

RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

**Madde Kullanım Geçmişli Bireylerin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Öğrenilmiş Çaresizlik Örüntülerinin İncelenmesi**

Helin ÖĞÜTÇÜ ZEMAN<sup>1</sup>, Hande ÇELİKAY SÖYLER<sup>2</sup>, Ayşe ENDER ALTINTOPRAK<sup>3</sup>

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, madde kullandığı tespit edilmiş ve tedavi sürecinde olan bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve öğrenilmiş çaresizlik örüntülerini incelemektir. Çalışmanın örneklemini, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Polikliniği'nde Denetimli Serbestlik yasası kapsamında tedavisi sürdürülen 212 erkek, 8 kadın (220) katılımcıdan oluşmaktadır ve her bir katılımcının toksikolojik idrar analizlerinde en az bir yasadışı madde saptanmıştır. Katılımcı grubunun yaş ortalaması 28±8.97 olup, %78.3'ünün gelir düzeyi 0-2000 TL aralığında, %58.6'sı bekar, %68.2'si en az ortaokul mezunu, %74.8'i çalışmaktadır. Tüm katılımcılara demografik form verildikten sonra madde kullanım geçmişi öğrenilmiş, ardında da Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ) uygulanmıştır. Kokain deneyimi olan katılımcılarla, kokain deneyimi olmayan katılımcıların olumsuz otomatik düşünce toplam puanları arasında anlamlı farklılaşma elde edilmiştir. Buna ek olarak, araştırma sonucunda Olumsuz Otomatik Düşüncelerin alt boyutları ile madde türü ve kullanımı arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** Madde Bağımlılığı, Olumsuz Otomatik Düşünceler, Denetimli Serbestlik, Öğrenilmiş Çaresizlik

**Inverstigation The Negative Automatic Thoughts and Learned Patterns of Helplessness of Individuals who Have a History of Substance Use**

**Abstract:** The aim of this research is to evaluate negative automatic thoughts of individuals who are known to use addictive substances and are in treatment process. The sample of the research consists of 212 male 8 female participants treated under probation at Ege University Substance Abuse, Toxicology and Pharmacognosy Institute Substance Abuse Outpatient Clinic. The average age of the participants was 28±8.97, %78.3 had an income level of 0-2000 TL, %58.6 was single, %68.2 had a maximum education level of middle school, and %74.8 was working. After demographic forms were given to participants, substance use past was learned, then Automatic Thought Scale (ATS) and Learned Helplessness Scale was applied. Participants were individuals treated under Probation Law and in their toxicologic urine sample results shows at least one illegal substance. A significant difference of negative automatic thought points was observed between participants who had cocaine experience and participants who do not had cocaine experience. In addition to this, between sub dimensions of Negative Automatic Thoughts and substance kind and usage have significant difference is observed.

**Keywords:** Substance Abuse, Negative Automatic Thoughts, Probation, Learned Helplessness

<sup>1</sup>Helin Öğütçü Zeman, Pompeu Fabra Üniversitesi, Beyin ve Biliş Yüksek Lisans Programı, İspanya.

<sup>2</sup>Dr. Hande Çelikay Söyler, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-Kıbrıs.

<sup>3</sup>Prof. Dr. Ayşe Ender Altıntoprak, Ege Üniversitesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir-Türkiye.

Address of correspondence/ Yazışma adresi: Dr. Hande Çelikay, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-Kıbrıs. Email: handecelikay@gmail.com

**Date of Received /Geliş Tarihi:** 16.04.2019, **Date of Acceptance/ Kabul Tarihi:** 30.04.2019

**Citing/ Referans Gösterimi:** Öğütçü Zeman, H., Söyler Çelikay, H., Altıntoprak Ender, A., (2019). Madde Kullanım Geçmişli Bireylerin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Öğrenilmiş Çaresizlik Örüntülerinin İncelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (1): 22-30 doi:10.35365/ctjpp.19.1.03

## Giriş

İnsanların ruhsal yaşantılarını etkileyen ve fiziksel olarak değişiklikler oluşturan maddelerin kullanılması insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanların bu maddeleri tarih boyunca farklı şekillerde ve çok farklı amaçlarla kullandıkları bilinmektedir (Karadağ,1981). Bağımlılık yapan maddelerin tarihçesi, uzmanlarca “binlerce yıl”, “insanlık tarihi denli eski” sözcükleriyle tanımlanmaktadır. Afyon, esrar, kokain ve maskelin gibi doğal kaynaklı maddelerin kullanımı, tarih öncesi devirlere uzanmaktadır. Bitkisel kökenli tüm bu maddeler, ağrı kesici, keyif verici, hastalıkları iyileştirici ve ruhi durumu değiştirme amacıyla kullanılmıştır (Söylemezoğlu, 1997). Bununla birlikte, madde kullanımının çok eskilere dayandığına dair bir kanıt haşhaşın günümüzden beş bin yıl önce Sümerler tarafından yetiştirildiğine ilişkin bilim insanları tarafından çözülebilen Sümer tabletleri olarak gösterilebilir. Bu tabletlerde haşhaşla ilgili kelimelere rastlanmıştır. Bu tabletlerde yer alan “gil” kelimesi, haşhaştan elde edilen, öksürüğü ve karın ağrılarını kesmek için kullanılan ilaç anlamına gelmektedir. Türkiye’de bazı bölgelerimizde hala afyon sütüne “gil” denilmektedir (Songar, 1974). Ancak günümüzde madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı en büyük global sorunlar arasında yer almaktadır.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli sağlık sorunlarından biri olan madde bağımlılığının temel niteliği, madde ile ilişkili önemli sorunlara karşın kişinin maddeyi sürekli bir biçimde kullandığına işaret eden fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bir grup belirtinin varlığıdır.(Kalyoncu ve ark, 2000).

Bağımlılık yapan maddelerin değişik tanımlarına bakacak olursak, Dünya Sağlık Örgütü(WHO)’nın tanımına göre; “önüne geçilmez gereksinme yahut arzu, kullanıldığı miktarı artırma eğilimi, ruhsal, fiziksel bağımlılık hali oluşturan maddelerdir” (alıntılanan İçli, 1999; aktaran Çubuk, 2011). Bağımlılık ise, kişinin zarar görmesine rağmen madde kullanımına devam etmesi, kullandığı maddeyi uzun süre bırakmaması, sürekli madde arayışı içinde olması, kullandığı maddeyi giderek arttırması ile karakterize edilen bir tablodur (Ögel, Taner ve Yılmazçetin, 2003).

Madde kullanımının negatif etkileri arasında, merkezi sinir sistemini ve diğer organları etkileyerek bireyin fizyolojik etkileri algılamasında, gerçeklik değerlendirmesinde ciddi sorunlar yaratmak yer almaktadır (Korkut, 2007).

Madde kullanımının erken dönemlerinde aile ve bireyin çevresindeki sosyal ağ, bireyin içme davranışından çok fazla etkilenmemekle birlikte, kronik döneme ulaşıldığında bireyin aile, iş ve sosyal ilişkilerinin tamamına yakını bozulmaktadır. Bu tabloda madde kullanımı, bireyin sosyal destek

sistemlerinin etkilenmesine neden olarak bireyin gün geçtikçe yalnızlık, umutsuzluk, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk, olumsuz duygu ve düşünceler gibi psikolojik sorunlar yaşamasına neden olmaktadır. Madde kullanımının neden olduğu nörobilişsel işlev bozukluklarına bağlı olarak bireyin düşünce yapısı da bozulmaya başlamaktadır. Sözel ve sayısal hafıza bozulmakta, öğrenme süreçleri sekteye uğramakta, tepki zamanı bozulmakta, planlama ve problem çözme becerisi olumsuz etkilenmekte, görsel muhakeme, soyut düşünme, set değiştirme, odaklanmış ve sürdürülebilir dikkat becerilerinde hasar oluşmaktadır (Çelikay, 2017). Yaşam olayları esnasında bilişsel çarpıtma formunda kodlandığı değerlendirilen ve şema olarak nitelenen olumsuz otomatik düşüncelerin, daha sonra benzer olaylarla karşılaşıldığında harekete geçtiği ileri sürülmektedir. Başka bir ifadeyle, otomatik düşünceler olası yeni yorumlamaları yönlendirmektedir. Karşılaşılan her yaşam olayında zincirleme olarak tekrar tekrar yapılan değerlendirmelerle doğan bilişsel çarpıtmaların birikerek devam ettiği değerlendirilmektedir (Çelikay, 2017).Çaba sarf etmeksizin kendiliğinden ortaya çıkan ve akabinde yüz yüze gelinen yaşam olayları karşısında eylemsizliğe neden olan olumsuz otomatik düşünceleri ve çarpıtmaları Beck Otomatik Düşünceler olarak açıklamaktadır (Beck, 2001). Araştırmamızda, olumsuz otomatik düşüncelerin kişinin içinde bulunduğu ortamı değerlendirmesinde ve bu değerlendirmelerin kendisiyle olan ilişkisini yorumlamasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etki yarattığı düşünülmektedir. Kişinin davranışlarını etkileyen bir diğer kavram ise Öğrenilmiş Çaresizliktir. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk defa Seligman ve arkadaşları tarafından yapılan hayvan deneyleri sonucunda ortaya konulmuştur (Seligman, 1973).Öğrenilmiş çaresizlik, bir davranış ile bu davranışın sonucu arasında bir bağlantı olmadığını öğrenmesi sonucunda bireyin benzer durumlarda gereken davranışı yapmaması olarak tanımlanır. Seligman ve arkadaşları yaptıkları deneylerden yola çıkarak, öğrenilmiş çaresizlik terimini “daha önceden elektrik şokuna maruz bırakılmış köpeklerin gösterdiği kaçma-kaçınma davranışını engelleyen bir durum” olarak da tanımlamışlardır. Köpekler üzerinde yapılan deneylerde köpeklerin kaçması mümkün değilken onlara şok verilmiş, düzenek köpeklerin kaçmaları mümkün olacak şekilde düzenlenip elektrik şoku verildiğinde ise kaçma davranışı göstermedikleri saptanmıştır. Köpekler karşılaşılan çaresizlik durumunu başka durumlara da uygulamışlardır. Seligman’a (1973) göre; bireyler davranışta bulduklarında bu davranışları her zaman amacına ulaşmaz ve engellenebilir yahut davranışları karşısında olumsuz pekiştirici ile karşılaşabilmektedirler. Birey amacına ulaşamamış olur ve benzer bir durum karşısında tekrar başarısız

olacağını düşünerek davranışta bulunmayabilir. Bu örüntüye öğrenilmiş çaresizlik adı verilmektedir (Seligman,1973).

Öğrenilmiş çaresizliğin türe özgü bir bilişsel süreç olmadığı daha sonra başka hayvan türleriyle yapılan deneylerle ortaya koyulmuştur (Fırat,2009). Yapılan hayvan deneyleri sonucunda öğrenilmiş çaresizlik kavramı insanlar üzerinde de denenme fırsatı yakalamıştır. Hiroto (1974), insanlar üzerinde yaptığı iki aşamalı deneyde denekleri üç gruba ayırmıştır. Deneye düzeneğinde deneklere çok rahatsız edici bir ses verilmiş, deney grubundaki katılımcılara önlerindeki düğmeye basarak sesi durdurabilecekleri, çaresizlik grubundaki katılımcılara düğmeye basmalar dahi sesi durdurma imkânları olmadığı söylenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılar ise deneyin bu aşamasında bulunmamışlardır. Ardından tüm katılımcılar teker teker deney odasına alınmış ve aynı rahatsız edici ses tekrar verilmiştir. Önlerindeki düğmeyi oynatarak doğru yönü bulduklarında sesin kesileceği söylenmiştir. Çaresizlik koşulundaki katılımcıların diğer iki koşula göre deneme sayısı ve süresi anlamlı şekilde düşük çıkmıştır (aktaran Ersever, 1993). Bu deney öğrenilmiş çaresizlik kavramının hayvanların yanında insanlar için de geçerli olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalar öğrenilmiş çaresizlik puanı yüksek olan bireylerin depresyon seviyesinin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur (aktaran; Fırat,2009). Daha sonra klasik öğrenilmiş çaresizlik modelini gözden geçirip geliştiren Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), öğrenilmiş çaresizliğin bireyden bireye farklı olduğunu içsel ya da dışsal atıf, genel ya da spesifik algılama ve durumu değişebilir ya da değişemez olarak algılamaya bağlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Yapılan deneyler sonunda bireyde öğrenilmiş çaresizliği azaltacak üç strateji belirlenmiştir. Bunlardan birincisi; bireyi etkileyecek durumun tahmini oluş olasılığını azaltmak, istenilen durumun olasılığını güçlendirerek istenmeyen durumun olasılığını arttırmak. İkincisi; olması çok istenilen durumun isteniliş derecesini azaltmak. Üçüncüsü ise kontrol edilemez durumun beklentisini kontrol edilebilir durum ile değiştirmek (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

Bireyin madde kullanımı ile olumsuz otomatik düşünceler ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu araştırmamızın hipotezleri arasındadır dolayısıyla madde kullanımı olan bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ölçekler aracılığıyla araştırılmıştır. Madde kullanan bireylerin olumsuz otomatik düşünceleri, tedavi süresince motivasyonlarını olumsuz etkilemekte, çaresizlik inançları ise sürdürüm tedavilerinde ve nüks önleme müdahalelerinde başarı şansını aşağı

çekmektedir. Bilişsel-davranışçı terapinin madde kullanımı olan bireylerde uygulanması için madde kullanan bireylerin bilişsel alt yapılarının ayrıntılı incelenmesi gerekmektedir.

Birleşmiş Milletler Madde Kontrol Programı'nın resmi olmayan verilerine göre yasadışı maddelerin yıllık küresel kullanımının %3.3 ile %4.1 arasında değiştiği görülmektedir. Bu maddelerden en sık olarak kullanılan esrar, toplam dünya nüfusunun %2.5'i tarafından kullanılmaktadır. İzmir ilinde hastaneye başvurular, madde kullanımına bağlı suçlar ve yakalanan madde miktarı bir önceki yıllara göre artış göstermektedir. En sık kullanılan maddelerin esrar, hap ve uçucu maddeler olduğu elde edilen bilgiler arasındadır. Türkiye'de esrarı ilk kez kullanma yaşı ortalaması 20,89±3,99'dur. Esrar kullananların %76,8'i son 1 ay içinde esrar kullanmamıştır. Esrar kullananlar en çok kenevir bitkisinden esrarı elde etmekte (gonca, yonca, ot), en çok kullanım biçimi ise tütüne karıştırarak kullanma yöntemidir. Toplumun %0,2'si esrarı düzenli kullandığını belirtmiş, bu grubun yarıya yakını haftada 4-7 kez esrar kullanmaktadır. Esrar kullananların yarısından fazlası denedikten sonra esrarı bırakabildiğini, 1/5'i deneyip bırakmayı başaramadığını belirtmiştir. Esrar kullananların %9,1'i her gün esrar kullanmayı durdurmadığını, %10,9'u kendisinden normal koşullarda beklenenleri yerine getirmediğini, %9,1'i güne başlayabilmek için tekrar esrar kullandığını, %18'i pişmanlık yaşadığını, %35,1'i konsantrasyon sorunu yaşadığını belirtmiştir. Esrar kullananların %6,9'unun kendisi ya da bir başkası esrar kullanımı sonucu yaralanmıştır (Türkiye Uyuşturucu Raporu, 2013). Bu veriler esrarın kullanım boyutu ve sorunun ciddiyeti hakkında bize önemli bilgiler sağlamaktadır.

Yapılan başka bir araştırmada, madde bağımlılığı, birçok hastalığın nedeni ve aynı zamanda tekrarlayan madde kullanımı da bu hastalıkların sürecinin içeriği olarak kabul edilmiştir. Özellikle depresme belirleyicileri üzerine Marlatt ve Gordon ile Shiffman'ın çalışmalarında elde edilen bulgulara göre madde kullanım davranışları otomatik süreçlerle kontrol edilmektedir (Marlatt ve ark., 1996).Yaptığımız çalışmanın odak noktası olan otomatik bilişsel süreçlere göre kökleşmiş otonomik süreçler, bireyi tekrar kullanma davranışını başlatması için etkilemektedir. Eğer bireyin otomatik olmayan bilişsel yöntemler repertuarı yetersizse madde alımını sürdürme olasılığı yüksek olacaktır. Buna karşın maddeden uzak durma girişimleri istemli, otomatik olmayan süreçlere bağlıdır. Yüksek riskli bir durumla karşılaşıldığında birey etkili bir başa çıkma davranışı kullanamazsa, sonuç kendine güven duygusunda azalma ve maddeyi bir başa çıkma mekanizması olarak kabul edip madde kullanımını

alışkanlık haline getirmektedir(Yılmaz, Can, Bozkurt, Evren, 2014).

2013 yılında İzmir Denetimli Serbestlik ve Yardım Merkezi Şube Müdürlüğü'nde örneklemini 150 ergen ve yetişkinden oluşturan bir diğer çalışmada ergenlerin daha küçük yaşta madde kullanımına başladıkları ve esrar kullanım sürelerinin yetişkinlerden fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada daha uzun süre madde kullanan bireylerin daha fazla madde etkisinde suç işlediği bulunmuştur (Güler Akın, Ş, 2013).Tüm bu çalışmalar ışığında, günümüzde uyuşturucu maddelere ulaşımın giderek kolaylaşması ve kullanım yaşının düşmesi nedeniyle, madde kullanımının çağımızın en önemli sorunlarından biri olduğu gerçeği gözler önündedir.

Madde kullanımı olan kişilerin bilişsel şemaları hakkında bilgi edindikten sonra, bu bireylerin tedavi aşamasına gelindiğinde Bilişsel-davranışçı terapinin önemi büyüktür. Bilişsel-davranışçı müdahalelerin madde alınan gün sayısının azalmasında, madde bağımlılığı ve eşlik eden bozukluklara özgü semptomların iyileşmesinde etkili rol oynadığı bilinmektedir (Yıldırım & Sütçü, 2016). Madde kullanan bireylerin bilişsel yapılarının incelenmesi, tedavi programları

açısından da önem arz etmektedir. Bu çalışmanın yapılmasındaki ana amaç, kişinin bilişsel süreçleri incelenerek bu süreçlere etki eden değişkenleri saptamak, madde bağımlıları için uygulanan bireysel görüşme ve grup psikoeğitim programlarında kullanılan bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımına zemin oluşturabilecek, tedavi sürecine katkı sağlayacak bulgulara ulaşmaktır.

### Yöntem

Araştırmanın örneklemi 07.03.2016 ile 06.06.2016 tarihleri arasında Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Polikliniği'nde Denetimli Serbestlik yasası kapsamında tedavisi sürdürülen 212 erkek ve 8 kadın olmak üzere toplamda 220 bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar, Denetimli Serbestlik yasası kapsamında tedavi hizmeti aldıkları için toksikolojik analizlerinde idrarlarında en az bir yasadışı madde saptanmıştır. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Katılımcı grubunun yaş ortalaması 28±8.97, %78.3'ünün gelir düzeyi 0-2000 TL aralığında, %58.6'sı bekar, %68.2'si en fazla ortaokul mezunu, %74.8'i çalışmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri ayrıntılı olarak Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Bilgileri**

Sosyodemografik Bilgiler	N=220	
	n	%
<b>Eğitim Düzeyi</b>	3	1,4
Okur yazar değil	8	3,6
Okur yazar	41	18,6
İlkokul mezunu	98	44,5
Ortaokul mezunu	50	22,7
Lise mezunu	18	8,2
Üniversite mezunu	2	0,9
Yüksek Lisans - Doktora mezunu		
<b>Medeni Durum</b>		
Bekar	129	58,6
Evli	64	29,1
Boşanmış	14	6,4
Eşin kaybı	3	1,4
Nikahsız beraberlik	10	4,5
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	163	74,1
Çalışmıyor	55	25,0
<b>Ebeveyn Birliktelik Durumu</b>		
Birlikte	133	60,5
Boşanmış	33	15,0
Üvey anne	3	1,4
Üvey baba	3	1,4
Annenin vefatı	10	4,5
Babanın vefatı	32	14,5

<b>Anne Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	41	18,6
Çalışmıyor	160	72,7
<b>Baba Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	103	46,8
Çalışmıyor	86	39,1
<b>Yaşanılan Yer</b>		
Aile ile birlikte	153	69,5
Yalnız	19	8,6
Tanıdık / Akraba ile birlikte	4	1,8
Eşiyle	43	19,5

## Gereç

Çalışmada Seligman ve Schulman (1986) tarafından geliştirilip, Aydın(1987) tarafından uyarlanması yapılan Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ), Hollan ve Ken-dall (1980)'ın geliştirdiği Otomatik Düşünceler Ölçeği(ODÖ) ve araştırmacı tarafından oluşturulan sosyodemografik bilgi formu kullanılmıştır.

## Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu form, çalışmaya alınan katılımcıların madde kullanımını etkilediği düşünülen cinsiyet, yaş, çalışma durumu, medeni durumu, yaşanılan yer, anne-babanın eğitim durumları ve meslekleri, ailenin aylık gelir düzeyi, maddeye başlama yaşı, kullandığı madde türleri, maddelerin kullanım sıklıkları, kullanım süreleri, en çok tercih ettikleri madde, en son madde alım zamanı, madde kullanmadan geçirilen en uzun süre gibi değişkenleri içermektedir (Bkz., EK – 1).

## Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Hollan ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen “Otomatik Düşünceler Ölçeği(ODÖ)” Aydın, Aydın (1990) ve Şahin, Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve kişinin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin sıklığını ölçmeyi amaçlamaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997) 1-5 arasında puanlanan ve 30maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puanlama ranjı 30-150 arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Ülkemizdeki güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Şahin tarafından 0.93 olarak bulunmuştur. (Bkz., EK – 2)

## Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ)

Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği Seligman ve Schulman (1986) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlanması Aydın (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplamda 30 madde bulunmaktadır ve alınan toplam puan 0 ila 30

arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan öğrenilmiş çaresizliğe özgü içsel, değişmez ve genel yüklenme biçiminin varlığına işaret etmektedir. Ölçeğin geçerliği için hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu katsayısı 0.52 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlığı için hesaplanan Cronbach-Alpha Katsayısı ve İç Tutarlık Katsayısı 0.62’i olarak bulunmuştur (aktaran; Şar, Işıklar & Aydoğan 2012) (Bkz., EK – 3).

Madde kullandığı tespit edilen ve tedavi sürecinde olan, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Polikliniği’ne gelen katılımcılara etik kurallara uygun olarak kendilerinden onam alındıktan sonra, sosyodemografik bilgi formuverilip bilgiler alınmış, madde kullanım geçmişi öğrenilmiş ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ile Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği(ÖÇÖ) uygulanmıştır. Bu işlem her bir birey için ortalama 10-15 dakika sürmüştür. Tüm formlar yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurulmuştur.

## Sonuçlar

Elde edilen veriler SPSS17.0istatistik paket programı ile incelenmiştir. Katılımcıların sigarayı ilk defa dindikleri yaş ortalaması 14.73±3.89, günde içtikleri ortalama sigara sayısı 20.38±13.65, alkolü ortalama ilk deneme yaşı 16.30±4.1’dir. Sigara kullanmaya devam eden katılımcıların %52.3’ü (N=115) sigara bırakmayı hiç düşünmediklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların %10.5’i (N=23) hemen hemen her gün alkol kullandıklarını, %17.7’sinin (N=39) alkol içtiği bir günde ortalama 7 veya üzeri standart içki tükettiklerini belirtmişlerdir. Bir seferde 6 standart içki veya daha fazla içme sıklığını her gün olarak belirten bireyler tüm grubun %12.7’sini (N=28) oluşturmaktadır. Katılımcı bilgileri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Çalışmada, kullanıldığı en çok belirtilmiş olan madde esrardır ve bu bulgu literatürü destekleyicidir. Katılımcılar esrar ve uçucu maddeleri kullanmaya daha erken yaşlarda

başlamakla birlikte sakinleştirici haplar ile esrarı daha uzun süre kullanmışlardır. Sentetik esrarın (Jamaika, Bonzai, K2) 2004 yılından bu yana ülkemizde bulunması nedeniyle ilk kullanım yaşı diğer maddeler göre geç bulunmuştur. Halüsinojenler (LSD, mantar vb.) ise ülkemizde sık kullanımı olan ve temin edilebilen maddeler

içerisinde bulunmamaktadır. Kokainin gram fiyatının diğer maddelere göre pahalı olması ilk kullanım yaşını ileriye çekmektedir. Bu çalışmada katılımcıların ortalama madde kullanım süreleri  $3.46 \pm 6.04$  yıldır ve %22.7'si (N=50) madde kullanmaya devam etmektedir. Katılımcıların madde kullanım bilgileri Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2. Katılımcıların Madde Kullanım Bilgileri**

Kullanılan Madde	N=220	İlk Kullanım Yaşı	Kullanılan Süre (yıl)
Sakinleştirici haplar (Diazem, Xanax vb.)	55	20.09 ± 9.67	8.00 ± 7.17
Uyuşturucu hap (Akineton, Deva vb.)	61	18.67 ± 5.89	5.72 ± 6.45
Esrar	192	17.46 ± 4.47	8.71 ± 8.36
Sentetik esrar (Bonzai, Jamaika, K2)	72	22.72 ± 7.63	3.00 ± 1.65
Ecstasy	91	19.63 ± 6.42	5.80 ± 3.62
Uçucu maddeler (Tiner, bali vb.)	27	15.75 ± 4.09	5.81 ± 3.48
Eroin	27	20.79 ± 6.83	3.85 ± 4.36
Kokain	49	22.32 ± 7.93	6.73 ± 5.12
Halüsinojenler (LSD, Mantar vb.)	17	24.54 ± 7.94	3.00 ± 1.41
Bilinmeyen madde, ilaç, hap	17	20.41 ± 7.85	7.80 ± 7.32

Katılımcıların medeni durumu ile olumsuz düşünceler ölçeğinin alt boyutu olan umutsuzluk puanları karşılaştırılmış, nikâhsız beraberlik yaşayanlar ile boşanmış katılımcıların umutsuzluk düzeyleri tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmış, nikâhsız beraberlik yaşayanlar ile boşanmış katılımcıların umutsuzluk düzeyleri, bekâr ve evli katılımcılardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $F(4,210)=2.452$ ,  $p<0.05$ ). Eğitim düzeyleri ile öğrenilmiş çaresizlik puanları karşılaştırıldığında, eğitim düzeyi arttıkça öğrenilmiş çaresizlik puanları anlamlı olarak azalmıştır ( $F(6,202)=3.699$ ,  $p=0.002$ ). Çalışma durumu ile olumsuz düşünceler ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı farklılaşma elde edilmiştir. Buna göre; çalışan katılımcıların olumsuz duygu ve düşünceleri, şaşkınlık ve kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık ve umutsuzluk puanları anlamlı olarak daha düşüktür (Sırasıyla  $F(1,205)=10.499$ ,  $p=0.001$ ;  $F(1,208)=10.813$ ,  $p=0.001$ ;  $F(1, 211)=11.708$ ,  $p=0.001$ ;  $F(1,217)=9.651$ ,  $p=0.002$ ;  $F(1,211)=11.210$ ,  $p=0.001$ ). Katılımcıların kendi, anne ve babalarının eğitim düzeyi artması ( $F(6,202)=3.699$ ,  $p=0.002$ ),  $F(5,198)=4.925$ ,  $p=0.000$ ), ( $F(5,194)=3.923$ ,  $p<0.01$ ) ve anne ve babası çalışan katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanları anne ve babası çalışmayanlardan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ( $F(1, 190)=3.844$ ,  $p=0.05$ ),  $F(1, 176)=6.543$ ,  $p=0.01$ ).

ÖÇÖ toplam puanı ile ODÖ ölçeğinin alt boyutları arasındaki korelasyonel ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş, çaresizlik puanları arttıkça, olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık ve kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık, umutsuzluk puanları da anlamlı olarak artış göstermiştir (Sırasıyla  $r=0.39$ ,  $N=205$ ,  $p=0.000$ ;  $r=0.30$ ,  $N=204$ ,  $p=0.000$ ;  $r=0.34$ ,  $N=207$ ,  $p=0.000$ ;  $r=0.31$ ,  $N=203$ ,  $p=0.000$ ;  $r=0.39$ ,  $N=206$ ;  $p=0.000$ ).Yapılan korelasyon analizi sonucunda kokain kullanımı arttıkça ODÖ toplam puanının anlamlı olarak arttığı görülmüştür ( $r=0.34$ ,  $p=0.01$ ). İki değişken arasındaki basit doğrusal regresyon analizine bakıldığında kokain kullanımının ODÖ Toplam puanlarının varyansının %11'ini açıkladığı bulunmuştur ( $R^2=0.11$ ,  $p=0.01$ ). Diğer maddelerin kullanım sıklığı ve ÖÇÖ ve ODÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yapılan Kruskal Wallis Testi sonucunda, çalışmanın hipotezini destekleyici bir biçimde ODÖ Ölçeği'nin alt boyutları ile kullanılan maddenin türü açısından anlamlı farklılaşma bulunmuştur (Bkz., Tablo 3).Katılımcıların sentetik esrar, ecstasy, uçucu maddeler, eroin, kokain, sakinleştirici hap kullanım deneyimi ile olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık ve kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk, yalnızlık, umutsuzluk ve ODÖ toplam puanları arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür. Elde edilen veriler Tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3. Kullanılan Madde Türlerinin ODÖ Alt Boyutlarına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis Testi Sonuçları:**

	ODÖ Boyutları	Alt n	XOrt	Ss	$\chi^2$ K-W	p
<b>Sentetik Esrar</b>	Olumsuz	213	18,36	9,92	20.929**	0.000
	Duygu/Düşünce					
	Şaşkınlık/Kaçma	212	12,54	7,05	17.207*	0.020
	Fantazileri					
	Kişisel	215	7,33	3,64	20.896**	0.000
	Uyumsuzluk					
<b>Ecstasy</b>	Yalnızlık	211	8,14	4,38	27.236**	0.000
	Umutsuzluk	215	7,79	4,50	22.647**	0.000
	Olumsuz	213	18,36	9,92	25.394**	0.000
	Duygu/Düşünce					
	Şaşkınlık/Kaçma	212	12,54	7,05	23.164**	0.000
	Fantazileri					
<b>Uçucu Madde</b>	Kişisel	215	7,33	3,64	19.049*	0.001
	Uyumsuzluk					
	Yalnızlık	211	8,14	4,38	28.704**	0.000
	Umutsuzluk	215	7,79	4,50	29.433**	0.000
	Olumsuz	213	18,36	9,92	25.394**	0.000
	Duygu/Düşünce					
<b>Eroin</b>	Şaşkınlık/Kaçma	212	12,54	7,05	23.164**	0.000
	Fantazileri					
	Kişisel	215	7,33	3,64	19.049*	0.001
	Uyumsuzluk					
	Yalnızlık	211	8,14	4,38	28.704**	0.000
	Umutsuzluk	215	7,79	4,50	29.433**	0.000
<b>Kokain</b>	Olumsuz	213	18,36	9,92	10.234*	0.037
	Duygu/Düşünce					
	Şaşkınlık/Kaçma	212	12,54	7,05	15.727*	0.003
	Fantazileri					
	Kişisel	215	7,33	3,64	16.324*	0.003
	Uyumsuzluk					
<b>Sakinleştirici Hap</b>	Yalnızlık	211	8,14	4,38	14.656*	0.005
	Umutsuzluk	215	7,79	4,50	10.819*	0.029
	Olumsuz	213	18,36	9,92	22.502**	0.000
	Duygu/Düşünce					
	Şaşkınlık/Kaçma	212	12,54	7,05	21.999**	0.000
	Fantazileri					
<b>Sakinleştirici Hap</b>	Kişisel	215	7,33	3,64	18.861*	0.001
	Uyumsuzluk					
	Yalnızlık	211	8,14	4,38	20.272**	0.000
	Umutsuzluk	215	7,79	4,50004	20.234**	0.000
	Olumsuz	213	18,36	9,92	22.618**	0.000
	Duygu/Düşünce					
<b>Sakinleştirici Hap</b>	Şaşkınlık/Kaçma	212	12,54	7,05	36.629**	0.000
	Fantazileri					
	Kişisel	215	7,33	3,64	25.826**	0.000
	Uyumsuzluk					
	Yalnızlık	211	8,14	4,38	27.804**	0.000
	Umutsuzluk	215	7,79	4,50	33.847**	0.000

\*p&lt;.05, \*\*p&lt;0.01

**Tartışma**

Bu çalışmada en az bir madde kullandığı yasal işlemler sonucu toksikolojik analizlerle tespit edilmiş, tedavi sürecindeki bireylerin kullandıkları madde, maddelerin kullanım biçimleri ve başka sosyodemografik faktörlerin Otomatik Düşünce Ölçeği toplam puanı, Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin (ODÖ) alt boyut puanları ile Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖÇÖ)'nin toplam puanı

arasındaki ilişkiler araştırılmış ve sonuçlar istatistik programı (SPSS Statistics 17.0) ile incelenmiştir. Beklenildiği gibi uyuşturucu maddelerin kullanımı, kullanım biçimi ve sosyodemografik faktörler ile ODÖ toplam puanı, ODÖ alt boyutları ve ÖÇÖ toplam puanı arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Bireylerin sonuçlarına göre kullandıkları maddelerden kokainin kullanım sıklığı ile ODÖ

toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bireylerin kokain kullanım sıklıkları ve kullanım süresi arttıkça Olumsuz Otomatik Düşünce toplam puanlar ortalamalarında artış gözlenmiştir. Bu sonuç kokain kullanımı süresi arttıkça bireylerin bilişsel fonksiyonlarının etkilediği hipotezini desteklemektedir. Ayrıca sentetik esrar kullanımı ile ODÖ alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireylerin sentetik esrar kullanım sıklığı ile ODÖ alt boyutlarından umutsuzluk, yalnızlık ve izolasyon, olumsuz duygu ve düşünceler, şaşkınlık ve kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı gözlenmiştir. Böylece 2004 yılından bu yana ülkemizde kullanılmaya başlayan ve görece yeni olan bir uyuşturucu maddesi olan sentetik esrarın verdiği zararlara uzun süreli kullanım sonucu bireylerin bilişsel fonksiyonlarının ve düşünce yapılarının bozulması eklenmiş olup bu maddenin bireylerin depresif belirtiler ile ilişkilendirilebilecek düşüncelerin oluşmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışmamızda, kullanılan uyuşturucu türleri ile Öğrenilmiş Çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Madde kullanma biçimlerinden daha çok kokainin kullanıldığı burundan çekme yöntemiyle ODÖ alt boyutlarından birçoğu arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Soluyarak, inhalasyonla, damar yoluyla ve çiğneyerek kullanımın yanında burundan çekme yöntemini kullanan bireylerde yalnızlık, umutsuzluk, şaşkınlık/kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk, olumsuz duygu ve düşünceler alt boyut puanlarında diğer yöntemlerle madde kullanımına göre anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Bu elde edilen araştırma bulguları sayesinde bireylerin bilişsel fonksiyonunu etkileyen faktörün yalnızca kullanılan madde değil, kullanım biçiminin de ayırt edici bir öge olduğunu görülmektedir. Bunun yanında kokain kullanımı sonlandırıldıktan birkaç saat ile birkaç gün içinde özgül bir yoksunluk sendromu gelişmektedir. Disforik duyguduruma eşlik eden yorgunluk, canlı ve hoş olmayan rüyalar, uykusuzluk ya da aşırı uyku, iştah artması ve psikomotor retardasyon ya da ajitasyon mevcuttur. Anhedoni ve madde arayışı ile de sıklıkla karşılaşılabılır. Depresyon ve intihar davranışı yoksunluk dönemlerinin önemli bir parçasıdır (Türkiye Uyuşturucu Raporu,2014) Olumsuz otomatik düşünce düzeyindeki artış, burundan çekerek kullanımdan ziyade kokain kullanımının sonlanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Uzun süreli kokain kullanımı depresif belirtilere yol açmakla birlikte kokaine özgü yoksunluk tablosunda da depresyonda görülen belirtilerin bir kısmı görülmektedir. Bu konuda yapılacak kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bunun yanında bireylerin bilişsel fonksiyonları için koruyucu bir etki sağladığı gözlenen bir sosyal faktör çalışmada göze çarpmıştır. Yapılan birçok çalışmada madde bağımlıları arasında işsizlik oranının %12-38 arasında olduğu bildirilmiştir. Bu oranın madde bağımlıları arasında alkol bağımlılarına göre daha yüksek olduğu vurgulanmıştır(Asan, Tıkır, Tuncer, Göka, 2015). Çalışan bireylerin çalışmayan bireylere göre ümitsizlik puanları anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur, ayrıca benzer şekilde katılımcıların ebeveynlerinin çalışıyor olması da öğrenilmiş çaresizlik puanlarını anlamlı olarak düşürmüştür. Bu bulgular bireylerin hayatında çalışma hayatının, önemli bir koruyucu faktör olması ile açıklanabilir gözükmektedir. Türkiye Uyuşturucu Raporu(2014)'nda ebeveynlerin çalışmadığı durumda madde kullanımı olan bireylerin kullanım örüntüleri açısından bir fark gözlenmemiştir. Yaşam boyu madde kullanımında bu koşulun varlığı madde kullanımını arttırmaktadır.

Çalışmadaki saptanan bir diğer koruyucu faktör ise eğitimidir. Bireyin eğitim düzeyi arttıkça Öğrenilmiş Çaresizlik puanının anlamlı olarak azaldığı görülmüştür. Ayrıca anne ve babalarının eğitim düzeyi arttıkça, katılımcıların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının anlamlı olarak düştüğü gözlenmiştir. Türkiye Uyuşturucu Raporu (2014)'na göre yaşam boyu en az bir kez madde kullandığını belirten gençler arasında en yüksek oran yüksek eğitilmiş ebeveynlerin çocuklarında gözlenmiştir. Çoklu madde kullanımı açısından ebeveynin eğitim düzeyi bir fark yaratmamıştır. Bu çalışmada katılımcıların ortalama madde kullanım süreleri 3.46±6.04 yıldır ve %22.7'si (N=50) madde kullanmaya devam etmektedir. Katılımcılar, yaşam boyu en az bir kez madde kullanan gruptan sosyodemografik olarak farklılık göstermektedir.

Diğer bir bulgu ise nikâhsız beraberlik yaşayan ve boşanmış katılımcıların umutsuzluk düzeyinin bekâr ve evli katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek bulunmasıdır. Nikâhsız beraberlik ve boşanmış olma durumunun da umutsuzluk düzeyini artırıcı yönde etkilediği görülmüştür.

Gelecekteki çalışmalarda bireylerin ODÖ ve ÖÇÖ puanları ile madde kullanımı arasındaki bağlantıyı sağlamlaştırmak için örneklem sayısı daha fazla olan araştırmalar yapılmalıdır. Yapılan çalışmamızda kadın katılımcı sayısının az oluşu, çalışmanın en büyük kısıtlılığını oluşturmaktadır. Yapılacak çalışmalarda cinsiyetin eşit ya da orantılı tutulması, bulguların tüm popülasyona genellenebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bunların yanında bireylerin psikopatolojik alt yapıları incelenerek kontrollü çalışmalar yapılabilir. Ayrıca bulunan madde kullanım yöntemlerinin (burundan çekme yöntemi) bilişsel fonksiyonu bozmasının kullanılan maddeden (örneğin kokain)



bağımsız olduğunu göstermek üzere yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.

Madde bağımlılığının tedavisinde kullanılan Bilişsel-davranışçı Terapilerin otomatik düşünceler

üzerinde temellendirildiği düşünüldüğünde söz konusu bulguların terapi formülasyonuna entegre edilmesi ile sağaltımda başarılı sonuçlar elde edilebileceği düşünülmektedir.

### Kaynaklar

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49.
- Asan, Ö., Tıkır, B., Tuncer, İ., Göka, E. (2015) Bir Amatem birimine başvuran alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastaların sosyodemografik ve klinik özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*,16(1), 1-8
- Beck, J. S.(2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. (Çev. Özden Yalçın-Eylem Necip Akçay). Litera Yayınları, İstanbul.
- Çelikay H., (2017). Esrar ve sentetik esrar kullanımı olan bireylerin nöropsikolojik işlevlerinin madde kullanımı olmayan bireylerle karşılaştırılması. Doktora tezi, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü.
- Çubuk, Ç. (2011). Madde kullanımı deneyimi yaşamış kişilerde benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Demiralp M., & Oflaz F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2):132-139
- Ersever, H. (1993). Öğrenilmiş çaresizlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 26 (2),621-632.
- Güler Akın Ş. (2013).Yasadışı madde kullanımı nedeniyle denetimli serbestlik tedbirine tabi tutulan erkek ergen ve yetişkin bireylerin motivasyon durumlarının değerlendirilmesi. (Yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü.
- Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*, 102(2), 187.
- Hovardaoglu S. (1990). Öğrenilmiş çaresizlik ve depresyon; yüklem ölçüğü ve Beck Depresyon ölçüğüyle yapılan bir çalışma. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 33(1,2), 221-230.
- Kalyoncu A, Mırsal H, Pektaş Ö. (2001).Alkol bağımlılığında nüks nedenleri: Kesitsel bir çalışma. *Bağımlılık Dergisi* ,2(61),3.
- Kapıcı, L. (2010).Olumsuz otomatik düşünceler ve yaratıcılık ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiler,(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, E. (1981). Ortaöğretim okullarındaki öğrencilerin madde bağımlılığı konusunda bilgi, tutum, davranış düzeyinin değerlendirilmesi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Korkut, F. (2007). Counselor education program accreditation and counselor credentialing in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*. 29 (1), 11-20.
- Marlatt, G.A.(1996). Taxonomy of high-risk situations for alcohol relapse: evolution and development of a cognitive-behavioral model. *Addiction*,91,37-49.
- Ögel, K., Ermağan, E., Eke C.Y., Taner, S. (2007). Madde deneyen ve denemeyen ergenlerde sosyal aktivitelere katılım: İstanbul örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 18-23.
- Özcan Demir, N.(2006). Ailedeki madde bağımlılığının ergenin sapsmı davranışlara yönelmesindeki etkisi: lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*,23(1), 119-129.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 39 - 45.
- Seligman, M.E. (1973). Fall into helplessness. *Psychology Today*,7(1), 43-48.
- Songar,A.(1974).Haşhaş meselesi ve Türkiye, İstanbul: Hareket Yayınları
- Söylemezoglu, T. (1997). Türkiye’de uyuşturucu sorununun günümüzdeki durumu,2.Ulusal Toksikoloji Kongresi 3-6 Nisan, Antalya.
- Şar A. H., Işıklar A., Aydoğan İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23),257-271.
- Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (2013) *EMCDDA 2013 Ulusal Raporu (2012 Yılı Verileri)* : Reitox Ulusal Temas Noktası. (ISBN: 978-605-149-478-4) Ankara: Korza Yayıncılık.
- Yıldırım, B., Engin, E., Yıldırım, S.(2011).Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(1),25-30.
- Yılmaz, A., Can, Y., Bozkurt, M., Evren, C.(2014).Alkol ve madde bağımlılığında remisyon ve depreşme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*,6(3),243-256.