madde kullanımı ve bağımlılığı sigara ve alkol kullanımına göre daha az olmasına rağmen yaşam boyu süren, sadece bireyi değil, ailesini, toplumu ve ülke ekonomisini de olumsuz yönde etkileyebilen ciddi ve kronik bir hastalıktır. Madde bağımlılığı nedeniyle madde kullanıcıları sağlık sistemini daha sık kullanmakta, iş, sosyal ve aile yaşantılarında bozulma ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Madde kullanımına bağlı yeti yitimi, şiddet ve suç olaylarındaki artış, toplumun huzurunu ve kişinin sosyal yaşamını olumsuz etkilemektedir (Balseven ve ark 2002, Ünüvar 2009). Bu nedenle madde bağımlılığını önlemeye yönelik çabalar ve erken dönemde müdahale büyük önem taşımaktadır (O'Brien 2003).

1.7.1. Ergenlerde Madde Kullanımına Yol Açabilecek Risk Faktörleri

Madde bağımlılığı biyolojik, sosyal ve ruhsal boyutları olan, başta gençler ve aileleri olmak üzere tüm toplumu etkileyen önemli bir sorundur. Ergenlik dönemi, içinde barındırdığı biyo-psikososyal değişimler nedeniyle madde ile karşılaşma açısından riskli bir dönem olarak kabul edilir (Karadağ 2005). Ne yetişkin ne de çocuk olan, biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan olgunlaşmamış ve kimlik karmaşası yaşayan ergen, bu dönemde pek çok olumlu ya da olumsuz davranış biçimini merak edip denemeye kalkabilir. Ergenin yaşadığı karmaşa ergende riskli davranış gelişimini hızlandırmakta ve genç, madde kullanımı gibi davranışları deneyebilmektedir (Kuruoğlu 2005). Ergenin yeni şeyleri keşfetmeye ilişkin duyduğu merak, çarpık özdeşim örnekleri, anne-baba ile yaşadığı çatışma, farklı olma arzusu, akran ilişkileri gibi etmenler, madde kullanımını problem çözme

yöntemi olarak kullanmasını karşımıza çıkarmaktadır (Tapert ve ark 2001, Brown 2002, Fiorentine ve Hilhouse 2003, Akdemir 2005, Arslan ve ark 2012).

Ayrıca erken dönemde yaşam becerilerini kazanamamış ya da geliştirememiş olan ergenler, bağımsızlık ve özerkliğin simgesi olarak madde kullanımına yönelebilmektedirler. Aynı zamanda ergenlerin maddeyi deneme ve kullanmalarında tek bir neden aramak doğru değildir. Bu bağlamda ergenlerin madde kullanımına ilişkin pek çok risk faktörünün etkisinden söz etmek mümkündür. Bu risk faktörlerinden (Wills ve Yaeger 2003, Karatay ve Kubilay 2004, Waldron ve Kaminer 2004, Alikashiöglu 2005, Taşçı ve ark 2005, Erdem ve ark 2006, Siyez ve Aysan 2007, Gürol 2008, Akfert ve ark 2009, Alikashiöglu ve Ercan 2009, Bircan ve Erden 2011) bazıları;

a) *Bireye Özgü Etmenler*; ergende davranışsal problemlerin varlığı, özgürlük arayışı, düşük benlik saygısı, hayır diyememe, risk alma eğilimi, sosyal beceri yoksunluğu, iletişim problemleri, utangaç olma,

b) *Arkadaş Grubuna Özgü Etmenler*; arkadaş grubu tarafından kabul edilme gereksinimi, bir gruba ait olma isteği, arkadaş grubunda madde kullanımı,

c) *Ailesel Etmenler*; kaotik aile yapısı, ebeveynlerin baskıcı ya da serbest tutumu, ebeveynlerde madde kullanımı, aile içi iletişimde bozukluk,

d) *Toplumsal ve Çevresel Etmenler*; kaotik toplum yapısı, bulunduğu çevrede maddeye kolay ulaşma, suç oranının yüksek olması ve çevrenin madde kullanımına tolerans göstermesi gibi etmenler şeklinde sıralanabilir.

1.7.2. Ergenlerde Madde Kullanımı Epidemiyolojisi

Madde bağımlılığı ile ilgili yapılan pek çok çalışma ergenlerde madde kullanımının önemli düzeyde artış gösterdiğini ve kullanma yaşının gittikçe düştüğünü vurgulamaktadır. (Ekşi 2003, Çuhadar ve Bahar 2007, Gökğöz ve Koçoğlu 2007, Fletcher ve ark 2008). Bargagli ve arkadaşları (2006) Avrupa'nın sekiz kentindeki ölüm verileri üzerinden yürüttükleri çalışmalarında her 1000 uyuşturucu kullanıcılarından ortalama 6,44'ünün (en düşük 3,09; en yüksek 7,37) madde kullanımına bağlı olarak öldüğünü belirlemişlerdir. Aynı zamanda dünya uyuşturucu raporuna göre madde kullanan her beş kişiden biri maddeye okul çağında

başlamaktadır (United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC] 2003) ve madde bağımlılığı genç yaşlarda daha yüksektir (UNODC 2005, 2012) ve her yıl ortalama %8 oranında arttığı bildirilmektedir (UNODC 2012). Dünya uyuşturucu raporunun son verilerine göre, madde kullanım bozukluğu olan kişi sayısı altı yıldan beri ilk defa iki milyonluk artış ile 29 milyona ulaşmıştır ve madde bağımlılığı olan bireylerin ancak altıda biri tedavi olmaktadır (UNODC 2016). Ulusal veriler incelendiğinde; Meclis Araştırma Kurumu Raporu (2008), özellikle son yıllarda kente göç oranındaki ciddi artış ve beraberinde gençleri maddeden uzak tutacak koşulların sağlanamamasından dolayı madde kullanımının arttığını vurgulamaktadır. Bu rapora göre madde kullananların % 75'inin 20 yaşından önce madde kullanmaya başladığı ortaya konmaktadır. Türkiye Uyuşturucu Raporuna (2014) göre ise maddeyi ilk kez kullanma yaş ortalaması 13,88±2,39'dur.

Bütün bu veriler göstermektedir ki madde bağımlılığı Dünya'da ve Türkiye'de gençlerin önemli sorunlarından biridir ve bu durum madde bağımlılığının önlenmesine yönelik erken müdahale programlarını ivedilikle gerekli kılmaktadır. Çünkü önleyici programlar başlama yaşını geciktirmede ve diğer maddelere başlamayı engellemede önemli bir role sahiptir. Aynı zamanda önleyici programların özellikle ergenlik dönemini hedef alması ve ergenin becerilerini artırmaya odaklı olması gerekmektedir (O'Brien 2003, Botvin ve Griffin, 2004, Siyez ve Palabıyık 2009, Özmen ve Kubanç 2013).

1.8. Ergenlerde Öz-yeterlik

Ergenlik dönemi öz-yeterlik inancının önem kazandığı bir dönemdir ve bu inanç kişinin davranışlarının önemli bir belirleyicisidir. Dinamik bir süreç olan öz-yeterlik, Bandura'nın davranış üzerine etkili olduğunu düşündüğü temel kavramlardan ve sosyal öğrenme kuramının temel bileşenlerinden biridir. Öz-yeterlik, bireyin bir işi yapmak için gerekli becerilere sahip olduğuna dair inancı ve herhangi bir problemle baş etmedeki gücüne ilişkin yargısı olarak tanımlanabilmektedir (Bandura 1994).

Öz-yeterlik bireylerin davranış seçimlerini, düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkiler (Telef ve Karaca 2011). Öz-yeterlik kavramı bu özelliğinden dolayı sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülmesinde önemli bir etken olarak karşımıza

çıkılmaktadır. Bu noktada öz-yeterlik kavramı ergenlerin kendini ifade edebilmelerinde ve sağlığı konusunda sorumluluk almalarında önemli bir rol oynar. Başka bir deyişle öz-yeterlik ergenin bir davranışı başlatması ve sürdürmesinde önemli bir belirleyicidir (Gözüm ve Aksayan 1999, Gözüm 1999, Eriş ve Savaşer 2001, Güler Öztürk ve Hazır Bıkmaz 2007, Yardımcı ve Başbakkal 2010).

1.8.1. Öz-yeterlik ve Madde Bağımlılığı

Öz-yeterlik inancı, ergenlerde sosyal becerileri artırma ve riskli davranışları azaltmada önemli bir değişken olarak görülmektedir (Balkıs ve ark 2005). Duygu, düşünce ve davranışlar üzerindeki etkisiyle öz-yeterlik ergeni problem davranışlara karşı koruyabilmektedir. Ayrıca öz-yeterlik inancı, bireyin olumsuz bir yaşantı ile karşılaştığında, davranışlarını normlar çerçevesinde düzenlemesine yardımcı olur (Caprara ve ark 2004). Olumsuz yaşam olayları veya riskli durumlar karşısında, bireyin yüksek öz-yeterlik duygusuna sahip olması, bu yaşantıları nasıl yöneteceğini belirlemekte ve problem davranışlara karşı kendisini korumasına yardımcı olmaktadır (Telef ve Karaca 2011).

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, ergenlerde risk alma davranışı ile öz-yeterlik arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu ve öz-yeterlik duygusu gelişmiş bireylerin madde kullanımı ve sigara içme gibi yaygın risk alma davranışları ile baş edebildikleri vurgulanmaktadır (Bandura ve ark 1999, Ludwig ve Pittman 1999, Whittinghill ve ark 2000, Li ve ark 2002, Carpenter ve Howard 2009, Uysal ve Bingöl 2014, Arslan ve Balkıs 2016).

Bu bağlamda öz-yeterlik inancı, ergenin sağlığını korumasına ve geliştirmesine olan katkısı ve zorlu yaşam olaylarını yönetmesinde olumlu etkisi nedeniyle maddeye başlamayı önleyebilmektedir. Çünkü yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler madde kullanma tekliflerini reddetme noktasında kendilerini daha yeterli hissedeceklerdir.

1.9. Ergenlerde Benlik Saygısı

Benlik, kişiliğimiz ve kendimiz hakkındaki düşünce ve duygularımız ile şekillenen bir kavramdır. Kendi benliğimizi algılayış ve kavrayış biçimimizi yansıtır. Benlik gelişiminin iki yaş civarında başladığı ve yaş ilerledikçe karmaşık bir hale

geldiği bildirilmektedir (Yörükoğlu 2007, Yüksel 2006). Benlik saygısı ise benliğin içerdiği bilgilerin değerlendirilmesi ve bu değerlendirme sonucunda kişinin kendinden memnun olma durumudur. Bu değerlendirmede sosyal ve kültürel faktörlerin etkisi yadsınmaz. Benlik saygısının gelişiminde özellikle anne baba tutumu ve arkadaş grubunun özellikleri etkili olmaktadır (Yörükoğlu 2007, Steinberg 2010). Benlik saygısı ve benlik çoğu kez birbirinin yerine kullanılmaktadır. Ancak birbirinden belirgin farklılıkları vardır. Benlik, kişiliğimizin öznel durumu iken benlik saygısı, benliği çok yönlü değerlendirmemiz ile ilgilidir (Santrock 2012).

Benlik saygısı öğrenilebilen ve geliştirilebilen yaşam boyu süren bir kavramdır. Benlik saygısının yüksek olması, benliğin değerlendirilmesinin sağlıklı olduğuna işaret eder. Bu kişiler eleştiriye açık, kendine saygı duyan ve karşısından da bunu bekleyen, birileri tarafından kontrol edilsin ya da edilmesin performansı değişmeyen kişilerdir (Öz 2004, Yücel 2013).

Yaşın ilerlemesi ile benlik saygısının gelişimi arasında pozitif yönlü bir bağlantı vardır. Özellikle kimliğini kazanmaya çalışan ergen için benlik saygısı ön plana çıkmaktadır. Ergenlik dönemindeki pek çok olgu benlik saygısının gelişimini olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Ergenin fiziksel değişiminin akranları ile eşzamanlı olup-olmaması, karşı cins ile etkileşimi, çevresinde uygun özdeşim örneklerinin varlığı, anne-baba tutumu gibi kavramlar benlik saygısının gelişimini etkileyen olgular arasında sayılabilir (Öz 2004, Yörükoğlu 2007).

1.9.1. Benlik Saygısı ve Madde Bağımlılığı

Ergenlik dönemi kendi içinde hem gelişmeyi hem de problemleri barındıran çalkantılı bir dönem olduğu için ergenin bu dönemdeki yaşam deneyimlerini sağlıklı bir biçimde değerlendirebilmesinde ve hem kendine hem de çevresine zararı olabilecek problem davranışlardan uzak durmasında yüksek benlik saygısının azımsanamayacak katkıları olacağı bilinmektedir. Ergende benlik saygısının yüksek olması genel iyi oluşunu, problem çözme becerisini ve yaşam motivasyonunu etkilemektedir. Bu nedenle kimlik bunalımının, duygusal gelgitlerin yaşandığı ve özerkleşmenin önem kazandığı ergenlik döneminde yüksek benlik saygısı psikolojik sağlamlık açısından koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak ve Siviş Çetinkaya 2011).

Çeşitli çalışmalar göstermektedir ki, benlik saygısı düşük kişiler madde/sigara deneme ve kullanma davranışını daha fazla sergileyebilmektedir (Cote ve ark 2004, Sussman 2005, Karataş ve Öztürk 2009, Atak 2011, Toker ve ark 2011). Zengin ve Altay (2014) yaptıkları çalışmada benlik saygısı düştükçe madde kullanım oranının artış gösterdiğini ve benlik saygısı düşük olan gençlere yönelik eğitim programları düzenlenmesinin bağımlılık riskini azaltabileceğini vurgulamışlardır. Eker ve Yılmaz (2016)'da yaptıkları çalışmada risk alma davranışı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca literatür öz-yeterlik duygusu ve yüksek benlik saygısı ile psikolojik sağlık arasında pozitif korelasyon olduğunu (Grotbery 1997, Dubois ve Flay 2004, Terzi 2006, Drapeau ve ark 2007, Önder ve Gülay 2008, Kararımak ve Siviş Çetinkaya 2011) ve benlik saygısı ile atılganlık arasında da pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğunu, benlik saygısı arttıkça atılganlık düzeyinin de arttığını (Kahrıman 2005) vurgulamaktadır.

1.10. Ergenlerde Atılganlık

Sosyal bir varlık olan insan duygu ve düşüncelerini ifade etmede üç temel davranış örüntüsü kullanmaktadır. Bunlar çekingenlik, saldırganlık ve atılganlıktır (Voltan 1980). Çekingen davranış biçimine sahip kişi kendisinden ziyade başkalarının değerli olduğuna inanır ve fikrini kolay kolay ifade etmez diğerlerinin onu anlamasını bekler, çevresindekilerin isteklerine boyun eğer, özgüveni düşüktür (Alberti ve Emmons 2002, Korkut 2003, Özcan 2006). Saldırgan davranış eğilimi olan kişiler ise çekingenlerin aksine diğer bireylere önem vermezler, onların haklarını yadsır hatta duyarsız kalırlar. Yaşadıkları sorunların suçlusu başkalarıdır, suçlayıcı ve yargılayıcı olabilirler (Alberti ve Emmons 2002, Özcan, 2006). Atılgan kişi ise hem kendi haklarını korur hem de diğer kişilerin haklarına saygı duyar, duygu ve düşüncelerini “ben dili” kullanarak ifade edebilir (Alberti ve Emmons 2002).

Kendini keşfetmeye çalışan ergen için atılganlık düzeyinin yüksek olması olumlu kimlik gelişimini destekleyen bir davranıştır. Eğer ergen atılganlık becerilerine sahip ise bu dönemi daha sağlıklı atlatır. Ergenlik dönemi bireyin akran grubu ile iletişiminin yoğunlaştığı ve daha fazla toplumsallaştığı bir dönem olduğu için kendilerini ifade edebilme ihtiyaçlarının da arttığı bir dönemdir. Eğer ergen kendisi için önemli olan kişilere kendini doğru şekilde ifade edemez ise kişilik ve

ilişki sorunları yaşayabilir. Bu noktada ergenin atılganlık becerilerine sahip olması kendini doğru şekilde ifade etmesine olanak sağlayabilir.

1.10.1. Atılganlık ve Madde Bağımlılığı

Çeşitli kişilik özellikleri ve sosyal beceriler ergenlerde madde kullanımı etyolojisinde hem önemli bir risk hem de koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlerde sosyal becerilerin yeterliliği özellikle atılgan bir şekilde hayır diyebilme madde kullanımında koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Ebstein ve Botvin 2002). Çünkü atılgan bir birey hem kendine hem de başkalarına karşı olumlu bir tutum içindedir, diğerleri ile etkili iletişim kurabilir ve baş etme gücüne sahiptir (Weber ve ark 2004, Whirter ve Acar 2000) ve bu sayede bireyin kendini risk alma davranışından uzak tutacağı düşünülebilir.

Epstein ve ark (2001) yaptıkları çalışmada yüksek risk alma davranışı olan ergenlerin daha az atılgan olduklarını ve daha fazla alkol kullandıklarını, atılgan olanların ise daha az alkol kullandığını belirlemişlerdir. Bu nedenle ergenleri alkol/madde kullanımı gibi riskli davranışlardan korumak için uygulayacağımız önleme programlarının bireyin kişisel ve sosyal becerilerini arttırmaya dönük olması gerekmektedir (Botvin 2000, Chang ve ark 2015, Eslami ve ark 2015). Bu programların içinde özellikle atılganlık becerilerinin yer alması ergenin motivasyonunu arttıracaktır. Zayıf sosyal ilişki ve kişisel becerileri olan ergenler madde kullanımına ilişkin diğer kişilerin baskılarına karşı savunmasız kalırlar. Botvin ve ark (2001) okul temelli olarak yürüttükleri bir çalışmada ergenlerin kişisel ve sosyal becerileri arttırıldığında ergenlerde alkol kullanımının azaldığını belirlemişlerdir. Rahman ve ark (2016) Bangladeş'te madde bağımlılarında görülen tedavi sonrası nükste psikolojik ve sosyal faktörleri belirlemek için yürüttükleri çalışmada, atılgan olmamanın nüks nedenleri arasında olduğunu belirlemişlerdir.

Yapılan çalışmalar madde kullanımına karşı olumsuz tutum oluşturmada (Sohrabi ve ark 2008) ve madde kullanımını azaltmada (Tavousi ve ark 2011) sosyal becerileri arttırmaya yönelik programların etkili olacağını ortaya koymaktadır. Atılganlığın başkalarını incitmeden, kişinin kendi değerleri ve benlik saygısı ile uyum içinde hareket etmesi anlamına geldiğini düşünecek olursak; atılganlığın

yeterli olduğu durumlarda ergenin “maddeye hayır” diyebilmesi daha kolay olacaktır.

1.11. Ergenlere Yönelik Güçlendirme Programı

Pek çok insan için ergenlik zorlu bir gelişim dönemini temsil eder. Özellikle düşük benlik saygısı, umutsuzluk, olumsuz akran ilişkileri gibi birden fazla risk faktörü ile karşı karşıya kalan ergenlerin madde kullanımı, şiddet, suça eğilim vb. sorunları yaşama olasılığı artar (Jessor ve ark 1995, Flannery ve ark 2001). Öte yandan ergenlik dönemi bireyin güçlü yanlarını teşvik etme ve böylece olumlu sonuçların ortaya çıkması olasılığını artırmada dinamik bir gelişim fırsatıdır. Ergenlerin tutum, beceri ve ilişkilerinde koruyucu faktörleri güçlendirmeye dönük müdahaleler gençlerin madde kullanımı gibi olumsuz deneyimler yaşamalarını önleyecek ve sağlıklı bir yetişkin olmalarını sağlamada anahtar rol oynayacaktır (Oman ve ark 2004, Kia-Keating ve ark 2011, İşmen Gazioğlu ve Canel 2015). Güçlendirme programı dar bir çerçevede tek bir soruna ya da bozukluğa odaklanmak yerine çok yönlü olarak genç bireyin toplumsal ve duygusal işlevselliğini artırmaya ve çoklu gelişime odaklanır. Literatür öz-yeterlik, atılganlık ve benlik saygısını güçlendirmede psikososyal değişim hedefini sıklıkla vurgulamaktadır (Jennings ve ark 2006, Craig ve ark 2008, Anderson ve Sandman 2009, Güven 2010). Bu nedenle ergenlerin madde alımına başlamalarını önlemek için benlik saygılarının artırılması, atılgan olmalarının sağlanması, iletişim ve problem çözme becerilerinin artırılması ergenin güçlenmesini destekleyeceğinden en az madde bağımlılığı konusunda verilen salt bilgiye dayalı temel eğitim kadar önemlidir.

Ergenler, güçlenme adına sağlıklı geliştirici davranışları gerçekleştirmek ve karar vermek için gerekli bilgiye, tutum ve becerileri geliştirme yeteneğine sahiptirler (Nkowane ve Saxena 2004, Ayaz ve ark 2005, Özpulat 2010) ve bu nedenle sağlıklı geliştirici davranışların kazanılması ve sürdürülmesinde öz sorumluluğun geliştirilmesi ayrı bir yer tutar. Bu durum aynı zamanda hemşirelik uygulamalarının hedefleri ile bireylerin sağlıklı davranış kazanmaları hedefinin örtüşmesi yönünden de önemli bir noktadır.

1.11.1. Madde Bağımlılığının Önlenmesinde Güçlendirme Programının ve Psikiyatri Hemşiresinin Rolü

Madde kullanımı ve bağımlılığı sonuçları düşünüldüğünde bireysel ve toplumsal problemleri beraberinde getiren ciddi bir hastalık olarak görülmekte ve ortaya çıkmadan önleme çalışmalarının yürütülmesi etkin ve öncelikli bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Leshner 1997, Coşkun ve ark 2008). Aynı zamanda madde kullanımı ve bağımlılığı genellikle ergenlik döneminde başladığından madde kullanımının azaltılmasında önleyici çalışmalar önemli bir yere sahiptir (Botvin ve Griffin 2004, UNODC 2003, 2005, 2012). Önleme çalışmaları, bireylerin zararlı alışkanlıklar edinmelerinin önüne geçmek amacıyla yapılan ve sağlıklı bir yaşam sürmelerini hedefleyen faaliyetlerin tamamıdır ve pozitif psikolojiye dayanmaktadır. Madde kullanımını ve bağımlılığı önlemenin temel amacı, maddenin bireye ulaştığı noktada bireyin madde kullanımını reddetmesini sağlamak ve böylece bağımlılık riskini en aza indirmektir (Coşkun ve ark 2008, Ögel ve ark 2004, Faggiano 2008).

Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığına ilişkin temel bilgilendirmenin yer aldığı eğitimlerin yanı sıra, psikososyal beceri geliştirmeyi de hedefleyen önleme programlarının yalnızca bilgilendirmenin yer aldığı programlardan daha etkin olacağı varsayılmaktadır (İşmen Gazioğlu ve Canel 2015). Siyez ve Palabıyık (2009) yürüttükleri bir çalışmada ergenlere “Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Programı”nı uygulamışlar ve deney grubundaki öğrencilerin uyuşturucu maddeler hakkında bilgi düzeylerinin yanı sıra maddeyi reddetme becerilerinin de arttığını ve yanlış inanışlarının azaldığını belirlemişlerdir. Aynı şekilde diğer birçok çalışmada okul temelli madde bağımlılığını önleme çalışmalarının önemi ortaya konmuştur (Dusenbury ve ark 1997, Botvin ve ark 2001, Botvin ve Griffin 2004, Faggiano ve ark 2008). Okul temelli önleme programlarıyla çok geniş bir kitleye ulaşarak madde kullanımı ve bağımlılığı toplumsal bir sorun olmadan engellenebilir. Okul ortamı benzer yaş grubundaki geniş kitlelere ulaşmayı kolaylaştırır, henüz madde kullanmamış ya da denemiş olan ergenlere ulaşabilmemize olanak sağlar ki bu da önleme programının verimliliğini artırır. Ergeni güçlendirmeye dönük okul temelli uygulamaların, ergenin bilgi birikimini ve sosyal becerilerini artırarak davranış değişikliği sağlamayı hedeflemesi önerilmektedir (Zollinger ve ark 2003).

Madde bağımlılığının önlenmesi sürecinde temel rollerinden biri sağlığı koruma ve geliştirme olan hemşirelere bu noktada önemli görevler düşmektedir (Taylan 2009). Bu süreçte gençleri riskli durumlara karşı korumak ve bağımlı olduğu belirlenen gencin tedavi ve rehabilitasyonunu sağlamak hemşirenin sorumlulukları arasındadır (Albayrak ve Balcı 2014). Özellikle hemşireler bağımlılığın önlenmesi sürecinde ailelere ve gençlere madde kullanımı konusunda eğitim verme, psikososyal beceri gelişimini destekleme ve farkındalıklarını arttırma noktasında yadsınamaz rollere sahiptirler (Nkowane ve Saxena 2004, Uçan ve ark 2008). Toplum ruh sağlığı hemşireleri psikolojik sağlamlık açısından koruyucu düzeyde ruh sağlığı hizmeti vererek risk faktörlerinin kontrol altına alınmasına ve çocukluktan yaşlılığa kadar bireylerin olumlu psikolojik gelişimlerinin desteklenmesine, gençlerin ruh sağlığının sürdürülmesine ve madde bağımlılığından korunmalarının sağlanmasına katkıda bulunabilirler (Öz ve Bahadır Yılmaz 2009). Aynı zamanda toplum ruh sağlığı hemşireleri eğitici rolleri sayesinde, sağlığı koruma ve geliştirmede hasta/sağlıklı bireylerin gereksinimlerini belirleyip, bu gereksinimleri karşılamak için eğitim programları yürütebilirler. Hemşirelerin yürüteceği, ergenlerin pozitif özelliklerinin geliştirilerek öznel iyi oluşlarını arttırmayı amaçlayan ergeni güçlendirmeye yönelik programlar hem ergenin ruh sağlığını korumayı hem de madde kullanımından korumayı başarmamızda anahtar rol oynayacaktır. Ergenlerde psikososyal becerileri güçlendirmeyi hedefleyen sağlık eğitimlerinin planlanmasında, ilgili kurumların bu konuda bir araya getirilmesinde, sağlık eğitiminin uygulanmasında ve sonuçlarının derlenmesinde hemşirelere önemli rol ve sorumluluklar düşmektedir.

1.12. İlgili Araştırmalar

Genç nüfusta daha yaygın olmak üzere toplumsal düzeyde ciddi boyutta olan “madde kullanımı ve bağımlılığı” problemi tüm Dünya’da önemli bir sorundur. Madde bağımlılığı pek çok alanda olumsuzlukların yaşanmasına neden olduğu için literatür incelendiğinde konu ile ilgili yapılan araştırmaların önemli bilgiler sağladığı ancak bu sorunu önlemede yeterli olmadığı görülmektedir. Bu alanda yapılacak araştırmaların; madde kullanımı açısından risk faktörlerinin netleştirilmesinde, madde kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek riskli durumların belirlenmesinde, ülke politikalarının oluşturulmasında ve önleme programlarının etkililiğinin değerlendirilmesinde katkı sağlayan bilgi kaynakları olacağı düşünülebilir.

1.12.1. Ulusal Araştırmalar

Ögel ve ark (2004) İstanbul'da yürütölen "Okullarda Madde Bağımlılığını Önleme Projesi" kapsamında öğretmenlere ve ebeveynlere verilen eğitimlerin etkinliğini belirlemek amacı ile yürüttükleri çalışmalarında ebeveynlerin ve öğretmenlerin bilgi düzeyinde bir artış olduğunu belirlemişlerdir.

Kaya ve Saçkes (2005) benlik saygısı geliştirme programının düşük benlik saygısına sahip ilköğretim öğrencilerinde etkinliğini belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada deney grubunda yer alan öğrencilere 8 oturum benlik saygısı geliştirme programı uygulamışlardır. Sonuç olarak uygulanan programın öğrencilerin benlik saygısını arttırmada etkin olduğunu belirlemişlerdir.

Coşkun ve ark (2008) yürüttükleri çalışmalarında UMATEM'de tedavi gören ergenlere üç oturumdan oluşan bir eğitim vermişler ve ergenlerin bilgi düzeyi ile tedavi motivasyonu üzerine eğitimin etkinliğini değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonunda deney grubunda yer alan ergenlerin bilgi düzeyi ve motivasyonunun arttığını ve uygulanan eğitimin ergenlerin tedavilerine olumlu yönde katkı sağladığını belirlemişlerdir.

Kutlu (2009) yürüttüğü "Bir Grup Öğrenci Hemşirede Atılđanlık Eğitiminin Etkinliği" adlı çalışmasında öğrencilere 8 oturumdan oluşan atılđanlık eğitimi vermişlerdir. Eğitimin öğrencilerin atılđan davranış göstermelerinde etkili olduğunu tespit etmiştir.

Siyez ve Palabıyık (2009) yürüttükleri "Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Madde Kullanım Sıklığı, Uyuşturucu Maddeler Hakkındaki Bilgi Düzeyleri Ve Yanlış İnanışları İle Madde Reddetme Becerileri Üzerindeki Etkisi" adlı çalışmada, ergenlere "günebakan madde bağımlılığını önleme programı"nı uygulamışlar ve deney grubundaki öğrencilerin uyuşturucu maddeler hakkında bilgi düzeylerinin yanı sıra maddeyi reddetme becerilerinin arttığını, yanlış inanışlarının azaldığını belirlemişlerdir.

Doğan ve Ulukol (2010) ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörleri ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla yürüttükleri çalışmalarının sonucunda, eğitim seminerine alınan 30 öğrenciden 3 öğrencinin sigarayı bıraktığını, akran eğitiminde de 4 öğrencinin bıraktığını belirlediler. Ancak eğitim seminerlerini takip eden bir aylık sürede sigara deneme sıklığında bir artış olduğunu ve bunun nedeninin de eğitim modelindeki yetersizlikten kaynaklanabileceğine vurgu yapmaktadırlar.

Tagay ve ark (2010) yaptıkları çalışmada ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine 15 hafta boyunca uygulanan sosyal beceri programının etkinliğini değerlendirmişlerdir. Çalışma sonunda deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri puanlarının kontrol grubundan anlamlı derecede yüksek olduğunu belirlemişleridir.

Uz Baş (2010) yaptığı bir çalışmada ilköğretim 4. sınıf öğrencilerine 10 hafta süren sosyal beceri eğitimini uygulamıştır. Uygulama sonunda deney grubunda yer alan öğrenciler (25) ile kontrol grubunda yer alan öğrenciler arasında deney grubu lehine güvenlik düzeyinde artışın olduğunu vurgulamıştır.

Bektaş ve Öztürk (2012) araştırmacılar tarafından geliştirilen sosyal bilişsel öğrenme temelli sigara kullanımını önleme programının etkinliğinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan çalışmada müdahale grubundaki öğrencilerin sigara yarar algılarının azaldığı ve sigara zarar algılarının ise arttığı belirlenmiştir. Aynı zamanda sigara deneme oranını azaltmada da etkili olduğunu belirlemişlerdir.

Kürtüncü ve ark (2015) ergenlere yönelik modül bazlı eğitim programının riskli sağlık davranışları ve sağlık algıları üzerine etkisini belirlemek amacı yürüttükleri çalışmalarında uygulanan eğitim modülünün risk alma davranışlarından korunma ve ergenlerin sağlık algılarının olumlu yönde gelişimine katkı sağladığını belirlemişlerdir.

Akkuş ve ark (2016) madde bağımlılığını önlemede akran eğitimi modelinin etkinliğini değerlendirmek amacı ile yürüttükleri çalışmada programın madde bağımlılığından korunmada etkili olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmanın nicel boyutunda akran eğitimi alan ergenlerde bilgi düzeyi ve öz-yeterlik algısının anlamlı düzeyde arttığını, nitel boyutunda ise çalışmaya katılan öğrencilerin tamamına yakınının programa ilişkin olumlu geribildirim verdiklerini ifade etmişlerdir.

1.12.2. Uluslararası Araştırmalar

Botvin ve ark (2001) okul temelli madde bağımlılığını önleme girişimlerinin etkililiğini ortaya koymayı amaçladıkları çalışmada, madde bağımlılığı üzerinde rol oynadığı varsayılan bilişsel, davranışçı ve kişilik değişkenlerinin doğrudan etkili olduğunu belirlemişlerdir. Aynı zamanda dezavantajlı gruplara uygulanan madde bağımlılığını önleme programlarının etkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Tapert ve ark (2001) ergenlerde madde kullanımı ve bağımlılığı ile cinsel risk alma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yürüttükleri çalışmada, madde kullanımına bağlı sorunlar ile cinsel risk alma davranışı arasında ilişki olduğunu

tespit etmişlerdir. Bu bağlamda madde bağımlılığı tedavisinin risk azaltma eğitimini de içermesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Botvin ve Griffin (2004) yaşam becerileri eğitiminin etkinliğine ilişkin çalışmalarında sigara, alkol ve madde bağımlılığını önlemede yaşam becerileri eğitiminin olumlu davranış geliştirmede etkin olduğunu belirlemişlerdir.

Tebes ve ark (2007) 18 oturumdan oluşan okul temelli bir önleme programını okul sonrası uygulanabilecek şekilde uyarladıkları programın etkinliğini inceledikleri çalışmalarında müdahale grubunda yer alan ergenlerde madde kullanımının zararlarını bilme ve maddeden uzak durma anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Faggiano ve ark (2008) okul temelli madde bağımlılığını önleme çalışmalarının etkinliğini değerlendirme amaçlı yürüttükleri sistematik derlemede, sosyal beceri geliştirmeyi hedefleyen önleme programlarının bilgi odaklı programlara kıyasla daha etkin olduğunu belirlemişlerdir.

Fletcher ve ark (2008) gençlerin madde kullanımına okulun etkisini değerlendirmeyi amaçladıkları sistematik derlemede, bireysel bilgi, beceri ve akran normlarına yönelik madde bağımlılığını önleme girişimlerinin okul temelli olmasının etkinliği arttırabileceğini vurgulamışlardır.

Stephens ve ark (2009) okul temelli madde bağımlılığını önleme çalışmalarını inceledikleri çalışmalarında okul temelli programların zarar algıları, ret ve karar verme becerileri gibi yapıları hedef alması gerektiğini ifade etmişler. Ayrıca ergenlerde madde kullanımı üzerine iletişim becerilerinin etkileri konusunda araştırmaların yürütülmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Schwinn ve ark (2010) ergenlik çağında kız öğrencilere yönelik internet tabanlı cinsiyete özgü madde kullanımı önleme programını geliştirme ve etkinliğini değerlendirme amacı ile yürüttükleri çalışmada 236 öğrenciye random olarak deney ve kontrol gruplarına atadılar. Ön test ardından 12 oturumdan oluşan programı uyguladılar. Ardından son test ve 6 ay sonra da izlem yapılan çalışmada deney grubunda yer alan ergenlerin kontrol grubuna göre madde kullanım oranının düşük olduğunu dahası normatif inanç ve öz-yeterlik konusunda kazanç sağladıkları vurgulanmıştır.

Faggiano ve ark (2010) EU-DAP (Avrupa Madde Bağımlılığını Önleme) araştırması kapsamında geliştirilen 12 oturumdan oluşan okul temelli madde kullanımını önleme programının 12-14 yaş arası ergenler üzerinde etkinliğini değerlendirmek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında programın alkol ve esrar

kullanımı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ancak sigara içme üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını belirlediler.

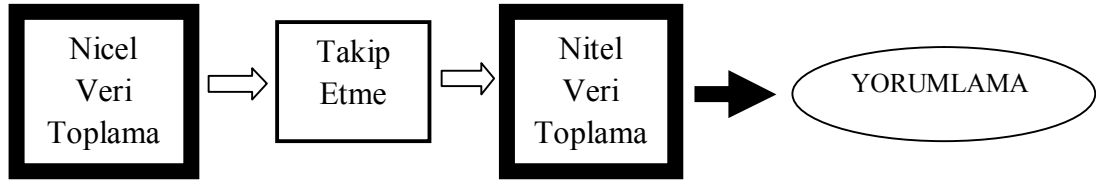
Champion ve ark (2013) Okullarda yürütülen bilgisayar temelli madde kullanımını önleme programlarının etkinliğini ortaya koymak için yürüttükleri sistematik derleme kapsamında okullarda bilgisayar temelli yürütülen programların madde kullanımını ve kullanma niyetini azaltma potansiyelinin olduğunu belirlediler. Ayrıca önleme programlarının bilgisayar temelli olarak yürütülmesinin uygulamaları kolaylaştırdığına ve geniş gruplara ulaşmayı sağladığına vurgu yapmışlardır.

*Chang ve ark (2015)*Tayvan’da ortaokul öğrencilerine yönelik okul temelli 10 oturum ve 4 ev ödevinden oluşan önleme programının etkinliğini değerlendirdikleri çalışmalarında ergenlerin bilgi, tutum ve yaşam becerileri üzerinde etkili olduğunu ve program kapsamında ebeveyn-çocuk faaliyetlerinin olmasının programa olumlu katkıların olduğunu vurgulamışlardır.

2. GEREÇ ve YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Türü

Bu çalışmada araştırma problemine bağlı olarak önce nicel verilerin toplandığı ardından bu verileri yorumlamak, derinleştirmek ve zenginleştirmek için nitel verilerin elde edildiği “açımlayıcı sıralı desen” kullanılmıştır (Creswell ve Clark 2015). Çalışmanın nicel boyutu Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı ilköğretim ikinci kademe okullarında okuyan 12-14 yaş grubu ergenlere uygulanan Güçlendirme Programı’nın ‘madde bağımlılığında korunmada öz-yeterlik’, ‘benlik saygısı’ ve ‘atılganlık’ düzeyine etkilerini değerlendirmek amacıyla ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel (Karasar 2009, Erdoğan ve ark 2014) bir çalışma olarak, nitel boyutu ise ergenlerin kendilerine uygulanan Güçlendirme Programı’na ilişkin görüşlerini katılımcıların bakış açısından ayrıntılı bir anlayışla araştırmayı ve ortaya koymayı amaçladığından olgubilim (fenomonolojik) desende (Yıldırım ve Şimşek 2013, Creswell ve Clark 2015) yürütülmüştür. Araştırma sürecinde açımlayıcı sıralı desenin ana hatları ile nasıl ilerlediğinin simgesel görünümü aşağıdaki gibidir (Creswell ve Clark 2015):



2.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma Konya ili Karatay ilçesinde bulunan İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ilköğretim ikinci kademe okulları arasından rastgele seçilen iki okulda 2015-2016 ve 2016-2017 eğitim-öğretim yılında yürütülmüştür. Konya il merkezinde Meram, Selçuklu ve Karatay olmak üzere üç ilçe bulunmaktadır. Karatay ilçesi diğer iki ilçeye kıyasla daha düşük eğitim ve sosyoekonomik düzeyine sahip kişilerin çoğunlukta olduğu bir bölgedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] 2013). Bu özellikleri nedeniyle riskli sağlık davranışları açısından sağlığı koruma ve geliştirme adına gerekli uygulamaların planlanmasını ve uygulanmasını gerektiren bir bölgedir. Müdahale ve kontrol gurubunun homojen olmasının sağlanması adına ilçede

çalışmanın yürütüleceği okullar belirlenirken iki okulun aynı mahallede hatta mümkün olan en yakın mesafede olmaları sağlandı. Bu iki okulun müdahale ve kontrol olarak belirlenmesine kura yöntemi ile karar verildi.

2.3. Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2015-2016 ve 2016-2017 eğitim- öğretim yılında Konya ili Karatay ilçesinde bulunan ilköğretim ikinci kademe okulları arasından rastgele seçilen iki okulun 12-14 yaş arası öğrencileri (n=170) oluşturdu.

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde güç analizi (Power Analysis) yapıldı ve %5 hata payı ve 0,05 anlamlılık düzeyi temel alınarak çalışmaya katılacak öğrenci sayısı belirlendi. Sayı belirlendikten sonra müdahale grubunu oluşturan okuldaki öğrencilerden basit rasgele yöntemle öğrenciler seçildi. Kontrol grubunun olduğu okulda da aynı yöntemle grup oluşturuldu.

Çalışmanın nitel boyutu ise, müdahale grubunu oluşturan öğrenciler arasından amaçlı örnekleme yöntemlerinden aşırı ve aykırı durum örnekleme tekniğine göre seçilen öğrenciler ile yürütüldü. Amaçlı örnekleme yöntemleri tam anlamıyla nitel araştırma geleneği içerisinde ortaya çıkmış olan ve pek çok durumda olgu ve olayların keşfedilmesinde ve açıklanmasında yararlı olan bir örnekleme yöntemidir. Aşırı ve aykırı durumlar normal durumlara göre daha zengin veri ortaya koyabilmekte ve araştırma problemini derinlemesine çok boyutlu şekilde anlamamıza yardımcı olabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek 2013). Bu çalışmada müdahale grubunu oluşturan öğrencilerin uygulama sonrasında Ergenler İçin Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği son test puanı dikkate alınarak ölçüm aracından en düşük ve en yüksek puanı alan öğrenciler arasından gönüllülük ilkesi esas alınarak seçim yapıldı. Nitel araştırmalarda örneklem büyüklüğünü önceden belirlemek güç olduğu için, katılımcıların aynı ifadeleri/kavramları kullanması ve bu kavramların tekrarlanması, yeni bir bilgi ve kavram ortaya çıkmadığında örneklem sayısının yeterliliğine karar verildi. Bu nedenle örneklem büyüklüğü hesabı yapılmadan, “doygunluk” noktasına ulaşıncaya kadar veri toplanmaya devam edildi (Liehr ve ark 2005).

2.3.1. Çalışma Grubu

Müdahale ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerinin sayıları aşağıda çizelge 2.3.1’de verilmiştir. Örneklerle ait güç analizi Minitab 14.0 istatistik paket programı ile hesaplandı. Ölçeklerin standart sapma değerleri için literatürdeki araştırmalar kaynak olarak alındı (Akkuş ve ark 2016, Kaya ve Oğurlu 2015, İlhan ve ark 2016). En yüksek çalışma hacmi her grupta (müdahale ve kontrol) %95 güçle 27 öğrenci olacak şekilde belirlendi ancak çalışma sırasında yaşanabilecek kayıplar düşünülerek müdahale ve kontrol gruplarının her birine 33 ergen alındı. Çalışmada ön test uygulandıktan sonra kontrol grubundaki ergenlerden biri örgün eğitimi bıraktı. Bu nedenle müdahale grubunda 33 ergen, kontrol grubunda ise 32 ergen yer aldı.

Çalışmanın nitel boyutunda ise müdahale grubunu oluşturan 33 öğrenciden Ergenler İçin Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği son test puanı dikkate alınarak ölçüm aracından en düşük ve en yüksek puanı alan 20 öğrenci ile görüşme yapıldı.

Çizelge 2.3.1. Ölçeklere ait Güç Analizi.

	Madde sayısı	Min. – Max.	Aralık	Std. Sapma	Anlamlı fark	n (%90)	n (%95)
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	10	0-6	6	0,80	1,00	15	18
Rathus Atılganlık Ölçeği	30	-90,+90	180	23,14	25,00	14	16
Ergenler İçin Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterlik Ölçeği	24(23)	23-115	92	15,00	15,00	23	27

2.3.2. Çalışma Grubu Seçim Kriterleri

- 12-14 yaş arası olan
- İlköğretim ikinci kademe yedinci sınıf öğrencisi olan
- Türkçe okuma-yazma ve anlamada sorunu olmayan
- Ön test sırasında madde kullanmadığını ya da madde denemediğini ifade eden ergenler çalışma grubuna dahil edildi.

2.3.3. Çalışma Grubu Dışlama Kriterleri

- Uygulanan eğitime benzer bir eğitime daha önce katılmış ya da şu anda katılan ergenler

2.3.4. Çalışma Grubundan Çıkarılma Kriterleri

- Ergenlerin en az iki oturuma katılmaması
- Grup uyumunu bozan herhangi bir davranışta bulunması

2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri Ergen Bilgi Formu (EK-A), Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği (EK-B), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK-C), Rathus Atılganlık Envanteri (EK-D) ve Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK-E) kullanılarak toplandı. Bir yaşından büyük ölçüm araçları için güvenilirlik yeniden hesaplandı.

2.4.1. Ergen Bilgi Formu (EK-A)

Araştırmacı tarafından ilgili literatür taranarak geliştirilen ergen ve ailesinin sosyo-demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, anne-baba eğitimi, anne-baba çalışma durumu, aile geliri, en uzun süre yaşadıkları yer) ilişkin 8 soru ile madde kötüye kullanımını belirlemeyi amaçlayan 3 soru olmak üzere toplam 11 sorudan oluşmaktadır.

2.4.2. Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği (EK-B)

Eker ve ark.(2013) tarafından geliştirilen ergenlerde madde bağımlılığında korunma öz-yeterlik ölçeği biri kontrol maddesi olmak üzere 24 maddeden oluşan öz bildirim dayalı bir tutum ölçeğidir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.38-0.87 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin, 24 madde ile yapı geçerliğini sağladığı belirlenmiştir. Ölçeğin puanlanmasında beşli likert değerlendirme kullanılmaktadır. Maddelere verilen yanıtlar '1-Hiç emin değilim', '2-Çok az eminim', '3-Orta derecede eminim', '4-Oldukça eminim', '5-Son derece eminim' olarak değerlendirilmektedir. Ölçekteki 23 madde olumlu puanlanırken,

kontrol sorusunda puanlama ‘5-Hiç emin değilim’, ‘1-Son derece eminim’ şeklinde yapılır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 23 ve maksimum puan 115’tir. Ölçek toplam puanının yüksekliği, madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliğin yüksekliğine işaret edeceği şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısının (Cronbach’s) 0.81 olduğu ve test tekrar test korelasyonunun pozitif yönde anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur ($p<0.001$). Bu çalışma kapsamında müdahale programı öncesi çalışmanın yürütüleceği iki okul dışında belirlenen bir okulda 370 öğrenci ile yürütülen pilot uygulamada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.96 bulunmuştur.

2.4.3. Rathus Atılganlık Envanteri (EK-C)

Rathus (1973) tarafından geliştirilen Rathus atılganlık envanteri kişideki davranış normlarının atılganlık derecesini belirlemektedir. Türkçeye uyarlanması Voltan (1980) tarafından gerçekleştirilmiştir. Voltan çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,70, test-tekrar test güvenilirliğini 0,92 olarak saptamıştır. Rathus Atılganlık Envanteri, ergen ve yetişkinlere uygulanabilen “bana çok iyi uyuyor”, “bana oldukça uyuyor”, “bana biraz uyuyor”, “bana hiç uymuyor” ve “bana pek uymuyor” şeklinde işaretlenebilen ve bazıları ters dönebilen, -3’ten +3’e doğru sıralanmış 6 dereceli olan 30 maddeden oluşan bir envanterdir. Bu maddelerin 17’si olumsuz, 13’ü olumlu olarak ifade edilmektedir. Envanterin puanlamasında; 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 ve 30 numaralı maddeler ters yönde; bu maddelerin dışında kalan maddeler ise (6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28 ve 29) olduğu gibi puanlanmaktadır. Rathus atılganlık envanteri toplam puanı -90 ile +90 arasında olup; -90 en yüksek derecede atılgan olmamayı (çekingenliği), +90 ise en yüksek derecede atılganlığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzeri puanlar atılganlığı göstermektedir. İlhan ve ark (2015) çalışmalarında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını 0.84 olarak bulmuşlardır.

2.4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK-D)

Morris Rosenberg (1965) tarafından getirilmiş olup Çuhadaroğlu (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik oranı 0,71, test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik katsayısının 0,70 oranında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin 12 alt ölçeği bulunmaktadır. Bu alt ölçeklerden ilki doğrudan benlik

saygısını belirlemeye yönelik iken diğerleri benlik saygısını etkileyen unsurları belirlemeye yöneliktir. Benlik saygısı alt ölçeği, “çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” şeklinde işaretlenebilen 4’lü likert derecelendirme ve 10 maddeden oluşmaktadır (Koçak, 2008). Ölçekten alınabilecek maksimum puan 6, minimum puan 0’dır. Benlik saygısı alt ölçeğinden 0-1.99 puan alanların yüksek, 2-4.99 puan alanların orta, 5-6 puan alanların düşük benlik saygısına sahip oldukları kabul edilir (Koçak 2008). Kaya ve Oğurlu (2015) çalışmalarında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını 0.80 olarak bulmuşlardır.

2.4.5. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK-E)

Olgubilim araştırmalarında başlıca veri toplama aracı görüşmedir. Yarı yapılandırılmış görüşme formu ergenlerin, güçlendirme programına ilişkin görüşlerini, eğitim programına eklenmesini ya da çıkarılmasını düşündükleri oturumlara ilişkin fikirlerini ve eğitimin başarısını artırma adına önerilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış açık uçlu altı sorudan oluşan bir görüşme formudur. Geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu, uzman görüşüne (EK- F) sunulduktan sonra, gerekli düzenlemeler yapılarak son halini almıştır.

2.4.6. Ön Uygulama

Ölçüm araçlarının anlaşılabilirliği ve uygulanmasının ne kadar süre aldığını belirlemek için çalışmanın yürütüleceği okullar dışındaki bir okulda okuyan öğrenciler ile ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonrasında ölçüm araçlarının anlaşılabilirliğine ilişkin bir sorun saptanmamıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu dışındaki ölçüm araçlarının uygulanması ortalama 40 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Toplanması

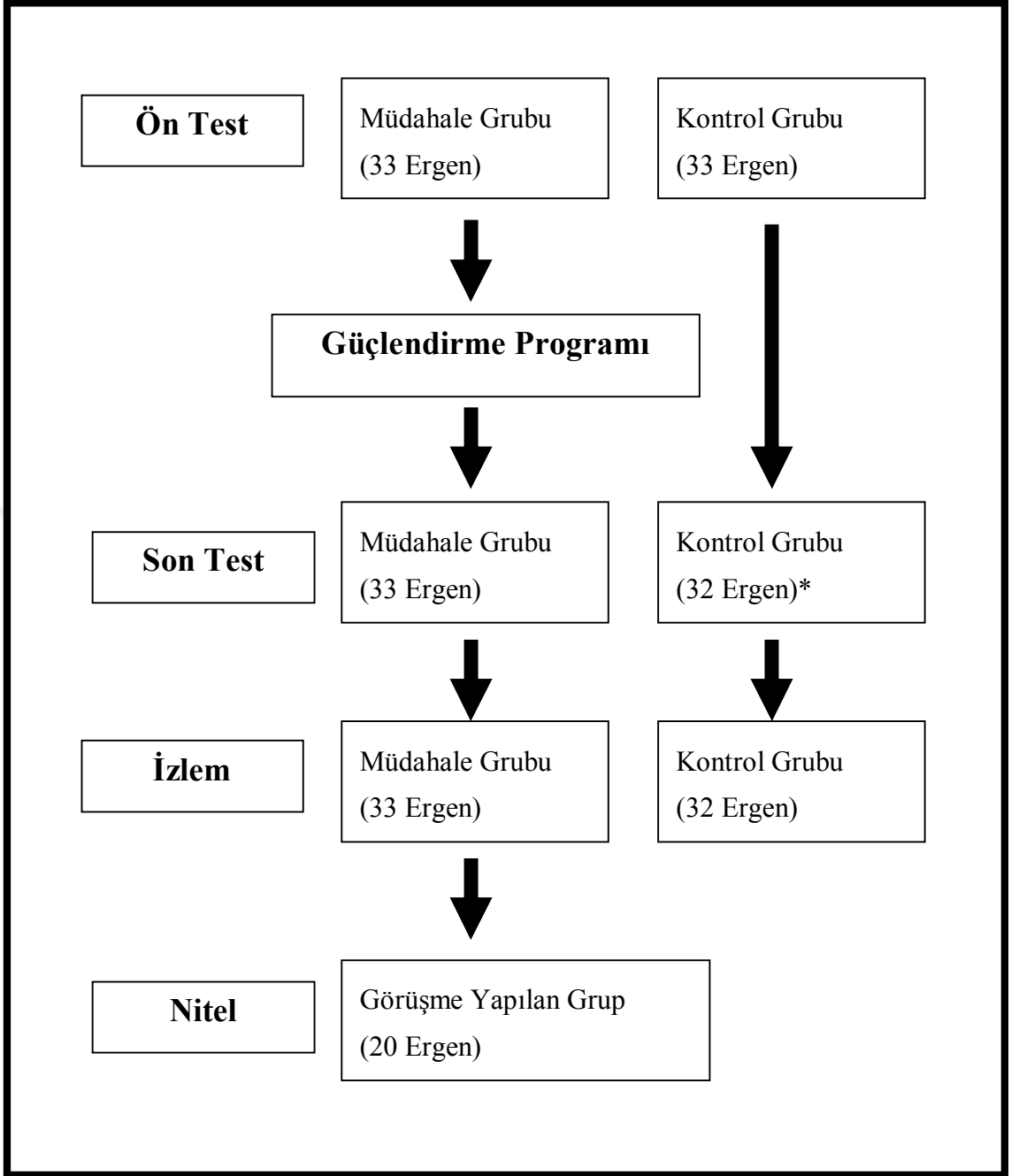
Veriler müdahale ve kontrol grubunun oluşturulduğu her iki okulda okul yöneticileri tarafından araştırmacıya çalışabilmesi için gösterilen dersliklerde toplanmıştır. Veri toplama için öğrencilerin eğitim öğretimini aksatmayacak şekilde belirlenen bir ders saati kullanılmıştır. Ergenlere veri toplama formları hakkında kısa bilgi verilmiş ve ardından formlar dağıtılmıştır. Ergenler formları kendileri

doldurmuştur. Ancak veri toplamanın sonuna kadar yardımcı araştırmacı derslikte beklemiştir.

Çalışmanın verileri dört aşamada toplanmış olup üç aşaması nicel veri toplama, bir aşaması ise nitel veri toplamadan oluşmuştur. Nicel veriler Şubat 2016 – Aralık 2016 tarihleri arasında eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde müdahale ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin okullarında, üç aşamada ve her bir aşama bir ders saati kullanılarak toplanmıştır. *Birinci aşama;* veriler Şubat 2016 tarihinde girişim programı uygulanmadan önce toplandı. *İkinci aşama;* planlanan eğitim programının uygulandığı dönemde resmi tatiller nedeniyle iki hafta gecikmeli olarak tamamlanan eğitim sonrası Haziran 2016 tarihinde toplandı. *Üçüncü aşama;* veriler program tamamlandıktan 6 ay sonra izlem amacıyla Aralık 2016 tarihinde toplandı. Müdahale ve kontrol grubundaki öğrencilere ön test, son test ve izlemde; Ergen Bilgi Formu (EK A), Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterlik Ölçeği (EK B), Rathus Atılganlık Envanteri (EK C) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK D) uygulandı.

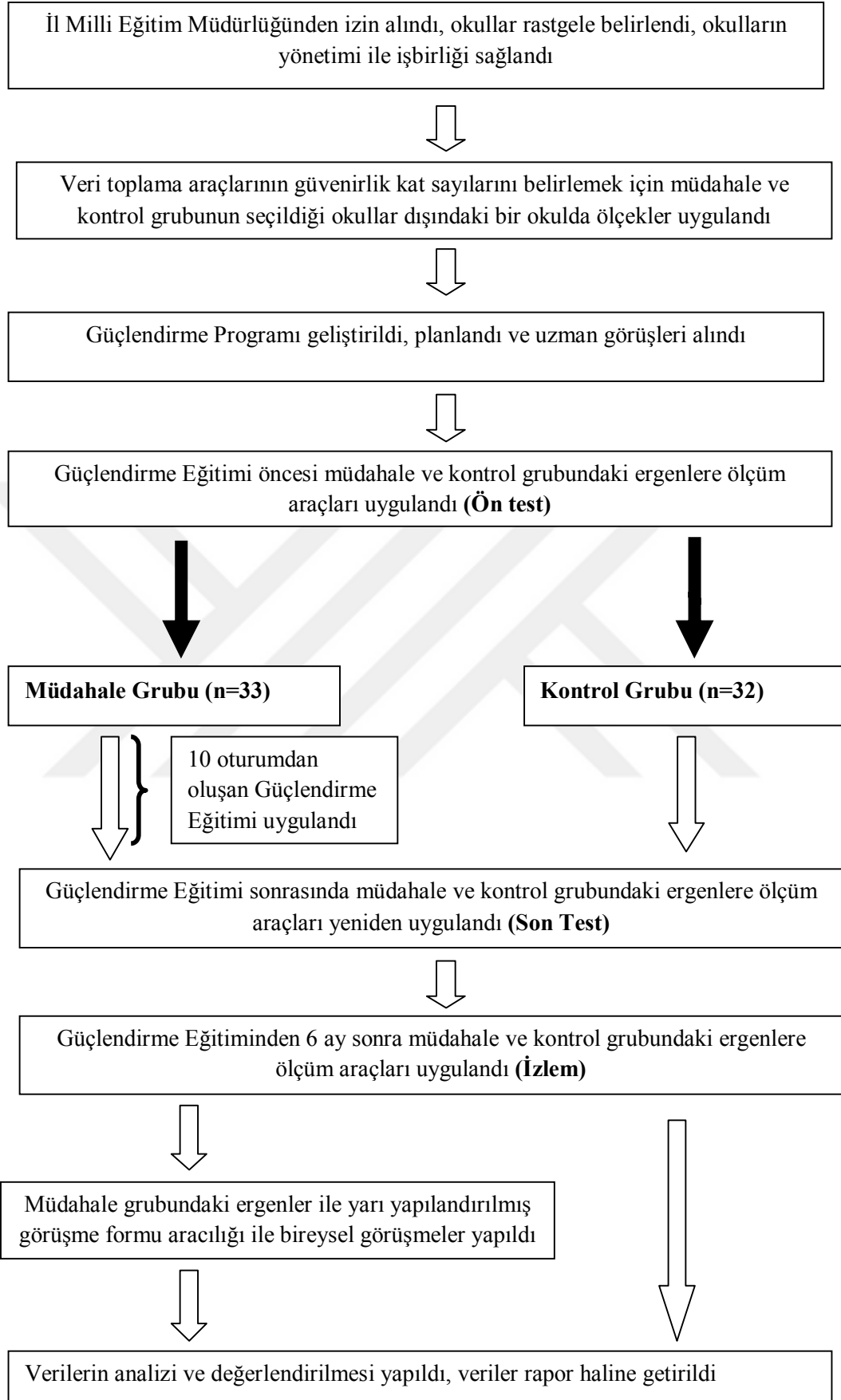
Nicel veri toplama sürecinde yanlılığı önlemek için; ön test, son test ve izlem verilerinin toplanmasında çalışma ve veri toplama araçları konusunda bilgilendirilmiş yardımcı bir araştırmacıdan destek alınmıştır. Ayrıca gruplar hakkında bilgisi olmayan bu araştırmacı tarafından toplanan veriler SPSS'e kayıt edilmiştir.

Dördüncü aşama; çalışmanın nicel boyutunun verilerinin toplanmasının ardından Ocak 2017 tarihinde nitel veriler araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile toplanmaya başlamıştır. Nitel verilerin toplanması Mart 2017 tarihine kadar devam etmiştir. Müdahale grubunda yer alan öğrenciler ile sadece araştırmacı ve katılımcının olduğu bir odada bireysel görüşme yapılmıştır. Bu görüşmeler esnasında öğrencilerin ses kaydı alınmamıştır Görüşmeci öğrencilerin söylemlerini not almıştır ve anlaşılmayan ya da eksik kalan noktalar öğrenci ile yeniden görüşülerek açıklığa kavuşturulmuştur. Her bir katılımcı ile iki defa görüşme yapılmıştır.



Şekil 2.5.1. Veri Toplama Akış Şeması

*Ergenlere yönelik güçlendirme programı öncesi kontrol grubunda yer alan öğrencilerden biri ön test uygulamasının ardından okuldan ayrıldığı için çalışma grubundan çıkarılmıştır.



Şekil 2.5.2. Çalışma Akış Şeması

2.6. Müdahalenin Planlanması ve Araştırmanın Uygulama Basamakları

2.6.1. Müdahale Grubu

Müdahale grubuna dahil edilen ergenlere 10 oturumdan (haftada bir defa) oluşan ve araştırmacı tarafından ilgili literatür incelemesi yapılarak (Lange ve Jakubowski 1976, Voltan 1980, Acar 1998, Acar 2002, Alberti ve Emmons 2002, Kaya ve Saçkes 2005, Kutlu 2009) hazırlanan Güçlendirme Programı (EK-G) uygulandı. Güçlendirme Programı benlik saygısını artırmayı, atılganlık becerisi kazandırmayı ve bağımlılık ile ilgili temel bilgi düzeylerini artırmayı hedefleyen oturumlardan oluşmuştur. Müdahale grubuna dahil edilen ergenlere uygulanan Güçlendirme Programı başlangıçta 16 oturum olacak şekilde planlanmıştır. Ancak Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü izin aşamasında, uzmanların önerileri doğrultusunda eğitim 10 oturum olacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Ardından uzman görüşleri (EK-F) alınarak ve önerileri doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak program son haline getirilmiştir. Güçlendirme Programı 10 hafta, haftada bir kez ve bir ders saati içinde uygulanmıştır. Her bir oturum yaklaşık olarak 45dk sürmüştür.

Güçlendirme Programı öncesi, hemen sonrası ve 6 altı ay sonra Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri uygulanmıştır. Araştırmanın nicel veri toplama aşaması tamamlandıktan sonra müdahale grubundan seçilen 20 ergen ile yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığı ile yüz yüze görüşmeler tamamlanmıştır.

Araştırmanın Uygulama Basamakları

Araştırmanın uygulama süreci Şubat 2016- Mart 2017 tarihleri arasında gerçekleştirildi. Bu süreçte ergenlere yönelik Güçlendirme Programı 10 hafta boyunca devam etti. Araştırmanın uygulanması dört aşamada gerçekleşti. Bu aşamalar şöyledir:

I. Aşama: Şubat 2016 tarihinde girişim programı uygulanmadan önce Ergen Bilgi Formu (EK-A), Ergenler için Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterlik Ölçeği (EK-B), Rathus Atılganlık Envanteri (EK-C) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK-D) ile veriler toplandı.

II. Aşama: Müdahale grubundaki ergenlere 10 oturumdan oluşan program uygulandı. Güçlendirme Programı'nın uygulandığı dönem resmi tatiller nedeniyle iki hafta gecikmeli olarak Mayıs ayının son haftası tamamlandı. Programın tamamlanmasının ardından Haziran 2016'da veri toplama formları hem müdahale hem de kontrol grubuna yeniden uygulandı.

III. Aşama: Program tamamlandıktan altı ay sonra izlem amacı ile Aralık 2016 tarihinde nicel veri toplama formları yeniden uygulandı.

IV. Aşama: Nicel veri toplama aşamasının tamamlanmasının ardından müdahale grubundan seçilen ergenler ile Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (EK-E) aracılığı ile Mart 2017 tarihine kadar nitel veriler toplandı.

2.6.2. Kontrol Grubu

Kontrol grubundaki ergenlere herhangi bir girişim uygulanmadı. Ergen Bilgi Formu, Ergenler İçin Madde Bağımlılığında Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri ön test, son test ve izlem sırasında uygulandı.

2.7. Araştırmanın Değişkenleri

2.7.1. Nicel Araştırmanın Değişkenleri

Kontrol Değişken; Yaş, Cinsiyet, Anne-Baba Eğitimi, Anne-Baba Mesleği, Gelir Durumu

Bağımsız Değişken; Ergenlere Yönelik Güçlendirme Programı

Bağımlı Değişken; Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterlik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarıdır.

2.7.2. Nitel Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın nitel boyutunda ise nitel araştırmalar, değişkenler arası ilişki ile ilgilenmediğinden herhangi bir bağımlı veya bağımsız değişken belirlenmemiştir. Burada bir duruma veya olaya dahil olan bireylerin deneyimlerini, algılarını ve bakış

açılarını derinlemesine analiz etmek önem kazandığından, araştırmanın değişkenleri katılımcıların kendileri kabul edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek 2013).

2.8. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 20 istatistiksel analiz programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normalliğinin değerlendirilmesinde Kolmogrov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde; ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için iç tutarlılık incelemesinde Cronbach Alpha analizi, müdahale ve kontrol gruplarının temel özellikler yönünde benzerliklerinin belirlenmesinde ki-kare analizi yapılmıştır. Grup içi farklılıkların analizinde tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ve gruplar arası farkın anlamlılığı bağımsız gruplarda t testi ile analiz edilmiştir. Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliğin belirleyicilerine ilişkin bulgular çoklu doğrusal regresyon ile analiz edildi. Sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmanın gücü ve etki büyüklüğü tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analizi baz alınarak hesaplanmıştır. Cohen'in geliştirdiği etki büyüklüğü hesaplaması en yaygın kullanılan formüldür. Cohen's d formülüne göre; d değeri 0,2'den küçük olduğunda etki büyüklüğünün zayıf, 0,5 olduğunda orta ve 0,8'den büyük ise kuvvetli olduğuna işaret eder (Cohen 1988).

Ergenlerden elde edilen nitel veriler çalışmanın amacı doğrultusunda araştırmacı tarafından içerik çözümlemesi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik çözümlemesinde görüşme formlarındaki verilerin düzenlenmesinde temalar oluşturulmuştur. Oluşturulan kodlamalar ve temalar daha önce nitel araştırma tecrübesi olan iki araştırmacıya gösterilerek kodlamalar arasında uzlaşmaya varılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler çizelge 2.8.1'de özetlenmiştir.

Çizelge 2.8.1. Veri Analizlerinin Alanlarına Göre Dağılımı

İstatistik Yapılan Alanlar	Kullanılan İstatistiksel Yöntem
Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımı	Sayı, Yüzde, Ortalama
Müdahale ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Tanıtıcı Özelliklerinin Karşılaştırılması	Sayı, Yüzde, Ortalama, Ki Kare
Müdahale ve Kontrol Grubundaki Ergenlerin Müdahale Öncesi, Sonrası ve İzlem, Madde Bağımlılığında Korunmada Özyeterlik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	Bağımsız Gruplarda t Testi
Müdahale Grubundaki Ergenlerin Müdahale Öncesi, Sonrası ve İzlem, Madde Bağımlılığında Korunmada Özyeterlik Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	Tekrarlı Ölçümlerde Varyans
Kontrol Grubundaki Ergenlerin Girişim Öncesi, Sonrası ve İzlem, Madde Bağımlılığında Korunmada Özyeterlik Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	Tekrarlı Ölçümlerde Varyans
Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterliğin Belirleyicileri	Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi
Nitel verilerin değerlendirilmesi	İçerik Analizi

2.9. Araştırmanın Etik Boyutu

Araştırma öncesi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu'ndan 30.06.2015 tarih ve 2015/06 sayılı etik kurul izni (EK-H) alındı. Etik kurul izninden sonra Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alındı (EK-I). Çalışmanın yürütüleceği okulda 12-14 yaş grubu öğrencilerin ebeveynlerine çalışmanın önemini ve amacının yazılı olduğu aydınlatılmış onam formu (EK-İ) gönderildi. Ebeveyni izin veren öğrencilere ayrıntılı bilgi verilerek müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinden aydınlatılmış onam (EK-J) alınmıştır. Öğrencilere ve ebeveyne verilen izin formlarında katılımcıya ait tüm kişisel bilgilerin gizli kalacağı bildirildi. Ayrıca yürütülecek çalışma müdahale çalışması olmasından ötürü müdahale programı öncesi ve sonrası uygulanacak olan ölçeklere öğrencilerin

isimleri yazılmadı ve öğrencilere çalışma öncesinde rumuz belirlemeleri ile ilgili kısa bir bilgi verilerek kendilerine unutmayacakları birer simge belirlemeleri sağlandı.

Çalışma tamamlandıktan sonra kontrol grubunda yer alan ergenlere de Güçlendirme Programı'nın uygulanması planlandı. Ancak, programın uygulama süresinin uzun olması ve eğitim-öğretimi aksatabileceği gerekçesi ile gerekli izinlerin alınamaması nedeniyle Güçlendirme Programı kontrol grubuna uygulanamadı.



3.BULGULAR

İlköğretim ikinci kademe okullarında okuyan 12-14 yaş grubu ergenlere uygulanan Güçlendirme Programı'nın 'madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik', 'benlik saygısı' ve 'atılganlık' düzeylerine etkisini değerlendirmek ve ergenlerin uygulanan güçlendirme programına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgular altı başlık altında incelenmiştir:

1. Ergenlerin Sosyo-demografik özelliklerine ilişkin tanıtıcı bulgular
2. Müdahale ve kontrol grubunun, Ergenler için madde bağımlılığından korunma öz-yeterlik puan ortalamalarına ilişkin bulgular (H_{1-1} ve H_{1-2} hipotezlerine ilişkin bulgular)
3. Müdahale ve kontrol grubunun, Rosenberg benlik saygısı puan ortalamalarına ilişkin bulgular (H_{1-3} hipotezine ilişkin bulgular)
4. Müdahale ve kontrol grubunun, Rathus atılganlık envanteri puan ortalamalarına ilişkin bulgular(H_{1-4} hipotezine ilişkin bulgular)
5. Madde bağımlılığından korunmada öz-yeterliliğin yordayıcılarına ilişkin bulgular
6. Ergenlerin uygulanan 'Güçlendirme Programı'na ilişkin görüşleri

3.1. Ergenlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Tanıtıcı Bulgular

Çizelge 3.1.1'de ergenlerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı yer almaktadır. Ergenlerin yaş ortalaması $13,33 \pm 0,56$ olup %46,2'si erkektir. Ergenlerin %21,5'inin annesinin okuma yazma bilmediği, %66,2'sinin babasının ilkokul mezunu olduğu, annelerin %92,3'ünün herhangi bir işte çalışmadığı babaların ise %78,5'inin düzenli bir işte çalıştığı ve ergenlerin %47,7'sinin aile gelirlerini orta düzeyde algıladıkları belirlenmiştir.

Çizelge 3.1.1. Ergenlerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı (n=65)

Tanıtıcı Özellikler		Ort±SS	
		Sayı	Yüzde
Yaş		13,33±0,56	
Cinsiyet	Kız	35	53,8
	Erkek	30	46,2
Anne Eğitimi	Okuma-Yazma Bilmiyor	14	21,5
	İlkokul ve üstü	51	78,5
Baba Eğitimi	İlkokul	43	66,2
	Ortaokul ve üstü	22	33,8
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	5	7,7
	Çalışmıyor	60	92,3
Baba Çalışma Durumu	Çalışıyor	51	78,5
	Çalışmıyor	14	21,5
Aile Geliri Algısı	İyi	23	35,4
	Orta	31	47,7
	Kötü	11	16,9
En Uzun Süre Yaşanan Yer	Köy/Kasaba	16	24,6
	Şehir	28	43,1
	Büyükşehir	21	32,3

Çizelge 3.1.2'de müdahale ve kontrol grubundaki bireylerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı yer almaktadır. Müdahale grubundaki ergenlerin yaş ortalaması 13,30±0,58 olup %63,6'sı kız, %81,8'inin annesi ilkokul mezunu, %69,7'sinin babası ilkokul mezunu, %97,0'ının annesinin çalışmadığı, babaların ise %21,2'sinin çalışmadığı ve ergenlerin %45,5'i aile gelirini iyi düzeyde algıladığı belirlenmiştir. Kontrol grubundaki ergenlerin yaş ortalaması 13,37±0,55 olup %43,8'i kız, %75,0'ının annesi ilkokul mezunu, babaların ise %62,5'i ilkokul mezunudur. Ergenlerin %12,5'inin annesi çalışmaz iken babaların %21,9'u çalışmamaktadır. Kontrol grubundaki ergenlerin %56,2'si aile gelirini orta düzeyde algılamaktadır. Müdahale ve kontrol grubu tanıtıcı özellikleri yönünden benzerdir (p>0,05).

Çizelge 3.1.2. Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı

Tanıtıcı Özellikler	Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		χ^2	P
	Ort±SS	Ort±SS	Sayı	Yüzde		
Yaş	13,30±0,58		13,37±0,55			
Cinsiyet						
Kız	21	63,6	14	43,8	2,585	0,138
Erkek	12	36,4	18	56,2		
Anne Eğitimi						
Okuma-Yazma Bilmiyor	6	18,2	8	25,0	0,447	0,558
İlkokul	27	81,8	24	75,0		
Baba Eğitimi						
İlkokul	23	69,7	20	62,5	0,376	0,606
Ortaokul ve üstü	10	30,3	12	37,5		
Anne Çalışma Durumu						
Çalışıyor	1	3,0	4	12,5	2,052	0,152
Çalışmıyor	32	97,0	28	87,5		
Baba Çalışma Durumu						
Çalışıyor	26	78,8	25	78,1	0,004	0,948
Çalışmıyor	7	21,2	7	21,9		
Aile Geliri Algısı						
İyi	15	45,5	8	25,0	3,013	0,222
Orta	13	39,4	18	56,2		
Kötü	5	15,2	6	18,8		
En Uzun Süre Yaşanan Yer						
Köy/Kasaba	5	15,2	11	34,4	3,569	0,168
Şehir	17	51,5	11	34,4		
Büyükşehir	11	33,3	10	31,2		

3.2. Müdahale ve Kontrol Grubunun, Ergenler için Madde Bağımlılığından Korunma Öz-yeterlik Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular (H₁₋₁ ve H₁₋₂ hipotezlerine ilişkin bulgular)

Çizelge 3.2.1’de müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik puan ortalamalarının gruplar arası ve grup içi farklılığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Müdahale grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ölçeği puan ortalamaları güçlendirme programı sonrasında ve izlemde (son test: 110,96±3,25 ve izlem: 105,45±6,27) güçlendirme programı öncesine göre (ön test: 70,45±16,60) artarak ergenlerin bağımlılıktan korunmada öz-yeterliklerini olumlu yönde etkilemiştir ve etki büyüklüğü 0,907 (CI: 0,820, 0,932) olarak yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Müdahale grubunun ergenler için madde bağımlılığından korunma öz-yeterlik ölçeği ön test, son test ve izlem puan ortalaması

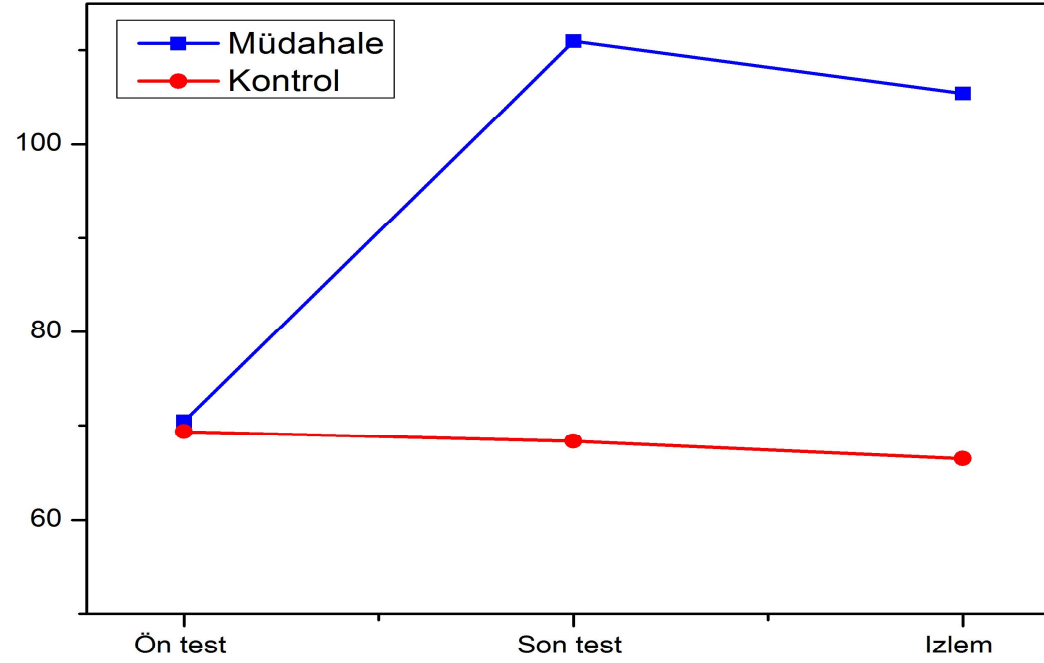
arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunma öz-yeterlik ölçeği puan ortalamalarının ise güçlendirme programı sonrasında ve izlemde (son test: $68,31\pm12,82$ ve izlem: $66,46\pm11,47$) güçlendirme programı öncesine (ön test: $69,34\pm14,38$) göre olumsuz yönde azaldığı görülmüştür. Kontrol grubunun ergenler için madde bağımlılığından korunma öz-yeterlik ölçeği ön test, son test ve izlem puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Grup içi karşılaştırmalarda bu anlamlılığın izlem ve ön test toplam puanlarından kaynaklandığı görülmüştür. Toplam ölçek puanı açısından son test ve ön test ile izlem ve son test arasındaki fark istatistiksel yönden anlamlı değildir ($p>0,05$).

Gruplar arasında madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ölçeği son test puan ortalamasının müdahale grubunda (Müdahale Grubu: $110,96\pm3,25$) kontrol grubuna göre (Kontrol Grubu: $68,31\pm12,82$) yüksek olduğu, müdahale grubunda yer alan ergenlerin bağımlılıktan korunmada öz-yeterliklerinin olumlu yönde değiştiği ve etki büyüklüğünün $4,561$ (CI: $3,624, 5,487$) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Benzer şekilde izlem puan ortalamasının müdahale grubunda (Müdahale Grubu: $105,45\pm6,27$) kontrol grubuna göre (Kontrol Grubu: $66,46\pm11,47$) olumlu yönde değiştiği ve etki büyüklüğü $4,218$ (CI: $3,331, 5,094$) olarak yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Müdahale ve kontrol grubunun ergenler için madde bağımlılığından korunma öz-yeterlik ölçeği son test puan ortalamaları ve izlem puan ortalamaları farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ölçeği ön test puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Çizelge 3.2.1. Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığında korunma öz-yeterlik ölçeği puan ortalamalarının ön test, son test ve izlem ölçümlerine göre dağılımı (n= 65)

Gruplar	Ön Test(1) Ort±SS	Son Test(2) Ort±SS	İzlem (3) Ort±SS	Grup İçi Fark*			Etki Büyükülü(η ² _p) (%95 CI)		
				2_1	3_1	3_2			
				F	p	p	p	P	
Müdahale Grubu (n=33)	70,45±16,60	110,96±3,25	105,45±6,27	150,959	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	0,907 (0,820, 0,932)
Kontrol Grubu (n=32)	69,34±14,38	68,31±12,82	66,46±11,47	10,526	<0,01	>0,05	>0,05	>0,05	0,412 (0,117, 0,572)
Gruplar Arası Fark	t	0,288	18,254	16,918					
	p	>0,05	<0, 01	<0,01					
Etki Büyükülü (Cohen's d)		0,071	4,561	4,218					
		(-0,416, 0,557)	(3,624, 5,487)	(3,331, 5,094)					

*2_1 ön test ve son testin karşılaştırması, 3_1 izlem ve ön testin karşılaştırılması, 3_2 izlem ve son testin karşılaştırması



Şekil 3.2.1. Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığında korunma öz-yeterlik ölçeği puanı ortalamalarının ön test, son test ve izlem ölçümlerine göre dağılımı

3.3. Müdahale ve Kontrol Grubunun, Rosenberg Benlik Saygısı Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular ($H_{1,3}$ hipotezine ilişkin bulgular)

Çizelge 3.3.1'de müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin Rosenberg benlik saygısı puan ortalamalarının gruplar arası farklılığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Gruplar arasında Rosenberg benlik saygısı ölçeği son test puan ortalamasının müdahale grubunda (Müdahale Grubu: $1,26 \pm 0,37$) kontrol grubuna göre (Kontrol Grubu: $2,31 \pm 0,68$) olumlu yönde değiştiği görülmektedir. Benzer şekilde izlem puan ortalamasının müdahale grubunda (Müdahale Grubu: $1,30 \pm 0,41$) kontrol grubuna göre (Kontrol Grubu: $2,28 \pm 0,63$) olumlu yönde değişimini sürdürdüğü belirlenmiştir. Müdahale ve kontrol grubunun Rosenberg benlik saygısı ölçeği son test puan ortalamaları ile izlem puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,01$). Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin Rosenberg benlik saygısı ölçeği ön test puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Çizelge 3.3.1. Müdahale ve kontrol grubundaki öğrencilerin rosenberg benlik saygısı ölçeği puan ortalamalarının ön test, son test ve izlem ölçümlerine göre dağılımı (n= 65)

Gruplar	Ön Test Ort±SS	Son Test Ort±SS	İzlem Testi Ort±SS
Müdahale Grubu (n=33)	2,42±0,68	1,26±0,37	1,30±0,41
Kontrol Grubu (n=32)	2,34±0,67	2,31±0,68	2,28±0,63
İstatistiksel Analiz Gruplar Arası Farklılık	t	0,432	-7,569
	p	p>0,05	p<0,01

3.4. Müdahale ve Kontrol Grubunun, Rathus Atılganlık Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular ($H_{1,4}$ hipotezine ilişkin bulgular)

Çizelge 3.4.1'de müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin Rathus atılganlık envanteri puan ortalamalarının gruplar arası farklılığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Gruplar arasında Rathus atılganlık envanteri son test puan ortalamasının müdahale grubunda (Müdahale Grubu: 50,21±15,56) kontrol grubuna göre (Kontrol Grubu:-25,93±16,11) olumlu yönde değiştiği görülmektedir. Benzer şekilde izlem puan ortalamasının müdahale grubunda (Müdahale Grubu: 31,78±20,35) kontrol grubuna göre (Kontrol Grubu:-30,59±14,24) olumlu yönde değişimini sürdürdüğü ancak müdahale grubunun izlem puan ortalamasının son test puan ortalamasına göre bir düşüş gösterdiği belirlenmiştir. Müdahale ve kontrol grubunun Rathus atılganlık envanteri son test puan ortalamaları ile izlem puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,01$). Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin Rathus atılganlık envanteri ön test puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Çizelge 3.4.1. Müdahale ve kontrol grubundaki öğrencilerin rathus atılganlık envanteri puan ortalamalarının ön test, son test ve izlem ölçümlerine göre dağılımı (n= 65)

Gruplar	Ön Test Ort±SS	Son Test Ort±SS	İzlem Testi Ort±SS
Müdahale Grubu (n=33)	-24,84±16,14	50,21±15,56	31,78±20,35
Kontrol Grubu (n=32)	-31,06±15,32	-25,93±16,11	-30,59±14,24
İstatistiksel Analiz Gruplar Arası Farklılık	t	1,591	19,369
	p	$p>0,05$	$p<0,01$

3.5. Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterliliğin Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Çizelge 3.5.1 ve Çizelge 3.5.2'de madde bağımlılığından korunmada öz-yeterliliğin yordayıcılarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 3.5.1'de uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,01$). Atılganlık ve benlik saygısı, bağımlı değişken olan madde bağımlılığından korunmada öz-yeterliliğin %69,3'ünü açıklamaktadır. Rathus atılganlık envanterindeki bir puanlık artış madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ölçeğinde 0,340 puanlık artışa

neden olmakta iken Rosenberg benlik saygısı envanterindeki bir puanlık artış madde bağımlılığında korunmada öz-yeterlik ölçeğinde 9,404 puanlık azalışa neden olmaktadır. Standardize β değerlerine bakıldığında madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliği tahmin etmede atılğanlığın benlik saygısına göre daha fazla katkıda bulunduğu görülmektedir.

Çizelge 3.5.1. Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliliğin yordayıcıları (Son Test)

	β	Std. Hata	Standardize β	t	p	Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	102,413	5,720		17,903	0,000***	90,978	113,848
Atılğanlık	0,340	0,052	0,603	6,574	0,000***	0,237	0,444
Benlik Saygısı	-9,404	2,824	-0,305	-3,330	0,001**	-15,049	-3,758
F=70,100		p=0,000***		R Square=0,693	Adj R Square=0,683	Durbin Watson=1,984	
*:p<0,05		**p<0,01		***:p<0,001			

Çizelge 3.5.2'de uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0,01). Regresyon analizinde benlik saygısı istatistiksel olarak önemsiz bulunduğu modelde yer almamıştır (p>0,05). Bağımsız değişken olan atılğanlık bağımlı değişken olan madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliğin %67,6'sını açıklamaktadır. Rathus atılğanlık envanterindeki bir puanlık artış madde bağımlılığında korunmada öz-yeterlik ölçeğinde 0,495 puanlık artışa neden olmaktadır.

Çizelge 3.5.2. Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliliğin yordayıcıları (İzlem Test)

	B	Std. Hata	Standardize β	t	p	Güven Aralığı	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	85,728	1,542		55,609	0,000***	82,647	88,809
Atılğanlık	0,495	0,043	0,822	11,472	0,000***	0,409	0,582
F=131,616		p=0,000***		R Square=0,676	Adj R Square=0,671	Durbin Watson=1,927	
*:p<0,05		**p<0,01		***:p<0,001			

3.6. Ergenlerin Uygulanan Güçlendirme Programına İlişkin Görüşleri

Veri toplamada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorulardan yola çıkarak nitel bulgular iki başlık halinde sunulmuştur.

3.6.1. Ergenlerin Güçlendirme Programının Etkinliğine İlişkin Görüşleri

Veri seti incelendiğinde görüşme yapılan ergenlerin güçlendirme programını okuldaki derslerden farklı, eğlenceli ve öğretici olduğu şeklinde niteledikleri görülmektedir. Ergenlerin büyük bir çoğunluğu, güçlendirme programının kişisel ve psikososyal becerilerinin gelişimine önemli ölçüde katkı sağladığını belirtmişler ve temelde programın kendini tanıma, özgüven ve kendini değerli hissetme noktasındaki katkısına vurgu yapmışlardır.

“.....Kendimi büyümüş gibi hissediyorum.....” (K1)

“Kendim olmayı öğrendim. Başkalarına benzemeye çalışmamın gerekmediğini, değerli olduğumu, iyi taraflarımı geliştirebileceğimi ve kötü taraflarımı değiştirebileceğimi öğrendim” (K3)

“Derslerin bana ciddi katkısı oldu bilmediğim pek çok şey öğrendim. Daha önceden düşüncelerini söylemekte zorlanırdım. Yanlış anlaşılacağını ve beni sevmeyeceklerini düşünürdüm. Ama artık biliyorum ki bağırmadan, kavga etmeden ya da utanmadan düşüncemi söyleyebilirim.....” (K4)

“Bu derslerin okulda aldığım derslerden farklı olması çok hoşuma gitti. Oynadığımız oyunları ve anlatılanların çoğunu ilk defa duydum. Derslerden çıktığım zaman kendimi daha mutlu hissediyorum. Bu derslerin kendimizi sevmemize ve güvenmemize yardım edeceğini düşünüyorum” (K5)

“Benim bu derslerden önce güvenim azdı. Kalabalık bir yerde konuşmak benim için çok zor olurdu. Sınıfta az konuşurdum. Bana gülmelerinden korkardım. Ama şimdi biraz daha iyiyim. Bazen parmak kaldırıp sorulara cevap veriyorum. Hele bir de doğru cevap verirsem çok mutlu oluyorum” (K7)

Görüşmeye katılan ergenler ayrıca, programın kendini tanıma, özgüven ve kendini değerli hissetme noktasındaki katkılarının yanı sıra “Hayır” diyebilme becerilerinin, “öfke kontrolü” ve “iletişim becerileri”nin gelişmesine de katkısı olduğunu ifade ettiler.

“Sınıf arkadaşlarıma önceden çok çabuk sinirlenirdim. Hep haklı olduğumu düşünür ve kavga ederdim. Ben haklıydım onlar bana kötü davranıyorlardı. Şimdi yine sinirleniyorum ama kavga etmeden önce neden sinirlendiğimi anlatmaya çalışıyorum” (K5)

“.....Ben çabuk sinirleniyorum. Sinirlenince ne söylediğime veya ne yaptığıma dikkat etmiyordum. Kimsenin beni anlamadığını ve yaptıklarımı hak ettiklerini düşünürdüm. Şimdi ise biliyorum her zaman ben haklı olamam...” (K12)

“Dersler sayesinde davranışlarımın düzeldiğini hissediyorum. Önceleri her olaya saldırgan yaklaşırdım ama artık öğrendiklerim sayesinde atılğan olmaya çalışıyorum. Kavga etmeden önce kendime dikkat et, ne hissettiğini anlat diyorum. Bazen bu sayede sorun daha kolay çözüldü. İnanamadım” (K16)

Aynı zamanda görüşme yapılan ergenler program boyunca kendilerini en çok etkileyen ve düşündürülen etkinliğin atılğanlık kavramı ile ilgili olan etkinlikler ve bağımlılık süreci ile ilgili olan etkinliğin olduğunu söylediler. Programın bağımlılık süreci konusunda var olan bilgilerindeki eksikleri tamamlamalarına yardımcı olduğunu ifade ettiler.

“En sevdiğim etkinlik oynadığımız kısa oyunlardı. Oynadığımız oyunlar sayesinde davranışlarımızın bazılarının komik bazılarının kötü olduğunu fark ettim. Yanlış olanları nasıl düzeltereğimizi de oynadık. Bu oyunlar sırasında arkadaşlarımı daha iyi tanıdım.” (K4)

“Atılğanlık, saldırganlık ve çekingenlik ile ilgili oynadığımız oyunlarda saldırgan olduğumu gördüm. Bağırmadan derdimi anlatabileceğimi, benim kadar diğerlerinin de haklarının olduğunu öğrendim” (K5)

“Saldırgan olmanın korkmadığımı gösterdiğini sanıyordum. Bize asıl cesaretin atılğan olmak olduğunu söylemişsiniz. Gerçekten öyle, bazen ben de o cesareti göstermeyi deniyorum.” (K7)

“Bu dersler sayesinde yeni şeyler öğrendim. Hatta bazıları çok şaşırtıcı ve korkutucu oldu. Örneğin ben sigara denediğimde bağımlı olacağımı hiç düşünmedim. Uzun süre kullanmak gerektiğini sanıyordum. Ama öyle değilmiş. Bu beni korkuttu.....” (K9)

“Arkadaşlarımın içinde sigara içenler var. Ben de nasıl bir şey olduğunu merak ediyordum. Derslerde bağımlılık ile ilgili anlattıklarınızdan sonra fikrim değişti. Çünkü bağımlı olmak çok kolaymış....” (K18)

Katılımcılardan sadece biri bu program öncesi ve sonrasında kendisinde bir farklılık hissetmediğini ama bu programa katılmanın eğlenceli ve farklı olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda yedi katılımcı da bu programda oynadıkları oyunlardaki gibi ya da öğrendikleri şekilde davranmanın hiçte kolay olmadığını ifade ettiler.

“Bu derslerin bana katkısı oldu, pek çok güzel şey öğrendim. Kendimde olan iyi ve kötü yönlerimi, bunların değişebileceğini öğrendim. Ama öğrendiğim bu şeyleri düzeltmek benim için çok zor. Çünkü sadece benim bunları bilmem yeterli değil. Sen ne kadar düzgün davranmak istersen iste karşıdaki insan sana kötü davranıyor ise derslerde anlatıldığı gibi davranamıyorsun. Eğer onların konuştuğu dilde konuşmazsan sana korkak derler. Ben de kendime korkak dedirtmem....” (K6)

“Derslerde anlatılanları yapmak çok zor, biz daha çocuğuz ve çoğu zaman bize ne derlerse büyükler onu yapıyoruz. Bence bunların yerine daha bize uygun şeyler anlatılmalı örneğin; derslerimizi düzenli çalışma için nasıl plan yapmamız gerektiği ya da sınav kaygısı gibi konular olabilir. Ama okulda dersler dışında bir şeyler yapmak eğlenceli ve güzeldi. Bana pek katkısı olmadı, çok güldüm, eğlendim. Önceden nasılsam şimdi de öyleyim.” (K10)

“Bu programın en büyük katkısı bağımlılık ile ilgili anlatılan konularda oldu. Ben hemen bağımlı olabileceğimizi ya da bağımlılığın yaşam boyu hayatımızı zorlaştıracağını bilmiyordum. Onun dışında anlatılan konuları uygulamak istemiyorum. Çünkü eğer bu derslerde anlatılan şekilde davranırsam diğerleri benim onlardan çekindiğimi düşünecek. Ben korkak değilim. Gerekli ise kavga ederim. Bunun için de bana kolay kolay sataşmazlar, benden çekinirler.....” (K13)

“.....Aslında öğrendiklerimiz farklı ama yapması mümkün değil. Bazen büyüklerimiz bize kötü davranıyorlar onlara oyunlardaki gibi davranırsak daha da kötü davranırlar. Keşke asıl onlar öğrense.....” (K17)

“Dersler eğlenceli ve farklıydı. Hiç bilmediğim şeyler öğrendim. Ama bilmiyorum sanırım yapamam. Sigara içme ile ilgili oyundaki gibi olur, farklı olursam benimle dalga geçerler. Cesaret edemem” (K19)

3.6.2. Ergenlerin Güçlendirme Programının Başarısının Arttırılmasına İlişkin Görüş ve Önerileri

Ergenler güçlendirme Programı'nın başarısını arttırma adına ne tür önerileri olduğuna ilişkin soruyu/soruları özellikle eğitimin süresinin ve program kapsamındaki etkinliklerin arttırılması gerektiği şeklinde yanıtlamışlardır. Ayrıca etkinliklerde kendilerine verilen sorumlulukların arttırılması gerektiğini, programın okuldaki bütün çocuklara uygulanması ve anne-babalarına da uygulanmasının programda öğrendiklerini uygulamada kolaylık sağlayacağını bunun da başarıyı arttıracığını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan sadece biri bu programın bütün ergenlere uygulanmasının gerekmediğini sorunları olan ve bununla başa çıkmakta zorlananlara uygulanmasının yeterli olacağını söylemiştir.

“Süresi daha uzun olmalı diye düşünüyorum. Dersler bitince unutturum eskisi gibi olurum diye korkuyorum. Kendimi bu derslerden sonra iyi bir insan gibi hissediyorum” (K12)

“Programın daha başarılı olması için bize daha fazla sorumluluk verilebilirdi. Örneğin derslerde oynadığımız oyunların bazılarını biz hazırlayabilirdik. Kendi yaşadıklarımızı sınıfta oynardık ve yanlışlarımızı bulurduk” (K14)

“..... Bunları öğrenmek ne işime yarayacak bilmiyorum. En ufak hata yapsam babamdan dayak yiyorum ya da kızıyor. Söylediklerinizi yapsam daha çok kızar. Bence asıl anne-babamız bunları bilmeli...” (K6)

“Sadece bizlerin bunları bilmesi yeterli değil. Herkesin bu eğitimi alması gerekiyor. Sadece benim atılgan olmam, hayır diyebilmem sorunları çözmez” (K17)

“Bu konular sorunlarını çözemeyen, hep başkalarının dediğini yapan eziklere anlatılmalı” (K13)

4.TARTIŞMA

Bu çalışmada araştırmacı tarafından ilgili literatür incelenerek hazırlanmış 10 oturumdan oluşan bir Güçlendirme Programı uygulanmıştır. Program, ergenlerin benlik saygısını yükseltmeye, atılganlık becerilerini artırmaya, etkin iletişim becerileri kazanmalarını sağlamaya ve madde bağımlılığı hakkında temel bilgilendirilmeye yönelik düzenlenmiştir. Değerlendirme, eğitim uygulanmadan önce, uygulandıktan sonra ve uygulama bittikten altı ay sonra elde edilen izlem verileri üzerinden yapılmıştır. Bu Güçlendirme Programı ile ergenlerde madde bağımlılığından korunmada öz-yeterliğin, benlik saygısının ve atılganlığın artırılması hedeflenmiştir.

Tartışma bölümünde Güçlendirme Programı uygulanan müdahale grubu ile kontrol grubundaki ergenlerin ‘madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik’, ‘benlik saygısı’ ve ‘atılganlık’ düzeylerinin karşılaştırılmasından elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular beş başlık altında tartışılmıştır:

1. Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik düzeyleri
2. Müdahale ve kontrol grubunun benlik saygısı düzeyleri
3. Müdahale ve kontrol grubunun atılganlık düzeyleri
4. Madde bağımlılığından korunmada öz-yeterliliğin yordayıcıları
5. Ergenlerin güçlendirme programına ilişkin görüş ve önerileri

4.1. Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik düzeyleri

Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik düzeyleri; ergenler için madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ölçeği ile incelenmiş olup, uygulama öncesi, sonrası ve izlem ölçümleri ile karşılaştırılmıştır.

Gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalar, bu çalışmadaki ergenlere yönelik güçlendirme programının uygulanması ile ilgili sonuçlar “Güçlendirme Programı uygulanan müdahale grubunun madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlilik puanı kontrol grubundan yüksektir” ve “Güçlendirme programı uygulanan müdahale grubunun madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ile ilgili son test ve izlem puan ortalamaları ön test puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir” hipotezlerini desteklemektedir.

Gruplar arası karşılaştırmada; ergenler için madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik ölçeği, son test ve izlem puan ortalamalarının müdahale grubunda kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu ve uygulanan eğitimin bağımlılıktan korunmada öz-yeterlik üzerinde olumlu yönde değişimi desteklediği ve etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Ergenin kendini ifade edebilmesinde, sağlığının sorumluluğunu alabilmesinde, problem davranışlardan uzak durmasında ve özellikle madde denemesini engellemede öz-yeterlik kavramı önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle öz-yeterliğin olumlu yönde değişimi ergenin yaşamını yönetmesini ve olumsuz deneyimlerden kendini korumasını sağlayabilir. Ayrıca madde bağımlılığı tüm dünyada hızla yaygınlaşan, genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkan ve başlama yaşı tehlikeli bir şekilde ergenlik öncesi yaşlara inen ciddi bir hastalık ve toplumsal bir sağlık sorunudur (Çuhadar ve Bahar 2007, Gökgöz ve Koçoğlu 2007, Fletcher ve ark 2008). Bu nedenle çalışmamızda da görüldüğü gibi, ergeni psikososyal açıdan güçlendirme yoluyla yapılacak destekleme çalışmalarının, ergeni madde kullanımından uzak tutacak koruyucu eylemlerden biri olacağına inanılmaktadır. Literatürde de ergeni psikososyal açıdan güçlendirmeye yönelik eylemlerin, öz-yeterlik, atılganlık becerisi ve benlik saygısını olumlu yönde etkileme hedeflerini içermesi gerektiği vurgulanmaktadır (Jennings ve ark 2006, Craig ve ark 2008, Anderson ve Sandman 2009, Güven 2010). Diğer çalışmalara

benzer olarak çalışmamızda da, ergenleri psikososyal açıdan güçlendirmek için atılganlık becerilerini artırmayı ve benlik saygısını yükseltmeyi hedefleyen oturumlar ile ergenlerin bağımlılıktan korunmada yüksek öz-yeterliliğe ulaşmalarının desteklendiği söylenebilir.

Grup içi karşılaştırmada; müdahale grubunun "Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-Yeterlilik" puan ortalamasının güçlendirme programı sonrasında ve izlemde eğitim öncesine göre anlamlı düzeyde artarak bağımlılıktan korunmada öz-yeterliliğin olumlu yönde değiştiği ve etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki ergenlerin grup içi karşılaştırmalarında ise "Madde Bağımlılığında Korunmada Öz-yeterlilik" puan ortalamalarının eğitim sonrası ve izlem ölçümlerinde eğitim öncesi ortalamaya göre azaldığı dikkat çekmektedir. Öz-yeterliliğin olumsuz yönde değişmesinin nedeni ölçek maddelerinin uyarıcı etkilerine ve ergenin mevcut potansiyeli ile beklenen becerileri karşılaştırması sonucu yaşadığı hayal kırıklığı ile açıklanabilir. Bir diğer nedenin ise çalışmanın uygulandığı süreçte bir yaş daha büyüyen ergenin riskli davranışları sergileme potansiyelinin artması olduğu düşünülebilir. Öz-yeterlilik bireyin istenen sonuca ulaşmaya ilişkin inancını ve istenmeyen bir davranışı değiştirme girişimindeki enerjisini belirleyen bir kavramdır (Bandura 1982, Bandura 1999). Başka bir deyişle birey bir davranışı sergilemede başarısız olsa bile öz-yeterlilik bu davranışta ne kadar ısrarcı olduğu ile ilgilidir (Chavarria ve ark 2012). Öz-yeterlilik kavramının içinde barındırdığı bu özellikleri nedeniyle madde bağımlılığında korunmada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Akkuş ve ark (2016)'nın çalışmasında madde bağımlılığını önlemeye yönelik eğitim alan grupta bağımlılıktan korunmada öz-yeterlilik düzeyinin anlamlı bir şekilde arttığı bildirilmiştir. Schwinn ve ark (2010) yaptıkları çalışmada da, madde bağımlılığını önlemek için geliştirdikleri internet temelli girişimlerin uygulandığı müdahale grubunda yer alan ergenlerde madde kullanımının düşük olduğunu dahası ergenlerin öz-yeterlilik konusunda kazanç sağladıklarını vurgulamışlardır. Diğer çalışmalarda da ergenlerin madde kullanma teklifini reddetmelerinde ve riskli davranışlara yönelmelerini engellemede öz-yeterliliğin önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Komro ve ark 2001, Caprara ve ark 2004). Shiffman ve ark (2000)'nın çalışmalarını destekler biçimde Chavarria ve ark (2012)'da, ergenlerin öz-yeterlilik düzeyinin artması ile madde kullanımında nüks olasılığının azaldığını belirlemişlerdir. Benzer şekilde Rahman ve ark (2016)'da

Bangladeş'te madde bağımlıları ile yürüttükleri bir çalışmada öz-yeterliğin düşük olmasının nüks nedenleri arasında olduğunu belirlemişlerdir. Bu bulgular ışığında kişilerin öz-yeterlik inançlarının olumlu yönde değişimi ya da bireyin yüksek öz-yeterliğe sahip olmasının madde deneme, bırakma ve nükste önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bireyin öz-yeterliği iki kavram ile birbirine bağlıdır; gerekli bilgi ve beceriye sahip olmak ve bunlara uygun davranış geliştirmek. Eğer ergen öz-yeterliğin bu iki kavramına da sahip ise muhtemelen zorlu yaşam koşulları ile etkin mücadele edebilecek ve madde kullanımından uzak durabilme gücünü kendinde bulabilecektir. Çalışmamızda, bağımlılıktan korunmada öz-yeterliği artırmak amacı ile uyguladığımız Güçlendirme Programı'nın on oturumdan oluşması ve bu oturumların oluşturulma aşamasında ergeni psikososyal açıdan güçlendirmek için ergenin gereksinimlerine odaklanılmış olması, hem müdahale grubunda yer alan ergenlerin bağımlılıktan korunmada öz-yeterlik puanlarını olumlu yönde etkilediğini hem de altı ay sonra yapılan izlemde olumlu değişimin sürdüğünü düşündürmektedir.

4.2. Müdahale ve kontrol grubunun benlik saygısı düzeyleri

Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin benlik saygısı düzeyi; Rosenberg benlik saygısı ölçeği ile incelenmiş olup, uygulama öncesi, sonrası ve izlem ölçümleri ile karşılaştırılmıştır.

Çalışmamızda; ergenlere yönelik güçlendirme programının uygulanması ile ilgili sonuçlar "Güçlendirme Programı uygulanan müdahale grubunun Rosenberg benlik saygısı puanı kontrol grubundan yüksektir" hipotezini desteklediği görülmüştür.

Grupların karşılaştırılmasında Rosenberg benlik saygısı ölçeği son test ve izlem puan ortalamaları müdahale grubunda yer alan ergenlerin kontrol grubuna göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduklarına ve Güçlendirme Programı'nın benlik saygısı üzerindeki etkisinin olumlu olduğuna işaret etmektedir. Yetişkinliğe geçişten önceki son dönem olan ergenlik döneminde kazanılan çoğu davranış yetişkinlik dönemine taşındığı için ergenlerin yaşam sürecini yakından etkilemektedir. Ergenlik döneminde, benlik saygısını yükseltmeyi hedefleyen güçlendirme programlarının uygulanması bu nedenle önemlidir. Reçber (2002) yürüttüğü çalışmada ergenlere uyguladığı eğitim programının benlik saygısı üzerinde olumlu bir değişim sağladığını ifade etmiştir. Benzer şekilde ilgili literatür incelendiğinde ergenlerde benlik

saygısını yükseltmek amacı ile uygulanan programların benlik saygısı üzerinde olumlu etkilerinin olduğuna, bu programların özellikle erken ergenlik ve ergenlik döneminde uygulanmasının önemli olduğuna vurgu yapılmaktadır (Wells ve ark 2002, Doğru ve Peker 2004, Kaya ve Saçkes 2005, Çeçen ve Koçak 2007, Toker ve ark 2011, Özdemir 2016, Şimşek ve Tel 2017). Aynı zamanda benlik saygısı ile madde kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ve benlik saygısı düşük olan ergenlere uygulanan eğitim programları ile bağımlılık riskinin azaltılabileceğini ifade eden çalışmalar da vardır. (Cote ve ark 2004, Sussman 2005, Karataş ve Öztürk 2009, Atak 2011, Toker ve ark 2011, Zengin ve Altay 2014). Bir kişinin kendi değerini öznel olarak değerlendirmesini yansıtan benlik saygısı, bireyin hayatındaki pek çok değişkeni etkilediği gibi pek çok değişkenden de etkilenebilmektedir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip ergenler kendilerini yetersiz görebilmekte, çevrelerinden çabuk etkilenmekte ve çevreye göre inanç ve tutumları değişim gösterebilmektedir. Bu bakımdan ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ve bu dönemin barındırdığı riskler düşünüldüğünde, benlik saygısını artırmaya yönelik eğitimlerin olumlu katkılarının olacağı düşünülebilir. Ayrıca bu çalışma kapsamında uygulanan güçlendirme programı kapsamında benlik saygısını yükseltmede ergenin rollerini keşfetmesi, mükemmel olma düşüncesinin gerçek dışı oluşu ve ergenin kendinde hoşlandığı ve hoşlanmadığı durumları fark etmesine de destek olunduğu söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin psikososyal açıdan güçlenmelerinde ve sağlıklı bir yetişkin olmalarında ergenin benlik saygısını yükseltmeyi hedefleyen girişimlerin önemli olduğu söylenebilir.

4.3. Müdahale ve kontrol grubunun atılganlık düzeyleri

Müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin atılganlık düzeyi; Rathus atılganlık envanteri ile incelenmiş ve grupların uygulama öncesi, sonrası ve izlem ölçümleri karşılaştırılmıştır.

Çalışmamızda; ergenlere yönelik güçlendirme programının uygulanması ile elde edilen sonuçlar “Güçlendirme Programı uygulanan müdahale grubunun Rathus atılganlık puanı kontrol grubundan yüksektir” hipotezini desteklemektedir.

Grupların karşılaştırılmasında Rathus atılganlık envanteri son test ve izlem puan ortalamaları müdahale grubunda kontrol grubuna göre yüksek olduğu ve söz konusu eğitimin atılganlık üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Atılgan

bireyler başkalarının haklarını çiğnmeden kendi haklarını koruyabilen ve duygularını uygun ve kabul edilebilir biçimde ifade edebilen bireylerdir. Bu bağlamda ergenlik dönemi atılganlık becerilerinin geliştirilmesinde önemli bir dönemdir. Çünkü atılgan davranış bireyin yaşamdan doyum almasında ve diğer insanlarla etkin iletişim kurmasında önemlidir. Ergen bir kimlik oluşturma, toplumun bir üyesi olma ve meslek seçme gibi gelişim görevleri ile mücadele eder. Bu nedenle ergenleri psikososyal açıdan güçlendirmeyi hedefleyen eğitim programlarının atılganlık becerilerini artırması yanı sıra duygu, düşünce ve algısını doğru şekilde ifade edebilmesine ve öz-güven geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Mahmoud ve Abd Hamid (2013) çalışmasında uyguladıkları eğitim programının atılganlık becerisi geliştirme yönünden olumlu etkilerinin olduğunu belirlemiştir. Şimşek ve Tel (2017)'de çalışmalarında yapılandırılmış eğitim programının ergenlerin atılganlık becerilerini geliştirmede etkili olduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde atılganlık becerisini geliştirmede eğitim programlarının önemli bir yere sahip olduğu ilgili literatür incelendiğinde de görülmektedir (Öksüz 2004, Çeçen Eroğul ve Zengel 2009, Vatankhah ve ark 2013, Tavakoli ve ark 2014). Yapılan diğer çalışmalarla benzer şekilde çalışmamızda ergenlerin başkalarını küçük görmeden kendini ifade etmeleri, saldırgan davranışlarının azalması hatta hayır diyebilme becerilerinin gelişimi ile madde kullanımından uzak durmaları noktasında etkin olacağı söylenebilir.

4.4. Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliliğin yordayıcıları

Madde bağımlılığında korunmada öz-yeterlik son test puan ortalamasına göre; benlik saygısı ve atılganlığın bağımlılıktan korunmada öz-yeterliliğin belirleyicisi oldukları ve toplam varyansın %69,3'ünü açıkladıkları görülmektedir. İzlem puan ortalamasına göre ise; benlik saygısının bağımlılıktan korunmada öz-yeterliliğin belirleyicisi olmadığı ve atılganlığın toplam varyansın %67,6'sını açıkladığı bulunmuştur. Eğitim programları benlik saygısının olumlu yönde gelişimini tek başına destekleyemez. Benlik saygısı üzerinde anne-baba tutumu ve arkadaş çevresi de önemli bir yere sahiptir. Aynı zaman da sosyal ve kültürel faktörler de bu gelişimde önemli bir role sahiptir. Muhtemelen çalışmanın yürütüldüğü bölgenin sosyokültürel yapısı, çevresel özellikleri ve eğitim programında atılganlık becerisini artırmak için yürütülen etkinliklerin daha fazla olması nedeniyle benlik saygısındaki olumlu gelişim biliş düzeyinde kalmıştır. Bu

bağlamda madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliğe, atılganlık becerilerinin artırılmasının benlik saygısındaki olumlu değişimden daha fazla katkı sağladığı söylenebilir. Eslami ve ark (2015) çalışmalarında ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmeyi hedefledikleri okul temelli eğitim programının ergenlerin problem davranışları ve atılganlık becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Chang ve ark (2015)'da çalışmalarında ergenleri madde bağımlılığında korunmada ve ergenlerin atılganlık becerilerini güçlendirmede okul temelli önleme programının etkili olduğunu bildirmiştir. Ayrıca literatür göstermektedir ki; öz-yeterlik inancının düşük olması ve atılganlık becerilerine sahip olmama madde bağımlılığında nüks üzerinde de etkilidir (Rahman ve ark 2015). Benzer şekilde Epstein ve ark (2001)'nin yürüttüğü çalışmada atılgan olmayan ergenlerin yüksek risk alma davranışı gösterdikleri ve bu nedenle daha fazla alkol kullanımı sergiledikleri bildirilmiştir. Bu bakımdan madde bağımlılığında korunmada ve nüksü önlemede kişisel ve sosyal becerilerin artırılmasına yönelik çabaların gerekli olduğu söylenebilir. Ayrıca ergenlerin atılganlık becerilerini geliştirmeye yönelik uygulanan girişimlerin bağımlılıktan korunmada öz-yeterlik inancının geliştirilmesinde önemli bir role sahip olacağı da düşünülebilir.

İlgili literatür incelendiğinde madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliğin yordayıcısı olarak atılganlık ve benlik saygısını inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünün tartışılmasında çalışma konusu ile benzerlik gösteren deneysel çalışmalardan destek alınmıştır.

4.5. Ergenlerin Güçlendirme Programına ilişkin görüş ve önerileri

Güçlendirme Programı'na katılan ergenlerin eğitime ilişkin görüş ve önerileri değerlendirildiğinde, bulgulardan ve öğrenci ifadelerinden de anlaşıldığı gibi eğitimin ergenleri olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ergenlerin büyük bir çoğunluğu aldıkları eğitimin kişisel ve psikososyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Ergeni güçlendirmeyi hedefleyen bu tür programlar en az madde bağımlılığına ilişkin temel eğitim kadar önemlidir. Çünkü güçlendirme bir sorunu ya da bozukluğu düzeltmeyi değil gelişimi amaçlamaktadır. Bu bakımdan güçlendirme eğitimleri bireyi madde kullanımından uzak tutmanın yanı sıra sağlıklı bir yetişkin olmalarına da destek verecektir (Jennings ve ark 2006, Kia-Keating ve ark 2011, İşmen Gazioğlu ve Canel 2015).

Ergenler eğitim programının oturum sayısının on haftadan daha fazla olmasının ve kendi yaş gruplarındaki bütün ergenlere uygulanmasının daha etkin sonuçlar almada önemli olduğunu vurgulamışlardır. Aynı zamanda daha fazla sorumluluk almak, spontan ve interaktif katılmak istemekte ve ebeveynlerin de eğitimlere dahil edilmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Eğitimin oturum sayısının artırılması, ev ödevi verilmesi ve ebeveynlere yönelik de eğitim içeriği oluşturulması özellikle kalıcılık açısından eğitimin etkinliği üzerinde olumlu bir etki sağlayabilir. Chang ve ark (2015) Tayvan’da ortaokul öğrencilerine yönelik okul temelli on oturum ve dört ev ödevinden oluşan önleme programının etkinliğini değerlendirdiği çalışmada ergenlerin bilgi, tutum ve yaşam becerilerinin eğitim sonrası arttığını ve program kapsamında ebeveyn-çocuk faaliyetlerinin olmasının programa olumlu katkı sağladığını vurgulamışlardır. Ergenlerin oturumlarda kendilerine daha fazla sorumluluk verilmesi ve ailelerin de eğitime dahil edilmesini istemeleri eğitim programına ilişkin önemli ve isabetli görüşlerdir. Eğitim programının bu yönde geliştirilmesinin becerilerin pekiştirilmesinde ve ailenin de benzer beceriler edinerek çocuklarına rehberlik etmelerinde yararlı olacağı düşünülmektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Sonuçlar

Bu çalışma ergenlere uygulanan Güçlendirme Programı'nın “madde bağımlılığında korunmada öz-yeterlik”, “benlik saygısı” ve “atılgnlık” düzeylerine etkisini değerlendirmek ve ergenlerin uygulanan programa ilişkin görüş ve önerilerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

Ergenlere yönelik Güçlendirme Programı sonrası;

1- Müdahale grubundaki ergenlerin bağımlılıktan korunmada öz-yeterlikleri, kontrol grubundaki ergenlerin bağımlılıktan korunmada öz-yeterliklerinden daha yüksektir.

2- Müdahale grubundaki ergenlerin benlik saygıları kontrol grubundaki ergenlerin benlik saygılarından daha yüksektir.

3- Müdahale grubundaki ergenlerin atılgnlıkları kontrol grubundaki ergenlerin atılgnlıklarından daha yüksektir.

4- Benlik saygısı ve atılgnlığın madde bağımlılığında korunmada öz-yeterliliğin belirleyicileri olduğu ve bağımlılıktan korunmada öz-yeterliliği tahmin etmede atılgnlığın benlik saygısına göre daha fazla katkısı olduğu belirlenmiştir.

5- Çalışmanın nitel boyutundaki sonuçlar, Güçlendirme Programı'nın ergenleri, psikososyal becerileri öğrenme ve bu becerileri geliştirmeleri yönünden olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Aynı zamanda eğitimin daha etkili olabilmesi için yapılması gerekenler ergenlerin bakış açısından değerlendirildiğinde; eğitimin oturum sayısının, ailenin de eğitimlere katılımının ve ergenlere verilen sorumlulukların artırılmasının gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler

Toplum ruh sağlığı hemşiresinin eğitici ve danışmanlık rolleri kapsamında; bulunduğu toplumda madde kötüye kullanımı açısından risk gruplarını belirlemesi ve

öncelikli olarak risk grubundaki ergenleri güçlendirmeye yönelik programlar düzenlemesi;

Hemşirelik hizmetleri sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ile uyumlu hizmetlerdir. Bu bakımdan hemşirelerin ergenleri güçlendirmek için yapabilecekleri girişimler konusunda hizmet içi eğitimler ile bilgi birikimlerinin artırılması;

5.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

Bu çalışma araştırmacı tarafından oluşturulan Güçlendirme Programı'nın madde bağımlılığından korunmada öz-yeterlik düzeyine etkisini belirlemek amacıyla yapılmış yarı deneysel bir çalışmadır. Bundan sonra ulusal düzeyde randomize kontrollü çalışmalar, sistematik derleme ve meta analiz çalışmalarının yürütülmesi;

Araştırmacı tarafından oluşturulan Güçlendirme Programı'nın öznel iyi oluş gibi ergenlik döneminde önemli olan kavramlar üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik deneysel çalışmaların yürütülmesi;

Ergenlere yönelik Güçlendirme Programı'nın akran eğitimi modeli ile çalışılması;

Ergenlere yönelik uygulanan eğitim programlarının etkinliğinin ne kadar süre korunabildiğine ilişkin altı aydan daha uzun süreli izlem çalışmalarının yürütülmesi;

Güçlendirme Programı'nın ergen, aile ve okul işbirliğini teşvik edecek şekilde oturumlarının detaylandırılarak bir model haline getirilmesi ve ulusal düzeyde ergeni psikososyal açıdan güçlendirmede kullanımının yaygınlaştırılması ve deneysel çalışmalar ile etkinliğinin sınanması;

Bu çalışma kapsamında müdahale ve kontrol grubu maddeyi hiç denemediğini ifade eden ergenlerden oluşturulmuştur. Bundan sonra yürütülecek olan çalışmada maddeyi denediğini ifade eden ergenlerde de eğitim programının etkinliğinin sınanması,

Bu çalışma, Konya ili Karatay ilçesinde iki okulda eğitim görmekte olan ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmaların farklı sosyodemografik özelliklere sahip bölgelerde de yürütülmesi ve bu çalışmaların sonuçlarının karşılaştırılması önerilmektedir.

6.KAYNAKLAR

- Acar NV, 1998. Terapötik iletişim, Geliştirilmiş 3. Baskı, Ankara, US-A Yayıncılık.
- Acar NV, 2002. Grupla psikolojik danışmada alıştırma deneyleri. Nobel Yayın Dağıtım.
- Akdemir A, 2005. Gençlerde madde kullanımına yaklaşımı zorlaştıran etkenler. 2. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi, Hilmi Usta Matbaacılık, 8-11 Aralık, Bodrum, 49.
- Akfert SK, Çakıcı E, Çakıcı M, 2009. Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 10, 40-47.
- Akkuş D, Eker F, Karaca A, Kapısız Ö, Açıkgöz F, 2016. Lise gençlerinde akran eğitimi programı madde bağımlılığını önlemede etkili bir model olabilir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(1), 34-44.
- Albayrak S, Balcı S, 2014. Gençlerde madde bağımlılığı ve önlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11(2), 30-37.
- Alberti R, Emmons M, 2002. Çev: Katlan, S. Atılganlık. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Alikaşifoğlu M, 2005. Madde kullanımı risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Paper presented at the İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi.
- Alikaşifoğlu M, Ercan O, 2009. Ergenlerde riskli davranışlar. *Türk Pediartri Arşivi*, 44, 1-6.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000. DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı, Gözden Geçirilmiş Çeviri 2'nci Baskı, Washington DC, (Çev. Ed: Köroğlu, 2005) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 91-137.
- Anderson KS, Sandmann L, 2009. Toward a model of empowering practices in youth-adult partnerships. *Journal of Extantion*, 47(2), 1-8.
- Arslan HN, Terzi Ö, Dabak Ş, Pekşen Y, 2012. Samsun il merkezindeki lise öğrencilerinde sigara, alkol ve madde kullanımı. *Erciyes Med J*, 34(2), 79-84.
- Arslan G, Balkıs M, 2016. Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Ataç F, 1999. İnsan yaşamında psikolojik gelişim. Beta Basın Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Atak H, 2011. Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 29-43.
- Avcı M, 2006. Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F, 2005. Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 26-35.
- Bahadır A, 2002. Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde temel kavramlar. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 57-66.
- Balkıs M, Duru E, Buluş M, 2005. Şiddete yönelik tutumların özyeterlik, medya, şiddete yönelik inanç, arkadaş grubu ve okula bağlılık duygusu ile ilişkisi, *Ege Eğitim Dergisi*, 6(2), 81-97.
- Balseven A, Özdemir Ç, Tuğ A, Hancı H, Doğan YB, 2002. Madde kullanımı, bağımlılıktan korunma ve medya. *STED*, 11(3), 91-93.

- Bandura A, 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura A, 1994. Self-efficacy. In: *Encyclopedia of human behavior*, Ed: Ramachandran VS, New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura A, Pastorelli C, Barbaranelli C, Caprara GV, 1999. Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Bargagli AM, Hickman M, Davoli M, Perucci CA, Schifano P, Buster M, Brugal T, Vicente J, 2006. Drug-related mortality and its impact on adult mortality in eight european countries. *European Journal of Public Health*, 16(2), 198-202.
- Barlas GÜ, Karaca S, Onan N, Işıl Ö, 2010. Üniversite sınavına hazırlanan bir grup öğrencinin kendilik algıları ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24.
- Bektaş M, Öztürk C, 2012. Sigara kullanımı önleme programının geliştirilmesi ve programın etkinliğinin değerlendirilmesi. *Buca Faculty of Education Journal*, 34, 1-21.
- Bircan S, Erden G, 2011. Madde bağımlılığı: aile ile ilgili olası risk faktörleri, algılanan ebeveyn kabul-reddi ve çocuk yetiştirme stilleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(3), 211-222.
- Botvin GJ, 2000. Preventing drug abuse in schools: Social and competence enhancement approaches targeting individual-level etiologic factors. *Addictive behaviors*, 25(6), 887-897.
- Botvin GJ, Griffin KW, Diaz T, Ifill-Williams M, 2001. Drug abuse prevention among minority adolescents: Posttest and one-year follow-up of a school-based preventive intervention. *Prevention Science*, 2(1), 1-13.
- Botvin GJ, Griffin K, 2004. Life skills training: empirical findings and future directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211-232.
- Botvin GJ, Griffin K, Diaz T, Ifill-Williams M, 2001. Drug abuse prevention among minority adolescents: posttest and one-year follow-up of a school-based preventive intervention. *Prevention Science*, 2(1), 1-13.
- Brown RT, 2002. Risk factors for substance abuse in adolescents. *Pediatric Clin. N. Am.*, 49(2), 247-255.
- Camenga DR, Klein JD, Roy J, 2006. The changing risk profile of the american adolescent smoker: implications for prevention programs and tobacco interventions, *Journal of Adolescent Health*, 39(120), 1-10.
- Caprara GV, Barbaranelli C, Pastorelli C, Cervone D, 2004. The contribution of self-efficacy beliefs to psychosocial outcomes in adolescence: predicting beyond global dispositional tendencies. *Personality and Individual Differences*, 37, 751-763.
- Carpenter CM, Howard D, 2009. Development of a drug use resistance self-efficacy (durse) scale. *American Journal Of Health Behavior*, 33(2), 147-157.
- Champion KE, Newton NC, Barrett EL, & Teesson M, 2013. A systematic review of school-based alcohol and other drug prevention programs facilitated by computers or the Internet. *Drug and alcohol review*, 32(2), 115-123.
- Chang FC, Chang YC, Lee CM, Lung CN, Liao HJ, Lee SC, 2015. Effects of a school-based drug use prevention programme for middle-school students in Taiwan. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 22(1): 43-51.

- Chavarria J, Stevens EB, Jason LA, Ferrari JR., 2012. The effects of self-regulation and self-efficacy on substance use abstinence. *Alcoholism treatment quarterly*, 30(4), 422-432.
- Cloutier R, 1982. Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. Çev: Bekir Onur <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/491/5805.pdf>
- Cohen J, 1988. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*, Second Edition, 77-82.
- Coşkun S, Ögel K, Işıl Ö, 2008. Uçucu madde kullanan ergenlerde bilinçlendirme eğitiminin etkinliği. *Bağımlılık Dergisi*, 9(3), 114-118
- Cote F, Godin G, Gagne C, 2004. Identification of factors promoting abstinence from smoking in a cohort of elementary schoolchildren. *Preventive Medicine*, 39, 695-703.
- Craig P, Dieppe P, Macintyre S, Michie S, Nazareth I, Petticrew M, 2008. Developing and evaluating complex interventions: the new medical research council guidance. *BMJ* 2008, 337:a1655, doi: 10.1136/bmj.a1655
- Creswell JW, Clark VLP, 2015. Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi. Anı Yayıncılık
- Çeçen AR, Koçak E, 2007. Deneysel bir çalışma: İlköğretim II. kademe öğrencilerine uygulanan benlik saygısı programının öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 27, 59-68.
- Çeçen-Eroğul AR, Zengel M, 2009. The effectiveness of an assertiveness training programme on adolescents' assertiveness level. *İlköğretim Online*, 8(2), 485-492.
- Çelik E, 2013. Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236.
- Çuhadar D, Bahar A, 2007. Farklı sosyoekonomik çevreden iki ilköğretim okulunda öğrenim gören öğrencilerin sigara kullanma durumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 132-145.
- Derman O, 2008. Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.
- Doğan DG, Ulukol B, 2010. Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 17(3), 179-185.
- Doğru N, Peker R. 2004. Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Uludağ University The Journal of Education*, 17(2), 315-328.
- Drapeau S, Saint-Jacques MC, Lepine R, Begin G, Bernard M, 2007. Processes that contribute to resilience among youth in foster care. *J Adolesc*, 30(6), 977-999.
- DuBois DL, Flay BR, 2004. The Healthy Pursuit of Self-Esteem: Comment on and Alternative to the Crocker and Park (2004) Formulation, *Psychological Bulletin*, 130(3), 415-420.
- Dusenbury L, Falco M, Lake A, 1997. A review of the evaluation of 47 drug abuse prevention curricula available nationally. *Journal of School Health*, 67(4), 127-132.
- Eker F, Akkuş D, Kapısız Ö, 2013. Ergenler için madde bağımlılığında korunma öz-yeterlik ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 7-12.
- Eker İ, Yılmaz B, 2016. Risk alma davranışı: çocukluk çağı travmaları ve benlik saygısı temelinde bir değerlendirme. *Klinik Psikiyatri*, 19, 27-36.
- Ekşi A, 2003. Gözden geçirme: Beş kitada genç sorunları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(2), 78-87.

- Epstein JA, Griffin KW, Botvin GJ, 2001. Risk taking and refusal assertiveness in a longitudinal model of alcohol use among inner-city adolescents. *Prevention Science*, 2(3), 193-200.
- Epstein JA, Botvin GJ, 2002. The moderating role of risk-taking tendency and refusal assertiveness on social influences in alcohol use among inner-city adolescents. *Journal of studies on alcohol*, 63(4), 456-459.
- Erdem G, Eke CY, Ögel K, Taner S, 2006. Lise öğrencilerinde arkadaş özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 111-116.
- Eriş N, Savaşer S, 2001. Çocukların sağlıkları ile ilgili kişisel sorumlulukları. 1. Uluslararası, 8. Ulusal Hemşirelik Kongresi (29 Ekim- 02 Kasım 2001, Antalya), Kongre Kitabı, 252-255.
- Erdoğan S, Nahcivan N, Esin N, 2014. Hemşirelikte Araştırma-Süreç, Uygulama ve Kritik. Türkiye, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul
- Eslami AA, Ghofranipour F, Bonab BG, Zadeh DS, Shokravi FA, Tabatabaie MG, 2015. Evaluation of a school-based educational program to prevent adolescents' problem behaviors. *Journal of Education and Health Promotion*, 4, 1-7.
- Faggiano F, Vigna-Taglianti FD, Versino E, Zambon A, Lemma AB, 2008. School-based prevention for illicit drugs use: A systematic review. *Preventive Medicine*, 46, 385-396.
- Faggiano F, Vigna-Taglianti F, Burkhardt G, Bohrn K, Cuomo L, Gregori D, ... & van der Kreeft P, 2010. The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: 18-month follow-up of the EU-Dap cluster randomized controlled trial. *Drug and alcohol dependence*, 108(1), 56-64.
- Fiorentine R, Hillhouse MP, 2003. When low self-efficacy is efficacious: toward an addicted-self model of cessation of alcohol and drug-dependent behavior. *The American Journal on Addictions*, 12(4), 346-364.
- Flannery DJ, Singer MI, Wester K, 2001. Violence Exposure, Psychological Trauma, and Suicide Risk in a Community Sample of Dangerously Violent Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40, 435-442.
- Fletcher A, Bonell C, Hargreaves J, 2008. School effects on young people's drug use: a systematic review of intervention and observational studies. *Journal of Adolescent Health*, 42, 209-220.
- Gökgöz Ş, Koçoğlu G, 2007. Adelsonan çağda sigara ve alkol içme davranışı. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(3), 214-218.
- Gözüm S, 1999. Öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin türkçe formunun yapı geçerliliği: öz-etkililik-yeterlilik ile stresle başa çıkma algısı arasındaki ilişki, Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2(1), 35-43.
- Gözüm S, Aksayan S, 1999. Öz-etkililik-yeterlik ölçeği'nin türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği, Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokul Dergisi, 2(1), 21-34.
- Grotbery EH, 1997. The international resilience research project. *Psychology and Education in the 21st Century: Proceedings of the 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists*, 118-128.
- Güler Öztürk DS, Hazır Bıkmaz F, 2007. Health awareness in elementary school curricula: a content analysis within the framework of a holistic approach to health. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 40(1), 215-242.
- Gürol DT, 2008. Madde bağımlılığı açısından riskli adolesanlar. Paper presented at the İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi.

- Güven M, 2010. An analysis of the vocational education undergraduate students' levels of assertiveness and problem-solving skills. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 2064-2070.
- Hashmi S, 2013. Adolescence: An Age of Storm and Stress. *Review of Arts and Humanities*, 2(1), 19-33.
- İlhan N, Sukut Ö, Akhan LU, Batmaz M, 2016. The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing students: A four-year longitudinal study. *Nurse education today*, 39, 72-78.
- İşmen Gazioğlu AE, Canel AN, 2015. Bağımlılıkla mücadelede okul temelli bir önleme modeli: Yaşam becerileri eğitimi, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 5-44.
- Jennings LB, Parra-Medina DM, Hilfinger-Messias DK, McLoughlin K, 2006. Toward a critical social theory of youth empowerment. *Journal of Community Practice*, 14(1-2), 31-55.
- Jessor R, Van Den Bos J, Vanderryn J, Costa FM, Turbin MS, 1995. Protective factors in adolescent problem behavior: Moderator effects and developmental change. *Developmental psychology*, 31(6), 923-933.
- Kahriman İ, 2005. Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(1), 24-32.
- Karadağ E, 2005. Ortaöğretim okullarındaki öğrencilerin madde bağımlılığı konusunda bilgi, tutum, davranış düzeyinin değerlendirilmesi, 2. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi (8-11 Aralık, Bodrum), Özet kitapçığı, Hilmi Usta Matbaacılık, 72-73.
- Kararımak Ö, Siviş-Çetinkaya R, 2011. Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar N, 2009. Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş H, Öztürk C, 2009. Sosyal Bilişsel Teori İle Zorbalığa Yaklaşım. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(2), 61-74.
- Karatay G, Kubilay G, 2004. Sosyoekonomik düzeyi farklı iki lisede madde kullanma durumu ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 1(2), 57-70.
- Kaya A, Saçkes M, 2005. Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 49-56.
- Kaya F, Oğurlu Ü, 2015. The relationship among self-esteem, intelligence, and academic achievement Benlik saygısı, zekâ ve akademik başarı ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 951-965.
- Kia-Keating M, Dowdy E, Morgan ML, Noam GG, 2011. Protecting and promoting: an integrative conceptual model for healthy development of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48, 220-228.
- Koçak E, 2008. Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Komro KA, Perry CL, Williams CL, Stigler MH, Farbaksh K, Veblen-Mortenson S, 2001. How did Project Northland reduce alcohol use among young adolescents? Analysis of mediating variables. *Health education research*, 16(1), 59-70.

- Korkut F, 2003. Okullarda önleyici rehberlik hizmetleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 27-40.
- Kuruoğlu A, 2005. Ergenlerde bağımlılık için risk etmenleri. 2. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi (8-11 Aralık, Bodrum), Hilmi Usta Matbaacılık, 48.
- Kutlu Y, 2009. Bir grup öğrenci hemşirede atılganlık eğitiminin etkinliği. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 3-11.
- Kürtüncü M, Uzun M, Ayoğlu FN, 2015. Ergen eğitim programının riskli sağlık davranışları ve sağlık algısına etkisi. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*,5(2), 187-195.
- Lange AJ, Jakubowski P, McGovern TV, 1976. *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavioral procedures for trainers*. Champaign, IL: Research Press.
- Leshner AI, 1997. Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, 278(5335), 45-47.
- Liehr PR, Marcus MT, Cameron C, 2005. Qualitative approaches to research. in *nursing research in canada, Methods, Critical appraisal and utilization*, Ed's, Cameron C, Singh MD, Canada, Elsevier Canada, A Division of Harcourt Canada Ltd., 327-347
- Li C, Pentz MA, Chou CP, 2002. Parental substance use as a modifier of adolescent substance use risk. *Addiction*, 97(12), 1537-1550.
- Ludwig KB, Pittman JF, 1999. Adolescent prosocial values and self-efficacy in relation to delinquency, risky sexual behavior, and drug use. *Youth&Society*, 30(4), 461-482.
- Mahmoud S, Hamid RA, 2013. Effectiveness of assertiveness training programme on self esteem & academic achievement in adolescents' girls at secondary school at Abha city. *Journal of American Science*, 8(9), 262-269.
- MAKR, 2008. (Meslis Araştırma Kurulu Raporu) Uyuşturucu başta olmak üzere madde bağımlılığı ve kaçakçılığı sorunlarının araştırılarak alınması gereken önlemlerin belirlenmesi amacıyla kurulan meclis araştırması komisyonu raporu. Ankara
- Merriam-Webster, 2004. Merriam-Webster's collegiate dictionary. www.merriam-webster.com Erişim tarihi: 18.08.2017
- Nkowane AM, Saxena S, 2004. Opportunities for an improved role for nurses in psychoactive substance use: review of the literature. *International Journal of Nursing Practice*, 10, 102-110.
- O'Brien CP, 2003. Research advances in the understanding and treatment of addiction. *The American Journal on Addictions*, 12(2), 36-47.
- Oman RF, Vesely S, Aspy CB, McLeroy KR, Rodine S, Marshall L, 2004. The potential protective effect of youth assets on adolescent alcohol and drug use. *American Journal of Public Health*, 94(8), 1425-1430.
- Ögel K., Taner S, Eke CY, Erol B, 2004. Madde bağımlılığını önlemede öğretmen ve ebeveyn eğitimlerinin etkinliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 213-221.
- Öksüz Y, 2004. Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 147-156.
- Önder A, Günay H, 2008. İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz F, 2004. Sağlık alanında temel kavramları, İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş., Ankara.

- Öz F, Yılmaz Bahadır E, 2009. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89.
- Özcan A, 2006. Hemşire-hasta ilişkisi ve iletişim. Sistem ofset.
- Özdemir NK, 2016. Deneysel bir çalışma: Bibliyopsikolojik danışmaya dayalı özgüven geliştirme programının 6. sınıf öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi. İlköğretim Online, 15(1), 136-147.
- Özmen F, Kubanç Y, 2013. Liselerde madde bağımlılığı – mevcut durum ve önerilere ilişkin okul müdürleri ve öğretmenlerin bakış açıları. Turkish Studies-International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(3), 357-382.
- Özpuat F, 2010. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde hemşirenin çağdaş bir rolü: eğitici kimliği. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı. Bildiriler, 293-297.
- Parlaz EA, Tekgöl N, Karademirci E, Öngel K, 2012. Ergenlik önemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. Turkish Family Physician, 3(4), 10-16.
- Powell K, 2004. Developmental psychology of adolescent girls: conflicts and identity. Education; 125(1), 77-87.
- Rahman MM, Rahaman MM, Hamadani JD, Mustafa K, Islam SMS, 2016. Psycho-social factors associated with relapse to drug addiction in Bangladesh. Journal of Substance Use, 21(6), 627-630.
- Reçber B, 2002. Bir Özsaygı geliştirme programının yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin özsaygı düzeyleri üzerinde etkililiği. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Santrock WJ, 2012. Yaşam boyu gelişim-Gelişim psikolojisi 13. basım Ankara Nobel Akademik Yayıncılık
- Schwinn TM, Schinke SP, Di Noia J, 2010. Preventing drug abuse among adolescent girls: outcome data from an internet-based intervention. Prevention Science, 11(1), 24-32.
- Shiffman S, Balabanis MH, Paty JA, Engberg J, Gwaltney CJ, Liu KS, ... & Paton SM, 2000. Dynamic effects of self-efficacy on smoking lapse and relapse. Health Psychology, 19(4), 315-323.
- Siyez DM, Aysan F, 2007. Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 145-171.
- Siyez D, Palabıyık A, 2009. Günebakan madde bağımlılığını önleme eğitim programının lise öğrencilerinin madde kullanım sıklığı, uyuşturucu maddeler hakkındaki bilgi düzeyleri ve yanlış inanışları ile madde reddetme becerileri üzerindeki etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 8(28), 56-67.
- Sohrabi F, Hadian MINA, Daemi HR, Farid AA, 2008. The effectiveness of healthy behavior training program in changing attitude of students towards substance abuse. International Journal of Behavioral Sciences, 2(3), 209-220.
- Steinberg L, 2007. Ergenlik (çeviri: Figen ÇOK), Ankara İmge kitabevi.
- Stephens PC, Sloboda Z, Stephens RC, Teasdale B, Grey SF, Hawthorne RD, & Williams J, 2009. Universal school-based substance abuse prevention programs: Modeling targeted mediators and outcomes for adolescent cigarette, alcohol and marijuana use. Drug and Alcohol Dependence, 102(1), 19-29.

- Sussman S, 2005. Risk factors for and prevention of tobacco use. *Pediatr Blood Cancer*, 44, 614–619.
- Şimşek N, Tel H, 2017. Yapılandırılmış bir eğitimin sosyal hizmetler kurumu'ndan yardım almakta olan ergenlerin öfke kontrolü, atılganlık ve benlik saygısı düzeyine etkisi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 22-29.
- Tagay Ö, Baydan Y, Acar NV, 2010. Sosyal beceri programının (blocks) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3, 19-28.
- Tapert SF, Aarons GA, Sedlar GR, Brown SA, 2001. Adolescent substance use and sexual risk-taking behavior. *Journal Of Adolescent Health*, 28, 181–189.
- Taşçı E, Atan ŞÜ, Durmaz N, Erkuş H, Sevil Ü, 2005. Kız meslek lisesi öğrencilerinin madde kullanma durumları. *Bağımlılık Dergisi*, 6, 122-128.
- Tavakoli P, Setoodeh G, Dashtbozorgi B, Komili-Sani H, Pakseresht S, 2014. The influence of assertiveness training on self-esteem in female students of government high schools of Shiraz, Iran: A randomized controlled trial. *Nursing Practice Today*, 1(1), 17-23.
- Tavousi M, Heidarnia AR, Montazeri A, Taromian F, Ahmadi M, 2011. A theory based intervention: Effect on substance abuse prevention in adolescents. *PAYESH*, 10(1), 91-99.
- Taylan S, 2009. Özerklik ilkesi çerçevesinde hemşirenin bağımsız rolleri. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Deontoloji ve Tıp Tarihi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Adana*
- TDK, 2017. (Türk Dil Kurumu) www.tdk.gov.tr Erişim tarihi: 18.08.2017.
- Telef B, Karaca R, 2011. Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Tebes JK, Feinn R, Vanderploeg JJ, Chinman MJ, Shepard J, Brabham T, ... & Connell C, 2007. Impact of a positive youth development program in urban after-school settings on the prevention of adolescent substance use. *Journal of Adolescent Health*, 41(3), 239-247.
- Terakye G, 1998. *Hasta-Hemşire İlişkileri*. 5.Baskı, Zirve Ofset, Ankara.
- Terzi Ş, 2006. Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Toker T, Tiryaki A, Özçürümez G, İskender B, 2011. Madde kullananlarda çocukluk örselenme yaşantılarının, madde kullanma eğilimi, benlik saygısı ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 83-92.
- TUBİM, 2014. (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) *Türkiye Uyuşturucu Raporu*, Ankara.
- TÜİK, 2013. (Türkiye İstatistik Kurumu) <http://www.tuik.gov.tr/> Erişim tarihi: 01.10.2016.
- Uçan Ö, Taşçı S, Ovayolu N, 2008. Eleştirel düşünme ve hemşirelik. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 17-28.
- UNODC, 2003. (United Nations Office On Drugs And Crime) *World Drug Report United Nations Publication*
- UNODC, 2005. (United Nations Office On Drugs And Crime) *World Drug Report United Nations Publication*
- UNODC, 2012. (United Nations Office On Drugs And Crime) *World Drug Report United Nations Publication, Sales No. E.12.XI.1, 1.*

- UNODC, 2016. (United Nations Office On Drugs And Crime) World Drug Report United Nations Publication
- Uysal R, Bingöl TY, 2014. Ergenlerde risk alma davranışının öz-yeterlik ve farkı değişkenler açısından incelenmesi. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2(8), 573-582.
- Uz Baş A, 2010. Sınıf-temelli bir sosyal beceri eğitimi programının ilköğretim dördüncü sınıf öğrencilerinin güvengenlik ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(2), 731-747.
- Ünüvar N, 2009. Madde kullanımı ve bağımlılığı ile kaçakçılığının önlenmesi alanlarında tespit edilen sorunlar ve çözüm önerileri (M. A. Komisyonu, Trans.), Ed: Ünüvar N, Ankara, 1-40.
- Vatankhah H, Daryabari D, Ghadami V, Naderifar N, 2013. The effectiveness of communication skills training on self-concept, self-esteem and assertiveness of female students in guidance school in Rasht. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 84, 885-889.
- Voltan N, 1980. Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPD/10/06.pdf>.
- Voltan N, 1980. Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3, 62-66.
- Waldron HB, Kaminer Y, 2004. On the learning curve: the emerging evidence supporting cognitive-behavioral therapies for adolescent substance abuse. Addiction, 99(2), 93-105.
- Weber H, Wiedig M, Freyer J, Gralher J, 2004. Social anxiety and anger regulation. European Journal of Personality, 18(7), 573-590.
- Wells D, Miller M, Tobacyk J, Clanton R, 2002. Using a psychoeducational approach to increase the self-esteem of adolescents at high risk for dropping out. Adolescence, 37(146), 431.
- Whirter J, Acar NV, 2000. Ergen ve çocukla iletişim. Ankara:US-A Yayıncılık
- Whittinghill D, Whittinghill LR, Loesch LC, 2000. The benefits of a self-efficacy approach to substance abuse counseling in the era of managed care. Journal of Addictions & offender counseling, 20, 64-74.
- WHO, 2017. (World Health Organization) Adolescent Health. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/ Erişim tarihi: 11.05.2017
- Wills TA, Yaeger AM, 2003. Family factors and adolescent substance use: models and mechanisms. Current Directions in Psychological Science, 12(6), 22-226.
- Yardımcı F, Başbakkal Z, 2010. Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11, 321-326.
- Yavuzer H, 2007. Çocuk psikolojisi (20. Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul
- Yıldırım A, Şimşek H, 2013. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Seçkin yayıncılık.
- Yörükoğlu A, 2007. Gençlik çağı, 13. Baskı İstanbul Özgür yayınları.
- Yücel Y, 2013. Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları anne-baba tutumlarının, benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yüksel Ö, 2006. Davranış bilimleri, Gazi Kitabevi Ankara.

Zengin S, Altay B, 2014. Sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin madde kullanım durumlarına göre benlik saygısının incelenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 892-907.

Zollinger TW, Saywell RM, Muegge CM, Wooldridge JS, Cummings SF, Caine VA, 2003. Impact of the life skill straining curriculum on middle school students tobacco use in Marion County, Indiana, 1997–2000. Journal of School Health, 73(9), 338–346.



7.EKLER

EK-A: Ergen Bilgi Formu

Sevgili Öğrenci,

Bu formda senin ve anne-babanın demografik bilgilerine ve madde kullanımına ilişkin bazı sorular yer almaktadır. Bu sorulara doğru cevap vermen önemlidir. Forma vermiş olduğunuz cevaplar öğretmenlerinize ve ailenize gösterilmeyecektir. Katkınız için teşekkür ederiz.

Okulu:

Sınıfı:

Rumuz ve Numara:

Yaş:

Cinsiyet: Kadın Erkek

Anne Eğitimi: Okur-Yazar değil İlkokul Ortaokul

Lise Üniversite

Baba Eğitimi: Okur-Yazar değil İlkokul Ortaokul

Lise Üniversite

Anne Çalışıyor mu?: Evet Hayır

Baba Çalışıyor mu?: Evet Hayır

Anne ve Babanız birlikte mi yaşıyor?:

Evet Hayır

Aile gelirinizi nasıl algılıyorsunuz?:

Çok iyi İyi Orta Kötü

En uzun süre yaşadığımız yer aşağıdakilerden hangisidir?

Köy-kasaba Şehir Büyükşehir

Daha önce sigara, alkol ya da madde denediniz mi?

Evet Hayır

Arkadaş grubunuzun içinde sigara/alkol/madde kullanan var mı?

Evet Hayır

Bir kere madde denemiş olmak bağımlılığa neden olur mu?

Evet Hayır

Size bağımlı insanlar iradesi zayıf olan insanlar mıdır?

Evet Hayır

Size madde kullanımı gündelik sıkıntılarımızdan kurtulmamıza yardım eder mi?

Evet Hayır

EK-B: Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlik Ölçeği

Aşağıda bağımlılık yapıcı maddelere karşı kendinize güven derecenizi işaretleyeceğiniz bir dizi soru yer almaktadır. Lütfen uygun olanı işaretleyiniz.

	Hiç emin değilim	Çok az eminim	Orta derecede eminim	Çokça eminim	Son derece eminim
1-Erkek ya da kız arkadaşına herhangi bir uyuşturucu/uyarıcı madde kullanıp kullanmadığını sorabilirim.					
2-Erkek ya da kız arkadaşımın uyuşturucu maddeleri kullanmaması konusunda konuşabilirim.					
3-Her türlü madde kullanma teklifine “hayır” diyebilirim.					
4-“Bir kereden bir şey olmaz” diyerek bir kere deneyebilirim.					
5-Gittiğimde ortamda madde kullanılacağını bildiğim ve arkadaş grubumun olacağı bir yere katılmayacağımı söyleyebilirim.					
6-Yakın arkadaşım uyuşturucu/uyarıcı madde kullanma konusunda ısrar etse de kullanmak istemediğimi söyleyebilirim.					
7-Birlikte olduğum kişi madde kullanmam konusunda ısrar ettiğinde ondan ayrılabilirim.					
8-Küçük düşme pahasına da olsa madde kullanılan bir ortamı terk edebilirim.					
9-Madde kullanan bir arkadaşımın iyiliği için ona yardım edebilecek kişilere bunu iletebilirim.					
10-18 yaşına kadar yasal olan maddeleri kullanmayacağıma inanıyorum.					
11-Hayatım boyunca asla uyuşturucu uyarıcı madde kullanmayacağıma inanıyorum.					
12-Madde ile ilgili konularda gerektiğinde babamla konuşabilirim.					

13-Madde ile ilgili konular hakkında gerektiğinde annemle konuşabilirim.					
14-Madde ile ilgili konular hakkında gerektiğinde öğretmenlerimle konuşabilirim.					
15-Uyuşturucu/uyarıcı madde kullanan bir arkadaşımın bağımlılıktan kurtulması için rehberlik servisine gitmesi konusunda konuşabilirim.					
16-Hiç tanımadığım biri bana /uyuşturucu uyarıcı olduğunu tahmin ettiğim bir madde teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
17-30 gün veya daha az süredir tanıdığım biri bana sigara/alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
18-Güvendiğim biri bana sigara/alkol/tiner /uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
19-Daha yakından tanımak istediğim biri bana sigara/ Alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
20-Daha önce yakın arkadaş olduğum biri bana sigara/alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
21-Bana aşık olmasını istediğim biri bana sigara/ alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
22-Benden yaşça büyük ve baskıcı (korktuğum) biri bana sigara/alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
23-Birlikte takıldığım, iyi arkadaşım olan biri bana sigara/alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					
24-Saygı duyduğum, idolüm olan biri bana sigara/ alkol/tiner/uyuşturucu uyarıcı maddeler teklif ettiğinde hayır diyebilirim.					

EK-C: Rathus Atılganlık Envanteri

Açıklama: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre cevap verdiğinizdir.

ÖRNEK: İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım. Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, size biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

Maddeleri olması gerektiği gibi değil, kendiniz nasıl davranıyorsanız o şekilde değerlendirmeyi unutmayınız.

	Çok İyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
1-Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgan						
2-Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum						
3-Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum						
4-Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim						
5-İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse "HAYIR" demekte zorluk çekerim						
6-Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim						
7-İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur						
8-Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım						
9-Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır						
10-Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum						

11-Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12-Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13-Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.						
14-Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15-Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınımın, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						
16-Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan çekinirim.						
17-Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						
18-Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.						
19-Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.						
20-Önemli ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
21-Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22-Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23-Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24-Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25-Kötü bir hizmetten şikâyetçi olurum.						
26-Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27-Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28-Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29-Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.						
30-Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.						

EK-D: Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri

Sevgili Öğrenciler;

Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu, aşağıdaki ölçeği dikkate alarak ifadenin yanındaki bölmede işaretleyin. Teşekkürler.

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilir.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

7.Genel olarak kendimden memnunum.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok Yanlış

8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok Yanlış

9.Bazen kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

10. Bazen hiç de iyi bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- a) Çok doğru
b) Doğru
- c) Yanlış
d) Çok yanlış

EK-E: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1-Güçlendirme programı ile ilgili genel görüşünüz nedir?

2- Güçlendirme programını değerlendirdiğinde, programın sana katkısı olduğunu düşünüyor musun? Bir örnek ile açıklar mısın?

3- Bu program senin yaş grubuna bir daha verilirse, programa ne tür uygulama/etkinliklerin eklenmesi gerektiğini düşünüyorsun? Neden?

4. Bu program senin yaş grubuna bir daha verilirse, programda yer alan hangi uygulama/etkinliklerin çıkarılması gerektiğini düşünüyorsun? Neden?

5-Bu program boyunca seni en çok etkileyen ve düşündüren etkinlik nedir?

6- Programının başarısını artırma adına önerin var mı?

EK-F: Uzman Listesi

Prof. Dr. Veysel SÖNMEZ

Yrd. Doç. Dr. İlkay KESER (Akdeniz Üniversitesi / Psikiyatri Hemşireliği ABD)

Yrd. Doç. Dr. Neslihan LÖK (Selçuk Üniversitesi / Psikiyatri Hemşireliği ABD)

Yrd. Doç. Dr. Kerime BADEMLİ (Akdeniz Üniversitesi / Psikiyatri Hemşireliği ABD)

Doç. Dr. Özlem KARAKUŞ (Selçuk Üniversitesi / Sosyal Hizmet Bölümü Birey ve Toplum Sorunları ABD)

EK-G: Güçlendirme Programı

GÜÇLENDİRME PROGRAMI OTURUMLARI

Araştırmacı

Arzu KOÇAK UYAROĞLU

Güçlendirme Programı Oturumları

Oturumlar	Konular
I. Oturum	Açılış, tanışma ve ergenlerin kendilerine ilişkin duygularının keşfedilmesi
II. Oturum	Ergenlerin kendilerinde hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları yönleri fark etmeleri
III. Oturum	Herkesin hayat içinde farklı rolleri olduğu ve bu roller içindeki performanslarının farklı olabileceğini anlama
IV. Oturum	Hedef belirleme/ Hedef belirlemenin kendimize yönelik duygularımızı etkilediğini görme
V. Oturum	Kişisel hedeflere ulaşmayı sağlama ve mükemmellik, mükemmeliyetçiliğin imkansız ve gereksiz olduğunu kavrama
VI. Oturum	Atılganlık Kavramı
VII. Oturum	Sözsüz Davranışları Tanımlama (Saldırganlık, Çekingenlik ve Atılgan Davranışlar)
VIII. Oturum	“Hayır” diyebilme becerisini geliştirme
IX. Oturum	Bağımlılık, bağımlılık kriterleri ve bağımlılık döngüsünün öğrenilmesi
X. Oturum	“Bizden Uzak Dur” konulu afiş yarışması ve kapanış

Güçlendirme Programı on oturumdan oluşmuştur. Birinci oturumda tanışma, grup kurallarını oluşturma kendilerine ilişkin duyguları keşfetmelerini sağlama; ikinci oturumda öğrencilerinin kendilerinde hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları yönleri fark etmelerini sağlama; üçüncü oturumda herkesin yaşamda farklı rolleri olduğunu ve bu roller içindeki performanslarının farklı olabileceğini anlamalarını sağlama; dördüncü oturumda hedef belirlemeyi ve hedef belirlemenin kendimize yönelik duygularımızı etkilediğini görmelerini sağlama; beşinci oturumda öğrencilerin kişisel hedeflere ulaşma ve mükemmeliyetçi düşüncelerini tanıyabilmelerini sağlama, mükemmelliğin imkansız ve gereksiz olduğunu anlamalarını sağlama; altıncı oturumda atılganlık kavramının anlaşılmasını sağlama; yedinci oturumda öğrencilerin sözsüz davranışları (saldırganlık, çekingenlik ve atılgan davranış) tanımlayabilmelerini sağlama; sekizinci oturumda öğrencilerin “hayır” diyebilme becerisini geliştirmelerini sağlama; dokuzuncu oturumda bağımlılık, bağımlılık kriterleri ve bağımlılık döngüsünün öğrenilmesi; onuncu oturumda “Bizden Uzak Dur” konulu afiş yarışmasının yapılması ve kapanış hedeflenmiştir.

I. Oturum

Konu: Açılış, tanışma ve ergenlerin kendilerine ilişkin duygularının keşfedilmesi

Amaç; Öğrencilerin birbirlerini ve araştırmacının öğrencileri tanıması, öğrencilerin grup kurallarını öğrenmeleri, ergenlere güçlendirme programının sürecini (süresi, nerede yapılacağı, oturumlarda neler işleneceği) ifade etmek ve kendileri hakkında hissettikleri duyguları keşfetmeleri amaçlanmıştır

Hedefler;

- 1- Grup sürecini kavrayabilme,
- 2- Grup kurallarını oluşturma ve bu kurallara uyma konusunda ortak bir anlayış geliştirme,
- 3- Grup yaşantısı içinde ulaşılmak istenen bireysel hedefler belirleyebilme,
- 4- Duygusal kavramları keşfedebilme,
- 5- Kendisi hakkında hissettiklerini ifade edebilme,

Süre; 45 dakika

Süreç;

- 1- Öğrenciler karşılanır.
- 2- Araştırmacı kendisini tanıtır ve genel olarak grubun özel olarak da oturumun hedefleri açıklanır.
- 3- Öğrencilerin kendilerini tanıtmaları ve oturum süresince her söz alışlarında kendilerini tanıtmaları istenir.
- 4- Grup kuralları fikri öğrencilere anlatılır ve birlikte kurallara karar verilir.
- 5- Duygular kartı tanıtılır (Acar 1998) ve öğrencilere birer kopyası dağıtılır. Hissettiklerimizin bizim çok özel bir parçamız olduğu ve kartlarda da görüldüğü gibi değişik şiddetlerde hissedilebildiği açıklanır. Duyguların ne iyi ve ne de kötü olduğu

ve onları uygun yolla ve kabul edilebilir biçimde paylaşabilmenin önemli olduğu ifade edilir.

Duygular Kartı

Yüksek Düzeyde Duygular

Mutluluk	Üzüntü	Kızgınlık	Sevgi ve Arkadaşlık	Korku	Keder
Mutluluktan uçmak	Küçük düşürülmüş	Küplere binmiş	İçten bağlı olmak	Dehşete düşmüş	Azap duymak
Dünyalar onun olmak	Dünyası kararmış	Kafası atmış	Sadık	Panik içinde	Yüreği sıkılmak
Dört köşe olmak	Ağlamaklı	Ateş püskürmek	Müşfik	Soğuk ter dökmek	İçi sıkılmış

Orta Düzeyde Duygular

Mutluluk	Üzüntü	Kızgınlık	Sevgi ve Arkadaşlık	Korku	Keder
Çok sevinmek	Terkedilmiş	Düşmanca	Sevecen	Ödü kopmuş	Kafası karışmış
Keyifli	Gönlü kırık	Sinirlenmek	Düşünceli	Sinirleri gergin	Dengesi bozuk
Neşeli	Neşesiz	Saldırgan	İlgili	Afallamış	Bıkkın

Düşük Düzeyde Duygular

Mutluluk	Üzüntü	Kızgınlık	Sevgi ve Arkadaşlık	Korku	Keder
Mutlu	Aciz	Sinirine dokunmak	Candan	Tedirgin	Kırılğan
Memnun	Efkarlı	Rahatsız	Nazik	Ürkek	Sıkıntılı
Eğlenmiş	Solgun	Kızmak	İyi niyetli	Huzursuz	Kaybolmuş

6- Öğrencilere grup ortamında ve burada olmanın onlara neler hissettirdiği ile ilgili sorular sorularak tartışma başlatılır:

Bu grupta bulunuyor olmak nasıl bir şey? Burada olmakla ilgili ne gibi duygular hissettiğinden söz eder misin? Neler öğrenmeyi umuyorsun?

Diğer grup üyelerine güvenmek zorunda olduğunu düşündüğünde neler hissediyorsun?

Kartlarda gördüğün duygulardan hangilerine sahipsin? Hangilerine sahip olmak istersin?

7- Öğrencilerle kendileri hakkında neler keşfettikleri ve diğer grup üyelerinin duygularını fark etmenin neye benzediğine ilişkin görüşleri tartışılır.

8- Oturum sona ermeden önce oturum özetlenir ve bir sonraki oturum hakkında kısa bilgi verilir. Öğrencilere gizlilik ile ilgili kural hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

(Kaya ve Saçkes 2004, Acar 1998)

II. Oturum

Konu: Kendim Hakkında Hoşlandıklarım ve Hoşlanmadıklarım

Amaç; Öğrencilerin kendileri hakkında neler hissettiklerini keşfetmelerini sağlamak ve algılarının kaynaklarını anlamalarına yardım etmek amaçlanmıştır.

Hedefler;

- 1- Kendisinin sevdiği ve sevmediği yanlarını tanıyabilme
- 2- Diğer grup üyelerine ilişkin duygularını uygun ve rahat bir biçimde ifade edebilme
- 3- Başkalarının bizi nasıl gördüğünün, bizim kendimizi nasıl gördüğümüzden daha önemli olmadığını anlayabilme

Süre; 45 dakika

Süreç;

- 1- Oturumun hedefleri kısaca açıklanır.
- 2- Kendileriyle ilgili hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları yönlerini onlara verilecek sürede (ortalama 5 dakika) “hoşlandıklarım” ve “hoşlanmadıklarım” çalışma yaprağına yazmaları istenir.
- 3- Formu doldurmayı tamamladıktan sonra öğrencilerin çiftlere ayrılması sağlanır. Birbirlerine kendileri hakkında yazdıklarını anlatmaları konusunda cesaretlendirilirler. Ardından arkadaşının kendisi ile ilgili söylediklerini duymanın ne hissettirdiği üzerine grupla kısa bir tartışma yapılır.
- 4- “Kendimiz ile ilgili hoşlanmadığımız bir şeyi hoşlanacağımız bir şeye çevirebilir miyiz?” sorusu sorulur ve öğrencilerin bunun üzerinde düşünmeleri sağlanır.
- 5- Öğrencilere çalışma yapraklarına eklemek istedikleri olup olmadığı sorulur.

6- Bu oturumda kendileri hakkında neler öğrendiklerini açıklamaları ve kendilerini olumlu üç cümle ile tanımlamaları istenir.

7- Öğrencilere oturum ile ilgili soracak/söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve gelecek oturum hakkında kısa bilgi verilir.

Hoşlandıklarım ve Hoşlanmadıklarım Çalışma Yaprağı

Rumuz:

Tarih:

Yönerge; Alttaki sütunlara kendiniz hakkında hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız bazı şeyleri yazınız. Daha sonra hoşlanmadıklarınızı, hoşlandığınız şeyler haline çevirebilmeniz için bazı yollar yazınız.

Hoşlandıklarım	Hoşlanmadıklarım
1-	1-
2-	2-
3-	3-
4-	4-
5-	5-

Hoşlanmadıklarımı hoşlandığım şeyler haline çevirebilmede bazı yollar nelerdir?

1-

2-

3-

4-

5-

(Kaya ve Saçkes 2004)

III. Oturum

Konu: Herkesin Rollerini Vardır

Amaç; Öğrencilerin yaşam içinde rollerini olduğunu kavramaları, bu rollerini tanımlamaları ve roller içinde performansın farklı olabileceğini anlamaları amaçlanmıştır.

Hedefler;

1- Yaşam içinde herkesin birbirinden farklı pek çok rollerinin olduğunu anlayabilme

2- Bu rollerden 'öğrenci', 'arkadaş' ve 'birey' olma ile ilgili hem duygusal hem de fiziksel açıdan neler hissettiklerini keşfedebilme

3- İnsanların çeşitli roller içindeki performansları hakkında farklı hisleri olabileceğini görebilme

Süre; 45 dakika

Süreç;

1- Oturumun hedefleri kısaca açıklanır.

2- Öğrencilere rol kavramı tanımlanır. Her birimizin yaşımız, mesleğimiz, cinsiyetimiz ve kişiliğimizin diğer yönlerinin bir sonucu olarak farklı rollerimiz olduğu açıklanır. *Örneğin; Arzu Hanım, okulda öğretmen rolünde, eve gittiğinde bir eş ve anne rolindedir. Kendi anne babasını ziyarete gittiğinde onların kızı rolindedir.* Ardından öğrencilerin de rol kavramını tanımlamaları sağlanır

3- Öğrenciler kendi rolleri hakkında konuşmaları için cesaretlendirilir. Herkesin bazı rollerini diğer bazı rollere göre daha iyi yapabileceğimizin ve bunun doğal olduğu belirtilir.

4- Öğrencilere roller anketi uygulanır. Anketi doldururken neler hissettikleri üzerinde tartışılır.

4- Öğrencilere oturum ile ilgili soracak/söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve gelecek oturum hakkında kısa bilgi verilir.

Roller Anketi

Rumuz:

Tarih:

Yönerge: Aşağıdaki roller içerisinde kendinizi en iyi temsil eden rakamı yuvarlak içine alınız. 1 ve 2 rakamı kendinizi soldaki sözcüğe daha yakın gördüğünüz anlamına gelmektedir. 4 ve 5 ise sağdaki sözcüğe daha yakın gördüğünüz anlamına gelmektedir. 3 rakamı kendinizi ortada gördüğünüz anlamına gelmektedir.

Bir öğrenci olarak kendimi nasıl hissediyorum?

1-Başarısız	1	2	3	4	5	Başarılı
2-Hoşnut Değil	1	2	3	4	5	Hoşnut
3-Kafası karışık	1	2	3	4	5	Emin
4-Diğerlerinden daha kötü	1	2	3	4	5	Dİğerlerinden daha iyi
5-Sıkılmış	1	2	3	4	5	Canlı
6-Okulu sevmeyen	1	2	3	4	5	Okuldan memnun
7-Zayıf çalışma becerisi	1	2	3	4	5	Güçlü çalışma
8-Sınavlarda zayıf	1	2	3	4	5	Sınavlarda iyi
9-Öğretmenlerin sevmediği	1	2	3	4	5	Öğretmenlerin sevdiği
10-Okulda mutsuz	1	2	3	4	5	Okulda mutlu

Bir arkadaş olarak kendimi nasıl hissediyorum?

1-Sır tutamayan	1	2	3	4	5	Sır tutan
2-Eleştirci	1	2	3	4	5	Kabul edici
3-Reddedilen	1	2	3	4	5	İstenilen
4-Güçsüz	1	2	3	4	5	Güçlü
5-Arkadaşsız	1	2	3	4	5	Çok arkadaş
6-Kendini küçük gören	1	2	3	4	5	Kendini büyük gören
7-Arkadaş ilişkilerinde kötü	1	2	3	4	5	Arkadaşlık ilişkilerinde iyi
8-Hor görülen	1	2	3	4	5	Sevilen
9-Popüler olmayan	1	2	3	4	5	Popüler
10-Mahcup	1	2	3	4	5	Rahat

Bir birey olarak kendimi nasıl hissediyorum?

1-İhmal edilmiş	1	2	3	4	5	İlgilenilen
2-Sahtekar	1	2	3	4	5	Güvenilir
3-Hassas olmayan	1	2	3	4	5	Hassas
4-Sabırsız	1	2	3	4	5	Sabırlı
5-Arkadaşça olmayan	1	2	3	4	5	Arkadaşça
6-Mutsuz	1	2	3	4	5	Mutlu
7-Depresif	1	2	3	4	5	Eğlenceli
8-Reddedilmiş	1	2	3	4	5	Kabul edilmiş
9-Korkak	1	2	3	4	5	Kendinden emin
10-Beceriksiz	1	2	3	4	5	Becerikli

Fiziki Yapım

1-İyi görünmez	1	2	3	4	5	Çok iyi görünür
2-Çok kısa	1	2	3	4	5	Yeteri kadar uzun
3-Çok zayıf	1	2	3	4	5	Doğru ağırlıkta
4-Çok ağır	1	2	3	4	5	Doğru ağırlıkta
5-Dengesiz	1	2	3	4	5	Dengeli
6-Yeterince gelişmemiş	1	2	3	4	5	Yeterince gelişmiş
7-Ten rengi kötü	1	2	3	4	5	Ten rengi güzel
8-Güçsüz	1	2	3	4	5	Güçlü
9-Burumdan hoşlanmam	1	2	3	4	5	Burumdan hoşlanırım
10-Saçlarımdan hoşlanmam	1	2	3	4	5	Saçlarımdan hoşlanırım

(Kaya ve Saçkes 2004)

IV. Oturum

Konu: Bir Öğrenci ve Arkadaş Olarak Hedeflerim

Amaç; Bir öğrenen, bir arkadaş ve bir kişi olarak öğrencilerin kendilerine yönelik algılarının farkına varmaları amaçlanmıştır.

Hedefler;

1- Öğrenme hedefleri oluşturmanın benlik imgesini geliştirmede yardımcı olacağını anlayabilme

2- Nasıl bir öğrenci olmak istediğine dair özel hedefler oluşturabilme

3- Hedefler oluşturmanın benlik imgesini geliştireceği fikrini pekiştirebilme

4- Nasıl bir arkadaş olmak istediğine ilişkin özel hedefler oluşturabilme

Süre; 45dakika

Süreç;

1- Oturumun hedefleri kısaca açıklanır.

2- Öğrencilerin birer öğrenci olarak, istedikleri her şeyi elde ettiklerini varsaydıklarında (düşündüklerinde) bir yıl sonra kendilerini nerede ve nasıl hissedeceklerini ifade etmeleri sağlanır.

3- Gelecek için bu umutların, hedefleri olduğunu anlamaları sağlanır ve hedef oluşturmamışlar ise bir yıl sonra nerede olabileceklerini hayal etmeleri sağlanır.

4- Öğrencilere roller anketi tekrar verilir. Anketi yanıtlarken, kendilerini iyi bir öğrenci ve arkadaş olarak hissetmeleri için sınırsız olanakları olduğunu düşünerek yanıtlamaları istenir.

5- Kendileri hakkında ne hissettiklerini ifade etmeleri cesaretlendirilir.

6- Arkadaşlık hedeflerine ulaşabilmek için kullanabilecekleri yollar hakkında konuşulur ve kendilerini daha iyi hissetmede kullanabilecekleri en iyi beş yolu

seçmeleri istenir. Öğrencilerin hangi yolu seçtikleri ve bu yolun arkadaşlık hedeflerine ulaşmalarında onlara nasıl bir yardımcı olacağı üzerine konuşulur.

“Diğer insanların sizin hakkınızdaki fikirlerini değiştirebilseydiniz en çok neyi değiştirmek isterdiniz?”

“Arkadaşlarınız tarafından kabul görmek için davranışlarınızı değiştirmek ister misin?”

7- Oturum sona ermeden önce öğrencilerin soruları cevaplanır ve bir sonraki oturum hakkında kısa bilgi verilir.

(Kaya ve Saçkes 2004)



V. Oturum

Konu: Kişisel Hedeflere Ulaşma ve Mükemmellik

Amaç; Öğrencilerin kendileri ile ilgili gerçek dışı ve mükemmeliyetçi tutumlarını fark etmeleri ve ulaşılabilir hedefler belirlemelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır.

Hedefler;

- 1- Kendini duygusal ve fiziksel olarak daha iyi hissetmek için özel hedefler oluşturabilme
- 2- Bir kişinin duygusal ve fiziksel özelliklerinden hangilerinin değişebileceğini, hangilerinin değişemeyeceğini anlayabilme
- 3- Kendilerindeki mükemmeliyetçi düşünceleri tanıyabilme
- 4- Mükemmelliğin imkânsız, hatta gereksiz olduğunu görebilme
- 5- Kendindeki ve diğer grup üyelerindeki mükemmeliyetçi düşünceleri fark edebilme

Süre; 45 dakika

Süreç;

- 1- Son iki oturum boyunca birer öğrenci ve arkadaş olarak belirledikleri hedefler hatırlatılır ve bunların içinden uygulamaya koydukları deneyimleri paylaşımları istenir.
- 2- Öğrencilere roller anketini tekrar vererek bir birey olarak kendilerini daha iyi hissetmek için hangi hedeflere sahip olabileceklerini işaretlemeleri istenir.
- 3- Öğrenciler ile fiziksel özelliklerinden değiştirebilecekleri, değiştiremeyecekleri ve zamanla kabul edebilecekleri özellikleri tartışılır.
- 4- Öğrencilerin sahip olmak istedikleri kişisel hedefler hakkında düşünceleri istenir ve kendileri hakkında neleri kabul edebilecekleri tartışılır.

5- Öğrencilerin rahatça görebileceği bir yere film yıldızı, futbol oyuncusu, nobel ödülü kazanmış kişilerin resimlerini; yumurta ya da mermer gibi birbirinden farklı nesnelere yerleştirerek öğrencilerin incelemeleri sağlanır. Öğrenciler nesnelere inceledikten sonra bunlara ilişkin sorular sorulur. *Örneğin;*

Hangi futbolcunun en mükemmel futbolcu olduğunu düşünüyorsunuz?

Yumurtalardan hangisi en mükemmel yumurta?

Hangi film yıldızı bütün film yıldızları içinde en mükemmel?

6- Öğrencilerin neden farklı gruplar içinde en iyi örneği bulmaya çalıştıklarını bilmek isteyip istemedikleri sorulur. Kesin mükemmelliğin olmadığı gerçeği ortaya çıkarılır.

7- Öğrencilerin kendilerini iyi hissetmekten alıkoyan mükemmeliyetçi düşünceleri üzerinde çalışılır. Mükemmeliyetçi düşüncelere ilişkin aşağıdaki sorular sorulur.

İnsanlar mükemmeliyetçi düşüncelerle mi doğar yoksa sonradan mı öğrenir?

Kendiniz hakkında şu andaki düşünceleriniz gelecekte değişebilir mi?

8- Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve gelecek oturumun başlığından bahsedilir.

(Kaya ve Saçkes 2004)

VI. Oturum

Konu: Atılganlık Kavramı

Amaç: Öğrencilerin atılganlık kavramını öğrenmelerini, kendileri kadar diğer insanların da hakları olduğunu kavramalarını ve atılgan davranış gösterme konusunda istekli olmalarını sağlamak amaçlanmıştır.

Hedefler;

- 1- Atılganlık kavramının ve atılgan bireyin özelliklerinin öğrenilmesi
- 2- Atılgan davranmanın yararlarının öğrenilmesi
- 3- Kendimizin ve başkalarının haklarının neler olduğunu öğrenilmesi

Süre: 45 dakika

Süreç;

1- Öğrencilere atılganlık kavramı açıklanır ve atılgan bireyin özellikleri anlatılır. Öğrencilere açıklanan özelliklerden hangilerine sahip oldukları sorulur.

Atılganlık Kavramı ve Atılgan Bireyin Özellikleri

Atılganlık Kavramı

Atılganlık, bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilme, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilme, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilme, karşısındakinden istekte bulunabilme becerisinin kazandırılması, kısaca iletişim eksikleri olan kişilerin problem davranışlarını ortadan kaldırarak uygun davranış kazandırılması olarak tanımlanabilir.

Atılgan kişi ne pasiftir, ne de saldırgan; bu iki aşırı ucun ortasındadır (Özcan 2006). Atılgan olan kişi kendini geliştirir, duygularını açıkça dışa vurur, özgüvenlidir ve bundan ötürü istediği amaca daha kolaylıkla ulaşır ve kendini daha iyi geliştirme olanağını elde eder (Voltan, 1980).

Kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme; kariyer, ilişkiler, hayat tarzı, zaman programlama ile ilgili kararlar verebilme, sohbetler başlatma ve etkinlikler

planlama; kendi düşüncesine güvenme; hedefler belirleme ve onlara ulaşmak için çaba gösterme; insanlardan yardım isteme ve sosyal etkinliklere katılma yetilerine sahiptir (Alberti and Emmons 2002). Atılgan birey, çevresindekileri över ve çevreden iletilen övgüleri de rahatlıkla alır. Bu işi yaparken sıkılganlık göstermez. Zayıf noktalarının farkında olduğundan eleştiri karşısında aşırı duyarlılık yaşamazlar. Karar verme durumunda farklı seçeneklerin çatışma yaratabileceğini kabul ederler. Farklı fikirlere açıktır, sindirilme korkusu olmadan, baskı altında kalmadan başkalarının fikirlerini dinleyebilirler (Terakye 1998).

“Atılgan Davranış” biçimi insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnmeden, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar.

Alberti ve Emmons şu davranış biçimlerinden söz etmişlerdir:

1. Çekingen davranışlar; kişinin kendi haklarından vazgeçmesi, diğer bir ifadeyle kişinin kendi haklarını elde etmekten kaçınmasıdır.
2. Saldırgan davranış; kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir.
3. Atılgan davranış; olumlu bir anlam taşır. Hem psikolojik, hem de sosyolojik olarak arzu edilir.

Atılgan Bireyin Özellikleri

- 1-Konuşurken karşısındakiyle göz göze gelmekten kaçınmaz.
- 2-Kendinden emin ve dik durur.
- 3-Konuştğu kişiden fazla uzakta durmaz.
- 4-Yüz ifadesine dikkat eder.
- 5-Ses tonuna dikkat eder ne çok kısık ne çok bağırarak konuşur.
- 6-Konuşması akıcıdır (Voltan 1980, Alberti ve Emmons 2002).

2- Biz izin vermediğimiz sürece karşımızdakinin bizi ezemeyeceği fikri “aşağı bastırma” uygulaması ile öğrencilere öğretilir.

Aşağı Bastırma Alıştırması; Öğrenciler ikiye ayrılarak ve karşılıklı ayakta dururken bir öğrenci diğer öğrencinin omuzlarından aşağı doğru bastırmaya çalışır. Bu alıştırma başlamadan önce öğrencilere alıştırmanın amacı açıklanmaz ve bu alıştırmanın amacını bulmaya çalışmaları istenir. Alıştırmanın sonunda her gruptan etkinlik ile ilgili yorumlar alındıktan sonra alıştırmanın amacı açıklanır (Acar 2002).

3- Atılğan davranışın temelinde başkalarının haklarını çiğnemediği kendi haklarına sahip çıkmanın yer aldığı vurgu yapılarak kişisel haklar konusunda bilgi verilir. Bu kişisel haklar ile ilgili grup tartışması sürdürülür.

Kişisel Haklar

Atılğan davranmanın temelinde kişisel haklara saygının olması gerektiği unutulmamalıdır. Her bireyin aynı haklara sahip olduğu unutulmamalıdır. Diğer insanların haklarını umursamadığımızda saldırgan davranış, kendi haklarımızı umursamadığımızda çekingen davranış sergilemiş oluruz.

Temel Haklar;

1-Cinsiyet, ırk, yaş yada fiziksel engellere bakılmaksızın eşit davranılmalı

2-İnsan olarak saygı görmek

3-Zamanı nasıl kullanacağı konusunda karar vermek

4-İsteklerini dile getirmek

5-Performansı, davranışları, görüntüsü gibi konularda başkalarından fikir almak

6-Sözlerinin dinlenmesi ve ciddiye alınması

7-Görüş sahibi olmak

8-Siyasi inanç sahibi olmak

9-Ağlamak

- 10-Hata yapmak
- 11-Kendini suçlu hissetmeden “hayır” diyebilmek
- 12-İhtiyaçlarını dile getirmek
- 13-Kendi önceliklerini saptamak
- 14-Duygularını ifade etmek
- 15-Kendini bencil hissetmeden kendisi için “evet” diyebilmek
- 16-Fikrini değiştirmek
- 17-Ara sıra başarısız olmak
- 18-“Anlamıyorum” diyebilmek
- 19-Mantıksız ve kanıtlamak zorunda olmadığı şeyler söyleyebilmek
- 20-Bilgi istemek
- 21-Başarılı olmak
- 22-İnançlarını açıklamak
- 23-Kendi değerlerine bağlı kalmak
- 24-Özel hayatın gizli kalması
- 25-Karar vermek için zaman harcamak
- 26-Kendi kararlarının sorumluluğunu taşımak
- 27-Bilmediğini itiraf edebilmek
- 28-İnsan olarak değişmek gelişmek
- 29-Başka insanların sorunları ile ilgilenmek ya da ilgilenmemek
- 30-Başkaların sorunlarının sorumluluğunu taşımaktan kurtulmak
- 31-Kendi ihtiyaçlarını gözetmek
- 32-Yalnız kalabilecek yer ve zamanı bulmak
- 33-Birey olmak
- 34-Profesyonellerden yardım istemek
- 35-Başkalarının onayına bağlı kalmamak

36-Kendi değeri hakkında hüküm vermek

37-Belli bir durumda nasıl davranacağına karar vermek

38-Bağımsız olmak

39-Başkalarının olmasını istediği insan değil, kendisi olmak

40-Kendini ortaya koymak

4- Atılğan davranmanın yararları hakkında öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları sağlanır.



VII. Oturum

Konu: Sözsüz davranışları tanımlama (Saldırganlık, Çekingenlik ve Atılgan Davranışlar)

Amaç; Öğrencilerin saldırgan, çekingen ve atılgan davranış biçimlerini kavramaları ve kendi davranış biçimlerini tanımlamaları amaçlanmıştır.

Hedefler;

1- Davranış biçimlerinin öğrenilmesi

2- Davranışları tanıyabilme ve kendi davranışlarının nedenlerini kavrayabilme

3- Davranışları değiştirebilme becerisinin kazanılması

Süre; 45 dakika

Süreç;

1- Öğrencilere atılgan, saldırgan ve çekingen davranış biçimleri ve farkları anlatılır.

Atılganlığın Sözsüz Mesajları:

Ses tonu duruma uygundur. Ne çok kısık, ne de çok yüksektir.

Konuşma akıcı ve açıktır, anahtar cümleleri içerir, yani söylenmek istenen doğrudan söylenir.

Birisi ile konuşurken göz göze gelmekten kaçınılmaz

Beden, kendinden emin ve dikdir.

Kişiler arası mesafe duruma uygundur.

Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumludur.(Samimiyet)

Çekingenliğin Sözsüz Mesajları:

Ses tonu aşırı yumuşak ve kısıktır

Konuşma kararsız ve duraklamalarla doludur

Göz göze gelmekten kaçınılır

Vücut hareketsizdir. Omuzlar düşük ve kamburdur. El sık sık ağza götürülür ve kapatılır. Eller kıvrılır yada bükülür.

Konuşulan kişiden geriye kaçınılır

Sözlü ve sözsüz mesajlar uyumsuzdur. (Kızgınlık ifade edilirken gülünür)

Saldırganlığın Sözsüz Mesajları:

Duruma uymayan, sesli, kaba ve alaycı bir ses tonu vardır.

Karşıdaki kişiyi hakimiyet altına almaya çalışır.

Gözler kısık ve küçümseyen tarzda bakar. Karşısındakine bakmaz.

Vücut gergindir. Parmak işareti fazladır.

Vücut mesafesi kişiye doğrudur.

Çekingen

Atılgan

Saldırgan

Kendini inkar eder	Duygularını Tanır	Başkalarını kırarak hiçe sayarak kendini geliştirmeye çalışır
Duygularına karşı dürüst değildir	Dürüştür	Duygularını tanımaz
İstedığı amaçlara ulaşamaz	İstedığı amaca ulaşır	İstedığı amaçlara başkalarını kırarak ulaşır
Başkalarının kendisi adına seçim yapmasına izin verir	Kendi adına seçim yapar	Başkaları adına seçim yapar
Öfke duyar kaygılıdır.	Kendine güvenir	Kendini haklı ve üstün görür

2- Bu davranış biçimlerine ilişkin bilgi paylaşımında bulunulur. Bu davranış biçimlerinden hangilerine sahip oldukları sorulur.

3- Öğrenciler ile örnek olaylar üzerinde atılgan, saldırgan ve çekingen davranış biçimleri üzerine alıştırmalar yapılır. Bu alıştırmalarda atılgan, çekingen ve

saldırgan davranışlar tanımlanarak, öğrencilere örneklerle açıklanır. Daha sonra öğrencilerden grup içinde seçtiği bir diğer arkadaşı ile verilen örnek olaylardan kendisinin seçtiği bir tanesini rol oynama yaparak canlandırması istenir.

Atılğan, Saldırgan ve Çekingen Davranış Biçimleri ile İlgili Alıştırmalar

1-Bir arkadaşınıza kitabınızı ödünç verdiniz. Uzun bir zaman geçmiş olmasına karşın arkadaşınız kitabınızı geri vermiyor.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılğan Davranış;

2-Arkadaşlarınız ile ders çalışmak için bir araya geldiniz. Ama arkadaşların ders çalışmak yerine sohbet ediyor. Bu durumdan rahatsız oluyorsunuz.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılğan Davranış;

3-Sinema bileti almak için kuyrukta bekliyorsunuz. Yeni gelen bir kişinin ön tarafa geçtiğini ve sıraya girmediğini fark ettiniz. Bu durumdan rahatsız oldunuz.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılğan Davranış;

4-Matematik sınavından düşük not aldınız. Ama daha iyi bir not almanız gerektiğini düşünüyorsunuz.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılğan Davranış;

5-Sokak satıcısının önünden geçerken satıcı önünüzü kesiyor ve size ihtiyacınız olmayan bir ürünü satmaya çalışıyor.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılğan Davranış;

6-Saçlarınızı kestirmek için kuaföre gittiniz. Saçlarınız çok kötü oldu.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılgan Davranış;

7-Sinema salonunda bir film izliyorsunuz. Ön sırada oturan iki kişi konuşuyor. Onların konuşmalarından dolayı filmi anlamakta zorlanıyorsunuz.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılgan Davranış;

8-Okul kantininden simit aldınız. Kantin görevlisinin para üstünü eksik verdiğini fark ettiniz.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılgan Davranış;

9-Bir arkadaşımız ile tiyatroya gitmeye karar verdiniz. Buluşmanız gereken saatte arkadaşımız gelmiyor ve tiyatro oyununun saati geçiyor.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılgan Davranış;

10-Lokantada yemek yiyorsunuz ve garson tabağınızdaki yemek bitmeden tabağınızı almak istiyor.

Çekingen davranış;

Saldırgan Davranış;

Atılgan Davranış;

4- Öğrencilere atılgan, saldırgan ve çekingen davranışları ayırt etme testi uygulanır

Atılgan, Saldırgan ve Çekingen Davranışları Ayırt Etme Testi

Yönerge; Her olayı dikkatlice okuyun ve yanda() belirtilen boşluklara çekingen davranış için (Ç) harfini, saldırgan davranış için (-) işaretini ve atılgan davranış için(+) işaretini koyun.

Olay

Tepki

1-Öğretmeninizden ve sınıftaki öğretimden zevk alıyorsunuz.	“Dersi çok iyi işliyorsunuz. Sizin öğretim şeklinizi beğeniyorum” ()
2- Arkadaşınızla telefonda konuşuyorsunuz ve konuşmanızı bir an önce bitirmek istiyorsunuz.	“Özür dilerim; ama ocakta yemek yanıyor, telefonu kapatmak zorundayım. Umarım ki kırılmazsın”()
3-Bir toplantıda birisi konuşmanızı sık sık kesiyor.	“Özür dilerim sözümü bitirmek istiyorum”()
4-Kör bir adam size yaklaşıyor ve kendisi için bazı şeyler satın almanızı istiyor.	“Kör olduğunuz için insanların size yardım etmek zorunda olduğunu sanıyorsunuz; ama ben sizinle uğraşamam”()
5-Bir anne telefonda evli çocuğu ile konuşuyor, onların ziyarete gelmesini çok istiyor.	“Geçen gün çok güzel bir rüya gördüm, rüyamda beni ziyarete geldiniz”()
6-Bir arkadaşınız düzenlediğiniz toplantıya gelmeye söz veriyor; ama gelmiyor. Siz de onu arıyorsunuz.	“Hani gelecektin? Seni göremeyince merak ettim. Bir şey mi oldu?” ()
7-Yukarı kattaki çocuklar çok gürültü yapıyorlar. Duvara vuruyorsunuz ve bağıriyorsunuz.	“Hey, gürültüyü kesin”()
8-Bir arkadaşınız sizden sık sık borç para istiyor.	“Bugün sadece kendime yetecek para var”()
9-Her gece, oda arkadaşınız odaya oda kapısını çarparak giriyor.	“Lütfen kapıyı çarpmamaya çalış. Bu beni rahatsız ediyor. Korkarak uyanıyorum ve uyuyamıyorum.()
10- Bir komitede çalışmanız önerildi; ama size uygun değil.	“Özür dilerim, bu komitenin çalışma şartları bana uymuyor”()
11- Saat 16:00-17:00 arası meşgulsünüz. Bir arkadaşınız bu saatlerde sizi görmek istiyor.	“İyi görüşelim. Saat 16.00’da değil mi? Senin için uygunsa?”()

12- Yukarıdan gelen müzik sizi rahatsız ediyor.	“Yeter artık. Daha fazla gürültüye devam edersiniz, sizi şikâyet edeceğim” ()
13-Bir arkadaşınız yaptığınız bir ödevi sizden istiyor ve vermek istemiyorsunuz.	“Ben de yapmadım şimdi ne yapacağım?”()
14-Annemiz size yine bir öğüt veriyor; ama siz artık öğüt istemiyorsunuz.	“Benim iyiliğim için öğüt verdiğini biliyorum; ama hata yapsam bile kendi kendime bazı kararlar almayı öğrenmeliyim”()
15- Oda arkadaşınız her zaman ki gibi odayı dağınık bırakıyor.	“Ne kadar dağınıksın. Allah aşkına odanın şu haline bak” ()
16- Bir arkadaşınız size ziyarete gelmek istiyor; ama bu arkadaşınızla olmak istemiyorsunuz.	“Özür dilerim ama bugünlerde o kadar meşgulüm ki görüşmemiz mümkün değil” ()
17-Size önemli bir soru soruluyor. Hemen yanıt vermek için hazırlıklı değilsiniz.	“Düşünmem için birkaç dakika verebilir misiniz?” ()
18-Kütüphanede iki kişi durmadan konuşuyor rahatsız oluyorsunuz. Kendinizi derse veremiyorsunuz.	“Lütfen sessiz olur musunuz?”()

(Lange ve Jakobowski 1976)

Cevap Anahtarı

Olay

Tepki

1-Öğretmeninizden ve sınıftaki öğretimden zevk alıyorsunuz.	“Dersi çok iyi işliyorsunuz. Sizin öğretim şeklinizi beğeniyorum” (+)
2- Arkadaşınızla telefonda konuşuyorsunuz ve konuşmanızı bir an önce bitirmek istiyorsunuz.	“Özür dilerim; ama ocakta yemek yanıyor, telefonu kapatmak zorundayım. Umarım ki kırılmazsın”(Ç)
3-Bir toplantıda birisi konuşmanızı sık sık kesiyor.	“Özür dilerim sözümü bitirmek istiyorum”(+)
4-Kör bir adam size yaklaşıyor ve kendisi için bazı şeyler satın almanızı istiyor.	“Kör olduğunuz için insanların size yardım etmek zorunda olduğunu sanıyorsunuz; ama ben sizinle uğraşamam” (--)
5-Bir anne telefonda evli çocuğu ile konuşuyor, onların ziyarete gelmesini çok istiyor.	“Geçen gün çok güzel bir rüya gördüm, rüyamda beni ziyarete geldiniz” (Ç)
6-Bir arkadaşınız düzenlediğiniz toplantıya gelmeye söz veriyor; ama gelmiyor. Siz de onu arıyorsunuz.	“Hani gelecektin? Seni göremeyince merak ettim. Bir şey mi oldu?” (+)
7-Yukarı kattaki çocuklar çok gürültü yapıyorlar. Duvara vuruyorsunuz ve bağıriyorsunuz.	“Hey, gürültüyü kesin”(-)
8-Bir arkadaşınız sizden sık sık borç para istiyor.	“Bugün sadece kendime yetecek para var”(Ç)
9-Her gece, oda arkadaşınız odaya oda kapısını çarparak giriyor.	“Lütfen kapıyı çarpmamaya çalış. Bu beni rahatsız ediyor. Korkarak uyanıyorum ve uyuyamıyorum.(-)
10- Bir komitede çalışmanız önerildi; ama size uygun değil.	“Özür dilerim, bu komitenin çalışma şartları bana uymuyor” (+)
11- Saat 16.00–17.00 arası meşgulsünüz. Bir arkadaşınız bu saatlerde sizi görmek istiyor.	“İyi görüşelim. Saat 16.00’da değil mi? Senin için uygunsa?” (Ç)
12- Yukarıdan gelen müzik sizi rahatsız ediyor.	“Yeter artık. Daha fazla gürültüye devam edersiniz, sizi şikayet edeceğim” (-)
13-Bir arkadaşınız yaptığınız bir ödevi sizden istiyor ve vermek istemiyorsunuz.	“Ben de yapmadım şimdi ne yapacağım?”(Ç)

14-Annemiz size yine bir öğüt veriyor; ama siz artık öğüt istemiyorsunuz.	“Benim iyiliğim için öğüt verdiğini biliyorum; ama hata yapsam bile kendi kendime bazı kararlar almayı öğrenmeliyim”(+)
15- Oda arkadaşınız her zaman ki gibi odayı dağınık bırakıyor.	“Ne kadar dağınıksın. Allah aşkına odanın şu haline bak” (-)
16- Bir arkadaşınız size ziyarete gelmek istiyor; ama bu arkadaşınızla olmak istemiyorsunuz.	“Özür dilerim ama bugünlerde o kadar meşgulüm ki görüşmemiz mümkün değil” (Ç)
17-Size önemli bir soru soruluyor. Hemen yanıt vermek için hazırlıklı değilsiniz.	“Düşünmem için birkaç dakika verebilir misiniz?” (+)
18-Kütüphanede iki kişi durmadan konuşuyor rahatsız oluyorsunuz. Kendinizi derse veremiyorsunuz.	“Lütfen sessiz olur musunuz?”(+)

5- Bir sonraki oturuma kadar çevrelerindeki insanları gözlemleyerek atılgan, saldırgan ve çekingen davranışlara ilişkin örnek olayları bir kağıda kaydetmeleri sonraki oturumda grup ile paylaşmaları istenir.

6- Öğrendikleri davranış biçimleri çerçevesinde yaşadıkları olaylar ve olaya tepkilerini kaydetmeleri için davranış kayıt formu dağıtılır. Bu form üzerinden yaşanan olaylar ve tepkilere ilişkin bir sonraki oturumun başlangıcında rol play yapılacağı öğrencilere açıklanır.

Davranış Kayıt Formu	
Rumuz:	Tarih:
Yaşanan Olay:	
Yaşanan Olay Karşısında Gösterilen Tepki (Duygu, Düşünce ve Davranış):	
Yaşanan Olay Karşısında Alternatif Tepki Ne Olabilir?	

VIII. Oturum

Konu: “Hayır” diyebilme becerisini geliştirme

Amaç; Öğrencilerin gerekli durum ve olaylar karşısında “Hayır” diyebilme becerilerinin gelişmesi amaçlanmıştır.

Hedefler;

1-Öğrencilerin “Hayır” diyebilme becerisini geliştirebilme

Süre; 45 dakika

Süreç;

1- Oturumun başlangıcında bir önceki hafta verilen davranış kayıt formu aracılı ile belirlenen örnek olaylardan bazıları seçilir. Öğrencilerden rol play aracılığı ile canlandırmaları istenir. Ardından bu olaydaki/ olaylardaki davranış biçimi ile ilgili tartışılır.

2- “İstemediğiniz bir olay ya da durum ile karşılaştığınız zaman hayır demekte zorlanıyor musunuz?” şeklinde bir soru ile oturum başlatılır.

3- Öğrencilere “hayır” diyebilme ile ilgili bilgi verilir.

“Birisi aslında yapmak istemediğimiz bir şeyi bizden istediğinde, sırf karşımızdaki kişiyi mutlu etmek için EVET demek doğru bir davranış değildir. Bunun yerine nedenini belirterek HAYIR diyebilmek doğru bir davranıştır.”

4- Öğrenciler ikişerli gruplara ayrılır ve birbirlerinden üçer istekte bulunmaları ve bu istekleri nedenini açıklayarak “hayır” demeleri istenir. Her hayır cevabından sonra grup üyelerinden cevabı veren arkadaşlarını alkışlamaları istenir.

5- Öğrencilere bir örnek olay anlatılarak bu olay ile ilgili rol oynama yapılır. Örnek olay ve rol oynama üzerinden gerekli durumlarda “Hayır” diyebilmenin yararları üzerine konuşulur.

“Hayır” Diyebilme ile İlgili Örnek Olay

Ali arkadaşları ile bahçede buluşur. Arkadaşları sigara içmektedir. Arkadaşları Ali'ye bir tane sigara uzatır ve içmesini isterler. Ali o güne kadar hiç sigara içmemiştir ve içmek istemez. Ama arkadaşları içmesini sağlamak için Ali'ye artık çocuk olmadığını ve içmez ise onunla bir daha konuşmayacaklarını söylerler.

Siz Ali'nin yerinde olsanız ne hissederdiniz?

Ali bu durum karşısında nasıl bir tepki vermelidir?

Bu durumda “Hayır” demek mi, “Evet” demek mi daha yararlı bir davranış şeklidir.

IX. Oturum

Konu: Bağımlılık, Bağımlılık Ölçütleri ve Bağımlılık Döngüsü

Amaç; Öğrencilerin bağımlılık kavramını, bağımlılık ölçütlerini ve bağımlılık döngüsünü öğrenmeleri amaçlanmıştır.

Hedefler;

1- Bağımlılık kavramı, bağımlılık ölçütleri ve bağımlılık döngüsüne ilişkin öğrencilerin var olan bilgilerindeki eksikliklerin belirlenmesi

2- Bağımlılık kavramı, bağımlılık ölçütleri ve bağımlılık döngüsünün öğrenilmesi

Süre; 45 dakika

Süreç;

1- Öğrencilerin bağımlılık ve bağımlılık ölçütlerine ilişkin neler bildikleri öğrenilir.

2- Öğrencilerin bağımlılık kavramı, bağımlılık ölçütleri ve bağımlılık döngüsünü kavramaları sağlanır.

Madde Kötüye Kullanımı ve Bağımlılığın İlişkin Eğitim İçeriği

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık bir ilişki türüdür. Bireyin her hangi bir nesne veya durum ile kurduğu ilişkide sonradan ortaya çıkan sahte iyi oluş halidir. Herhangi bir maddenin yaşama ve sağlığa yönelik her türlü olumsuz etkilerine karşılık, bireyin kullanımına devam etmesi ve madde alma isteğini durduramamasıdır. Kullanan herkes için bağımlılık riski eşittir. Bağımlılık insanın kendini köleleştirmesidir.

Beyin işlevlerini veya tüm bedensel yapıları etkileyen, zamanla organ sistemlerinde kalıcı hasarlara yol açan, ruhsal ve davranışsal sorunlar oluşturan, yaşam için gerekli olmayan, doğal ya da yapay, sahte iyi oluş hali veren

kimyasallardır. Bir madde kullanıldıktan sonra, sahte iyi oluş hali ne kadar kısa zamanda ve şiddetli ortaya çıkarıyorsa bağımlılık yapıcı gücü o kadar fazladır.

Bağımlılık bir beyin hastalığı olduğu için herkes bağımlı olabilir. Bağımlılığa neden olan nesne ile bireyin temas içinde olması/ maddeyi kullanması yeterlidir. Neye karşı olursa olsun bağımlılık yavaş yavaş ilerler ve bağımlılığı kontrol altında tutmak mümkün değildir.

Bağımlılığın Ruhsal ve Fiziksel Etkileri

Madde kullanımı beynimizdeki sinir hücrelerini etkiler. Bu nedenle onları kontrol etmek mümkün değildir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Madde kullanımı beynimizin çalışmasını değiştirir. Beynin aktifliğini azaltır. Madde kullanımı enerjimizi yok eder. Öğrenme yeteneğimizi ve hafıza gücümüzü azaltır. Madde kullananlarda şizofreni denen akıl hastalığının görülme riski kullanmayanlara göre 7 kat fazladır. Kişinin görünüşü değişir ve birçok hastalığa yakalanırlar. Bağımlılık; beyin ve merkezi sinir sistemini, sindirim sistemini, solunum sistemini, karaciğer ve böbrekleri olumsuz yönde etkilemektedir.

İnsan Nelere Bağımlı Olur?

İnsanlar sigaraya, alkole, uyuşturucuya, internete ya da başka insanlara bağımlı olabilir. Halbuki insanı var eden, insanı insan yapan özgürlüğüdür. Bunların her birinin insan hayatı üzerindeki etkileri farklıdır.

Bağımlılık Süreci

Kişi önce maddeye karşı merak duyar. Kullansam acaba neler olur diye merak eder ama aynı zamanda maddenin etkilerinden korkar. Merak korkuyu yener ve kişi “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek kullanmaya başlar. Bundan sonraki her kullanışı son kullanışlı olacaktır ama beklenen son hiç gelmez. Bağımlı olduğunu inkar eder ve maddeyi kontrol edebileceğini iddia eder. Kişi dibe vurduğunda artık bırakmak zorunda olduğunu anlar. Sonunda bırakır. Bir süre temiz kalır. Fakat kişi kendine güven kazandıkça madde ile ilgili sıkıntıları unutacak ve tekrar “bir kere” deneyecektir. Bir kere denemekle kalamaz, sonunda tekrar eskisi gibi kullanmaya devam etmeye başlar. Böylece bağımlılık bir kısır döngü haline gelir.

Bağımlılık Süreci



Gençler Neden Bağımlı Olur?

Merak ederler: Merak her zaman iyi değildir. Bazı meraklar zarar verebilir. Arkadaşları ne yaparsa onu yaparlar: insan içinde bulunduğu grubun her davranışlarını yapmak zorunda değildir. Gruba tümüyle uymak ve kendi tercihlerini savunamamak insana özgü değildir. Arkadaş baskısına karşı koyamazlar: Sigara, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık yapıcı maddelere en önemli başlama nedenlerinden birisi arkadaşlara uymak, ya da bir başka deyişle arkadaşlarının baskısına karşı koyamamaktır. Farklı gözükmek isterler: Ancak bu maddeleri kullananlar gerçekten farklı olurlar ve sonunda toplumdaki dışlanırlar. Eğlenmek isterler: Bazı insanlar eğlenmek için kullanırlar. Ancak sonuçta pek eğlenmezler. Sorunlarından kaçmak isterler: insanlar sorunlarından uyuyarak kaçamazlar. Aksine bu yöntemle sorunlar giderek büyür. Sorunları çözmek için farklı yöntemler kullanmak gerekir. Kontrol edebileceklerini zannederler: Bağımlılık yapan maddeleri kontrol etmek mümkün değildir. Bir kereden bir şey olmaz derler: Bazen bir kereden de bir şey olur.

3- Öğrenciler iki gruba ayrılır. Bağımlılık ile ilgili verilen eğitime ilişkin öğrencilerin bilgi düzeyini belirlemek için bilgi yarışması yapılır.

X. Oturum

Konu: “Bizden Uzak Dur” Konulu Afiş Yarışması

Amaç; Önceki oturumlarda hedeflenen bilgi ve beceriler doğrultusunda bağımlılıktan korunma ve mücadeleye ilişkin bilinç ve motivasyonun sağlanması amaçlanmıştır.

Hedefler;



- 1- Öğrencilere bağımlılıktan korunma ve mücadele bilinci kazandırılması
- 2- Bağımlılıktan korunma ve mücadele konusunda öğrencilerin motivasyonunun sağlanması

Süre; 45 dakika

Süreç;

- 1- Öğrencilere bir afiş hazırlarken nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilgi verilir.
- 2- Afişi hazırlamak için kullanabilecekleri bütün materyal ortamda hazır bulunur.
- 3- Afiş konusu hakkında bilgi verilir.
- 4- Öğrenciler gruplar halinde konu ile ilgili afiş hazırlığını yürütür. Afişler tamamlandıktan sonra her bir afiş ile ilgili öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları için zaman verilir.

EK-H: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Etik Kurul İzni

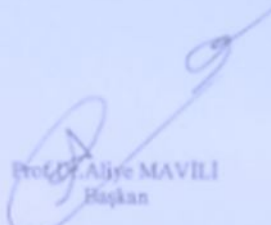
 T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BEKANLIĞI 

GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Toplantı Sayısı :2015/06	Toplantı Tarihi :30.06.2015
--------------------------	-----------------------------

Karar Sayısı 2015/51 Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğretim Üyesi Prof.Dr.Ayşe ÖZCAN'ın "Benlik Saygısı ve Atılganlığı Geliştirmeye Dayalı Güçlendirme Programının Ergenlerde Öz-yeterlik ve Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-yeterlik Düzeyine Etkisi" başlıklı araştırmasının değerlendirilme talebi ile ilgili 15.06.2015 tarihli dilekçesi ve ekleri görülmüştür.

Yapılan inceleme ve görüşmelerden sonra Prof.Dr.Ayşe ÖZCAN'ın "Benlik Saygısı ve Atılganlığı Geliştirmeye Dayalı Güçlendirme Programının Ergenlerde Öz-yeterlik ve Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-yeterlik Düzeyine Etkisi" adlı araştırmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.


Prof.Dr. Aliye MAVİLİ
Başkan

Doç.Dr. Musa ÖZATA
Öye

Doç.Dr. Belgin AKIN
Öye

Doç.Dr. Söbsem ASLAN
Öye

Doç.Dr. Semra YILMAZ
Öye

Dolunay ALTINÖZGEN
Sekreteryası

EK-I: Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.13128206
Konu: Araştırma İzni
(Arzu KOÇAK UYAROĞLU)

21.12.2015

SELÇUK ÜNİVERSİTESİNE
(Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 11/12/2015 tarihli ve 42933958-730.08.03/23908 sayılı yazımız.

Enstitünüz Hemşirelik Ana Bilim Dahı Doktora Programı Öğrencisi Arş. Gör. Arzu KOÇAK UYAROĞLU'nun "Benlik Saygısı ve Atılganlık Geliştirmeye Dayalı Güçlendirme Programının Ergenlerde Öz-Yeterlilik ve Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlilik Düzeyine Etkisi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Müdürlüğümüze bağlı ortaokullarda okul müdürlüklerinin uygun görmesi, eğitim öğretimi aksatmaması ve araştırmanın gerçekleştirileceği okul müdürlüklerinde görevli rehber öğretmenler ile iş birliği yapılarak uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçları kullanılacak olup, araştırma sonucundan CD ortamında iki nüsha olarak gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve araştırmacıya tebliğini arz ederim.

Mukadder GÜRSOY
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Ebeveyn Onay Formu (1 Sayfa)
- 2-Ergen Onay Formu (1 Sayfa)
- 3-Ergen Bilgi Formu (2 Sayfa)
- 4-Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeği (3 Sayfa)
- 5-Madde Bağımlılığından Korunmada Öz-Yeterlilik Ölçeği (1 Sayfa)
- 6-Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (1 Sayfa)
- 7-Rathus Atılganlık Envanteri (2 Sayfa)
- 8-Benlik Saygısı Geliştirme Programı (6 Sayfa)
- 9-Atılganlık Geliştirme Programı (24 Sayfa)

Akşemine Mah. Çarşık Cad. No: 4 Karatay/KONYA
Elektronik Ağ: <http://konya.meb.gov.tr>
e-posta: istatistik42@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef
Tel : (0 332) 353 30 50
Faks : (0 332) 351 59 40

Bu evrak görevli elektronik izni ile iletilebilir. <http://evrak.konya.meb.gov.tr> adresinden 559-0986-32ce-9f62-3bd1 kodi ile teyit edilebilir.

EK-İ: Ebeveyn Aydınlatılmış Onam

Değerli Anne/Baba

Ülkemizde madde kullanımı ve bağımlılık oranı gelişmiş ülkeler ile kıyaslandığında daha düşük olmasına rağmen gün geçtikçe madde kullanma ve bağımlılık oranlarında artış olduğu görülmektedir. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik etkin uygulamalar yürütülmediği ve gençlerin bilinçlenmesi sağlanamadığı sürece risk artarak devam edecektir. Güçlü ve sağlıklı bir toplum için ergenlerin sağlıklarını geliştirme ve korumaya yönelik doğru davranış ve tutum sergilemeleri gerekir. Bunun sağlanmasında ise en önemli yer okullardır. Bu nedenle ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin madde bağımlılığı riski için önemli bir yaş grubunda oldukları ve ergenlere yönelik geliştirilecek olan, temel hedefi ergenin benlik saygısı ve atılganlığını psikolojik anlamda güçlendirerek madde bağımlılığından korunmalarını sağlayacak girişimlerin uzun vadede gençlerin madde kötüye kullanımı ve bağımlılık geliştirmelerinde önleyici etkiye sahip olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle ilköğretim ikinci kademe okullarında okuyan 12-14 yaş grubu ergenlere yönelik benlik saygısı ve atılganlığı geliştirmeye dayalı güçlendirme programının etkisini değerlendireceğimiz bu çalışmaya çocuğunuzun katılmasına yönelik gerekli izni vermenizi rica ederiz.

Saygılarımızla

Arzu KOÇAK UYAROĞLU
Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü
Hemşirelik ABD/ Psikiyatri Hemşireliği BD
Doktora Öğrencisi

Çalışma ile ilgili bana verilen bilgileri okudum. Velisi olduğum
..... çalışmaya katılmasını kabul ediyorum.

.../.../.....

Veli İmza

EK-J: Ergen Aydınlatılmış Onam

Sevgili Öğrenci

Güçlü ve sağlıklı bir toplum için ergenlerin sağlıklarını geliştirmeye ve korumaya yönelik doğru davranış ve tutum sergilemeleri gerekir. Bunun sağlanabilmesi için ergenler sağlığı geliştirici davranışları gerçekleştirme, karar verme ve sürdürmede öz-yeterliğin geliştirilmesine ihtiyaç duyar. Bu nedenle ilköğretim ikinci kademe okullarında okuyan 12-14 yaş grubu ergenlere yönelik benlik saygısı ve atılganlığı geliştirmeye dayalı güçlendirme programının etkisinin değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılmanız adına gerekli onayı vermenizi rica ederiz.

Saygılarımla

Arzu KOÇAK UYAROĞLU
Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi

Çalışma ile ilgili bana verilen bilgileri okudum. Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

...../...../.....

Adı Soyadı / İmza

8.ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Ankara'da doğdu. İlk ve Ortaokul eğitimini Denizli'de, Lise eğitimini Niğde'de tamamladı. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulundan 2000 yılında mezun oldu. Yüksek lisans eğitimini 2005 yılında tamamladı. Selçuk Üniversitesi Karaman Sağlık Yüksekokulunda 2001-2009 yılları arasında araştırma görevlisi olarak görev yaptı. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümüne 2009 yılında görevlendirildi ve halen araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

