

DERLEME | REVIEW

Madde Kullanımı ve Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programlarının İncelenmesi

Review of Psychoeducation Programs to Prevent Substance Use and Addiction

Ceren Yoldaş ¹, Haktan Demircioğlu ¹

1. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Ankara, Türkiye

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the development of training programs for the prevention of substance abuse and addiction in Turkey and other countries. As data source of the research, sample programs which is developed to prevent substance use and addiction such as Yeşilay, European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA), Blueprints Programs, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ve Reducing Alcohol Related Harm (RARHA) were used. As a result of the screening, 439 examples of national and international practices or programs for prevention, treatment and legal sanctions have been reached, and 5 from Turkey, including 19 from other countries a total of 24 prevention programs were included in the study so as to represent different groups and contents. There are extensive studies in the literature about substance use and addiction, and it is emphasized that the age of substance use is decreases worldwide as well as becoming widespread rapidly. Therefore, effective protective and preventive intervention services are needed to reduce the risk of substance abuse and addiction in individuals.

Keywords: Substance use, substance addiction, prevention

ÖZ

Bu çalışmanın amacı Türkiye'de ve diğer ülkelerde madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilmiş eğitim programlarının incelenmesidir. Araştırmanın veri kaynağını olarak Yeşilay, European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA), Blueprints Programs, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ve Reducing Alcohol Related Harm (RARHA) gibi madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik oluşturulmuş örnek programlar kullanılmıştır. Yapılan taramalar sonucunda önleme, tedavi ve hukuki yaptırımsal müdahalelere yönelik ulusal ve uluslararası toplamda 439 uygulama ya da program örneğine ulaşılmış olup Türkiye'den 5, diğer ülkelere 19 olmak üzere toplam 24 önleme programının özet bilgileri farklı grup ve içerikleri temsil edecek şekilde çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışma sonucunda madde kullanımı ve bağımlılığı konusunda literatürde çok geniş çalışmalar bulunmuş ve yapılan bu çalışmalarda madde kullanım yaşının dünya çapında düşüş göstererek hızla yaygınlaştığı görülmüştür. Bu yüzden bireylerde madde kullanımı ve bağımlılığı riskini azaltmak amacıyla etkili koruyucu ve önleyici müdahale hizmetlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar kelimeler: Madde kullanımı, madde bağımlılığı, önleme

GİRİŞ

XIV. yüzyılda Fransa'da ilaçların birçoğu kuru otlardan hazırlandığı için “drouge” kelimesinden türetilen kuru madde anlamına gelen “madde”, İngilizce’de ise hem yasal hem de yasadışı ilaçları kapsayacak şekilde “drug” kelimesi olarak literatüre geçmiştir (1). Bununla birlikte, hangi ilaçların tedavi edici hangi ilaçların is bağımlılık yapıcı etkiye sahip olduğu net bir şekilde belirtilmediğinden drug kelimesi terminolojide kavramsal kargaşalara yol açabilmektedir (2). Bu doğrultuda Dünya Sağlık Örgütü’nün madde ile ilgili yaptığı tanım daha kapsamlı ve yol gösterici olarak kabul gören tanımlar arasında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tanıma göre madde: “Normal sağlığın sürdürülmesi için (yiyecek gibi) gerekli olmayan; biyolojik işlevleri ve yapıyı değiştiren herhangi bir madde ya da madde karışımıdır.” şeklinde tanımlanmaktadır (3).

Literatürde “sahte iyi oluş hali” olarak da adlandırılan madde kullanımı ve bağımlılığı bireysel ve toplumsal düzeyde birçok soruna neden olan ve psikolojik, biyolojik, sosyo-kültürel, ailesel ve çevresel risk etkenlerinin bir ya da birkaçının etkileşimi sonucu ortaya çıkan çok boyutlu unsurlardan biridir (4,5,6). Daha dar anlamıyla madde kullanımı ve bağımlılığının nedenleri incelendiğinde, bireyin kalıtsal özellikleri, travmatik bir duruma maruz kalması, aile kaynaklı problemler (aile yetiştirme tutumları, aile yapısı, aile içi çatışmalar, vb.) sosyoekonomik statüsü, yaşadığı sorunlarla baş etme becerisi, yanlış rol model alma deneyimleri (aile bireylerinin ve kişinin önem verdiği diğer kişilerin madde kullanması), akrana özenme, ergenlik dönemine has kendini gösterme ve kanıtlama çabaları ve maddeye kolayca ulaşabileceği bir çevrede yaşaması gibi unsurlar göze çarpmaktadır (7).

“Başlama, sürdürme ve ilerleme” gibi gelişim ve değişim evreleri olan madde bağımlılığı bir nesneye, kişiye ya da varlığa engel olunamayan bir istek duyma ve bu isteği sürdürme halidir. Burada kişinin olumsuz, kendine zarar veren sonuçları olduğu halde kullanıma devam etmesi bağımlılıkta ele alınan önemli bir nokta olarak öngörülmektedir (8). American Psychological Association (APA) tarafından da bağımlılık halk sağlığını olumsuz yönde etkileyen risk etmeni olarak ele alınmaktadır. DSM-5’te ise madde bağımlılığına yol açan maddeler bireylerde yarattığı bilişsel ve davranışlar etkiler açısından on grupta incelenmiştir. Sırasıyla bunlar: alkol, kafein, esrar, halusinojenler (farklı kategorilerdeki fensiklidin ve diğer halusinojenler), inhalanlar, opiyatlar, sedatif-hipnotik ve anksiyolitikler, stimulanlar (amfetamin, kokain ve diğer stimulanlar), nikotin ve diğer bilinmeyen maddeler şeklinde sıralanmaktadır (9,10). Yapılan araştırmalar en sık kullanılan bağımlılık yapıcı maddelerin sigara ve alkol kullanımı olduğunu göstermektedir (11).

Birleşmiş Milletler tarafından 2016 yılının Mayıs ayında yayımlanan Dünya Uyuşturucu Madde Raporuna göre dünya çapında sadece 2014 yılında 15-64 yaş aralığında 250 milyon kişinin en az bir kere madde türlerinden birini kullandığı ve yaklaşık 29 milyon kişinin ise madde bağımlısı olduğu saptanmıştır. Madde kullanımı ve bağımlılığının her geçen gün dünyada HIV, Hepatit C ve madde kullanımı kaynaklı ölüm oranlarını artırdığı ise raporda yayımlanan diğer bilgiler arasındadır. Madde bağımlılığı konusunda en çok ele alınan üç temel unsur, tolerans, yoksunluk ve fiziksel ve psikolojik arazların ortaya çıkmasıdır (12). Tolerans kavramı kullanılan maddenin sıklıkla tüketilmesi durumuna bağlı olarak gelişen duyarsızlaşma durumudur. Yaşanılan bu duyarsızlaşma durumu kişide ilk başlandığı zamandaki deneyimleri

tekrar yaşamak adına alınan doz miktarını daha da artırmaya neden olabilmektedir. Alınan maddenin türüne göre tolerans hızı da değişebilmektedir. Bu noktada yapılan araştırmalar eroin, morfin gibi maddelerin tolerans gelişiminin hızlı, esrar ve türevi maddelerde ise daha yavaş olduğu görülmüştür (6). Yoksunluk ise maddenin düzenli kullanılmasından sonra miktarının birden azaltılması ya da kesilmesi sonucu kişide belirti gösteren fiziksel ve psikolojik tepki verme durumudur. Burada da belirtilerin sıklığı ve yoğunluğu kullanılan madde türüne ve miktarına göre değişim gösterebilmektedir. Kişinin zararlarını bildiği halde madde kullanımına devam etmesi, maddeyi bırakma çabalarının olumsuz sonuçlanması ve vaktinin ve maddi kaynaklarının önemli bir kısmını madde aramak ve almakla geçirme durumu başlıca madde bağımlılığı belirtileri olarak gösterilmekte olup sigara, tütün, alkol, madde, gibi madde bağımlılığının alt türleri bulunmaktadır. APA'nın DSM-5 kriterlerinde de aşağıda yazan maddelerin en az üçünün görülmesi durumunda kişi madde bağımlısı olarak ele alınmaktadır:

1. Kullanılan maddeye karşı tolerans geliştirilmiş olması
2. Maddenin yokluğunda yoksunluk belirtilerinin baş göstermesi
3. Madde kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli boşuna çabalamak
4. Maddeyi bulmak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcamak
5. Maddenin düşünüldüğünden daha yüksek dozlarda ve uzun dönemlerde kullanılması
6. Madde kullanım nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinlikleri azaltmak veya tamamen bırakmak
7. Kullanılan maddeden ötürü fiziksel veya ruhsal sorunlarının ortaya çıkmasına veya artmasına rağmen madde kullanımına devam etmek (9).

Türkiye'de yapılan madde kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili çalışmalar incelendiği zaman madde kullanımı konusunda en riskli ve savunmasız grubun çocuklar ve gençler olduğu görülmektedir. Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezlerine (AMATEM) yapılan başvuru sayısının her yıl istikrarlı bir şekilde arttığı ve başvuruların büyük çoğunluğunun çocuk ve gençlerden oluştuğu ise öne çıkan diğer bilgiler arasındadır (13). Bu veriler ışığında madde kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili ulusal ve uluslararası çapta önlemeye yönelik plan ve programların yapılmasının önemi ortaya çıkmaktadır (14). Bu kapsamda konuyla ilgili daha somut ve pratikte uygulanabilir bilgiler sağlamak amacıyla çalışmanın bir sonraki bölümünde madde kullanımı bağımlılığıyla mücadelede ulusal ve uluslararası bağlamda kullanılan müdahale programlarına yer verilmiştir. Araştırmada veri kaynağı olarak Yeşilay, European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA), Blueprints Programs, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ve Reducing Alcohol Related Harm (RARHA) gibi madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik oluşturulmuş örnek programlar taranmıştır. Yapılan taramalar sonucunda önleme, tedavi ve hukuki yaptırımsal müdahalelere yönelik ulusal ve uluslararası toplamda 439 uygulama ya da program örneğine ulaşılmıştır. Bu çalışmaya Türkiye'den 5, diğer ülkelerden 19 olmak üzere toplam 24 önleme programı dahil edilmiştir.

TÜRKİYE'DE MADDE KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK PROGRAMLAR

Yapılan araştırmalar sonucunda Türkiye'de madde kullanımı ve bağımlılığına yönelik önleme çalışmalarının sınırlı olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen ya da gerçekleştirilmesi hedeflenen plan ve projelerin önlemeden çok tedavi ağırlıklı olduğu ise göze çarpan diğer bulgular arasındadır.

Sosyal Aktiviteler Projesi- Social Activities Project

Sosyal Aktiviteler projesinin amacı 14- 18 yaş aralığındaki çocukların tütün, esrar ve alkol kullanımını önlemeye yönelik bireylere etkili vakit geçirme stratejilerinin kazandırılmasıdır. Proje, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Zeytinburnu ilçesindeki iki okulda uygulanmıştır. İstanbul'da emniyet müdürlükleri, eğitim birimleri ve belediyeler tarafından yürütülen bu projeye katılımcılar olarak madde kullanımı açısından risk altında olan okullardan ve sosyoekonomik statüsü düşük olan bölgelerden seçilen liseli gençler dâhil edilmiştir. Bu bölgelerdeki öğrencilerin kaliteli zaman geçirme becerilerine dair bilgilerinin az olduğu, vakitlerinin çoğunu sokaklarda ve alışveriş merkezlerinde geçirdikleri dolayısıyla bu denetimsiz ortamların öğrencileri madde kullanımına teşvik ettiği düşüncesinden yola çıkılarak projede katılımcılara spor, kültür, sanat ve benzeri nitelikli etkinliklere katılma şansı verilerek madde kullanımı ve bağımlılığı azaltılmaya çalışılmıştır. Her iki okulda da tiyatro, müzik, kağıt ve el sanatları, basketbol ve voleybol gibi farklı sosyal etkinlikler sunulmuş ve okul rehberlik servisinin yaptığı taramalar yardımıyla öğrencilerin ilgi duyabileceği etkinliklere katılımı sağlanmıştır. Okul rehberlik servisleri aracılığıyla programlara yönlendirilen ve kayıt yaptırılan öğrenciler haftada iki kez seçtikleri etkinliklere katılmışlardır. Koordinasyon ve değerlendirme görevlerine ek olarak bu etkinliklerde polisler öğrencilere madde kullanımı ve bağımlılığının tehlikeleri, olası sonuçları hakkında öğrencilere seminerler de vermişlerdir. Projeye iki okulun öğrencilerinden %40'ı katılmış, katılan öğrencilerden ise %80'i programı tamamlayabilmiştir. Etkililiği değerlendirilen programın sonuçlarına göre projeye katılan öğrencilerde az miktarda da olsa madde kullanımı konusunda bir azalma görülmüştür. Programa katılmayan öğrencilerde de madde kullanımının anlamlı bir oranda artması çalışma sonucunda çıkan diğer bulgular arasındadır. (15).

Akran Desteği Projesi- Peer Support Project

İstanbul'daki emniyet müdürlükleri, eğitim birimleri ve belediyeler tarafından yürütülen bu projenin amacı öğrencilere akran desteği yoluyla iyi rol modeller konusunda imkânlar sunarak madde kullanımı ve bağımlılığının azaltılması ve önüne geçilmesidir. Çalışmanın kapsamı 14-18 yaş aralığındaki gençlere yöneliktir ve programa katılımcı olarak madde kullanmayan, arkadaşları tarafından popüler olarak değerlendirilen ve liderlik özelliklerine sahip olan gençler seçilmiştir. Madde türleri, madde kullanımının zararları, akran ilişkilerinin önemi ve sosyal çevreleri üzerindeki önemleri ve rolleri hakkında eğitilen bu gençler öğrendikleri bilgileri akranlarına aktararak, model olarak projenin işleyişine katkıda bulunmuşlardır. Proje kapsamında seçilen okulun rehberlik servisinde yapılan değerlendirme sonrasında her sınıftan iki temsilci öğrencinin seçmesiyle program başlatılmıştır. Öğrenciler iki oturumda madde kullanımının etkileri iki oturumda kendilerinin proje içindeki rolleri konusunda eğitmek üzere toplamda dört oturum süren bilgilendirici seminerlere

katılmışlardır. Eğitimden sonra ayda iki kez düzenlenen toplantılarla da katılımcılardan süreçle ilgili deneyimleri, yaşadıkları problemler ve düşünceleri ile ilgili bilgiler toplanmıştır. Katılımcılara yönelik düzenlenen eğlenceli etkinlikler sinema, şehir turları, gösteri merkezleri ve benzeri etkinlikler de çalışma sürecinde planlanan uygulamalar arasındadır. Bilgi toplama araçlarından elde edilen ön test - son test verileri karşılaştırıldığında göre programın uygulanmasından sonra öğrencilerin sigara ve alkol kullanımlarında kayda değer bir düşüş gözlemlenmiştir fakat projenin öğrenciler arasında esrar kullanımını önlemeye yönelik bir etkisi olmamıştır. Projeden sonra sigara içen öğrencilerin popülaritesinin %9,4'ten %8,2'ye düşmesi, alkol içen öğrencilerin ise %12,1'den %10,1'e düşmesi çalışma sonucunda vurgulanan diğer bulgular arasındadır. Esrar kullanıcılarının popülaritesinde ise hiçbir değişiklik gözlemlenmemiştir (16).

Nargile Farkındalık Kampanyası: "Ucunda Ölüm Var"

Tütün kullanımının her yıl dünyada yaklaşık altı milyon insanın ölümüne neden olduğu probleminden yola çıkarak Yeşilay tütün kullanımının zararları hakkında farkındalığı artırmak amacıyla 'Ucunda Ölüm Var' kampanyasını düzenlemiştir. Kampanyaya başlanmadan önce 1200 kişilik anket ve odak grup çalışmaları ile katılımcıların nargile konusundaki bilgi, tutum ve davranışları incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında 18-24 yaş aralığındaki gençlerin %7,3 oranında nargile kullandığı, bu kullanıcıların %88'inin ise aromatik nargileyi tercih ettiği ve nargile kullanımını sosyalleşme aracı olarak gördüğü saptanmıştır. Nargilenin zararları konusunda ise sigaraya göre çok daha az sağlığa zararlı olduğu düşüncesi katılımcılar arasında hakim olarak bulunmuştur. Bunların yanı sıra nargile dumanının sudan geçerken filtrelenerek temizlendiği, sigara ve alkol gibi diğer maddelere göre bağımlılık yaratmadığı da katılımcıların en az %31'inde görülen nargileyle ilgili yanlış tutum ve inanışlar arasında yer almaktadır. Yapılan anketler sonucuna göre insanların nargile kullanımı konusunda algıları, en çok eğitim verilmesi, farkındalık artırılması gereken noktalar belirlendikten sonra Yeşilay koordinatörlüğünde nargile kullanımının zararları konusunda beş kamu spotu hazırlanmış ve bu çerçevede sosyal medya kampanyaları başlatılmıştır. Kampanya sonrasında yapılan araştırmaların sonuçlarına göre düzenlenen kampanyalar izleyici kitle tarafından %83 oranında inandırıcı, %77 oranında caydırıcı ve %75 oranında öğretici bulunmuştur. Ucunda Ölüm Var Kampanyası Yeşilay tarafından İngilizce, Fransızca ve Arapça adaptasyonları yapılarak genişletilerek sivil toplum kuruluşlarına lisans ve telif hakkı istenmeksizin sunulan programlar arasında yer almaktadır (17.).

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM Programı)

TBM programı Milli Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay iş birliğinde yürütülen kişilerin madde kullanımı ve bağımlılığına yönelik olası riskleri asgari düzeye indirgemeye çalışan evrensel temelli bir önleme programıdır. Programın anaokul, ilköğretim, ortaokul, lise ve ebeveyn olmak üzere beş ayağı bulunmaktadır ve hitap ettiği her gruba yönelik tütün, alkol, madde, teknoloji bağımlılığına ve sağlıklı yaşam alanlarına yönelik bilgiler sunmaktadır. Programın içeriği MEB ve TBM Programı kapsamında belirlenen 244 kazanım doğrultusunda toplamda 18 modülden oluşmakta ve her bir modülde kitap, broşür, 30'ar dakikalık etkileşimli içerik, ölçme araçları, eğitici ve öğrenci sunuları ve etkinlikler bulunmaktadır. Pilot çalışması İstanbul'da yürütülen programda faaliyetler yüz yüze ve uzaktan olmak üzere iki boyutlu yürütülebilecek şekilde planlanmıştır. Yeşilayın devam eden madde kullanımı ve bağımlılığını önleme projeleri

arasında yer alan TBM Programının pilot uygulamasında 41 rehber öğretmene formatör eğitimi, 830 rehber öğretmene eğitici eğitimi verilmiş olup toplamda 60.000 öğrenciye ise bağımlılıkla ilgili eğitimler verilmiştir. TBM programının okullarda madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik bir de Okulda Bağımlılıkla Mücadele (OBM) programı bulunmaktadır (18).

Yeşilay Akademi

Yeşilay Akademi Türkiye'de madde kullanımı ve bağımlılığında mücadele yaşanan sorunlardan, eksiklerden yola çıkarak sanal olarak hazırlanmış bilimsel temelli bilgilendirici ve önleyici bir eğitim programıdır. Bu doğrultuda program aracılığıyla madde kullanımının tehlikeleri konusunda eğitime katılanların bilgi, beceri ve kapasitelerinin artırılması öngörülmektedir. 2016 yılında Sanal Sınıf Eğitimleri adı altında Türk ve Yabancı konuşmacılar tarafından seminerler düzenlenmiştir. Programa katılan kitlede seminerlerin madde kullanımı ve bağımlılığı üzerine herhangi bir etkisi olup olmadığına ise yer verilmemiştir (19). Araştırmanın bir sonraki bölümünde ise Dünya'da madde kullanımı ve bağımlılığını önlemede ülkelerin kendi işleyişlerinde kullandığı yöntem ve stratejilere yer verilecektir.

DIĞER ÜLKELERDE MADDE KULLANIMINI VE BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK GELİŞTİRİLMİŞ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMLARI

Çalışmanın bu bölümünde madde kullanımıyla mücadelede uluslararası mecrada uygulamaya konulan, etkililiği değerlendirmeler sonucunda yüksek bulunmuş ve farklı tiplerde örnek çalışmaları içeren önleme odaklı programlara yer verilmiştir. Bu doğrultuda kaynaklar taranmış ve European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA), Blueprints Programs, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ve Reducing Alcohol Related Harm (RARHA) gibi madde kullanımı ve bağımlılığını önleme ve tedavi süreçlerine yönelik bilimsel bilgi odaklı program ve projeler sunan sayfalara yer verilmiştir.

Akran Sürücü- Güvenli! (Peer Drive-Clean!)

Almanya'da uyuşturucu tüketiminin genç nesil arasında giderek arttığı düşüncesinden ve alkol kullanımına bağlı yaşanan kaza ve ölümlerden hareketle oluşturulan bu programın amacı 15-24 yaş aralığındaki gençleri alkol/uyuşturucu tüketimi ve trafik güvenliği konularında bilgilendirmektir. Bu doğrultuda gençlere ve sürücü kursuna katılmış kişilere PEER eğitimi almış gençler tarafından sürücü kurslarında alkol/uyuşturucu madde kullanımından sonra trafiğe çıkmanın olası tehlikeleri ve sonuçları hakkında 60-90 dakika süren eğitimler verilmiştir. Programa akran eğitimcilerin dahil edilmesinin amacı genç sürücü adaylarının kendilerinin ve arkadaşlarının madde kullanım deneyimleri gibi tehlike unsuru içeren konular hakkında yetişkinlerle (ebeveynler, polis memurları, öğretmenler veya sürücü eğitimcileri) konuşabileceklerinden daha açık ve özgürce konuşabilecekleri düşüncesidir. Bu doğrultuda da eğitimler birebir eğitimler şeklinde planlanmıştır. Yani yaş aralıkları birbirlerine yakın olan eğitimci ve genç sürücü adayı sohbet havasında bu konuyu tartışmışlar ve birbirlerine deneyimlerini aktarmışlardır. Bu yöntemle kişilerin anlatılan şeyleri içselleştirmesi hedeflenen kazanımlar arasındadır. 2006 yılında başlayıp iki yıl boyunca uygulanan bu programda seçilen

pilot bölgelerde uygulamaya ek olarak akran temelli eğitim kampanyaları, sağlığın teşviki, geliştirilmesi, uyuşturucu ve bağımlılığın önlenmesi, ulaştırma ve polislik alanlarında temsilciler arasında çok disiplinli bir ağ kurularak hedef grup sorunla başa çıkmada kendi yollarını bulması, gerektiğinde tutum ve davranışlarını değiştirmesi konusunda teşvik de edilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre 125 akran eğitimcisi ile 9.992 sürücü adayı gence ulaşılmış olup programın uygulanma süreci ve sonuçları beklenenin üzerinde başarı göstermiştir ve programın uygulandığı hedef kitlede zararlı alkol ve uyuşturucu tüketiminin ve taşımacılık kazalarının önlenmesinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Ayrıca, akran eğitimcilerinin sürücü kurslarında işe alınması katılımcıların maddi destek kazanmaları yönünden programın diğer olumlu sonuçları arasındadır. Romanya, İspanya, İtalya ve Avusturya, programın kendi ülkelerine uyarlamalarını yapmak için çalışmalar başlatmıştır (20).

www.starke-extern.de: Bağımlılığı Önleme ve Eğitim İçin Internet Forumu (www.starke-extern.de: An Internet Forum for Education and Addiction Prevention)

Ebeveynlere yönelik kurulan ve Almanya'da geliştirilen bu web sayfasının amacı çocuklarda madde kullanımı ve bağımlılığıyla baş etmede ebeveynlere etkili bilgi, tutum ve davranış stratejilerinin kazandırılmasıdır. Site aracılığıyla sağlanan pratik bilgiler (madde türleri, gençlerde madde kullanımı, bağımlılığın gelişim süreci vb.) ve ebeveyn deneyimlerini içine alan konularla ebeveynlere çok yönlü bir destek sağlamayı amaçlanmaktadır. 2002 yılında hizmete giren bu web sayfasının ana teması güçlü çocukların güçlü ebeveynlere ihtiyacı olduğu görüşüdür. Ebeveynlere bilgi sağlama işlevine ek olarak sitenin üç hizmeti daha vardır. Bunlardan ilki interaktif oyunlar ve testler aracılığıyla ebeveynlerin kendilerini çocuk yetiştirme ve olası bağımlılık durumuyla mücadele etme yetenekleri açısından yeterliliklerini eğlenceli yollarla ölçmesi, ikincisi sitenin forum bölümü sayesinde ebeveynler arası bilgi, fikir alışverişinin ve destek ortamlarının sağlanması ve üçüncüsü site aracılığıyla bağımlılığı önlemeye yönelik uzman bürolara ulaşarak danışmanlık hizmetinin alınabilmesidir. Sitenin dört aylık pilot aşamasında yapılan değerlendirmelerden elde edilen verilere göre sunulmak istenen amaç hedef kitle tarafından oldukça olumlu karşılanmıştır ve site hizmete girdikten yalnızca bir yıl sonra 400.000 soruşturma almıştır. Forumu yaklaşık olarak 1.005 kişinin kayıt yaptırması da süreç değerlendirmesinin diğer sonuçları arasındadır (21).

Trambolin

Ergenlik ve yetişkinlik döneminde ortaya çıkan madde kullanım bozukluklarının aile öyküsüyle anlamlı bir ilişki düşüncesinden yola çıkılarak oluşturulan Almanya kökenli Trambolin programının amacı aile içinde madde kullanımına maruz kalmış çocuklara yönelik psiko-eğitim programlarının sunulmasıdır. Programa Trambolin isminin verilmesinin sebebi çocuklarda olumlu ve eğlenceli bir izlenim bırakmak ve kelimenin program amacına da uygun koruma ve yumuşak iniş ile daha yükseğe zıplamaya imkân verme anlamını içermesidir. Ebeveynleri madde bağımlısı olan 8- 12 yaş arası 218 çocuğu kapsayan çalışmada danışma merkezlerinde dokuz oturumdan oluşan eğitimler verilmiştir. 2008-2012 yılları arasında yürütülen bu programın oturumlarında çocuklara etkili stresle başa çıkma stratejileri, madde kullanımı, bağımlılığın çevreye olan olumsuz etkileri, kendine değer ve öz yeterlik duygularını geliştirmek ve olumlu bir benlik kavramı geliştirmeye yardımcı olmak gibi konularda çocukların gelişim seviyelerine uygun bilgiler verilmiştir. Rol oynama, drama, egzersiz,

etkileşim temelli oyun ve sohbetlerle yürütülen programda sunulan dokuz modülün konuları şunlardır: Modül 1 - Birbirini tanıma, modül 2 – Kendine saygı: kendi değerim hakkında ne düşünüyorum?, modül 3 – Aile içindeki alkol ve uyuşturucu sorunları, modül 4 - Bilgi: uyuşturucu ve bağımlılık hakkında neler bilmem gerekiyor?, modül 5 - Zor duygularla başa çıkmak, modül 6 - Öz yeterlik: karşılaştığım sorunları çözmek için ne yapabilirim?, modül 7 - Ailemde yeni davranış kalıplarını öğrenmek, modül 8 - Yardım ve destek bulmak için ne yapabilirim?, modül 9 - Olumlu veda. Programın etkililiğini ölçmek üzere kontrol ve deney gruplarından ulaşılan bulgulara göre deney grubunun sunulan psiko-eğitim programından sonra kaygı ve sosyal izolasyon algılarında kayda değer bir düşüş olmuştur (22).

Gezginlerde Uyuşturucu Kullanımını Önleme Girişimi (Traveller Specific Drugs Initiative)

Bu projenin amacı toplumu, İrlanda'da yaşayan gezgin halk arasında uyuşturucu kullanımı ve sorununu çözmek için geliştirilen ulusal, bölgesel ve yerel müdahaleye teşvik etmektir. İnsan hakları savunucusu olan bir grup tarafından 2004 yılında başlatılan proje ile hayatına göçebe devam eden insanların 4-18 yaş arası çocukları için bölgesel ve ulusal çapta gerçekleştirilen müdahale planlarına yönelik farkındalığın artırılması amaçlanmıştır. Göçebe insanları birçok yönden yaşadığı sosyal dışlanmışlık ve bu toplulukta görülen yüksek uyuşturucu kullanımı araştırmalarından hareketle hazırlanan çalışma kapsamında, göçebe insanlarda uyuşturucu kullanımının önlenmesine yönelik görevlendirilmiş temsilcilere (uyuşturucu kullanımı ile ilgilenen yerel ve ulusal görev kuvvetleri, sağlık kurulları ve politika yapıcılar) sekiz gün süren eğitimler verilmiştir. Eğitimin başlıca konuları ise göçebe gruplarda madde kullanımı ve bağımlılığı, yaşadıkları zorluklar ve ayrımcılıklar üzerine oturtulmuştur. Yapılan eğitim sonuçlarından elde edilen bulgulara göre katılımcılar genel olarak verilen eğitimden memnun olmakla birlikte göçebe insanları çok yönlü tanımak, anlamak adına daha fazla ve kapsamlı bilgiye ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir (23).

Değişen Proje (The Changeling Project)

The changeling projesi madde kullanımı ve bağımlılığı konusunda öğrencilerin 'kendi yaptığı seçimlerle' farkındalığını artırmaya hedefleyen İrlanda çıkışlı bir eğitim programıdır. 1998 yılında Graffiti Tiyatrosu Şirketi tarafından başlatılan bu projede 11-12 yaş ilkököl öğrencilerine madde kullanan bir gencin hayatıyla ilgili hayali bir karakter yaratarak bir dizi metaforlar sunulur ve karakterin yaşadığı akran baskısı, olumsuz çevre koşulları, maddenin kötü kullanımı ve benzeri sorunlar üzerinden öğrencilerden süreci muhakeme etme ve kişisel karar verme becerilerini kullanarak olayları tartışması, çözüm önerisi getirmesi istenir. Proje 11 ve 12 yaş çocuklarının seçilmesinin amacı ise madde kullanımına karşı erken yaşta bilgi ve bilinç kazandırmaktır. Bu proje vasıtasıyla öğrenciler karakter üzerinden günlük hayatta yaşadıkları çatışmaları yansıtarak da konuşma fırsatı bulmuşlardır. Bir moderatör eşliğinde yürütülen bu psiko-eğitsel projenin sonucunda katılımcılar yasadışı madde kullanımında zaman zaman akran baskına maruz kaldıklarını, medyadan olumsuz yönde etkilendiklerini ve madde kullanımının olası etkileri ve sonuçları hakkında farkındalıklarının arttığını dile getirmişlerdir. Fakat ana temalarının işleniş biçiminde düzenleme yapılması gerektiği konusunda öğretmenler tarafından getirilen bir takım öneriler de bulunmaktadır. Projenin okullarda yürütülmesi ile ilgili çalışmalar da Güney Sağlık Kurulunun Sağlığı Geliştirme Birimi, Eğitim Bakanlığı ve Graffiti Theatre Company temsilcileri arasında devam etmektedir (24).

Leitrim'de Dumansız Hava. Sigara Önleme ve Eğitim Programı (Smoke Free Leitrim. A Smoking Prevention and Education Programme)

1996-2001 yılları arasında yürütülen sigara kullanımını önlemeye ve gerekli eğitimleri sunmaya yönelik oluşturulan okul temelli bu program 9-15 yaş aralığındaki öğrencileri kapsamaktadır. İrlanda-Leitrim'de uygulamaya konulan programda öğrencilere okul ortamında sigara kullanımı ve zararları konusunda eğitimler verilmiştir. Öğrenci ve öğretmen kullanımı için sigara eğitimi materyallerini, bilgi paketlerini, broşürleri ve bültenleri kapsayan bu eğitimlerle ve öğretmenlere özel olarak sağlanan eğitim destekleriyle program yürütülmüştür. 450 deney ve 268 kontrol grubunun katılarak eğitimlerin etkilerinin gözlenmek istediği programın göze çarpan ilk verileri arasında sigaraya başlama yaşının 9-12 yaş arasında değiştiği ve öğrencilerin sigara kullanmanın ve pasif içiciliğin zararlarını bildiği halde bundan endişe duymadığıdır. Müdahale grubuna verilen eğitimlerden sonra öğrencilerden elde edilen bilgilere göre ise kontrol grubuna kıyasla deney grubunda olan kız öğrencilerde sigara kullanımında %50 oranında azalma olmuştur. Erkek öğrencilerin sigara kullanımındaki düşüşte ise kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir farklılık olmamıştır (25).

Kuyruk Rüzgarı: Deniz Feneri Alt Projesi (Tail Wind: A Subproject of Lighthouse)

Finlandiya kökenli bu programın amacı 7-18 yaş grubu arasında madde kullanımı ve bağımlılığını önlemek, asgari seviyeye indirmek için okul, hastane, ebeveynler ve gençler gibi farklı topluluklarda koordinasyon sağlayarak iş birliğine dayalı bir önleme programı yürütmektir. 2001-2003 yılları arasında sürdürülen bu programa 14 farklı okuldan öğretmenler ve okullarda çalışan hemşireler katılmıştır. Projede madde kullanımı ve bağımlılığı konusunda disiplinler arası bilgi akışı ve işbirliği sağlayarak kapsamlı bir erken müdahale programının oluşturulması amaçlanmıştır. Bu doğrultu programa katılan öğrencilerle okullarda madde kullanımı ile ilgili özel ders eklenerek bilgi almaları, deneyimleri, umut ve beklentileri hakkında tartışmaları, fikirlerini paylaşmaları sağlanmıştır. Öğretmen, hemşire ve velilere ise madde kullanımını önlemeye yönelik bilgi oturumları program kapsamında düzenlenen diğer müdahale planları arasındadır. Disiplinler arası bilgilendirme odaklı yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre programa katılan gruplarda madde kullanımıyla mücadele konusunda akran desteğinin kayda değer bir biçimde arttığı, öğretmen, hemşire ve ebeveynlerin de sürece aktif olarak katıldıkları ve iş birliği içinde bulundukları görülmüştür (26).

Uyuşturucu Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Proje (Project towards No Drug Abuse)

Project Towards No Drug Abuse, Amerika'da madde kullanımı riski altında olan 14-19 yaş arası gençlerde bağımlılığı azaltma ve önleme üzerine oluşturulmuş sınıf temelli bir önleme programıdır. Program kapsamında öğrencilere üç hafta boyunca konu hakkında deneyimi olan öğretmenler ve sağlık çalışanları tarafından haftada her bir oturum 40'ar dakika olmak üzere toplamda 12 oturum boyunca eğitim verilmiştir. Oturumların ana teması ise madde kullanımını önlemeye yönelik öğrencilere motivasyon, öz kontrol, iletişim ve kaynak edinme becerileri ve karar verme stratejileri kazandırmaktır. Programda sunulmak istenen hedefler Sokratik sorgulama yöntemi mantığıyla gerçekleştirilmiştir. Yani programda eğitimciler sorular sorarak öğrencilerin süreçten elde ettikleri bilgileri eleştirel bir şekilde içselleştirilmesini destekleyen yardımcıları konumundadır.

İlk pilot denemesi yapılan programa deney ve kontrol grubu olmak üzere toplamda 1.047 öğrenci katılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre programın uygulanmasından sonra kontrol grubuna kıyasla deney grubunu öğrencilerinde: 30 günlük sigara kullanımında% 27 azalma; 30 günlük esrar kullanımında % 22 azalma; 30 günlük sert ilaç kullanımında% 26 azalma,30 günlük alkol kullanımında% 9 azalma olmuştur (27).

MAG-Net: Özellikle Gençlerde ve Risk Altında Olan Gençlerde Okulda ve Boş Zamanlarda Sağlığın Geliştirilmesi ve Bağımlılığın Önlenmesi (MAG-Net: Health promotion and addiction prevention in school and leisure time settings specifically aiming at youngsters and youngsters at risk)

2009-2012 yılları arasında uygulamada olan Finlandiya çıkışlı bu programın amacı 10-25 yaş arası gençlerde boş zamanlardan kaynaklı madde kullanımını engellemektir. Bu doğrultuda okullarda ve boş zamanlarda gençlerde sağlığı geliştirme ve bağımlılığı önlemeye yönelik bir önleme programı oluşturulmuştur. Belçika, Almanya, Lüksemburg ve Fransa ile ortak bir proje kapsamında yürütülen bu program kapsamında bir web sayfası (<http://mag-net.eu>) açılmıştır. Okul ortamlarında önleyici materyallerin geliştirilmesi (madde kullanımı ve bağımlılığı değerlendirmek için envanterler, broşür ve benzeri dokümanların verilmesi), okul personellerine yönelik gerekli eğitimlerin verilmesi ve bu kapsamda okul projelerinin oluşturulması, parti ortamlarında madde kullanımını azaltmaya yönelik gençlere ve organizatörlere yönelik kampanyaların başlatılması, madde bağımlısı gençlerle yakın temasta olan profesyonellere yönelik eğitimlerin sunulması gibi çalışmalar içine alan Mag-Net web sitesinin etkililiği üzerine toplanan 25.000 anketten elde edilen veriler, sitenin madde kullanımını ve bağımlılığına yönelik kapsamlı veri tabanı sunması açısından oldukça faydalı ve yol gösterici olduğunu göstermiştir (28).

Yaşam Becerileri Eğitimi (Life Skills Training)

Amerika'da 12- 14 yaş arası ortaokul öğrencilerine yönelik hazırlanan bu proje gençlerde erken yaşlarda alkol bağımlılığını, tütün kullanımını, şiddet ve diğer riskli davranışları engellemek için oluşturulan sınıf odaklı bir eğitim programıdır. Ortaokul öğrencilerine üç yıl boyunca toplamda 30 seans artı her yıl iki ya da üç ek şiddeti önleme dersleri uygulanan bu programın içeriği üç ana konudan oluşmaktadır. Sırasıyla bunlar:

1. Öz yönetim becerileri: Bireylerin kişiliklerinin davranışları üzerindeki etkileri üzerine farkındalık oluşturma, hedef koymak ve takibini yapmak, kararlarının çevre tarafından nasıl etkilenebileceği konusunda bilgilendirme, ıraksak düşünme becerilerini kullanmak ve geliştirmek, stres ve kaygı yönetimi ve benzeri konu başlıklarını içerir.
2. Sosyal beceriler: utangaçlıkla, yanlış anlama-anlaşılmalarla baş edebilmek, etkili iletişim becerileri, iletişimi başlatmak-sürdürmek ve sosyal talepler hakkında farkındalık gibi içerikleri kapsamaktadır.
3. Madde kullanımı ile ilgili bilgi ve direnç becerileri: madde kullanımını ve bağımlılığı konusu hakkında yanlış bilinenleri, mücadele tekniklerini öğretir. Ayrıca öğrencilere mentörlük yapılarak madde kullanımı ve bağımlılığı

hakkında akran baskısıyla nasıl başa çıkabileceğinin yollarıyla ilgili de bilgiler sunulur. Bu temanın ana amacı öğrencilerin riski davranışlara karşı reddetme becerilerinin güçlendirilmelerinin sağlanmasıdır.

Öğrencilerde kaliteli yaşamı teşvik eden bu temalar ilk yıl 15, ikinci yıl 10 ve üçüncü yıl 5 seanstan oluşacak şekilde planlanmıştır. Her yıl ayrıca talebe bağlı ek şiddet oturumları da gerçekleştirilmektedir. Bu konuda eğitim almış sınıf öğretmeni tarafından verilen derslerde öğrenciler becerilerini artırmak, sosyal baskılarla mücadele etmek ve iradelerini kullanmaları konularında güçlendirilmektedirler. Öğretmenler gösteri, davranış provası (pratik), geri bildirim, güçlendirme ve sınıf ortamının dışındaki becerileri uygulamada öğrencilere rehberlik etme gibi etkileşimli öğretim tekniklerinin bir kombinasyonunu kullanarak programda yer alan bu becerilerin öğretilmesine destek olurlar. 1980 yılında uygulamaya başlanan bu programla ilgili yapılan uzun dönemli araştırmaların sonuçlarına göre program sigara, alkol, esrar kullanımı konusunda öğrencilerde önemli derecede düşüşler yaşandığını göstermiştir. Ayrıca programda sunulan derslerin öğrencilerin öz yeterliliklerinin artmasında ve uyuşturucu karşıtı tutumlar geliştirmesinde ve şiddet eğiliminin azalmasında da olumlu sonuçlara neden olduğu bildirilmiştir. Program farklı etnik kökenlere ve sosyoekonomik seviyelere sahip gruplara uygulanması da aynı doğrultuda pozitif sonuçlar vermiştir (29).

Amerika'nın Büyük Kardeşleri (Big Brothers Big Sisters of America)

Amerika'da yürütülen bu programda çocuklarda antisosyal davranışları (madde kullanımı, zorbalık ve benzeri) önlemek ve azaltmak adına gönüllü yetişkinlerden oluşan mentörlük programı ile risk altındaki çocukların güçlendirilmesi amaçlanmaktadır. Tek ebeveynli ailelerden gelen risk altında olduğu saptanan 10-14 yaş arası çocukların hedef kitleyi oluşturduğu programda gönüllü yetişkinler çocuklara ihtiyaç duydukları danışmanlığı ve destekleyici ilişkiyi sağlamaktadırlar. Programa katılan mentörlerle çocuklar arasındaki eşleştirmeler ebeveyn ve çocuklar ile yapılan ön görüşmeler doğrultusunda belirlenmiş olup çocuğun kişiliğine ve yaşam tarzına en uygun görülebilecek eşleştirmelerin yapılmasına özen gösterilmiştir. Mentör olarak adlandırılan bu gönüllü katılımcılar en az bir yıl olmak üzere her hafta 3-5 saat çocukla buluşup birlikte etkileşime dayalı vakit geçirmişlerdir. Bu süre zarfı içinde program tarafından görevlendirilen diğer personel de mentör-çocuk arasındaki ilişkiyi takip etmiş ve vaka yönetimi için mentöre ihtiyaç duyduğu desteği sağlamıştır. Mentörler çocuk ile bağ kurduktan sonra madde kullanımından, hijyene, akademik performanstan, yapılabilecek hobilere kadar çocuklarla geliştirmeye dayalı paylaşımda bulunmuşlardır. Ayrıca program kapsamında mentörler ve velilerde bir yıl boyunca ayda bir, bir yıldan sonra üç ayda bir olacak şekilde görüşmeler düzenleyip süreci değerlendirmişlerdir. 1991 yılında başlatılan bu çalışmanın bir pilot çalışmasına 1.138 çocuk dahil edilmiş olup programın etkililiği üzere yapılan çalışmaların sonuçlarına göre programa katılan çocukların alkol ve yasa dışı madde kullanımında kayda değer azalmalar olmuştur. Ayrıca çocukların akademik performanslarında da anlamlı bir artış gözlenmiştir (30).

EFFEKT

Hollanda ve İsveç'te ebeveyn eğitimi yoluyla gençlerde alkol kullanımını önlemek ve azaltmak için tasarlanmış bu programda hedef kitle olarak 13-16 yaş aralığında çocuklara sahip olan ebeveynler seçilmiştir. Programın ana teması alkol kullanımıyla baş edebilme konusunda ebeveynlerin tutum ve davranışlarını değiştirerek çocuklarına karşı müdahale stratejileri

kazandırmaktır. Bu kapsamda her eğitim-öğretim döneminin başında okul toplantılarında program kapsamında görevlendirilmiş bir personelle velilere bilgilendirme toplantıları düzenlenmiştir. Bunun yanı sıra yıl boyunca ebeveynlere gençlerde alkol kullanımı konusunda anne-baba olarak rolleri, etkileri ve mücadele etme yöntemlerini içeren bilgilendirici mektuplar da gönderilmiştir. Konuyla ilgili gerçekleşen sosyal faaliyetlerden, organize etkinliklerden velilere haber gönderilmesi de program kapsamında gerçekleştirilen diğer bilgilendirme faaliyetleri arasındadır. 2008-2012 yıllarında yürütülen EFFEKT programının uygulanmasından elde edilen verilere göre hem İsveç hem de Hollanda çalışmalarında program sonunda müdahale grubundaki alkol kullanım oranı kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur (31).

İyi Seçeneklerin Rehberliği (Guiding Good Choices)

Amerika'da uygulamaya konulan Guiding Good Choices, ebeveynlerin ve onların ortaokul çocukları için madde kullanım riskini azaltmak ve ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşimi artırmak üzerine tasarlanan bir aile beceri eğitimi programıdır. Aileler ve çocukları için toplamda beş seanstan oluşan programda madde kullanımında direnç ve eğitim ile ilgili bilgiler sunulmaktadır. Çocuklar madde kullanımında akran baskısıyla, akran özentiliğiyle nasıl mücadele edebilecekleri, ebeveynler ise;

- ergen madde kötüye kullanımı için risk faktörlerinin belirlenmesi ve koruyucu aile süreçlerini geliştirme stratejisi
- madde kullanım konularında etkili ebeveynlik uygulamalarının geliştirilmesi
- aile içi çatışma yönetimi
- duyguları ifade etme ve aile içi bağ geliştirme konuları hakkında her bir konu başlığı yaklaşık iki saat sürecek şekilde toplamda beş hafta boyunca bilgilendirilmiştir.

Seanslardan biri çocuklara (akran baskısı ile baş etme stratejileri) dördü de velilere yönelik düzenlenmiştir. Toplamda 42 okulda uygulanan bu program sonucunda yapılan öntest-sontest analizlerine göre hem anneler hem de babalar önemli ölçüde çocuk yönetimi becerileri konusunda daha donanımlı bulunmuşlardır. Program ayrıca ebeveyn-çocuk iletişim kalitesini artırmada da etkili çıktılar sunmuştur. Bunların yanı sıra kontrol grubuna kıyasla deney grubu öğrencileri arasında anlamlı derecede düşük alkol başlangıç skorları saptanmıştır (32).

Formu Koruma Artı Zindelik (Inshape Prevention Plus Wellness)

Inshape Prevention Plus Wellness, Amerika'da olumlu sağlık alışkanlıklarını ve imajlarını riskli alkol, tütün, esrar ve diğer uyuşturucu kullanımından kaçınılarak birleştirerek, 18-21 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal refahlarını geliştirmek için oluşturulmuş bir önleme programıdır. 303 öğrencinin katıldığı programın başlangıcında öğrencilere verilen anketlerle mevcut fiziksel etkinlikleri, egzersiz, diyet, uyku, stres yönetimi alışkanlıkları, cinsiyetleri, alkol ve sigara kullanımları haklarında bilgiler alınarak daha sonra kişiye özel danışma programları çıkarabilmesi amaçlanmıştır.

Her bir kişi için yaklaşık 25 dakika süren bu anketler tamamlandıktan ve elde edilen sonuçlar program uzmanları tarafından yorumlandıktan sonra kişiye özel hedef fitness planları sunulmuştur. 2006 yılında başlatılan program kapsamında katılımcılarla sağlıklı yaşam

konusunda birebir ön görüşmeler yapıldıktan ve gerekli fitness programları verildikten üç ay sonra yapılan son test analizlerine göre programa katılan öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla alkol ve esrar kullanım oranlarında daha fazla düşüş gözlemlenmiştir. Sigara kullanımı, egzersiz ve beslenme davranışları arasında ise iki grup arasında anlamlı farklılıklara rastlanamamıştır (33).

Armut Dibine Düşer: Bebekleri Olan Ebeveynler ve Anaokulu Öğretmenleri için Karışık Eğitim Programları (Like Father Like Son: Mixed Training Groups For Infants' Parents And Kindergarden Teachers)

Yunanistan'da, bebeklerin ebeveynlerinin ve anaokulu öğretmenlerinin uyuşturucu kullanımını önlemede kilit gruplar olarak görülmesi düşüncesiyle 2000 yılında oluşturulan bu programın genel amacı anaokulu öğretmenlerinin ve bebekleri olan ebeveynlerin çocuklarına yönelik iletişim ve pedagojik eğitimler verilerek uzun vadede çocuk ve gençlerde madde kullanımı ve bağımlılığının önlenmesidir. Programın bebeklik ve erken çocukluk döneminde aktif rol alan yetişkinlere uygulamasındaki en önemli etken çocukların bu dönemde psikososyal gelişimlerinde önemli gelişmeler kat etmeleri ve kişilik özelliklerinin büyük bir bölümünün bu dönemde şekilleneceği düşüncesidir. Programın uygulandığı Pieria eyaletinde 2.476 aileye ve 90 anaokuluna sunulan bu eğitimlerde özellikle şu konular üzerinde durulmuştur:

- a. çocukların kişilik gelişimlerini ve öz saygılarını desteklemek için gerekli olan iletişim becerileri
- b. bebeklerin psikososyal gelişimleri ile bilgiler ve her yaş dönemine özgü ebeveynlerin karşılaşılabilecekleri zorluklar, bunlarla nasıl mücadele edebilecekleri konusunda tavsiyeler
- c. çocuğun ilk okul deneyimi olan anaokulu ortamındaki uyum sorunlarını önlemek için ebeveynler ve anaokulu öğretmenleri arasındaki işbirliğinin önemi ile ilgili bilgilendirme oturumları düzenlenmiştir.

Bebeklerde gelecekteki uyuşturucu kullanımına karşı erken müdahale temelli verilen eğitim programlarına ebeveynler tarafından katılımın yüksek olduğu belirtilmiş olup elde edilen sonuçlara göre katılımcıların% 58'i bu becerileri "çok sık",% 27'si "çok sık" ve % 15'i "nadiren" uyguladığını bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların% 85'i program kapsamında düzenlenen grup tartışmaları ve sunumlarıyla çocuklarının psikososyal gelişimleriyle ilgili program öncesinde var olan soru(n)larını giderdiklerini belirtmişlerdir (34).

FreD goes net in Cyprus

Güney Kıbrıs Rum Kesimi'nde 2007-2010 yılları arasında yürütülen bu programın amacı 14-24 yaş aralığında uyuşturucuya bağlı suçlardan tutuklanan gençlere madde ve diğer riskli davranışlarını değiştirmek üzere bilgilendirme odaklı kurslar sunmaktır. Emniyetin Narkotik Birimleri ve Sağlık Bakanlığı Ergen ve Aile Önleme Merkezinin iş birliği sonucunda oluşturulan tutuklu gençlerde uyuşturucu kullanımı ve bağımlılığını azaltmak ve önlemek üzere kurulan bu programda gençlerin ilk tutuklanma süresinin, meslektaşların değişim için onlara

yaklaşmasının motive olmaları için iyi bir fırsat olabileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle motivasyonel görüşme teknikleri ve diğer etkileşimli grup çalışmaları ile program kapsamında gençlere eğitimler düzenlenmiştir. 73 kişinin katıldığı 69 kişinin ise tamamladığı programdan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların % 93,4'ü kurstan "çok memnun" veya "memnun" olduğunu, % 95,8'i ise kursu arkadaşlarına tavsiye edeceklerini belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların % 51,4'nün kursa katılımının uyuşturucu tüketimine yönelik tutumlarını değiştirdiğini bildirmesi ve % 49,3'nün kursu tamamlayarak uyuşturucu kullanmayı tamamen bırakmayı düşündüklerini söylemesi de çalışma sonucunda edinilen diğer bulgular arasındadır (35).

Ben ve Diğerleri (Me and the Others)

Portekiz temelli bu Me and the Others evrensel bir okul ve toplum temelli önleme programıdır. 2007 yılında başlatılan bu program 10-18 yaş arası çocuk ve gençlere yönelik uyuşturucu kullanımı ve bağımlılığını önlemeye, sağlıklı yaşam tarzlarını, sosyal ve kişisel gelişimlerini teşvik etmeye yönelik eğitsel oyun etkinleri içermektedir. Programda her biri farklı alt kültürü temsil eden, farklı adı, aileleri, yaşam hikâyeleri olan sekiz karakter ve bu sekiz karakterin kendine has hikayeleri vardır. Hikayeleri temaları ise şu şekildedir:

1. Büyüme: beden ve estetik yönler, yaşa göre özgürlük, yetişkin olmayla ilgili mitler; Tema kapsamında işlenen madde: anoreksik ilaçlar ve alkol
2. Arkadaşlık: sosyal bütünleşme, basmakalıp yargılar, çocuk kültürleri, çatışma, sınırların yönetimi; Tema kapsamında işlenen madde: esrar
3. Okul: kabadayılık, akran baskısı, sınırların yönetimi, güven, referans yetişkinler; Tema kapsamında işlenen madde: tütün
4. Aile: kurallar ve ritüeller, farklı roller, korkular, beklentiler, sadakat; Tema kapsamında işlenen madde: eroin
5. İlişkiler / arkadaş etkileşimi (aşk ve tutkular): duygusal ilişkiler, kıskançlık, bağımlılık, şiddet, cinsellik; Tema kapsamında işlenen madde: alkol
6. Uyuşturucu ve hukuk: maddelerin yasal çerçevesi, polis, okul ve sağlık ile ortaklık
7. Rekreasyon ortamları: Tema kapsamında işlenen madde: ecstasy, kokain ve aşırı içme
8. Gelecek: yaşam projeleri, zorluklar, korkular; Tema kapsamında işlenen madde: anti-depresan ve halüsinojenik ilaçlar

Oyun programında yer alan sekiz farklı karakter bu hikayelerden birini yaşamaktadır. Programa katılan gençler ise hikâyeye ait rollerden birini seçerek oyunda hikayenin gidişatını belirleyen kolaylaştırıcı rolünü üstlenirler. Karakterler ve oyunun detayı <http://www.tu-alinhas.pt/> adresinde görülebilir. Oyunun uygulanması aşamasında ise oyun kurallarına ve kullanıma hakim bir öğretmen sayıları 12 ila 23 kişi arasında değişen ve internete erişebilecekleri bir bilgisayar laboratuvarı ortamında öğrencilere yaklaşık yedi seans boyunca (her biri yaklaşık 90 dakika) oyundaki karakterleri ve hikayelerini tanıtır. Daha sonra oyun

oynanır ve oyun bitiminde “yansıma zamanı” denilen süreçte ilgili tartışma oturumları düzenlenir. Programa 247 okul ve 758 öğrenci katılmıştır. Program sonucunda ise öğrencilerin geliştirilmiş zaman yönetimi düzeylerinde, sosyal yeterliliklerinde görev liderliğinde, duygusal kontrollerinde ve kendine güvenlerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (36).

2006 Uyuşturuculara Karşı Roskilde Festivali (Roskilde Festival Against Drugs 2006)

75.000'den fazla misafir ve 25.000 çalışanı ile Danimarka gençlik kültürünün önemli bir bölümünü oluşturan Roskilde Festivali her yıl düzenlenen bir etkinliktir. 2006 yılında düzenlenen festivalde ise kitle iletişim kampanyaları ve bilgilendirici materyallerin kullanımı yoluyla, gençlik kültüründe uyuşturucuya karşı bir norm oluşturulması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda hedef kitle olan 16-35 yaş grup aralığındaki genç kesime ulaşmak için madde kullanmayan gönüllü gruplar vasıtasıyla ve kitle iletişim araçlarıyla uyuşturucu kullanmanın zararları konusunda farkındalık çalışmaları başlatılmıştır. Bu doğrultuda Roskilde Festival yürütücüleri ve Ulusal Sağlık Kurulu iş birliği çerçevesinde festival boyunca 66.000 kartpostal ve uyuşturucular hakkında gerçek bilgiler içeren 7030 broşür dağıtılmıştır. Ayrıca büyük ekran video noktaları, festival programında Uyuşturucuyla Mücadele ifadesi metni, festival otobüsleri reklamları, posterler, rozetler, afişler, kampanya logosunun heykeli, uyuşturucuya karşı tişörtler, festival web sitesi ve e-kartlar yoluyla da uyuşturucu kullanımı hakkında birincil önleme odaklı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Festivalde tüm grubu temsil edecek şekilde tesadüfi olarak 766 katılımcıyla gerçekleştirilen anketlerden elde edilen sonuçlara göre hedef kitlenin% 95'i Roskilde Festivali'nin uyuşturucuyla ilgili önleme çalışmalarına odaklanmasının iyi bir fikir olduğunu düşünerek etkinliği desteklediklerini belirtmişlerdir (37).

Kuzey Bölgeleri Projesi (Project Northland)

Avrupa'nın kuzey bölgelerinde gençlerde alkol kullanımını azaltmak amacıyla oluşturulan bu programın uygulanma süresi ortaokuldan-liseye yedi akademik yılı kapsamaktadır. Fakat duruma ve talebe göre sadece 6., 7. ve 8. Sınıfları kapsayan üç yıllık versiyonu da program kapsamında uygulanabilmektedir. Programda öğrenciler arasında alkol kullanımı için koruma ve önleme odaklı çalışmalar iki aşamadan oluşmakta ve her yıl öğrencilere farklı konu ve kapsamlarla ilgili eğitimler sunulmaktadır. Sırasıyla bu eğitimlerin uygulandığı sınıflardan, konularından ve uygulanma yöntemlerinden bahsetmek gerekirse:

Programın I. aşaması 6., 7. ve 8. Sınıf öğrencilerine yönelik olup her eğitim-öğretim yılında farklı temalarda verilen eğitimleri kapsamaktadır. 6. sınıf öğrencileriyle alkol kullanımı konusunda ebeveynleriyle nasıl iletişim kurabilecekleri konusunda beceri eğitimlerine, 7.sınıfta alkol kullanımı hakkında akran etkisiyle nasıl baş edebileceklerine ve 8. sınıfta alkol üzerine toplumda yer alan program ve politikalara değinilmiştir.

Programın II. aşamasında ise verilen bu eğitimlerinin etkilerinin devam ettirilebilmesi adına topluluk örgütlenmesi, ebeveyn eğitimi, gençlik gelişimi, medya ve okul müfredatı gibi müdahale yöntemleri yer almaktadır. Bu aşamanın sınıflara göre uygulanma süreci ise şu şekildedir.

- a. Altıncı Sınıf: "Muhteşem Tracy Ev Sahibi Takımı (Slick Tracy Home Team)" adında dört haftalık programda alkol kullanımıyla ilgili etkinlik-hikâye formatındaki kitaplar öğrencilere verilerek ebeveynleriyle beraber doldurmaları istenir. Kitaplar bittikten sonra öğrenciler arasında küçük tartışma grupları düzenlenir ve öğrencilerden süreçte öğrendikleriyle ilgili sergilenmek üzere poster veya proje üretmeleri istenir. Bu sergiye topluluk çapında hükümet yetkilileri, okul ve iş temsilcileri, kolluk personelleri, sağlık çalışanları, gençlik çalışanları, ebeveynler, ilgili vatandaşlar ve gençler katılarak konu hakkında öğrencilerden bilgi alırlar.
- b. Yedinci sınıf "Şaşırtıcı Alternatifler! (The Amazing Alternatives!)" sekiz haftalık eğitim sürecinde oluşan bu program akran-öğretmen liderliğine dayalı bir ders programı olup öğrencilere yönelik alkol kullanımındaki koruyucu ve risk faktörleri, alkol kullanımına yönelik etkili müdahale stratejileri, toplumdan gençlerin yaşlarına uygun beklentileri ve gençlerin bu konu hakkındaki düşünceleri ile ilgili bilgiler verilmekte ve tartışmalar düzenlenmektedir. Ayrıca Ergenler adlı başka bir programda gönüllü yetişkinler okul dışında alkol kullanımına yönelik etkinlikler, projeler düzenlemekte ve planlanan bu faaliyetlere velilerin nasıl dâhil olabileceği ile ilgili mail yoluyla bilgilendirmeler yapmaktadır.
- c. Sekizinci Sınıf: "Güç Hattı (PowerLines)" adlı programda ise öğrencilere toplumda ergenlerin alkol kullanımını ve bulunabilirliği sürecinde etkileri olan "güç" kaynakları ve vatandaş olarak topluma katılabilme becerileri hakkında sekiz seanslık bilgilendirme oturumları düzenlenmiştir. Öğrenciler ayrıca ebeveynlerle, hükümet yetkilileriyle, kolluk kuvvetleri personelleriyle, okul idarecileriyle, öğretmenlerle ve alkol sektöründe görevli olan kişilerle ergenlik döneminde gençlerin alkol kullanımıyla ilgili ne düşündükleri ile görüşmeler yapmışlardır ve bu görüşmeler ve kendi edindikleri bilgiler doğrultusunda gençlerde alkol kullanımını önlemek üzere geliştirdikleri faaliyetler ve eylem planlarıyla ilgili program yetkililerinin de yardımıyla bir şehir toplantısı düzenlemişlerdir. Ayrıca her okulda öğrenciler sınıf arkadaşları, ebeveynler ve topluluk üyeleri için bir tiyatro gerçekleştirir ve ebeveynleri ve arkadaşlarına gönderilmek üzere yazarlığını ve editörlüğünü kendilerinin yaptığı gazeteler yayınlamışlardır.
- d. Dokuzuncu Sınıf: "Vites Değiştirme" (Shifting Gears)" adlı beş oturumda oluşan bu programda ise dokuzuncu sınıf öğrencilerine alkollüken araba kullanmanın olası tehlikeleri ve alkol reklamlarının gençler üzerinde oluşturduğu olumsuz etki üzerinden algı yönetimleri üzerine bilgiler verilir.
- e. Onuncu Sınıf: Programın bu bölümünde öğrencilere hiçbir eğitim faaliyetleri düzenlenmez.
- f. Onbirinci ve Onikinci Sınıflar: Programın son kademesinde ise öğrencilerden alkol kullanımının ve bağımlılığının sosyal etkilerini tartışılması istenmektedir. Bu sayede öğrencilerin alkolün hem yasal hem de sosyal hayattaki etkileri üzerine derinlemesine araştırmalar yapmaları ve edindikleri bilgileri özümsemeleri sağlanmaktadır. Ayrıca öğrencilerden 5 ile 12 kişi arasında değişen eylem ekibi kurarak tüm topluluğu temsil edecek şekilde alkol kullanımını ve bağımlılığını

azaltmaya yönelik kampanyalar, faaliyetler, eğitsel müdahaleler veya politik çözümler geliştirmeleri de istenir.

Uzun dönemli uygulanan bu program elde edilen çıktılara göre kontrol grubuna kıyasla katılımcı grup öğrencilerinin alkol kullanımlarında ciddi ölçüde düşüş yaşandığı kaydedilmiştir. Sigara ve esrar kullanımı gibi madde türlerinin alınmasında da öğrenciler arasında kayda değer azalmalar olmuştur (38).

TARTIŞMA

Türkiye'de ve dünyada her geçen gün önemi daha da artan ve belirginleşen sorunlardan biri de madde kullanımı ve bağımlılığdır. Her yıl ulusal ve uluslararası çapta binlerce ton uyuşturucu ele geçirilmesine rağmen gençlerde madde kullanımı tam olarak engellenememekte ve bağımlı genç sayısı her geçen gün artmaya devam etmektedir. Bu noktada madde kullanımı ve bağımlılığını azaltmak, önlemek adına koruyucu ve önleyici hizmet faaliyetlerine ağırlık verilmesi gerektiğinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır (39).

Bu kapsamda bu çalışma ile Türkiye'de ve dünyada madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik geliştirilmiş eğitim programlarının incelenmesi hedeflenmiştir.. Çalışma kapsamında ulusal ve uluslararası Yeşilay, European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA), Blueprints Programs, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) ve Reducing Alcohol Related Harm (RARHA) gibi madde kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik oluşturulmuş web sitelerinde yayınlanmış 439 önleme ve tedavi odaklı programlara ulaşılmıştır. Bu kaynaklardan önleme odaklı, farklı grup ve içerikleri temsil edebilecek örnek programlar çalışmaya eklenmiştir. Türkiye'den beş farklı ülkelerden 19 olmak üzere toplamda 24 programın özetleri çalışma kapsamında ele alınmıştır.

Araştırma ve yazım sırasında karşılaşılan en büyük zorluklardan biri sunulan programlarla ilgili detay bilgilere (programın tam içeriği, hedef kitlesi, uygulanma tarihi, sonuçları vs.) ulaşılamamasıdır. Bu yüzden çoğu program çalışmaya dâhil edilememiştir. Bunların dışında program araştırmalarından elde edilen bilgilere göre önleme, tedavi ve hukuki müdahale kategorilerinde ailelere, çocuklara, gençlere, yetişkinlere, çeşitli meslek gruplarına, okullara ve toplumlara yönelik çok çeşitli hedef kitle kesimlerine ve yaş aralıklarına ulaşılabilmektedir. Programların uygulanma yöntemlerinde ise ağırlıklı olarak kursların, seminerlerin, bilgilendirme oturumlarının, seansların, derslerin ve kitle iletişim araçlarının kullanıldıkları görülmüştür. Programların içeriklerinde genel olarak verilen bilgilerin özelliklerine değinilmesi gerekirse ilk olarak 13-25 yaş hedef kitlenin madde kullanımı ve bağımlılığı sürecini etkileyen çevresel ortamlarıyla ilgili oluşturulmuş programların öne çıktığı görülmektedir. Bu yüzden birçok programda çocukları ve gençleri akranların olumsuz etkileri ve baskılarından korumaya ve güçlendirmeye yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Madde çeşitleri ve kullanımlarından doğabilecek zararlarla ilgili verilen bilgilerde çoğunlukla akran baskısından korumaya yönelik konuların yer aldığı görülmektedir. Bunların yanı sıra programlarda önleyici hizmet kapsamında ebeveynleri, okulları ve toplumu çocuk ve gençlerde madde kullanımı ve bağımlılık süreci hakkında bilgilendirmek ve bu durumlarla mücadele edebilmek için etkili baş etme stratejileri kazandırmaya yönelik beceri eğitimleri sunulmaktadır. Bu önleyici ve koruyucu müdahale hizmetlerini sosyal medya araçlarını kullanarak toplumda farkındalık artırmaya yönelik çalışmalar izlemektedir.

Program çalışmalarında madde kullanımı ve bağımlılığı konusunda risk etkenleri göz önünde bulundurularak ihtiyaca uygun programların üretildiği vurgulanması gereken bir diğer önemli özelliktir. Bu kapsamda kültürel/sosyal etkenleri, ebeveyn ve akran grubuna ilişkin etkenler, bireysel/psiko-davranışsal etkenler ve bio-genetik faktörler bireylerde madde kullanım ve bağımlılık sürecini etkileyen risk unsurları olarak ele alınmışlardır. Koruyucu etkenler çerçevesinde ise tutarlı çevre, tutarlı anne-baba ilişkileri, güvenli bağlanma, inanç, sosyal destek, uygun rol model varlığı, güçlü kendilik değeri, öfke kontrol becerilerine sahip olma, yüksek yılmazlık düzeyine sahip olma, ıraksak düşünme yeteneği, mizah, empati yetileri gibi kavramlar değerlendirilmeye alınmıştır (40).

Tüm bu araştırmalar ve araştırmalardan elde edilen program bulguları değerlendirildiği zaman programlarda genel olarak ele alınan 13-25 yaş aralığındaki hedef kitlenin yetişkinlerin rehberliğine ve desteğine ihtiyaç duyduğu ön plana çıkmaktadır. Bu çerçevede genç bireylerde bağımsız yaşam becerilerini desteklemek, hayatları adına doğru kararlar alabilmelerine yardımcı olabilmek için bireylerin aile ve eğitim ortamlarının etkili iletişim bağlarını oluşturacak şekil düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca madde kullanıma başlamada merak unsurunun başlatıcı, eğlence, sosyalleşme ve kendini akran ortamlarında kabul ettirme gereksinimlerinin ise madde kullanımını devam ettiren faktörler olduğu düşünüldüğünde bireylere olumlu modeller kazandırılması, doğru ve yanlış ayırt edebilecek muhakeme yeteneklerinin güçlendirilmesi ve “hayır diyebilme” becerilerinin olabildiğince erken kazandırılması madde kullanımını ve bağımlılığında önemli koruyucu etkenlerden olacaklardır. Bu süreçte çocuk ve gençlerin eğitim ortamlarının, ailenin ve toplumun bilinçlenmesine yönelik çalışmaların yapılması da koruyucu ve önleyici çalışmalar için önemli kaynaklar olacaktır (12).

SONUÇ

Türkiye, madde kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili olarak “önleme politikası”nın yürütüldüğü bir ülkedir. Bu özelliği açısından birçok Avrupa ülkesinden farklı olarak “zarar azaltımı” noktasında olmaması nispeten bir avantaj gibi görülse de önleyici ve koruyucu tedbirlerin samimiyetle alınmaması, etkililiği ispatlanmış ve kurumsallaştırılarak sürdürülebilirliği sağlanmış müdahale programlarının artırılmaması gibi durumlar madde kullanımı ve bağımlılığı riskinin büyümesine neden olabilir. Bu nedenle hedef kitlenin özellikleri göz önüne alınarak, kültürel dokunun önemsendiği ve evrensel geçerliliği olan içerikle yapılandırılmış modüler ya da paket önleyici, koruyucu ve destekleyici psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi, çocuk ve gençlerin risklerden arındırılabilmesi anlamında oldukça işlevsel bir çözüm önerisi olarak değerlendirilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Pellegrini AD, & Smith PK. Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of play. *Child Dev* 1998; 3: 577-598.
2. Saygılı S. Çocuklarda Davranış Bozuklukları. İstanbul, 2005: Elit: 133.
3. Yörükoğlu A. Çocuk Ruh Sağlığı. 25. Baskı, İstanbul, 2002: Özgür Yayınevi: 69-70.
4. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 2011; 159: 56-68.

5. Güngörmüş G. Web tabanlı eğitimde kullanılan oyunların başarıya ve kalıcılığa etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
6. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi 2016; 43: 266-289.
7. Tarhan N. Çocuklar bilgisayar oyunlarından etkilenir mi? Özel Sayı 1. Tefekkür Dergisi 2007; 19.
8. Akçayır G. Dijital oyunların sağlığa etkisi. Ocak M A (editör). Eğitsel Dijital Oyunlar. Ankara: Pegem, 2013: 264-271.
9. Akçay D, Özcebe H. Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Çocuk Dergisi 2012; 12: 66-71.
10. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (DSM-V). Washington DC, 2013: American Psychiatric Association.
11. Freeman CB. Internet gaming addiction. J Am Assoc Nurse Pract 2008; 1: 43-47.
12. Shahid A, Sumbul M. Social evils in media: challenges and solutions in 21st century. People: International Journal of Social Sciences 2017; 3: 854-875.
13. Yılmaz M, Candan F. Oyun sanal intihar gerçek:" The Blue Whalechallenge/Mavi Balina" oyunu üzerinden kurulan iletişimin neden olduğu intiharlar üzerine kuramsal bir değerlendirme. Akdeniz İletişim 2018; 29. Özel Sayısı: 270-283.
14. Kılıçarslan F. Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi. Ankara, 2006: Nobel: 66.
15. Erol N, Kılıç C, Ulusoy M, ve arkadaşları Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu. Ankara, 1998: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
16. Campbell SB. Behavior problems in preschool children: a review of recent research. J Child Psychol Psychiatry 1995; 36: 113-149.
17. Liu J. Childhood externalizing behavior: Theory and implications. J Child Adolescent Psychiatry Nurse 2006; 17: 93-103.
18. Hyun GJ, Han DH, Lee YS et al. Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. Comput Human Behav 2015; 48: 706-713.
19. Karaca S, Gök C, Kalay E et al. Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. Clin Exp Health Sci 2016; 6: 14-19.
20. Lo S, Wang C, Fang W. Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players. Cyberpsychol Behav 2005; 8: 15-20.
21. Mehroof M, Griffiths MD. Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2010; 13: 313-316.
22. Brunborg GS, Mentzoni RA, Froyland LR. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking or conduct problems? J Behav Addict 2014; 3: 27-32.
23. Messias E, Castro J, Saini A, Usman M, Peeples D. Sadness, suicide, and their association with video game and internet overuse among teens: results from the youth risk behavior survey 2007 and 2009. Suicide Life Threat Behav 2011; 41: 307-315.
24. Balak Zİ. Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile somatizasyon bozukluğu ve zihin kuramı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 2016.
25. Anderson A, Bushman BJ. Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: a meta-analytic review of the scientific literature. Psychol Sci 2001; 12: 22-36.
26. Balıkcı R. Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
27. Burak Y. Bilgisayar oyunlarının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin saldırganlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
28. Demirtaş-Madran HA, Ferlügül-Çakılcı E. Çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerde video oyunu bağımlılığı ve saldırganlık. Anadolu Psikiyatri Derg 2014; 15: 99-107.
29. Hauge MR, Gentile DA. Video game addiction among adolescents: associations with academic performance and aggression. National Institute of Media and the Family Presented at Society for Research in Child Development Conference, 2003.
30. Kim EJ, Namkoong K, Ku T, Kim SJ. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. Eur Psychiatry 2008; 23: 212-218.
31. Kirsh SJ. Seeing the world through mortal kombat-colored glasses: violent video games and the development of a short-term hostile attribution bias. Childhood 1998; 5: 177-184.

32. Solak MŞ. Ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.
33. Festl R, Scharkow M, Quand T. Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction* 2013; 108: 592-599.
34. Anand V. A study of time management: The correlation between video game usage and academic performance markers. *Cyberpsychol Behav* 2007; 10: 552-559.
35. Gentile D. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychol Sci* 2009; 20: 594-785.
36. Aksoy Z. Adölesanlarda oyun bağımlılığı, yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
37. Orhan E. 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
38. Horzum MB, Ayas T, Balta ÖÇ. Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk PDR (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Dergisi* 2008; 3: 76-88.
39. Achenbach TM, Edelbrock CS. Manual For The Child Behavior Checklist And Revised Child Behavior Profile, 1983.
40. Erol N, Şimşek Z. Okul Çağı Çocuk Ve Ergenler İçin Davranış Değerlendirme Ölçekleri El Kitabı. Ankara, 2010: Mentis Yayıncılık.
41. Büyüköztürk Ş, Çokluk Ö, Köklü N. Sosyal Bilimler İçin İstatistik. 9. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2011: 95.
42. Kim PW, Kim SY, Shim M, Im C, Shon Y. The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players. *Comput Educ* 2013; 63: 208-2017.
43. Eron LD, Gentry JH, Schlegel P (editors). The mass media and youth aggression. Reason To Hope: A Psychosocial Perspective on Violence & Youth. Washington: American Psychological Association, 1994: 219-250.
44. Engelhardt CR, Bartholow BD, Kerr GT, Bushman BJ. This is your brain on violent video games: neural desensitization to violence predicts increased aggression following violent video game exposure. *J Exp Soc Psychol* 2011; 47: 1033-1036.
45. Pellegrini AD, Smith PK. The development of play during childhood: forms and possible functions. *Child Psychol Psychiatry Rev* 1998; 3: 51-57.
46. Şahin C, Tuğrul VM. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift Für Die Welt Der Türken* 2012; 4: 115-130.
47. Whang LS, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 2003; 6: 143-150.
48. Bilgi A. Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2005.
49. Wilmshurst L. Essentials of Child Psychopathology. New Jersey: JohnWiley & Sons Inc, 2005: 45-46.
50. Zamani E, Kheradmand A, Cheshmi M et al. Comparing the social skills of students addicted to computer games with normal students. *Journal of Addiction and Health* 2010; 2: 59-64.
51. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Comput Human Behav* 2011; 27: 144-152.