

**Alkol Madde Bağımlılığına Bilişsel Davranışçı Terapinin Kullanılması Üzerine Sistematik Bir Derleme**Emre İLİM<sup>1\*</sup>, Meryem KARAAZİZ<sup>1</sup><sup>1</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa\*Sorumlu yazar (Corresponding author): [emreilim1@gmail.com](mailto:emreilim1@gmail.com)**Geliş Tarihi (Received):** 20.04.2023**Kabul Tarihi (Accepted):** 29.05.2023**Özet**

Bu çalışmanın yapılma amacı alkol madde bağımlısı kişilerde bilişsel davranışçı terapinin uygulanması incelenmesidir. Çalışmanın yöntemi sistematik derlemedir. Herhangi bir ölçek veya saha çalışması kullanılmamıştır. Kullanılan çalışmalar 2016-2020 yılları arasında olmakla birlikte yalnızca Türkçe çalışmalar kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı, bireyleri madde kullanmaya sürükleyen olguları tespit etmek ve kullanımdaki olumsuz davranış ve düşünceleri değiştirmeyi hedefler. Bağımlılık bakımından bireyi alkol madde kullanımına iten temel etkenleri ana hedef olarak belirler ve kişinin içinde bulunduğu bu olumsuz durumda, bireyin bu yola sürüklenmesine etken olan koşulları saptar ve bu durumu değiştirmeye çalışır. Literatür taraması yapıldığında yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel davranışçı terapinin tedavi noktasında etkili olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar bu noktada birbirini destekler niteliktedir. Yapılan çalışmalarda, tedavide tek bir noktada farklı olgular gözlenmiştir.. Çalışma aynı şekilde bilişsel davranışçı terapinin etkili olduğunu ancak terapi sonrası ilerleyen süreçte terapide kazanılan kazanımların zayıfladığını ve yetersiz geldiğini ifade etmektedir. Tedavi sonrası sürece farklı çalışma bu yönde değerlendirilmiştir. Bu çalışmadaki terapi yaklaşımı hem bireysel hem de grup terapisi şeklinde uygulanabilmektedir. Yaklaşımın bu iki yönünde etkili olduğu söylenmiştir. Grup içinde olan bireylerin birbirine benzer bağımlılık düzeyinde birbirlerine yakın olmaları etkili görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapi bağımlılık konusunda grup terapilerinin ön planda olduğu yaklaşımlardan biridir demek mümkündür. Ülkemizde bu tarz çalışmaların üzerinde daha fazla araştırma yapılması önerilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, bilişsel davranışçı terapi, grup terapi**A Systematic Review on The Use of Cognitive Behavioral Therapy For Alcohol Substance Abuse****Abstract**

The purpose of this study is to investigate the application of cognitive behavioral therapy in people addicted to alcohol and substance abuse. The method of the study is systematic review. No scale or field studies were used. Turkish studies were used only, although the studies used were between the years of 2016-2020. Dec. The cognitive behavioral therapy approach used in the study aims to identify the phenomena that lead individuals to substance use and to change the negative behaviors and thoughts in use. In terms of addiction, it determines the main factors that push an individual to alcohol substance use as the main goal, and in this negative situation in which a person is in, the conditions that cause an individual to drift down this path are identified and it tries to change this situation. When the literature review was conducted, it was seen that cognitive behavioral therapy was effective at the point of treatment when looking at the studies. The studies carried out support each other at this point. In the studies carried out, different cases have been observed at a single point in treatment. The study also states that cognitive behavioral therapy is effective, but the gains gained in therapy are weakened and insufficient later on after the therapy. Different studies have been evaluated in this direction for the post-treatment period. The therapeutic approach in this study can be applied in the form of both individual and group therapy. It has been said that the approach is effective in these two aspects. It was found that it is effective for individuals who are in a group to be close to each other at a similar level of dependence. It is possible to say that cognitive behavioral therapy is one of the approaches in which group therapies are at the forefront in addiction. It has been proposed to conduct more research on such studies in our country.

**Keywords:** Alcohol addiction, substance abuse, cognitive behavioral therapy, group therapy

## 1.Giriş

Amacı kullanıcılara keyif verip doyum sağlamak ve bireylerin içsel rahatsızlıklarını gidermek olan tanımlanan davranış veya benzer örüntülere bağımlılık denir. (Goodman, 1990). Alkol ve madde bağımlılığı, alkol ve maddelerin oluşumuyla yüzyıllar öncesinden günümüze büyük bir sorun olarak gelmiştir. Üretimi, kullanımı ve işleyişi farklı amaçlar için kullanılmış olsa da günümüzde tamamen kişisel zevk ve heyecanlar için kullanıldığı görülmektedir. Kokainin 1860'larda Wöhler'in koka yapraklarından etmesiyle başlayan ve anestezi etkisinin bulunmasıyla ilk kez bir ameliyatta kullanılmış olması gibi bir süreçle başlayıp günümüzde zararlı etkilerinden keyif almak için kullanılan bir uyuşturucu olması insan hayatındaki en büyük değişimlerini göz önüne sermektedir. Bu değişimler insan hayatının bu işlerden para kazanmak, güçlenmek isteyen güçlerin; ekonomik, endüstriyel, toplumsal, kimya alanları gibi temel maddi sermayeleri yönetmek istemesi ve bu maddelerin ham maddesi ve direkt maddenin kolay ulaşılabilir olması günümüz dünyasında küresel bir sorun olarak karşımızda kendini göstermektedir. KKTC'de yapılan 1000 kişinin katıldığı araştırmada yetişkinlerin yaşam boyu alkol kullanma sıklığı %63,5 olarak bulunmuştur (Çakıcı ve ark., 2019). Madde tedavisine sadece ilaçla tedavi edilebilir yaklaşımı sergilemek doğru olmamakla birlikte bilimsel hiçbir karşılık da bulmaz. Diğer insanların bağımlılığı daha kolay ve basit bir hastalık olarak algılamasına zemin hazırlar ki; günümüzde insanların ulaşım kolaylığının yanında hafife alması dünya üzerinde kullanım çokluğunu gözler önüne sermektedir (Uzbay, 2009). Alkol ve madde bağımlılığının remisyon ve relaps dönemleri vardır. Yani bunlar düzelme ve nüks dönemleridir. Bu iki dönem bağımlı bireylerin süreçlerinde önemli rol oynayan ve belirleyen iki dönemdir. Bireyde fazla relaps dönemi olması tedavi sürecini de etkiler. Alkol ve bağımlısının remisyon döneminde ne kadar uzun kalırsa

uygulanacak BDT'nin bireysel veya grup terapilerine ihtiyaç duyulacaktır. Bağımlılıkta bu nüks dönemlerinin azaltılması ve direkt önlenmesi amacıyla bazı modeller oluşturulmuştur. Bunlardan birisi BDT özellikleri olan nüks önleme modelidir (Witkiwitz, 2004). Ekolun temel özelliklerinden anlaşılacağı gibi değiştirilmek ve devamlılığı istenen davranışın bireylere yardımcı olmak arzusuyla bilişsel tekniklerle davranışsal modelleri aynı anda bize sunan metottur.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Model

Yapılan bu çalışmada sistematik derleme yöntemi kullanılmıştır. Herhangi bir saha çalışması veya ölçek kullanılmamıştır.

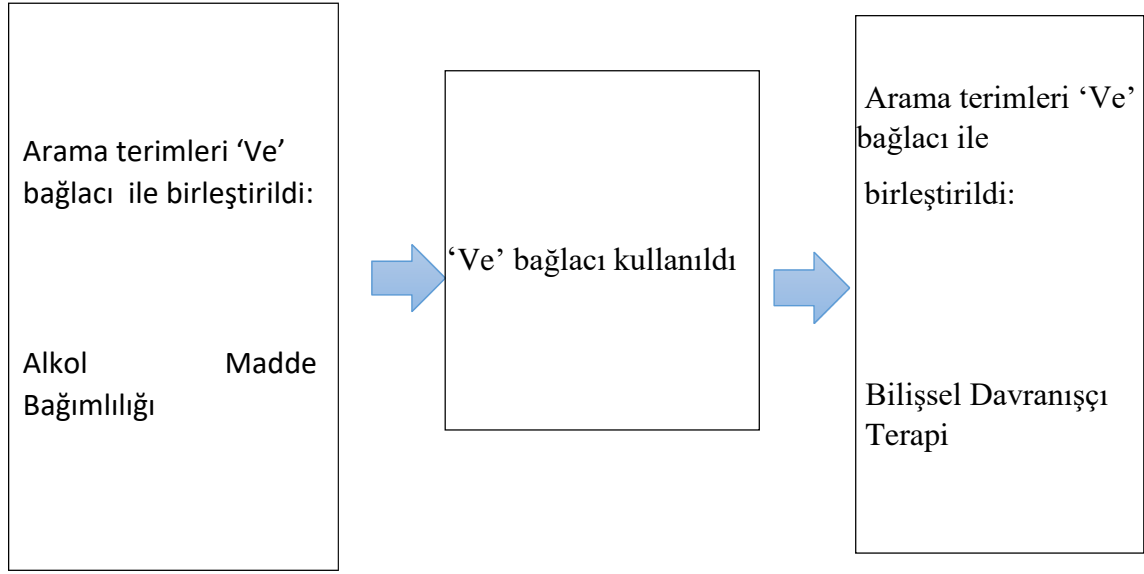
### 2.2. Tasarım

Bu araştırma sürecinde makalelerin taranması ve seçilmesi gibi tüm detaylar PRISMA (Sistematik İncelemeler ve Meta-Analizler için Tercih Edilen Raporlama Öğeleri) yönergelerinden faydalanarak sürdürülmüştür(Moher ve ark., 2009).

### 2.3. Literatür Taraması

Araştırma sürecinde 2016-2020 yılları arasında kesişen makaleler bulunup kullanılmıştır. Araştırma ile ilgili anahtar kelimeler Google Akademik üzerinden taranmıştır. İlgili Türkçe yayınlar ve derleme makaleleri üzerinde araştırma yapılmıştır. Çalışmada dahil etme ve dışlama kriterleri aşağıda verilmiştir. Alkol madde bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi ele alınarak çalışma yapılmıştır. Demografik özellikler bakımından herhangi bir kısıtlama yapılmamıştır. Araştırmada alkol madde bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi bağlamı dışındaki araştırmalar dışlanmıştır. Literatürde bulunan ingilizce kaynaklar dahil edilmemiştir. BDT bağlamında içerik olan bağımlılıkla anlamlı ilişkisi olan çalışmalardan faydalanılmıştır. Bireysel ve grup temelli terapi dahil edilmiştir. Yarı deneysel, deneysel ve gözden geçirme

çalışmaları dahil edilmiştir. Literatür taramasında kullanılan arama çeşitleri şekilde verilmiştir (Şekil 1).



Şekil 1. İncelemede kullanılan arama terimleri

**Tablo 1.** Dahil Etme ve Dışlama Kriterleri

Dahil Etme Kriterleri	Dışlama Kriterleri
-Literatür çalışması sonucunda alkol madde bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi (BDT)	-Alkol madde bağımlılığı ve BDT nin dışında kalan çalışmalar
-Yalnızca Türkçe yayınların kullanılması	-Türkçe yayınların dışında kalan yayınlar
-BDT bireysel ve grup temelli çalışmalar	-Tam içerik olmayan çalışmalar

### 3. Bulgular

Araştırma yalnızca Google Akademik veri tabanı kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada alkol madde bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi başlığı ile toplam 4910 çalışmaya ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan 20 tanesi incelenmiştir. Konuya uygun olmayan ve içerik olarak destekleyici olmayan çalışmalar dışlanmıştır. 3 tane kesişen makale bulunmuş olup değerlendirilmeye alınmıştır. Kesişen derlemelerin hepsi Türkiye de yapılmıştır. Ele alınan yarı

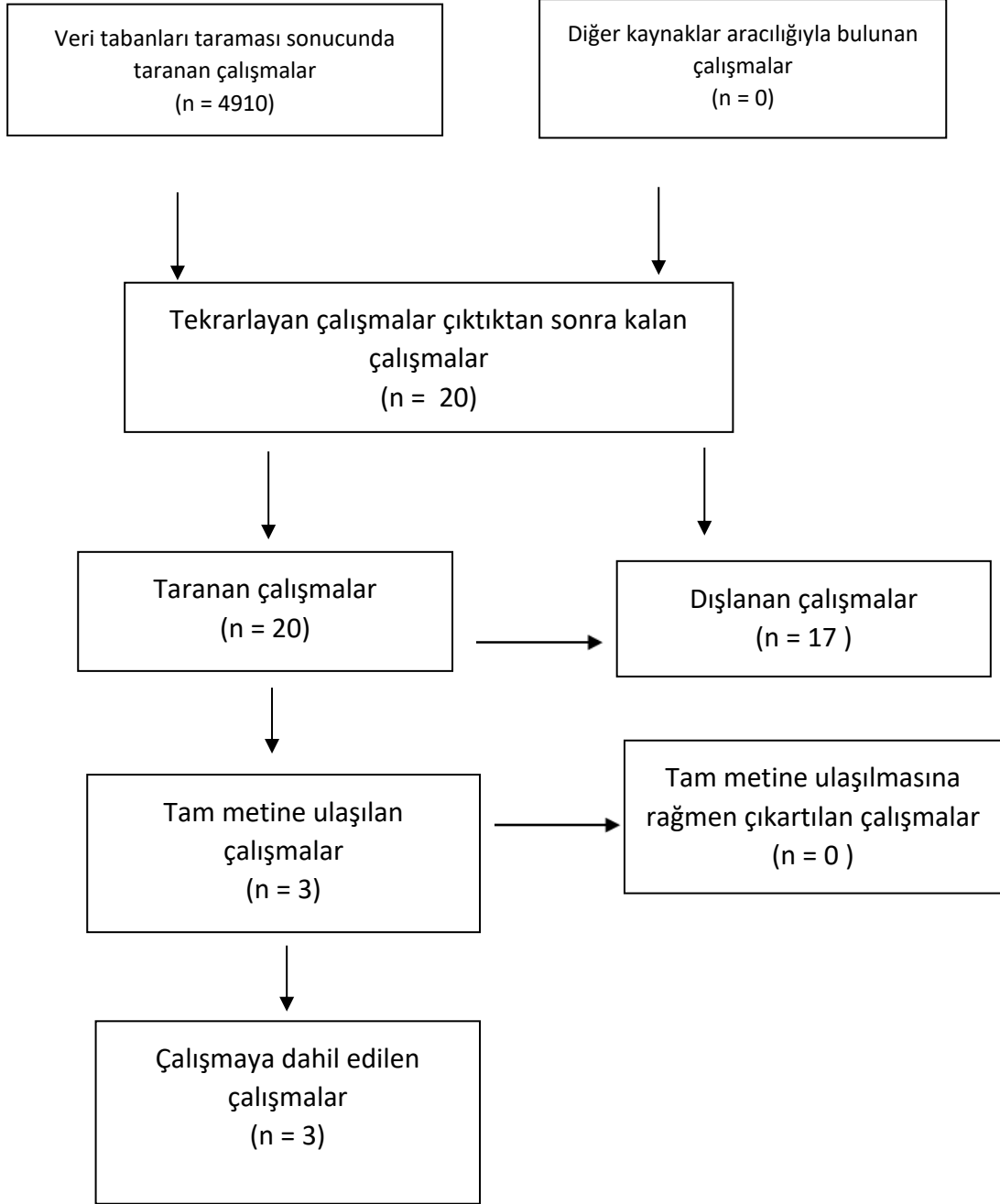
deneysel çalışma 2020 yılında yayımlanmıştır (Kayaoğlu, 2020). Diğer deneysel çalışma 2017 yılında yayımlanmıştır (Avcı, 2017). 3. Çalışma ise 2016 da yayımlanmıştır (Yıldırım ve Sütçü, 2016). Ve gözden geçirme çalışmasıdır. 2021 yılında yapılan çalışmada sınırlama mevcut değildir. 2017 yılındaki yapılan çalışma 18-65 yaş grubunu incelemiştir. 2016 yılındaki yapılan çalışma 24 kişi üzerinde olup 18-24 yaş grubu üzerinde çalışmıştır.

**Tablo 2.** Cinsel İstismara Uğrayan Çocuklarda Oyun Terapisinin Kullanımı

Yazar/Yıl/Ülke	Araştırma Tasarımı	Örneklem	Ölçekler	Müdahale	Karşılaştırma Grubu	Sonuçlar
Kayaoğlu,2020	Yarı Deneysel	18-65	Algılanan Stres Ölçeği			BDT nin alkol madde bağımlılığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür.
Avcı,2017	Deneysel Çalışma	18-24	Relaps, psikolojik sağlamlık,duygusal düzenleme güçlüğü,akılcı olmayan inanç ve genel öz yeterlilik ölçeği			BDT in etkisinin bağımlılar üzerinde anlamlı bir düzelmeye olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür.
Yıldırım&Sütcü,2016	Gözden Geçirme Çalışması	18-65	Bağımlılık şiddet,alkol bağımlılığı,tssb ölçeği,		BDGT ile özgül bir ilaç tedavisi	Bu çalışmada BDGTnin etkili olduğu bulgular bulunmuştur.

İlk keşif araştırması yarı deneysel bir çalışmadır. 18-24 yaş arası 30 kişinin olduğu bir çalışmadır. Çalışmada kullanılan ölçek türü Algılanan Stres Ölçeğidir. Çalışmada BDT'nin alkol madde bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür (Kayaoğlu, 2020). İkinci keşif makalesi bir deneysel çalışmadır. Bu deneysel çalışma 18-24 yaş arası bireylerin olduğu örneklem grubu üzerinde çalışmıştır ve çalışmada BDT in tedavisinin bağımlılar üzerinde anlamlı bir düzelmeye olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Çalışmanın ölçeklerine

bakıldığında bunlar; Relaps, psikolojik sağlamlık, duygusal düzenleme güçlüğü, akılcı olmayan inanç ve genel öz yeterlilik ölçeğidir (Avcı, 2017). Son çalışma sistematik bir gözden geçirme derlemesidir. Çalışmada 18-65 yaş arası bireyler ele alınmıştır. Çalışmanın ölçekleri Bağımlılık şiddet, alkol bağımlılığı, TSSB ölçeğidir. Sonucunda BDGT' nin etkili olduğu bulgular bulunmuştur (Yıldırım and Sütcü, 2016). Araştırmaya toplam 3 çalışma dahil edilmiştir. Şekil 2'de çalışmaya dahil edilen çalışmalar PRISMA akış diyagramı şeklinde verilmiştir.



Şekil 2. Çalışmanın PRISMA akış diyagramı

#### 4. Tartışma

Yapılan bu sistematik derleme çalışmasında alkol madde bağımlısı bireylere bilişsel davranışçı terapinin kullanılmasıyla alakalı çalışmalar taranmış olup kullanılmıştır. Çalışmada 2016-2020 yılları arasında yayımlanan 3 çalışma kullanılmıştır. Bunlar 3 tane kesişen çalışmadır. Bu çalışmalardan biri yarı

deneysel, bir diğeri deneysel çalışma, sonucu ise bir gözden geçirme çalışmasıdır. Kullanılan çalışmaların hepsi Türkiye’de yayımlanmıştır. Ele alınan ilk çalışmada alkol madde bağımlılığın tedavisinde BDT’nin etkin rol oynadığını düşünmektedir. İkinci çalışmada Avcı (2018) yaptığı çalışmada yaptığı yarı deneysel çalışmada BDT terapisi alan

bağımlıların tedavi görmeyen bireylere göre madde kullanma eğiliminin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Son çalışmada BDT'nin tedavide etkin rol oynadığını bunun yanında grup terapisinin de olumlu etkilerine ulaştığını göstermektedir. Literatüre de bakıldığı zaman BDT'nin alkol madde bağımlılığı üzerinde tedavisi etkin ve olumludur. Yapılan bir çalışmada da; bağımlılık tedavisinde BDT'nin etkili olduğu ancak uzun süreç olarak bakıldığında kazanımların yetersiz kaldığını belirtmiştir (Larmier ve ark., 1999). Tedavinin olumlu olması yine ortak bir noktadır ancak süreç olarak bakıldığında kalıcı kazanımların zayıf olduğunu söylemektedir. Bu örnek 3 kesişim makalesinde BDT'nin etkin olması yönünden ortak; süreç bakımından eleştirel bir çalışmadır. Bireysel ve grup terapisi olarak bakıldığında grup terapisinin daha etkili olduğu bazı çalışmalarda savunulmuştur (Şenormancı ve ark., 2010). Grup terapileri grubun dinamiği ve seçilme yönleri bakımından önem arz edip bireylerin birbirlerini izlemelerinden kaynaklı pozitif gelişim olduğu düşünülmektedir. Açıkürek (2008) yılında yaptığı bir çalışmada BDT'nin dinamik ve biyolojik çalışmalara göre daha çok tercih edilip kullandığını söylemiştir. Yapılan bazı çalışmalarda da bağımlılıkta duygu düzenlemenin önemli olduğu ve çözümü noktasında sorunlar yaşandığı vurgulanmıştır (Vatan, 2016). Bunun neticesinde duygu düzenlemeleri zayıf olan kişilerin kendi oto kontrolü olmayan kişiler olarak tanımlanır ve bağımlılık tedavisinde başarısızlığa sebep olduğu belirtilmiştir (Axelrod ve ark., Sinha, 2011).

## 5. Sonuç

Alkol madde bağımlılığı geçmişten bugüne büyük bir sorun olarak gelmiştir. Etkisi günümüzde de ağır şekilde devam etmektedir. Maddelerin ulaşılabilirliğinin kolaylaşması, kimyasal, biyolojik, fizyolojik etkilerinin değişerek devam etmesi çocuklardan en üst kısma kadar herkese zararı dokunmaktadır. Psikososyal

etkenleri de çok fazla ve önemli bulunmuştur. Bulunulan ortamda madde kullanımı ne kadar fazlaysa bireylerin yatkınlığı da fazla olacağı belirtilmiştir. Bazı yerlerde kullanımlar tamamen normalleştirilmiş olup zararları göz ardı edilmiştir. Bu çalışmada alkol madde bağımlısı bireylerin bağımlılıktan kurtarma yönünde BDT temelli tedavi üzerine çalışma yapılmıştır. BDT'nin bağımlılık üzerinde ki etkisine bakıldığında tedavi yönünden pozitif yönde geribildirim vermek mümkündür. Bağımlılıkta oluşan madde kullanım arzusu ve stresi temel sorun olarak alarak istenmeyen davranış ve olumsuz düşünceleri yok etmeyi amaçlayan psikoterapi yöntemidir. Sadece birey temelli olmayıp grup terapisinde de etkinliğinin çok fazla olduğunu söyleyebiliriz. Terapi de temel ilke madde kullanımına yönelten süreçleri tespit etmek, hedef belirlemektir diyebiliriz. Bu noktada uygunsuz düşünce ve davranışa ket vurma ve yön değiştirmeyi hedefler. Kullanılan kesişim makalelerinin sonuçlarına da bakıldığı zaman BDT' alkol madde bağımlılığı tedavisinde net şekilde etkin rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bazı çalışmalarda bir konuda farklılık var ki; tedavi sonrası süreçte kazanımların zayıf kaldığı belirtilmiştir. Bağımlılık noktasında ülkemizde daha fazla bilinçlilik sağlanmalı ve akademik açıdan bu noktada fazla çalışma yapılması gerektiğini göz önünde tutulmalıdır.

## Yazarların Katkı Beyanı

Yazarlar makaleye eşit katkıda bulduklarını, makalenin yayına hazır son halini gördüklerini/okuduklarını ve onayladıklarını beyan ederler.

## Çıkar Çatışması Beyanı

Tüm yazarlar, bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

**Kaynaklar**

- Açıkyürek, K., 2008. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği Gölbaşı Alkol Servisi'nde, Yatarak Tedaviye İlk Kez ve Tekrarlayan Kereler Başvuran, Alkol Bağımlısı Erkek Hastaların Bilişsel Modele Göre Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Avcı, E., 2018. Madde bağımlılığı tedavisi görmüş bireylerde bilişsel davranışçı grup psikoterapisinin relaps eğilimi üzerindeki etkisinin sınanması.
- Axelrod, S.R., Perepletchikova, F., Holtzman, K., Sinha, R. 2011. Emotion regulation and substance use frequency in women with substance dependence and borderline personality disorder receiving dialectical behavior therapy. *The American journal of Drug and Alcohol Abuse*, 37(1): 37-42.
- Çakıcı, M., Babayiğit, A., Karaaziz, M., Eş, A., 2019. KKTC'de erişkin bireylerde psikoaktif madde kullanımının yaygınlığı, risk etkenleri ve madde kullanımına yönelik tutumların incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3): 277-286.
- Goodman, A. 1990. addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85:1403-1410.
- Kayaoğlu, K. 2020. Alkol ve madde kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı model temelli psikoeğitim destekli müziğin stres, öz yeterlilik ve relaps düzeyine etkisi.
- Larimer, E., Palmer, R., Marlatt, E. 1999. Relapse prevention: An overview of Marlatt's Cognitive behavioral Model. *Alcohol Research and Health*, 23: 151-160
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D.G. 2009. Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Sungur, M.Z. 2010. İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Psychiatry*, 11: 261-268.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, DG. 2009. Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta-analyses: The PRISMA Statement. *Annals of Internal Medicine*.
- Vatan, S. 2016. Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203
- Yıldırım, Z.E., Sütcü, S.T. 2016. Madde ile ilişkili bozuklukların tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi etkililiği: sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(Ek 1): 108-128.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G.A. 2004. Relapse prevention for alcohol and drug problems: That Was Zen, This is Tao. *American Psychologist*, 59: 224-229.

---

**Atıf Şekli:** İlim, E., Karaaziz, M., 2023. Alkol Madde Bağımlılığına Bilişsel Davranışçı Terapinin Kullanılması Üzerine Sistematik Bir Derleme. *MAS Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 8(3): 553-559.

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8195405>.

**To Cite:** İlim, E., Karaaziz, M., 2023. A Systematic Review on The Use of Cognitive Behavioral Therapy For Alcohol Substance Abuse. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3): 553-559.

DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8195405>.

---