

Geniřletilmiş Özet

COVID-19 Pandemisinde Alkol- Sigara Kullanımı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Giriř

2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan COVID-19 virüsü artan vaka sayıları ve ölüm oranları ile birlikte karantınayı içeren kısıtlamalarla kişilerin yaşamında endişe ve korku duygularını artırmış ve bireylerin stres düzeylerini yükseltmiştir. İnsanlar artan stres, yalnızlık ve günlük hayattaki aksaklıklardan duyulan kaygı nedeniyle alkol ve sigara kullanımı gibi pek çok sağlıksız davranış ve başa çıkma yöntemine yönelmektedirler. COVID-19 pandemisinin sigara ve alkol kullanımı açısından riskli bir dönem olacağı düşünülmektedir. Ancak böyle riskli bir dönemde bazılarının değişiklikler ve zorluklara karşı mücadele ederek kötü alışkanlıklardan uzak durduğu görülmektedir. Bu kişilerin daha yüksek oranda psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu öngörülebilir. COVID-19 pandemisinde psikolojik dayanıklılığın alkol ve sigara gibi maddelerin riskli kullanımına karşı tampon etki yarattığı görülmüştür. Bu çalışmanın amacı pandemi sürecindeki yaşam tarzı değişiminde alkol ve sigara kullanımı ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisini incelemektir.

Yöntem

Araştırmada nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Evreni bilinmeyen örnekleme yöntemi kullanılmış olup, gönüllü olarak katılan sigara ve/veya alkol kullanan 18 yaş üstü yetişkin 398 kişiden örneklem oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Nikotin Bağımlılık Testi, Michigan Alkolizm Tarama Testi, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Bilgilendirme Formu ve Aydınlatılmış Onam Formu okutulup, onayları alınmıştır. Çalışma için Etik Kurul izni alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya 131 (%32,9) kadın, 267 (%67,1) erkek katılmıştır. Katılımcılardan 31'i (%7,8) ilkokul mezunu, 34'ü (%8,5) ortaokul mezunu, 135'i (%33,9) lise mezunu, 198'i (%49,7) üniversite mezunudur. Covid sonrası sigara kullanımı ise 32'sinin (%8,0) azalmış, 206'sının (%50,9) değişmemiş, 160'ının (%40,2) artmıştır. Katılımcıların 70'inin (%17,6) covid sonrası alkol kullanımı azalmış, 192'sinin (%49,2) değişmemiş, 136'sının (%34,2) artmıştır. Katılımcılardan 102 kişi (%25,6) covid geçirmiş 296 kişi (%74,4) covid geçirmemiştir.

Katılımcıların yaşlarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinde 26-35 yaşında olanlar ($M=3,52$) ile 46 yaş ve üzeri olan grup ($M=4,80$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, 46 yaş ve üzeri olan grubun daha fazla nikotin tükettiği görülmektedir ($F= 3,608$; $p<,05$).

Katılımcıların pandemi döneminde sigara kullanımının etkilenme durumuna göre nikotin bağımlılığı ölçeğinde artanlar ($M=4,68$) ile azalanlar ($M=2,81$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Pandemi döneminde sigara kullanımının arttığını belirtenler nikotin bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir ($F= 7,758$; $p<,05$). Katılımcıların pandemi döneminde sigara kullanımının etkilenme durumuna göre alkolizm tarama testinde sigara kullanımı artanlar ($M=16,13$) ile sigara kullanımı azalanlar ($M=13,69$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, sigara kullanımı artanların daha fazla alkol bağımlısı oldukları görülmektedir ($F= 3,582$; $p<,05$).

Katılımcıların pandemi döneminde alkol kullanımının etkilenme durumuna göre alkolizm tarama testinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Katılımcıların pandemi döneminde alkol kullanımının etkilenme durumuna göre nikotin bağımlılığı ölçeğinde kullanım miktarı artanlar ($M=4,75$) ile azalanlar ($M=3,71$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre, alkol kullanımı artmış olanlar daha fazla nikotin bağımlısıdırlar ($F= 4,045$; $p<,05$).

Katılımcıların Covid-19 geçirme durumuna göre alkolizm tarama testinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t= 1,521$ $p>,05$). Katılımcıların Covid-19 geçirme durumuna göre nikotin bağımlılığı ölçeğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($t= -,222$; $p>,05$).

Katılımcıların pandemi döneminde sigara kullanımının etkilenme durumuna göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinde yapısal stil ve aile uyumu alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmezken kendilik algısı ($F= 7,497$; $p<,05$), gelecek algısı ($F= 6,029$; $p<,05$), sosyal yeterlilik ($F= 9,028$; $p<,05$), sosyal kaynaklar ($F=3,450$; $p<,05$), ve toplam psikolojik dayanıklılık ölçeğinde ($F= 4,399$; $p<,05$), anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Katılımcıların pandemi döneminde alkol kullanımının etkilenme durumuna göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinde gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve toplam psikolojik dayanıklılık ölçeğinde anlamlı bir farklılık görülmezken, kendilik algısı ($F= 6,642$; $p<,05$) alt boyutu anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının nikotin bağımlılığı ölçeğini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; sonucun anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R = ,188$, $R^2 = ,035$, $p < .01$). Buna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları toplam varyansın %4 kadarını ($R^2 = 0.035$) açıklamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının alkolizm tarama testini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunun anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($R = ,298$, $R^2 = ,089$, $p < .01$). Buna göre katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları toplam varyansın %9 kadarını ($R^2 = 0.089$) açıklamaktadır.

Tartışma

Çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun alkol ve sigara kullanımlarında değişim olmadığı görülse de aynı zamanda azımsanamayacak miktarda kullanımın arttığına yönelik bulgu, pandemiden kaynaklanan belirsiz stres kişilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin artması, sosyal izolasyon ve karantinada döneminde evdeki boş zamanların yarattığı can sıkıntısı olarak öngörülebilir. Kişilerin pandemi döneminde alkol ve sigara kullanımındaki azalma oranının düşük olmasının kişilerin pandemi koşullarına bağlı olarak bırakma çabalarına girmemesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Alkol tüketim miktarındaki azalışın sigara kullanımındaki azalışa göre görece daha fazla olmasının sebepleri işletmelerin kapatılması ve tedbirler gibi sebeplerle alkole erişimin zorlaşması olarak düşünülebilir.

Katılımcıların pandemi döneminde sigara kullanımının etkilenme durumuna göre nikotin bağımlılığı puanları incelendiğinde sigara kullanımının arttığını belirtenlerin nikotin bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Nikotin bağımlılık düzeyi daha yüksek olan kullanıcıların stresi tolere etmekte zorlandıkları ve sigara kullanımını arttırdıkları düşünülebilir. Buradan pandemi döneminin artan sigara kullanımı ile sonuçlanarak sigara bağımlılığına karşı risk durumu oluşturduğu çıkarımı yapılabilir.

Katılımcıların pandemi döneminde alkol kullanımının etkilenme durumuna göre alkolizm tarama puanlarının farklılık göstermemekte olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın bulguları pandemi döneminde alkol bağımlılarının sigara kullanımının anlamlı olarak arttığını ve aynı şekilde sigara bağımlılarının alkol kullanımının anlamlı olarak arttığına işaret etmektedir. Bu sonuç alkol ve nikotin bağımlılığın birbirleri ile ilişkili olduğunu işaret etmektedir.

Çalışmada katılımcıların Covid-19 geçirme durumuna göre nikotin ve alkol kullanımında farklılık gözükmemektedir. Bu bulgu COVID-19 geçiren kişilerde kaygı yaratan durum ile yüzleşmenin stres seviyelerinde düşmeye neden olduğu anlamına gelebilir.

Toplam psikolojik dayanıklılık puanları incelendiğinde pandemi döneminde sigara kullanımı değişmeyenlerin ve artanların, azalanlara kıyasla daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebinin ise nikotin bağımlılığı oranları yüksek olan 18-25 yaş aralığındaki katılımcıların genel olarak algılanan psikolojik dayanıklılıkta kendilerini olduğundan daha dayanıklı tasvir etmek istemeleri ve önceki çalışmalarda görülen pandemi sürecinde sigara kullanımı artan grubun genç yaşta olmasından olabilir. Aynı zamanda örneklemin eğitim seviyesinin yüksek olmasının kişilerin psikolojik dayanıklılıkların yüksek olmasına sebebiyet vermiş olabilir.

Katılımcıların pandemi döneminde alkol kullanımının etkilenme durumuna göre toplam psikolojik dayanıklılık ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarının nikotin bağımlılığı ölçeğini ve alkolizm tarama testini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, sonucun anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılığın nikotin bağımlılığı ve alkol bağımlılığı üzerinde etkili olduğu ve %4 oranında nikotin bağımlılığını , %9 oranında alkol bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.