

Makale geliş: 23.10.2019

Makale kabul edilmiş: 06.02.2020

**ALKOL BAĞIMLISI BİREYLERDE BENLİK SAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE BAŞETME STRATEJİLERİ:
ADSIZ ALKOLİKLER ÖRNEĞİ****Fatma Nur YÜCEL*⁸**

ORCID ID: 0000-0001-6797-3278

Kübra DOĞAN*

ORCID ID: 0000-0001-6604-2682

Rana Nur PAMİR*

ORCID ID: 0000-0002-6477-5855

Seda ERKUŞ*

ORCID ID: 0000-0002-8218-2535

Ümran KEŞİR*

ORCID ID: 0000-0003-1734-9682

Oğuzhan ZENGİN**

ORCID ID: 0000-0002-2682-0870

Öz

Bu araştırmanın amacı alkol bağımlılarında benlik saygısı, algılanan sosyal destek, başetme stratejileri ve bunlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu çalışma, İstanbul, Ankara, İzmir, Konya ve Bursa'da Adsız Alkolikler toplantılarına katılan 100 alkol bağımlısı ve alkolü bırakan bireyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen sosyodemografik bilgi formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği ve Kısa Form Başetme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Brown test teknikleri kullanılmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek katılımcıların benlik düzeyi yüksek bulunmuş ve daha çok sorun odaklı başetme stratejilerini kullandıkları bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle sosyal destek sistemlerinden yeterince yararlanamayan alkol bağımlılarının ruh sağlığı profesyonelleri tarafından psikososyal açıdan daha çok desteklenmeleri tavsiye edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alkol Bağımlılığı, Adsız Alkolikler, Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek, Başetme

SELF-ESTEEM, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND COPING STRATEGIES AMONG ALCOHOL-DEPENDENT INDIVIDUALS: THE CASE OF ALCOHOLICS ANONYMOUS**Abstract**

The purpose of this research to explain self esteem, perceived social support, coping styles for alcohol addicts and reveal the relationships among these variables. This study was carried out with 100 participation group which alcoholic and who stopped to drink alcohol in the meetings of Anonymous Alcoholics in Istanbul, Ankara, Izmir, Konya and Bursa. The sociodemographic information form developed by the researchers, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Coopersmith Self-Esttem Inventory and Coping Strategies Inventory Short Form were used as data collection tools. The data were analyzed using the non-parametric Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman Brown test techniques were used. Participants with high perceived social support level were found to have high self-level and were found to use more problem-oriented coping strategies. Based on this finding, alcohol addicts who cannot benefit from social support systems are recommended to be supported more psychosocially by mental health professionals.

Keywords: Alcohol Addiction, Alcoholics Anonymous, Self-Esteem, Perceived Social Support, Coping

* Sosyal hizmet uzmanı, yucelfnur@gmail.com

* Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, kdogan_159@hotmail.com

* Sosyal hizmet uzmanı, nurpamir1907@gmail.com

* Sosyal hizmet uzmanı, erkusseda05@gmail.com

* Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi, umrankesir@gmail.com

* Doç. Dr. Karabük Üniversitesi, İİBF Sosyal Hizmet Bölümü, oguzhanzengin@karabuk.edu.tr

1. Giriş

Bağımlılık kavramı, alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddelere karşı duyulan ve yoksunluğunda çeşitli sıkıntılara neden olan aşırı tutkunluk halidir (Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi, 1986 akt. Akın, 2017). Bağımlılık olgusu sadece maddeyi kapsamamaktadır. Alışveriş ve internet gibi başka alanları da bulunmaktadır (Akın, 2017). Değişen ve gelişen yaşam koşulları insanların farklı türlere bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir. Değişen koşullarla birlikte, keyif verici etkisiyle yoksunluğunda fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara neden olabilecek birçok nesne, madde ve çeşitli öğeleri kapsayan duruma bağımlılık denilebilir.

Bağımlılığın alt kategorisinden biri olan madde bağımlılığı ise bireyin kendisine zarar verecek maddelere karşı aşırı istek duymasıdır. Madde kullanımının en önemli özelliği keyif verici etkiye sahip olmasıdır (Uzbay, 2009). Bu durumda, kişinin maddeye karşı bağımlılığa neden olmasına ve çeşitli fizyolojik, psikolojik, ekonomik vb. sorunların çıkmasına sebebiyet vermektedir. Madde bağımlılığının rasyonel ve radikal bir tedavisinin olmayışı, madde bağımlılığını önemli bir halk sorunu haline getirmiştir (Yılmaz, 2015).

Uzbay'a (2009) göre bağımlılık yapan maddelerin; keyif verici etkilere tolerans gelişimi, kullanımlarının ani kesilmesi sonucu ortaya çıkan yoksunluk krizi ve uzun süreli kullanımlarından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik arazların ortaya çıkması şeklinde üç önemli özelliği bulunmaktadır. DSM 5'e göre madde bağımlılığını; alkol, kafin, kenevir, varsandıranlar, uçucular, opiyatlar, dinginleştirici, uyuşturucu veya kaygı giderici, uyarıcılar, tütün ve diğerleri olarak ayırmıştır.

Alkollü içeceklerin aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan, bağımlılığa ve davranışsal bozukluklara neden olabilecek durum, alkolizm olarak tanımlanmaktadır (Büyük Larousse Sözlük ve Ansiklopedisi'nden ve Tarhan'dan akt. Akın, 2017). Alkolik ise sürekli alkol almaya karşı meyilli ve alkole karşı iradesini kullanamayan kişidir (Adasal, 1954 akt. Maden, 1991). Keyif verici, rahatlatıcı, özgüvenini arttırıcı, sorunlardan kısa süreli uzaklaştırıcı etkisiyle alkol kişiyi kullanmaya itebilmektedir.

Alkol almaya başlayan kişi, bir süre sonra alkolün verdiği haz, güven verici gibi etkileriyle alkol alım miktarını arttır ve bu şekilde iradesini kullanamama ve alkole karşı istek duyma oranı artmış olur. Bu durumda, kişinin alkole karşı bağımlılığının başlamasına sebebiyet verir. Alkol bağımlılığı, kişinin sağlığına ve sosyal hayatına etki eden, alma isteğini durduramayan ve aşırı alkol tüketimi olarak tanımlanabilir (Öztürk ve Uluşahin'den akt. Şahin, 2011). Alkol kullanmaya başlayan kişi, alkolün bedenine zarar verdiğini bilmesine rağmen içmeye devam eder. Kişi ilk başlarda kontrol edebilme düşüncesi ile alkole başlamaktadır ve sonunda bağımlı olmaktadır (Şahin, 2011). Toplumda "Bir kereden bir şey olmaz.", "İstedğim zaman bırakabilirim" gibi yanlış inançlar vardır (Kılıç, 2016). Sosyal medya, reklamlar, alkolün yasal olarak satılması (kaynağa erişim kolaylığı), dizi, film, kitap kültüründe alkol ile ilgili olan cezbedici kısımlar (karakterin herhangi bir kötü bir olayla karşılaştığında alkol alması gibi), sosyal çevre kabulü gibi durumlar alkol almayı kolaylaştırıcı durumlardan sayılabilir. Alkol kişinin yaşamında, sosyal çevresinde, sağlığında, iş yaşamında, ilişkilerinde,

etik kurallara uymada zorlanma gibi birçok alanda zarar verici etkiye sahiptir. İş yaşamının sekteye uğraması, hırsızlık, cinayet işleme, alkollü araç kullanma, dikkat ve algılama eksikliği gibi sorunlar örnek verilebilir.

Alkol kullanımının bozukluk olarak kabul edilmesiyle birlikte bu durumu belirlemek için tanı kriterlerine ihtiyaç duyulmuştur ve bununla ilgi çalışmalar yapılmıştır. Yaygın olarak DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ve ICD-10 (International Classification of Disease) tanı kriterleri kullanılmaktadır. Alkol kullanım bozukluğu DSM-5-TM'de madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları başlığı altında ele alınmıştır. DSM-5-TM'de alkol kullanım bozukluğu ise madde ile ilişkili bozukluklar kategorisindedir. DSM-5-TM'ye göre 12 aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir alkol kullanım örüntüsü:

- Çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak alkol alınır,
- Alkol kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da bir sonuç vermeyen çabalar vardır,
- Alkol elde etmek, alkol kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır,
- Alkol kullanmaya içinin gitmesi ya da alkol kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hissetme,
- İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememe ile sonuçlanan, yineleyici alkol kullanımı,
- Alkolün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunlar olmasına karşın alkol kullanımını sürdürme,
- Alkol kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinliklerin ya da eğlenme-dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması,
- Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanma,
- Büyük bir olasılıkla alkolün neden olduğu ya da alevlendiği, sürekli ya da yineleyici bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın alkol kullanımının sürdürülmesi,
- Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, dayanıklılık (tolerans) gelişmiş olması;
- İstenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde alkol kullanma gereksinimi,
- Aynı ölçüde alkol kullanımının sürdürülmesine karşın belirgin olarak daha az etki sağlanması.
- Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması;
- Alkole özgü yoksunluk sendromu,
- Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçmak için alkol alınır.

Alkol bireyin hayatında çeşitli etkilere neden olabilmektedir. Bireyin sosyal destek algısına, benlik saygısına ve başatma stratejilerine olumsuz etki edebilir. Bu durumda bireyi alkollü daha fazla tüketmesine neden olabilecek etkenler arasında sayılabilir.

2. Alkol Bağımlılarında Benlik Saygısı

Alkol kullanan bireylerin profilini genellikle kendini ifade etmekte güçlük çeken bireyler oluşturur. Ayrıca kimi alkolikler para kazanma hırslarından ve kendilerini diğerlerinden farklı görmelerinden bahsederler. Alkoliklerin bu ve benzeri hisleri onları toplumdan izole edip yalnızlaştırır ve devamında kişilerin benlik saygılarında ve özgüvenlerinde bir düşüş görülür. Alkolik bireyler aşırı alkol kullanımlarından dolayı utanç duyar, kendilerini dışlanmış hisseder ve kendilerini suçlarlar. Bu da alkoliklerin benlik saygısının düşmesine

neden olur. Özellikle toplum tarafından onaylanmayan bu hareket, alkolizm, alkoliklerin benlik saygısını önemli ölçüde etkiler. Benlik saygısının oluşması ve olumlu yönde gelişmesi kişinin kendisini sevmesiyle mümkündür. Lakin alkolik birey hissettiği suçluluk, utanç gibi duygular nedeniyle kendisini sevmekte ve kendisine değer vermekte güçlük çeker. Alkolikler benlik saygılarının düşük olması nedeniyle alkol kullanır, bu bağımlılık daha sonrasında bireyin benlik saygısında bir düşüşe neden olur. Böylelikle birey kendisini bir kısır döngü içerisinde bulur (Akın, 2017).

Alkolik bireyler sık alkol tüketmeleri nedeniyle utanç ve korku hissetmektedir. Bu hislerini ve toplumun kendilerine olan yaftalanmış bakış açısını unutmak için alkole başvururlar. Alkol, gözlerine dertlerini unutmak için başvurabilecekleri yegâne bir çözüm aracı olarak görünür. Lakin alkol tüketimi sonrasında bu hislerinde bir değişiklik olmaz. Her ne kadar kısa sürede bu tarz sorunları yokmuş gibi olsa da uzun vadede sorunları devam eder çünkü sorunlarını sadece bir süreliğine ötelemişlerdir.

Alkol kullanımı sonucunda bireylerin kontrol becerilerinde ortaya çıkan sorunlar, sosyal ilişkilerindeki bozulmalar, bireylerin kendilerine olan sevgisinin azalmaya başlaması, kişilerin kendilerini yönetme noktasındaki düşüş, alkoliklerin benlik saygısında azalmaya neden olur. Alkolikler sosyal beceri eksikliğinden dolayı daha az saygınlığa sahiptirler. Alkol kullanım sıklığı arttıkça birey takdir duygusunu kaybeder ve bu nedenle benlik saygısında bir azalma görülür (Avşar, Koç ve Aslan, 2016, s.48). Bir araştırmaya göre kadınlar benlik saygısında yaşadıkları sorunlar nedeniyle alkolizme yönelirken erkekler depresyon ve anksiyete gibi nedenlerden dolayı alkol kullanırlar (Aydın, 2015).

Alkolik bireylerin benlik saygısı, alkol kullanmayan bireylere nazaran daha düşüktür. Bu hem kadınlarda hem de erkeklerde geçerlidir. Alkolizm benlikte düşüşe neden olduğu gibi düşük benlik saygısı da alkol kullanımının temel bir nedenidir. Üniversite öğrencileri baz alınarak yapılan bir araştırmaya göre kadın alkolikler, erkek alkoliklerden ya da alkolik olmayan bireylerden daha düşük benlik saygısına sahiptir (Corbin, McNair ve Carter, 1996).

Yapılan araştırmalar sonucunda alkol gibi bağımlılıklara başlama noktasında ya da bu bağımlılığı bırakma noktasında en büyük etkenin aile olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yılmaz Çubuk, 2011, s.113). Araştırma sonucundan anlaşılacağı üzere benlik saygısının oluşumunda ya da benlik saygısının geri kazanılmasında aile önemli bir faktördür. Ailenin dışında alınacak diğer sosyal destek mekanizmaları bireyin benlik saygısında olumlu etki yaratabilmektedir.

3. Alkol Bağımlılığı ve Sosyal Destek

Bağımlılık kişinin kendisini ilgilendiren bir konu olduğu kadar sosyal boyutları da olan bir konudur. Bireyin sosyal yaşamına zarar verdiği gibi kişinin içinde bulunduğu bağımlılık durumu çevresindeki insanları da çeşitli yönlerden etkilemektedir. Birey bağımlılığın sonucunda bazı rol ve ödevlerini yerine getirmede zorluklar yaşayarak toplumsal sistemden uzaklaşmaya başlamaktadır (Doğan, 2001). Ayrıca bağımlılık kişinin çevresini etkileyen bir olgu olduğu gibi kişinin çevresinden de etkilenebilmektedir.

Alkol bağımlılığı bireyin biyopsikososyal bütünlüğünü bozarak kişinin kendisine, ailesine ve topluma zarar vermektedir (Şirin ve Turan, 2007). Bağımlı birey bağımlılığı yüzünden iş yerinde sorunlar yaşayabilmekte hatta işini kaybedebilmekte, ekonomik olarak yoksunluğa düşebilmekte ve çevresini de maddi anlamda yorabilmektedir (Avşar, Koç ve Aslan, 2016).

Ailelerin yerine getirmesi gereken birtakım işlevler vardır. Bu işlevler insanların sağlıklı bireyler olmasında ve uyumlu ilişkiler geliştirmesinde büyük önem taşımaktadır. Aile işlevlerinde sorun yaşayan bireyler madde kullanımına başlayabilmekte ve bu durum madde bağımlılığı açısından aileyi risk faktörü durumuna getirebilmektedir. Ancak aileler risk faktörü olduğu kadar koruyucu-iyileştirici roller de üstlenmektedir. Bireyler, ailesinden aldığı destekle tedaviye başlamakta, tedaviyi sürdürebilmekte ve madde bağımlılığında kurtulabilmektedir (Küçükşen vd., 2016). Aileler kadar bireyin çevresindeki her topluluğu, ilişki ağını dahil edebileceğimiz sosyal destek sistemleri bağımlı bireyler üzerinde çeşitli etkiye sahiptir. Ancak sosyal destek sistemlerinin algılanabilirliği de bağımlılığın tedavisi açısından son derece önemlidir.

Alkol bağımlılığı olan bireylerde nüks durumlarını azaltmada sosyal destek sistemleri önemli bir rol oynamaktadır. Birey alkolsüz bir yaşam tarzını benimserken sosyal destek sistemlerinden faydalanır. Bireyin alkol ile ilgili geliştirdiği yanlış inanç ve tutumların değiştirilmesi ve nüks durumlarıyla başedilebilmesi, tedavinin sürdürülebilmesi açısından önemlidir (Saatçioğlu vd., 2007 akt Kaplanhan, 2015). Birey tedaviyi sürdürmede çevresinden sosyal destek gördüğü ölçüde başarılı olmaktadır. 60 yaş ve üzerinde alkol kullanma alışkanlığı olan bireylerle yapılan bir araştırmada eşinden ve sosyal çevresinden sosyal destek gören bireylerde sosyal desteğin stresi tamponladığı ve aşırı içme davranışını azalttığı bulgularına ulaşılmıştır (Jennison, 1992 akt Özkan, 2016). Bireyin ailesi ve çevresi alkol bağımlılığında nüks durumlarında her zaman koruyucu rol oynayamamakta ve bazı durumlarda nüksü arttırmaktadır. Yapılan bir diğer araştırmada da sosyal baskıların, olumsuz duygu ve düşüncelerin ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların nüksü artırabileceğine dair bulgular saptanmıştır (Kalyoncu vd., 2001). Parçalanmış aileye mensup ergenlerde alkol ve madde bağımlılığı riski bulunurken aile denetimi ve sıcak duygusal ilişkilerin varlığının gencin alkol bağımlısı olmasında koruyucu etken olarak rol yaptığı bilinmektedir (Yüncü ve Aydın, 2012 akt Kaplanhan, 2015).

Alkol bağımlısı bireylerin, sorunlarını kabul edip çözümleyebilmeleri ve alkol bağımlılığıyla mücadele edebilmelerinde desteklenmeleri gerekmektedir. Bağımlılığın olumsuz taraflarından en çok etkilenen durumda olan ailelerin de desteklenmesi üzerinde durulması gereken bir diğer konudur. Ailenin sorunu kabul edip alkol bağımlısı bireyin durumuyla ilgili bilgi sahibi olması sosyal destek sistemlerinin doğru bir şekilde işleyişi açısından önem arz etmektedir (Sevin ve Erbay, 2008). Alkol bağımlılığında aile ve sosyal çevrenin dışında Adsız Alkolikler gibi kendine yardım gruplarının da bağımlılığı önlemede sosyal destek sistemi olarak rol aldığı bilinmektedir. Evlilik ilişkileri alkolden uzak durmaya karşı verilen sözleri tutma ya da tutmama davranışlarında hızlandırıcı bir etkide bulunabilir. Aileyi tedavi sürecine dahil etmek bağımlılıkla mücadelede önemli bir konu haline gelmektedir (Dixit, Chauhan ve Azad, 2015). Evli olmayan alkolikler ve

evli olan alkoliklerle yapılan bir araştırmada evli olmayan alkoliklerin içmeye tekrar başlama olasılığının evli alkoliklere oranla neredeyse iki kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Walter vd., 2006).

Madde bağımlılığı tedavisi iki aşamada gerçekleşmektedir. Öncelikle madde bağımlısı birey maddeden arındırılmakta (detoksifikasyon) daha sonra psikososyal destek ve rehabilitasyon sürecine geçilmektedir. 2-6 hafta süren tedavi sonrasında bağımlı bireylerde alkol kullanmama oranı %10'u geçmemektedir. Bu yüzden tedavi sonrasında sosyal destek sistemleri bireyin alkol kullanmama davranışı üzerinde önem teşkil etmektedir (Küçükşen vd., 2016).

4. Alkol Bağımlılığı ve Başetme

Başetme bireylerin içsel talepleri ile çevreleri tarafından gelen talepleri kontrol eden, bireylerin kaynaklarını geliştiren ya da tüketen bilişsel ve davranışsal çabalar (Lazarus, 1976). Başetme; stres kaynağının birtakım çabalarla dönüştürüldüğü sorun odaklı başetme ve duygusal tepkilerin düzenlendiğı duygu odaklı başetme olarak ikiye ayrılmaktadır (Lazarus, 2006). Rohde ve diğelerine (1990) göre sorun odaklı başetme bedensel ve psikososyal sorunların hafifletilmesinde daha etkilidir. Duygu odaklı stratejilerin yoğun kullanımı ise benlik saygısında azalmaya neden olmaktadır (Lee ve diğ., 2014). Bireylerin yaşadıkları sorunlar karşıdan bir başetme yöntemi olarak kullandıkları alkol duygu odaklı bir başetme stratejisi olup var olan sorunu çözmek yerine sorunu görmezden gelmek anlamına gelmektedir. Alkol bağımlısı bir bireyin hayatındaki birçok şey "alkol" ile ikame edilir. Bu şartlar altında bireyin başetme kapasitesinin düşük olduğu varsayımı göz önünde bulundurulmalıdır. Düşük benlik saygısı, önyargılar ve otokontrol zayıflığı gibi davranışa yansıyan durumlar başetme kapasitesindeki önemli etkenlerdir (Öncü, Ögel ve Çakmak, 2002).

5. Yöntem

Araştırmada alkol bağımlısı olan bireylerin alkol bırakma aşamasında benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve başetme stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Adsız Alkolikler grubu üzerinde çalışılmıştır. Tesadüfi örnekleme yönteminin kullanıldığı araştırmada 100 Adsız Alkolik üyesi ile anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Yapılan anket görüşmeleri Türkiye'deki Adsız Alkolik üyelerinin "açık grup toplantısı" olduğu günlerde toplantı öncesi ve sonrasında gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar Adsız Alkolikler grubu üyelerinin çoğunlukta olduğu İstanbul, Ankara, İzmir, Konya ve Bursa'daki toplantılara Ocak 2019-Nisan 2019 tarihleri arasında katılım sağlamışlardır.

5.1. Araştırma Modeli

Yapılan araştırma genel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri birden çok sayıdaki elemandan oluşan evrende evrenin genel bilgisine ulaşabilmek maksadı ile evrenin geneli veya evrenden alınacak olan bir grup, örnek veya örneklemin üzerinde yapılan araştırma taramalarına yönelik düzenlemelerdir (Karasar, 2009, s.79). Yapılan araştırmada katılımcıların benlik saygısı, algılanan sosyal destek, başetme stratejileri ve bunlar arasındaki ilişki ortaya koymaya çalışılmıştır.

5.2. Evren, Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki Adsız Alkolikler oluşumu üyeleri oluşturmaktadır. Türkiye'de Adsız Alkoliklere üye olan kişilerin sayısı tam olarak bilinmemektedir. Bu nedenle örneklemin seçimi için tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmayı yapmak için Adsız Alkoliklerin toplantılarını yöneten kişilerle iletişime girilmiş olup grup üyelerinin rızası alınarak toplantı zamanlarında Ocak 2019-Nisan 2019 tarihleri arasında İstanbul, Ankara, İzmir, Konya ve Bursa'daki toplantılara araştırmacılar tarafından katılım sağlanmıştır. Toplantı öncesi ve sonrasında 100 Adsız Alkolik üyesine ulaşılarak anket çalışması yüz yüze görüşme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir.

5.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen sosyodemografik bilgi formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support), Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith Self-Esttem Inventory) ve Kısa Form Başetme Ölçeği (Coping Strategies Inventory Short Form) kullanılmıştır.

Verilerin analizi için SPSS 21 programı kullanılmıştır. Analiz aşamasında veriler tekrar tekrar incelemeye alınmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Test sonucunda verilerin normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Normal dağılmayan veri setinin analizi için parametrik olmayan yöntemler kullanılmıştır. Bağımsız iki grubun nicel bir değişken açısından karşılaştırılabilmesi için Mann Whitney U, bağımsız k grubunun ($k > 2$) nicel bir değişken bakımından karşılaştırmak için Kruskal Wallis test teknikleri analiz aşamasında kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin ilişkisini test etmek için Spearman Korelasyonu kullanılmıştır.

5.3.1. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilip Eker ve arkadaşları (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. 12 maddeden ve 7'li Likert tipinden oluşan ölçek sonucunda elde edilen en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten yüksek puan elde etmek algılanan sosyal desteğin de yüksek olduğu sonucunu vermektedir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

5.3.2. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith Self-Esttem Inventory) Coopersmith (1986) tarafından geliştirilip Turan ve Tufan (1987) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 25 maddeden ve "benim gibi-benim gibi değil" şeklindeki yanıtlardan oluşmaktadır ve puanlama 0-25 arasındadır. Ölçekten yüksek puan elde etmek yüksek benlik saygısı sonucunu vermektedir.

5.3.3. Kısa Form Başetme Ölçeği

Kısa Form Başetme Ölçeği (Coping Strategies Inventory Short Form) Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından geliştirilmiş ve Tuna (2003) tarafından Türk toplumuna uyarlanmıştır. Ölçek sorun ve duygu

odaklı başetme stratejilerini betimlemektedir ve 28 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin 14 alt ölçeği bulunmaktadır. Alt ölçekler; mizah, din, aktif başetme, planlama yapma, olumlu olarak yeniden yorumlama, kabullenme durumu, duygusal ve maddi destek kullanımı, zihin dağıtma, inkâr davranışı, madde kullanımı, duygusal aktarımı gerçekleştirme, davranışsal olarak boş verme ve kendini suçlamadan oluşmaktadır.

6. Bulgular

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile alkolsüz geçirilen yaşam süresi ve aktif alkol kullanım süresi değişkenleriyle birlikte benlik saygısı, başetme stratejileri ve sosyal destek algılarına ilişkin bulgulara ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik ve Alkol Kullanım Özellikleri

	Özellikler	n	%
Yaş Grupları	20-32	11	11
	33-45	29	29
	46-58	37	37
	59-76	23	23
Medeni Hal	Evli	53	53
	Eşi Vefat Etmiş	4	4
	Boşanmış	28	28
	Bekar	15	15
Eğitim Durumu	İlkokul	7	7
	Ortaokul	10	10
	Lise	28	28
	Önlisans-Lisans	51	51
	Lisansüstü	4	4
Ekonomik Durum	İyi	27	27
	Orta	69	69
	Kötü	4	4
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	0	29	29
	1	35	35
	2	30	30
	3	3	3
	4	1	1
	5	2	2
Katılımcıların Alkol Kullanımına İlişkin Özellikler	Süre	n	%
	4-12	23	23
	13-21	52	52
	22-30	19	19
	31-39	6	6
Alkolsüz Yaşanılan Süre (Ay)	1-24	45	45
	25-465	55	55
		n	%
Bağımlılık Sonrasında Sosyal İlişkilerin Değişimi	Herkes Benden Uzaklaştı	59	59
	Hiçbir Değişiklik Olmadı	22	22
	Daha Çok Kuvvetlendi	19	19
Bağımlılık Sonrasında Aile İlişkilerindeki Değişim	Onlarla Daha Az İlgilenebiliyorum	61	61
	Hiçbir Değişiklik Olmadı	12	12
	Bağlarım Kuvvetlendi	27	27
Adsız Alkolikler Grubunun Destek Sağlayıp Sağlamadığı	Sağladı	99	99
	Sağlamadı	1	1
Bağımlılık Sonrası Gelecek Hakkındaki Düşünceler	Karamsarım	3	3
	Geleceği Düşünemiyorum	6	6
	Umutluyum	91	91

Katılımcıların %37'sinin 46-58 yaş aralığında olduğu, %54'ünün evli olduğu ve %28'inin boşandığı, %51'inin eğitim durumunun önlisans-lisans olduğu, ekonomik durumlarının %69 oranla orta durumda olduğu ve %35'inin bir çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Katılımcıların %52'sinin 13-21 yıl, %6'sının ise 31-39 yıl aktif biçimde alkol kullandığı görülmektedir. Katılımcıların %45'i iki yıldan az, %55'i iki yıldan fazla süredir alkolsüz yaşam sürdürmektedirler. Katılımcıların bağımlılık sonrasında %59 oranda çevresindeki kişilerin kendilerinden uzaklaştığı, %61 oranda aileleriyle daha az ilgilenemedikleri görülmüştür. Katılımcıların neredeyse tamamı Adsız Alkoliklerin kendilerine önemli destekler sağladığını ve %91'i ise bağımlılık sonrası gelecek hakkında umutlu olduğunu belirtmiştir.

Tablo 2. Başetme, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeklerinin Betimleyici İstatistikleri

	Ortalama	Std. Sapma
Aktif Başetme	7	1,01
Planlama	6,87	1,1
Din	5,74	1,94
Olumlu Yeniden Yorumlama	6,59	1,19
Kabullenme	7,07	1,06
Mizah	5,08	1,64
Duygusal Destek Kullanımı	5,57	1,69
Maddi Destek Kullanımı	6,5	1,34
Zihni Dağıtma	6,63	1,24
İnkâr	3,6	1,45
Duygusal Aktarım	5,82	1,46
Madde Kullanımı	3,32	1,87
Davranışsal Boş verme	3,74	3,56
Kendini Suçlama	5,43	1,24
Aile Desteği	20,95	6,62
Arkadaş Desteği	21,47	6,31
Özel Kişi Desteği	20,8	7,15
Sosyal Destek	63,23	16,17
Başetme Stratejileri	79,02	9,28
Benlik Saygısı	64,54	15,8

Tablo 2'de görüldüğü üzere katılımcıların daha yoğun olarak kullandığı başetme stratejisi kabullenme (7,07)'dir. Bu durumun nedeninin Adsız Alkolikler grubu üyesi olabilmenin temel şartlarından birinin alkol bağımlısı olduğunu kabullenme olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıların aktif başetme (7), planlama (6,87), zihni dağıtma (6,63), olumlu yeniden yorumlama (6,59) ve maddi destek kullanımı (6,5) başetme stratejilerini yoğun olarak kullandığı görülmektedir. En az kullanılan başetme stratejileri ise; inkâr (3,6), madde kullanımı (3,32) ve davranışsal boş verme (3,74) olduğu görülmektedir. Katılımcıların algıladıkları sosyal destek puanlarının ortalaması 63,23 olarak bulunmuştur. Katılımcıların benlik saygısı puanlarının ortalamasının 64,54 olduğu görülmektedir. Benlik saygısı puanlarının 31-70 puan arasında olması üyelerin orta düzeyde benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Sosyal Destek ile Başetme Stratejileri Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki

	n	r	p
Aktif Başetme	97	.306	,002
Din	97	,307	,002
Olumlu Yeniden Yorumlama	97	,414	,000
Kabullenme	97	,274	,007

Duygusal Destek Kullanımı	97	,452	,000
Maddi Destek Kullanımı	97	,384	,000
Zihni Dağıtma	97	,251	,013
Kendini Suçlama	97	-,274	,007

Katılımcıların sosyal destek düzeyleri ile başetme stratejileri alt ölçekleri arasındaki ilişki Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde algılanan sosyal destek ile bazı başetme stratejileri alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek ile aktif başetme, din, olumlu yeniden yorumlama, kabullenme, duygusal destek kullanımı, maddi destek kullanımı ve zihni dağıtma arasında pozitif yönlü bir ilişki varken, kendini suçlama arasında negatif yönlü bir ilişki mevcuttur. Buna göre algılanan sosyal destek puanı arttıkça kendini suçlama azalmaktadır.

Tablo 4. Benlik Saygısı ile Başetme Stratejileri Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki

	n	r	p
Aktif Başetme	98	,264	,009
Olumlu Yeniden Yorumlama	98	,233	,021
Kabullenme	98	,230	,023
İnkâr	98	-,286	,004
Davranışsal Boş verme	98	-,223	,027
Kendini Suçlama	98	-,227	,024

Tablo 4'e göre benlik saygısı ile bazı başetme stratejileri alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile aktif başetme, olumlu yeniden yorumlama ve kabullenme arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmekteyken, inkâr, davranışsal boş verme ve kendini suçlama arasında negatif yönlü bir ilişki görülmektedir. Benlik saygısı arttıkça aktif başetme, olumlu yeniden yorumlama ve kabullenme de artmaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı arttıkça inkâr, davranışsal boş verme ve kendini suçlama azalmaktadır. Benlik saygısının yüksek olması olumlu başetme stratejilerinin kullanımını artırırken benlik saygısının düşük olması olumsuz başetme stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır.

Tablo 5. Benlik Saygısı ile Sosyal Destek Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki

	n	r	p
Aile Desteği	97	,242	,017
Arkadaş Desteği	97	,234	,021
Özel Kişi Desteği	97	,139	,175

Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile algılanan sosyal destek alt ölçekleri arasındaki ilişki Tablo 5'te verilmiştir. Buna göre; benlik saygısı ile algılanan sosyal destek alt ölçekleri olan aile desteği ve arkadaş desteği arasında anlamlı bir fark olduğu, özel kişi desteği arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Benlik saygısı ile aile desteği ve arkadaş desteği arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Aile desteği ve arkadaş desteğinin artmasıyla benlik saygısının arttığı görülmektedir.

Tablo 6. Sosyal Destek ile Başetme Stratejileri ve Benlik Saygısı İlişkisi

	n	r	p
Benlik Saygısı	97	,223	,028
Başetme stratejileri	97	,374	,000

Katılımcıların algılanan sosyal destek düzeyleri ile benlik saygısı ve başetme stratejileri düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 6’da verilmiştir. Buna göre; algılanan sosyal destek ile başetme stratejileri ve benlik saygısı ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek arttıkça başetme stratejileri ve benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların Alkolsüz Geçirdikleri Süre ile Başetme Stratejileri, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Destek İlişkisi

Katılımcıların Alkolsüz Geçirdikleri Yaşam Süresi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki								
Alkolsüz Yaşam (Ay)	n	Sıra Ort.		Sıra Toplamı		U	p	
1-24	45	43,48		1956,5		921,500	,038	
25-465	54	55,44		2993,5				
Katılımcıların Alkolsüz Geçirdikleri Süre ile Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki								
Alkolsüz Yaşam (Ay)	n	Sıra Ort.		Sıra Toplamı		U	p	
1-24	44	42,63		1875,5		885,500	,031	
25-465	54	55,10		2975,5				
Katılımcıların Alkolsüz Geçirdikleri Süre ile Başetme Stratejileri Alt Ölçekleri Arasındaki İlişki								
Alkolsüz Yaşam (Ay)	Aktif Başetme		Kabullenme		Madde Kullanımı		Davranışsal Boşverme	
	n	Sıra Ort.	n	Sıra Ort.	n	Sıra Ort.	n	Sıra Ort.
1-24	45	43,14	45	43,23	45	64,27	45	57,51
25-465	54	55,71	54	55,64	54	38,11	54	43,74
İstatistik	U=906,500 p=0.022		U=910,500 p=0.022		U=573,000 p=0.000		U=877,000 p=0.014	

Tablo 7’ye göre katılımcıların alkolsüz geçirdikleri süre ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek benlik saygısı puanının iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük benlik saygısı puanının ise iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Bu bulgudan hareketle benlik saygısı düzeyinin yüksek olması alkolsüz yaşam sürdürdüğü, düşük benlik saygısının ise katılımcıların alkol kullanıma yöneltebileceği düşünülebilir.

Katılımcıların alkolsüz geçirdikleri süreye göre algılanan sosyal destek ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testiyle analiz edilmiştir. Bu analize göre katılımcıların alkolsüz geçirdikleri süre ile algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek algılanan sosyal destek puanının iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük algılanan sosyal destek puanının ise iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Sosyal desteğin olması katılımcıların alkolsüz yaşam sürdürmesini sağladığı ve sosyal desteğin alkolsüz yaşam sürdürmenin yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Tüm bunlara ek olarak katılımcıların alkolsüz geçirdikleri süre ile başetme stratejileri alt ölçekleri olan aktif başetme, kabullenme, madde kullanımı ve davranışsal boş verme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir

farklılık söz konusudur. Alkolsüz geçen süre ile başetme ölçeğinin diğer alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek aktif başetme puanının iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük aktif başetme puanının ise iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Aktif başetme stratejilerinin alkolsüz yaşam sürdürmeyi sağladığı düşünülmektedir. En yüksek madde kullanımı puanının iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük madde kullanımı puanının ise iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Madde kullanımı başetme stratejisini kullanan üyelerin iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam sürdürüyor olmaları madde kullanımının alkolsüz yaşamı sağlamada etkili olmadığını düşündürmektedir. En yüksek davranışsal boş verme puanının iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük davranışsal boş verme puanının ise iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Davranışsal boş verme başetme stratejisini kullanan üyelerin iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam sürdürüyor olmaları davranışsal boş vermenin alkolsüz yaşamı sağlamada etkili olmadığını düşündürmektedir.

7. Tartışma

Araştırma kapsamında elde edilen veriler değerlendirildiğinde katılımcıların %37'sinin 46-58 yaş aralığında olduğu, %54'ünün evli olduğu ve %35'inin bir çocuk sahibi olduğu görülmüştür. Gabhainn'in (2009) dokuz farklı Adsız Alkolik grubuyla yaptığı çalışmasında yaş ortalamasının 45.4, %57'sinin evli ve bildirilen çocuk sayısının 1.9 olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte katılımcıların %45'inin iki yıldan az, %55'inin ise iki yıldan fazla süredir alkolsüz yaşam sürdürmekte olduğu çalışmamızdaki bulgular arasındadır. Şahin'in (2011) yaptığı alkol bağımlıları ile ilgili çalışmada alkol bağımlısı bireylerin %36.7'si 2 hafta-1 ay, %6.1'i 5 hafta-6 ay, %8.2'si 7 ay-1 yıl, %16.3'ü 13 ay-5 yıl ve %32.7'si 5 yıldan fazla aylık süresi sonuçları elde edilmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların benlik saygısı puanlarının ortalamasının 64,54 olduğu görülmektedir. Benlik saygısı puanlarının 31-70 puan arasında olması üyelerin orta düzeyde benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte en yüksek benlik saygısı puanının iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük benlik saygısı puanının ise iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Scroder, Laflin ve Weis'in (1993) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada düşük benlik saygısı ile riskli davranışlar ve madde kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Dubois ve Tevendale, 1999 akt Satan, 2011). Yaman'ın (2014) yaptığı çalışmada bağımlı gencin ailesinden ya da sosyal çevresinden görmek istediği itibarla benlik saygısı gelişimi arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Şirin ve Turan'ın (2007) yaptıkları çalışmaya göre; alkol bağımlılarında benlik bilinci ile sosyal ilişkileri, aile ilişkileri, anti sosyal uyum ve anti sosyal eğilimleri arasında ileri düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcıların bağımlılık sonrasında sosyal ilişkilerin değişimi konusunda %59 oranda çevresindeki kişilerin kendilerinden uzaklaştığı, katılımcıların bağımlılık sonrasında aile ilişkilerindeki değişimde ise %61 oranda aileleriyle daha az ilgilenebildikleri bulgularımız arasındadır. Erükçü Akbaş ve Mutlu'nun (2016)

çalışmasında, kişi madde kullanmaya başladıktan sonra çevresi tarafından dışlanma ve etiketleme durumu kişiyi tekrar madde kullanımına ittiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu nedenle sosyal destek konusu alkol bağımlılığıyla mücadele konusunda öne çıkmaktadır. Nitekim bu konuda elde ettiğimiz bulgular bu durumu doğrular niteliktedir. Çalışmamızda katılımcıların alkolsüz geçirdikleri süre ile algılanan sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek algılanan sosyal destek puanının iki yıldan daha fazla süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu, en düşük algılanan sosyal destek puanının ise iki yıldan daha az süredir alkolsüz yaşam süren kişiler olduğu görülmektedir. Arslan ve Coşkunol (2016) alkol ve madde bağımlılılarıyla ilgili olarak gerçekleştirdikleri çalışmada, kişiler arası destek ve bağımlıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aydoğdu ve Olcaç Çam'ın (2013) gerçekleştirdikleri çalışmaya göre; madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin aile, uzman, kişi ve toplum sosyal desteğinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kahrıman ve Polat'ın (2003) yaptığı araştırmaya göre ise ergenler arasında, aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek arttığında benlik saygısında da artış olduğu sonucuna varılmıştır. Bizim çalışmamıza göre ise algılanan sosyal destek arttıkça başetme stratejileri arzu edilen şekilde değişmekte ve benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Erbay ve arkadaşlarının (2016) gerçekleştirdiği araştırmanın bulguları bizim araştırmamızla paralel bir görünüm sergilemektedir. Bu çalışmaya göre Adsız Alkolikler gibi kendine yardım gruplarından yararlanan alkol bağımlıları davranışsal olarak boş verme gibi duygu odaklı başetme stratejileri yerine pozitif yeniden yorumlama, soruna odaklanma ve aktif başetme gibi sorun odaklı başetme stratejilerini daha çok kullanmaktadır.

8. Sonuç

Alkol bağımlısı bireylerin benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve başetme stratejileri odağında gerçekleştirilen bu çalışmaya göre algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan katılımcıların alkolsüz yaşam süresi daha uzundur. Bu katılımcılar daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahiptir ve sorun odaklı başetme stratejilerini daha yoğun olarak kullanmaktadır. Bu doğrultuda sosyal destek sistemlerinden yeterince yararlanamayan alkol bağımlılarının ruh sağlığı profesyonelleri tarafından psikososyal açıdan daha çok desteklenmeleri tavsiye edilmektedir. Ülkemizdeki bağımlılık tedavilerine bakıldığı zaman genellikle birey odaklı çalışma yolu izlenmektedir. Ancak sosyal entegrasyon programları uygulanmadığı takdirde bağımlılık tedavilerinin yeterli olması mümkün değildir.

Bunun yanında alkol bağımlılığı konusunda Adsız Alkolikler gibi bir kendine yardım grubu aracılığıyla bireysel başetme yöntemlerinin grup dinamizmi çerçevesinde desteklenmesi alkol bağımlılığıyla mücadelede oldukça yararlı bir girişim olarak karşımıza çıkmaktadır. Alkol bağımlılığından kurtulmak ve güçlenme istenci olan bireylerin bu durumda klinik tedavi haricinde sosyal hayatta nasıl bir yol izlemesi gerektiği ortak geçmiş öyküsü olan kişiler tarafından empati yoluyla etkili bir biçimde aktarılabilir. Alkol bağımlılığı tedavisinde taburcu aşamasında olan bireylere Adsız Alkolikler oluşumu tanıtılarak bireyin geri kalan hayatında da iyi oluş halini korumasına yardımcı olunabilir.

Ruh sağlığı alanındaki profesyonellerin grupla çalışma yöntem ve tekniklerinde yetkinlik kazanmaları ve alkol bağımlılırlarıyla çalışmada bu yöntem ve teknikleri kullanmaları tavsiye edilmekte ve bu konuda daha çok araştırma yapılması gerekliliği hissedilmektedir. Bu tür araştırmaların Adsız Alkolikler gibi kendine yardım gruplarına ya da bir profesyonel tarafından yürütölen grup uygulamasına katılmakta olan bağımlı bireyler ile herhangi bir gruba katılmayan bağımlı bireyleri karşılaştıran şekilde ele alması grup çalışmalarının bağımlılara yönelik etkilerini daha görönr kılacaktır.

Kaynakça

- Akın, E. (2017). *Adsız Alkoliklerin ayıklık sürecine ilişkin anlatılarının güçlendirme temelinde değerlendirilmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 TM tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 231-290.
- Arslan, ř. F. ve Coşkunol, H. (2016). Sağlık profesyonelinin eğitim rolü: alkol ve madde bağımlılarında sağlıklı yaşam biçimi davranışı geliştirme eğitimi. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 15(47), 13-20.
- Avşar, G., Koç, F. ve Aslan, G. (2016). Madde bağımlısı hastalarda sosyal destek ve benlik saygısı. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1, 44-49.
- Aydın, Y. (2015). Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görölme sıklığı: karşılaştırmalı bir alışma (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu, H. ve Olcay am, M. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(3), 137-144.
- Carver, C., Scheier, M. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Coopersmith, S. (1986). *Self-esteem inventories*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Corbin, W., McNair, L. ve Carter, J. (1996). Self-esteem and problem drinking among male and female college students. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 1-14.
- Doğan, Y. B. (2001). Madde kullanımı ve bağımlılığı. *Aile ve Toplum*, 4(1), 79-86.
- Erbay, E., Oğuz, N., Yıldırım, B. ve Fırat, E. (2016). Alkol ve madde bağımlılığı olan bireylerin başa çıkma tutumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(3), 597-609.
- Erükçü Akbaş, G. ve Mutlu, E. (2016). Madde bağımlılığı tedavisi gören kişilerin bağımlılık ve tedavi deneyimleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27(1), 101-122.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Gabhainn, S. N. (2003). Assessing sobriety and successful membership of Alcoholics Anonymous. *Published in Journal of Substance Use*, 8, 55-61.
- Kahrıman, İ. ve Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 13-24.
- Kalyoncu, A., Mırsal, H., Pektaş, Ö., Yazıcı, A., Mırsal, N. ve Beyazyürek, M. (2001). Alkol bağımlılığında nüks nedenleri: kesitsel bir alışma. *Bağımlılık Dergisi*, 2(2), 61-63.
- Kaplanhan, T. (2015). Alkol ve madde bağımlılarında bağımlılık türü ile tedavi motivasyonu, algılanan sosyal destek ve psikiyatrik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kılıç, F. S. (2016). Bağımlılık ve Uyarıcı Maddeler. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(Özel Sayı 1), 55-60.
- Küçükşen, K., Tekin, H., Demirel, B. ve şener, M. M. (2016). Madde bağımlısı bireylerde aile işlevselliği ve sosyal destek algısı. *International Journal of Social Science*, 53, 199-212.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationship: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.

- Lee, C., Daniel A. D., Colleen S. C. ve Grayson N. H. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: a prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), 560-585.
- Maden, A. (1991). Alkolizm Psikomatığı ve Kültürel Nitelikleri. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 35(2), 196-205.
- Öncü, F., Ögel, K. ve Çakmak, D. (2002). Alkol kültürü-2: içki kültürü ve edebiyatta içki. *Bağımlılık Dergisi*, 3(1), 31-36.
- Özkan, V. (2016). *Alkol ve madde bağımlılarının algıladıkları sosyal destek sistemleri ve hastalıkla başa çıkma tutumları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Rohde, P., Mark T., Lewinson, P. M. ve Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 449-511.
- Satan, A. (2011). Ergenlerde akran baskısı, benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 34, 183-194.
- Sevin, Ç. ve Erbay, E. (2008). Madde bağımlılarının tedavi sonrası sosyal yaşamdaki sorunları ve sosyal hizmet uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi*, 9, 36-40.
- Siddharth, D., Chauhan, V. ve Azad, S. (2015). Social support and treatment outcome in alcohol dependence syndrome in armed forces. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 1-5.
- Şahin, B. (2011). *Alkol bağımlıları ve eşlerinde evlilik uyumu, bağlanma biçimi ve mizaç karakter özellikleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Şirin, A. ve Turan, R. (2007). Alkol bağımlılarının benlik bilinçleri ile sosyal uyum düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26(26), 133-154.
- Tuna, M. E. (2003). Cross-cultural differences in coping strategies as the predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turan, N. ve Tufan, B. (1987). Coopersmith benlik saygısı envanteri üzerinde geçerlik, güvenilirlik çalışması. *XIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, İstanbul, 14-18 Eylül.
- Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Walter, M., Gerhard, U., Duersteler-MacFarland, K., Weijers, H. G., Boening, J. & Wiesbeck, G. (2006). Social Factors but not stress-coping styles predict relapse in detoxified alcoholics. *Neuropsychobiology*, 100-106.
- Yaman, Ö. M. (2014). Uyuşturucu madde bağımlısı gençlerin aile içi ilişkilere yönelik görüşleri: Esenler-Bağcılar örneği. *The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 99-132.
- Yılmaz Çubuk, Ç. (2011). *Madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, N. (2015). *Alkol ve Madde Bağımlılığı: Bireysel ve Toplumsal Sonuçları*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.