



Adsız Alkoliklere Devam Eden Bireylerin İlk Kullanımdan Ayık Kalmaya Evrilen Serüvenine Bir Bakış: Nitel Bir Araştırma

A Look At Evolving Process of Individuals Continuing Alcoholics Anonymous From The First Use to Staying Sober: A Qualitative Research

Büşra Uzun* - Nur Betül Kırca** - Zeynep Çetinkaya*** - Ömer Miraç Yaman**** - Hakan Karaman****

Abstract: Alcohol use disorder is a problem that affects the lives of individuals at various levels. While many factors related to person himself, his / her family and environment cause the first development of this problem. Continuous and uncontrolled use constantly expands the problem spiral that the person is in. Alcoholics Anonymous (AA) is a sharing-based self-help model that supports individuals with alcohol use problems that support the quitting alcohol process and help them make sense of the processes they turn to. This study basically aims to discover the experiences of individuals who continue this group in the process that evolved from the first use to the sobriety, the effect of the group in the process of sobriety and what the group means for these individuals in total. In this study, which was prepared according to the qualitative research design, evolving

* Sosyal Çalışmacı

Social Worker

ORCID 0000-0002-7636-7170

busra.uzunn96@gmail.com

** Sosyal Çalışmacı

Social Worker

ORCID 0000-0002-4581-0504

nurbetulkirca@gmail.com

*** Sosyal Çalışmacı

Social Worker

ORCID 0000-0002-0471-9835

zeynepcetinkaaya@gmail.com

**** Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü

Assoc. Prof. Dr. İstanbul University – Cerrahpaşa, Faculty of Health Science, Social Work Department

ORCID 0000-0001-9989-8575

omermirac@gmail.com

**** Araştırma Görevlisi, İstanbul Üniversitesi – Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü

Research Assistant, İstanbul University – Cerrahpaşa, Faculty of Health Science, Social Work Department

ORCID 0000-0002-5729-6012

karamannhakann@gmail.com

Cite as/ Atıf: Uzun, B., Kırca, N. B., Çetinkaya, Z., Yaman, Ö. M., Karaman, H. (2020). Adsız alkoliklere devam eden bireylerin ilk kullanımdan ayık kalmaya evrilen serüvenine bir bakış: nitel bir araştırma, *Turkish Studies - Social*, 15(3), 1605-1624. <https://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.42007>

Received/Geliş: 04 March/Mart 2020

Accepted/Kabul: 25 April/Nisan 2020

Copyright © INTAC LTD, Turkey

Checked by plagiarism software

Published/Yayın: 30 April/Nisan 2020

CC BY-NC 4.0

processes of individuals who continue to anonymous alcoholics group from first alcohol use to quitting it were investigated thematically. These processes have been advanced in the focus of determining the motivation to start and continue the use of alcohol, learn about the changes they experience due to alcohol and discover the effectiveness of anonymous alcoholics in stopping use. The data were interpreted under seven sub-themes, including the childhood perceptions of the individuals who going to anonymous alcoholics, their first drink experiences, the effects of alcohol on their lives, their quitting drinking decisions, their meeting with anonymous alcoholics and it's contribution to their lives.

Structured Abstract: Alcohol use problem is a problem that can affect an individual's life at various levels. It can be a source of many problems in people's life in terms of psychological, familial, economic and social aspects. On the other hand, the problems experienced by the individual in these living spaces can also be effective as elements that can prepare the ground for the first use of alcohol. When the problem of alcohol use becomes continuous, the existing problem networks of the person are expanding depending on the alcohol and the problems are settled. Alcoholics anonymous groups can be considered as a method of struggle by alcoholics who want to break this problem spiral during the termination of alcohol. The oldest self-help group, anonymous alcoholics, is a support group that helps individuals make sense of their alcohol-related processes and keeps their motivation to end alcohol use strong.

This study basically aims to discover the experiences of individuals who continue this group in the process that evolved from the first use to the sobriety, the effect of the group in the process of sobriety and what the group means for these individuals in total. In this study, which used phenomenological method, one of the qualitative research designs, 22 participants who attended the group of anonymous alcoholics were included. The data were collected through a semi-structured interview form prepared by the researchers. The interview form includes questions about the family experiences of individuals who have attended the group, the history of their use, the process of meeting anonymous alcoholics, how they perceive anonymous alcoholics and how the group helps them.

As a result of the study, it has become a prominent point that there are negative experiences about the family in the individuals who continue the group and there are deteriorations in the family relations depending on the use. The interview form includes questions about the family experiences of individuals who have attended the group, the history of their use, the process of meeting anonymous alcoholics, how they perceive anonymous alcoholics and how the group helps them. As a result of the study, it has come to the fore that there are negative parental attitudes in the individuals who continued the group. After their use began, it was determined that their family relationships deteriorated. On the other hand, alcohol use in the family has an encouraging and legitimizing effect. As a matter of fact, the tendency of these individuals to identify with and care for both family and friends is remarkable. This situation also attracted attention as one of the main points in the group of anonymous alcoholics being effective in individuals. Identifying with other members of the anonymous alcoholics group has been shown to help individuals with alcohol use problems make sense of their addiction stories. It is stated that the most important part of this process is the non-judgmental environment of the group of anonymous alcoholics. It is possible to say that the anonymous group of alcoholics increases individuals' belief in change thanks to this empathetic relationship ground. Conducting the change process together with the group contributes to the more motivated progress of the process.

In the light of these data, it can be said that it will be important to accept anonymous alcoholic groups as a method that will help professionals in the process of addiction treatment. Alcoholics anonymous groups are not a professional or professional community. Therefore, working with integrated addiction treatment system in Turkey is not a structure. As a matter of fact, there is no such target in the philosophy of the group. However, in order to increase the effectiveness of the professional addiction treatment offered, it may be a valuable development in the treatment of addiction that the relevant professionals recognize the groups of anonymous alcoholics in their region and direct the case they consider appropriate with an integrated approach to the methods of intervention. It is recommended to carry out more detailed studies with professionals who provide treatment services on the subject.

Keywords: First Alcohol Use, Alcohol Use Disorder, Quit Drinking, Self-Help Groups, Alcoholics Anonymous.

Öz: Alkol kullanım problemi, bireylerin yaşamını çeşitli düzeylerde etkileyen bir sorundur. Kişinin kendisine, ailesine ve çevresine ilişkin birçok etken bu sorunun ilk gelişimine kaynaklık ederken sürekli ve kontrolsüz

kullanım, kişinin içinde bulunduğu sorun sarmalını sürekli genişletmektedir. Adsız alkolikler grubu ise alkol kullanım problemi yaşayan bireylerin alkolü bırakma sürecini destekleyen ve alkole yöneldikleri süreçleri anlamlandırmalarına yardımcı olan, paylaşım dayalı bir kendine yardım modelidir. Bu çalışma en temelde bu gruba devam eden bireylerin ilk kullanımdan ayıklığa evrilen süreçlerindeki deneyimlerini, adsız alkolikler grubunun ayıklık sürecindeki etkisini ve toplamda bu bireyler için neye karşılık geldiğini keşfetmeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yaklaşımına göre hazırlanan bu çalışmada, adsız alkolikler grubuna devam eden bireylerin alkolü ilk deneyimledikleri andan alkolsüz yeni yaşama evrilen süreçleri tematik olarak incelenmiştir. Bu amaçla yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla İstanbul ilinde adsız alkolikler grubuna devam 22 bireyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmeler alkole başlama ve kullanımı sürdürme motivasyonlarını belirleme, alkole bağlı yaşadıkları değişimleri öğrenme ve adsız alkoliklerin kullanımı sonlandırmadaki etkinliğini keşfetme odağında ilerletilmiştir. Bu doğrultuda ulaşılan veriler, adsız alkolikler grubuna devam eden bireylerin çocukluk dönemine ilişkin algıları, ilk kullanım deneyimleri, alkolün yaşamları üzerindeki etkisi, alkolü bırakma kararları, adsız alkolikler ile tanışma süreçleri ve adsız alkoliklerin yaşamlarına yönelik katkıları olmak üzere yedi alt tema altında yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: İlk Alkol Deneyimi, Alkol Kullanım Problemi, Alkolü Sonlandırma, Kendine Yardım Grupları, Adsız Alkolikler.

Giriş

Alkol tüketimi ve buna bağlı gelişen sorunların dünya tarihindeki yeri çok eski dönemlere dayanmaktadır. Anadolu, Mezopotamya, Mısır ve Akdeniz bölgelerinde yaşayan toplulukların geçmişte bir gerekçeyle alkol kullandığı bilinmekte; Yunan, Eski Mısır ve Roma tarihçilerinin metinlerinde alkollü içkilerden söz ettikleri ifade edilmektedir (Ceylan, 1998). Bilinen bu dönemlerden itibaren keyif verici kullanımın keşfiyle birlikte alkol tüketimi, toplumlar arasında oldukça yaygınlaşmış ve birçok coğrafyada sosyal ve kültürel bir form kazanmıştır. Süreç içinde dini yasakların konusu olması ve zararlı sonuçlarının fark edilmesiyle birlikte kullanımına dair kontrol çabalarının geliştiği ve aşırı tüketiminin toplumlar tarafından kabul edilmeyen bir davranışa dönüştüğü bildirilmektedir (Köknel, 1998).

Alkol kullanımı kontrollü gerçekleşmediğinde ve bireylerin yaşamında problem oluşturmasına rağmen devam ettiğinde bir sorun alanına karşılık gelmektedir. Bu sorun alanı literatürde “alkolizm¹” olarak tanımlanmaktadır. Alkolizm, kişinin alkol kullanımı üzerindeki kontrol kaybı neticesinde kişiyi aşırı ve kompulsif kullanıma iten bir davranış problemi/hastalığı olarak tanımlanmaktadır (Koob, 2003). Tekrarlı alkol kullanımının bir hastalık olabileceğini ilk kez 1700’lü yılların sonlarında Dr. Benjamin Rush ifade ederken (Rahman, 1990), bu hastalığı tanımlayan bir ifade olarak alkolizm ilk kez 1949 yılında Magnus Huss tarafından kullanılmıştır. Bu tanımda Huss alkolizmi “...merkezi sinir sisteminin psişik, duygusal ve motor davranışları etkileyen bölümündeki patolojilerin birleşimi” olarak tanımlamakta ve devamlı, aşırı dozda ve uzun süreli kullanım gösteren bireylerde ortaya çıktığını belirtmektedir (Silveria, 2009). Öne çıkan tanımlamalardan bir diğerinde ise Jellinek, hastalık fikrini genişleterek alkol kullanımını sosyal içicilikten bağımlılık düzeyine kadar beş aşamalı (alpha, beta, gamma, delta ve epsilon) bir süreç olarak değerlendirmiş ve psikolojik ve sosyoekonomik açıdan olumsuz sonuçlara sebep olan aşamaları (alpha ve beta) alkolizm olarak tanımlamıştır (Babor, 1996). Yine bugünkü yaklaşımları etkileyen tanımların bir diğerinde Dünya Sağlık Örgütü 1960’lı yıllarda alkolizmi “*bireyin, içkinin*

¹ Literatürde farklı kullanımları görülse de “Alkolizm” ve “Alkol Kullanım Problemi/Bağımlılığı” son tahlilde aynı problemleri ifade eden kavramlar olarak kabul edilmiş; bu kabul neticesinde metin içinde her iki ifade de çeşitli yerlerde kullanılmıştır. Ancak Adsız Alkolikler gruplarının temel yaklaşımını anlatan “12 Adım – 12 Gelenek” kitabında kavramsal olarak yalnızca “alkolizm” ifadesinin kullanılmasından dolayı bu çalışmada da “alkolizm” tanımlanmıştır (bkz: *Alcoholics Anonymous World Services, 12 Basamak – 12 Gelenek (63. Baskı), 2003*).

işine engel olduğunu değil, işinin içkiye engel olduğunu düşünmesi” şeklinde ifade etmiştir (Kalyoncu ve Mırsal, 2000).

Alkol Kullanım Nedenleri ve Kullanımın Etkileri

Alkol kullanımıyla ilgili gelişen klinik tablolar hakkında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) alkol kullanım bozukluğunu biyopsikososyal bir hastalık olarak kabul etmektedir (Kalyoncu ve Mırsal, 2000). Alkol kullanımının biyopsikososyal bir hastalık olarak kabul edilmesi, aynı zamanda alkol tüketiminin riskli düzeye erişmeden önceki süreçte yer alan çeşitli faktörlerin etkinliğine işaret etmektedir.

Alkol kullanım davranışının gelişmesinde ve süreklilik kazanmasında etkili olan faktörlerin başında aile gelmektedir. Birey, doğup büyüdüğü aile ortamında kimlik ve kişilik gelişimini devam ettirir. Bu gelişim sürecinin sağlığını sekteye uğratacak birçok faktörün varlığı, aile alanını en geniş risk alanlarından biri yapmaktadır. Zira aile ortamı, çocuk için ihtiyaç duyulan sevgi ve güven duygularının verildiği ve kişide yaşama dair fikir ve becerilerin geliştiği ortamdır. Diğer yandan aile üyelerinden herhangi birinin sorun yaşadığı durumlarda, o sorunun etkisini hisseden ilk çevre yine aile ortamıdır. Bütüncül bir perspektiften bakıldığında aile ortamı alkol kullanımında hem gelişim sürecinde etkin olan bir risk alanı hem de alkole bağlı gelişen sorunların hissedildiği ilk yaşam alanı olarak kabul edilmektedir.

Aile ortamındaki risk faktörleri incelendiğinde birçok etkenin kişinin alkol kullanımına yönelmesinde söz konusu olabildiği görülmektedir. Aile içinde iletişim sorunu, sorunlu eş/ebeveyn tutumu, sevgi- ilgi eksikliği, şiddet, ihmal-istismar gibi patolojik durumların ya da sosyoekonomik problemler gibi stres unsurlarının varlığı, baş edilmesi zor olan sorunlara zemin hazırlamaktadır. Böylesi aile ortamlarında yetişen ya da yaşayan bireyler için yaşamlarının bir döneminde bir kaçış faktörü olarak alkol kullanımı denenebilmektedir (Beyazyürek ve Şatır, 2000; Ögel, 2001). Nitekim alkolün kişide oluşturduğu stres azaltıcı ve rahatlatıcı etkisi aile içinde gelişen stres faktörlerinin “unutulması” için bir kaçış yoluna dönüşebilmektedir.

Alkol kullanımının süreklilik kazanmasında etkili olan bir diğer faktör ise alkolün içerdiği farmakolojik etkilerdir. Alkol kullanımı kişide stress azaltıcı ve rahatlatıcı bir etki oluşturmaktadır (Ögel, 2010). Kullanım sonrasında alkol, kullanıcının beyinde ödül ve stress alanlarındaki nörotransmitterlerle etkileşim kurmaktadır. Alkol kullanımının ilk dönemlerinde bu etkileşim kişide alkolün rahatlatıcı işlevini daha yüksek düzeyde hissettirmektedir. Dolayısıyla bu etki kişide kullanımın sürdürülmesinde ve miktarın arttırılmasında olumlu bir pekiştirece dönüşmektedir. Ancak devam eden kullanım sonucunda beyin ödül ve stress alanlarında kalıcı hasarlara neden olmakta; bunun sonucunda kişide alkol kullanım davranışının yönetilemez bir noktaya erişmesine sebep olmaktadır (Banerjee, 2014; Eşel ve Dinç, 2017).

Alkol kullanımında etkili olduğu bilinen bir başka etken ise genetik aktarımdır. Alkol kullanımının genetik aktarımıyla ilgili olarak yapılan aile çalışmaları, ikiz çalışmaları ve evlat edindirme çalışmaları göstermektedir ki alkol bağımlılığında genetik aktarım bir risk faktörüdür (Coşkunol ve Altıntoprak, 1999). Bu çalışmalarda birinci derecede akrabaları arasında alkol kullanımı olan bireylerin alkol kullanım riski 3-4 kat daha yüksek bulunmuştur (Bayar ve Yavuz, 2008). Evlat edindirme çalışmalarında ebeveyni alkol bağımlısı olan çocuklarda, evlatlık verildiği ailelerde alkol kullanımı olmasa da risk yüksek düzeylerde bulunmuştur (Coşkunol ve Altıntoprak, 1999). Yine alkol kullanan ya da alkole yatkınlığı olan bireylerin çocuklarındaki alkol kullanım riskinin, ebeveyni alkol kullanmayanlara göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir (WHO, 2014). Genetik aktarım aracılığıyla oluşan bu riskin kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek olduğu da belirtilmektedir (Altıntoprak ve ark., 2008).

Alkol kullanımının kişi üzerinde birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Bu etkilerin düzeyi alkolün hangi zamanda ve ne kadar içildiğine, kişinin metabolizmasına, tek seferde içilen miktara,

tüketim şekline, kişinin psikolojik durumuna, alkole eşlik eden bir ilaç ya da uyuşturucu kullanımının olup olmadığına bağlı olarak değişebilmektedir (Ögel, 2014). Bu etkenlerin düzeyine göre kişide alkole bağlı olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal birtakım değişimler gelişebilmektedir. Diğer uyuşturucu maddelerden farklı olarak alkol, kısa ve uzun süreli kullanıma göre farklılaşan 60'tan fazla sağlık soruna sebep olmakta ya da bu sorunların görülme riskini artırmaktadır. Bu sorunlar arasında sinir ve sindirim sistemi sorunları, akciğer ve kas hastalıkları gibi vücut hastalıkları ya da anksiyete, depresyon, uyku ve yeme bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıklar öne çıkmaktadır (Anderson ve Baumber, 2006).

Kişinin aile ve sosyal yaşamında da sorunlara sebep olan alkol kullanımının ilk etkileri çoğu kez aile üzerinde görülmektedir. Alkol bağımlılığı, bireyin içinde bulunduğu aile ile birlikte yaşadığı bir problemdir. Dolayısıyla alkolün olumsuz sonuçlarıyla hem kullanıcı hem de ailesi yüzleşmektedir. Aile üzerindeki olumsuz etkiler kullanıcının aile içindeki rolüne göre farklılık gösterebilmektedir (Ögel, 2014). Kullanıcı ebeveyn ise aile içindeki görev ve sorumlulukları aksatma, alkol için artan harcamaların ya da iş hayatında tutunamamanın sonucu olarak yaşanan ekonomik sıkıntılar, eş ile doyurucu olmayan ilişki hem eşe hem çocuklara yönelik sevgi ve ilgi eksikliği, güvensizlik neticesinde diğer aile üyelerinde yaşanan sürekli bir stres ve kaygı hali, aile açısından akraba çevresinden ve sosyal çevreden uzaklaşma ve yalnızlaşma gibi sorunlar yaygın biçimde söz konusu olmaktadır (İl, 1986). Alkolü kullanan kişi genç ise yine ebeveyn ya da kardeşlerle ilişkide çatışma ve şiddet, akademik başarıda düşüklük; çalışan ise iş performansında ve devamlılığında azalma, alkol kullanıcısı arkadaşlardan müteşekkil bir sosyal ilişki ağı ve toplumsal dışlanma gibi hem bireysel hem sosyal düzeyde birçok sorun ağı gelişebilmektedir (Wagenar ve ark., 2004).

Adsız Alkolikler: Temel Yaklaşım

Adsız alkolikler alkol bağımlılığını sonlandırma ve ayık kalmayı sürdürme noktasında alkolik bireyleri destekleyen bir kendine yardım grubudur. Kendine yardım grupları “...belli bir amacın başarılması ve karşılıklı yardım için kurulan gönüllü küçük gruplar” (Katz ve Bender, 1976: akt; Zastrow ve Kirst-Ashman, 2014) olarak tanımlanırken adsız alkolikler en eski kendine yardım gruplarından biridir. Grup, herhangi bir politik, ideolojik ya da dini yaklaşımdan bağımsız olarak çalışmaktadır. Fikri anlamdaki ilk çıkışı 1935 yılında New York’da alkol problemi yaşayan bir borsa komisyoncusu ve bir doktor arasındaki bir sohbetten gelişmiştir. Bu iki alkolik, alkolden kurtulmanın ancak alkoliklerin birbirine yardım ederek olabileceği düşüncesini geliştirmiş ve bunun üzerine bir yardım modeli kurmuşlardır (Ögel, 2010).

Adsız alkoliklerin en temel amacı bağımlınının bir şekilde alkol ve diğer uyuşturucu maddelerinden uzak kalmasını desteklemek ve kişinin “ayık bir gün” geçirmesini sağlamaktır. Dolayısıyla nihai amaç kişinin hiçbir şekilde alkol kullanımına yönelmemesidir. Bu bağlamda gruba devam etmenin ilk şartı kişide alkolü bırakma isteğinin bulunmasıdır. Bu süreçte adsız alkoliklerin temel etkinliği bırakma isteği olan alkoliği desteklemek ve alkol alma isteği geldiğinde onu durdurmaktadır. Bu noktada grup, 12 basamak tedavi modeli olarak da bilinen bir iyileşme programını takip etmektedir. Adsız alkoliklerin alkoliğe ve alkolizme bakışını da yansıtan bu iyileşme programı şu aşamalardan oluşmaktadır (Alcoholics Anonymous, 2003):

1. “Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın kontrolümüzden çıktığını kabul ettik.”
2. “Bizden daha üstün bir gücün bize akıl sağlığımızı geri kazandırabileceğine inandık.”
3. “Yaşantımızı ve isteklerimizi, algıladığımız şekildeki Tanrı’nın iradesine terk etmeye karar verdik.”
4. “Değerler envanterimizi aramaya ve cesurca oluşturmaya koyulduk.”
5. “Kusurlarımızı, Tanrı’ya, kendimize ve diğer insanlara itiraf ettik.”

6. “Tanrı’nın kusurlarımızı düzeltmesine hazır hale geldik.”
7. “Tanrı’dan, alçakgönüllükle kusurlarımızı düzeltmesini istedik.”
8. “Kendilerine karşı hata yaptığımız insanların listesini yaptık ve bu hataları telafi etmek için istekli hale geldik.”
9. “Kendilerine karşı hata işlediğimiz insanlardan, onları incitmeyecek şekilde doğrudan özür diledik.”
10. “Kendimiz hakkında envanterimizi hazırlamaya devam ettik ve hata yaptığımızda bunu doğrudan kabul ettik.”
11. “Dua ve meditasyon yoluyla, algıladığımız şekildeki Tanrı ile bilinçli ilişkimizi geliştirmeye devam ettik. Onun, bizim hakkımızdaki dileğini öğrenmek ve bu dileğini gerçekleştirmek adına gerekli güce erişebilmek için dua ettik.”
12. “Bu basamakların sonucunda sahip olduğumuz ilahi uyanışı diğer alkoliklere ulaştırmaya ve edindiğimiz ilkeler hayatımız tümünde uygulamaya çalıştık.”

Ögel’e göre (2010) bu basamak programında yüksek güç² ve faydacı olmak üzere iki tema öne çıkmaktadır. İlk temaya ilişkin olarak adsız alkoliklerin alkolizmle mücadelesindeki temel felsefesi kişinin kendi güçsüzlüğü ile yüzleşmesi, bunu kabul etmesi ve sorunun üstün bir gücün yardımıyla aşabileceğine inanmasıdır. Diğer tema ise kişinin “işe yarar bir birey” olarak kalması için bireyin ayıklığına devam ettirmesinin gerekliliği; bunun için de kişiye fayda sağlayacak tüm eylemlerin ve önlemlerin uygulanabilmesini ifade etmektedir. Bu iki temel yaklaşım çerçevesinde adsız alkolikler, alkol sorunu yaşayan kişinin üyelerin desteğini alarak ve diğer üyelerin ayık kalmasında kişiye sorumluluk vererek psikososyal sağaltım sağlamasında, sosyalleşmesinde ve sosyal kabul görmesinde bir alan sağlamaktadır.

Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda belirli bir konunun “ne kadar” olduğu değil daha derinlikli bir bakışla “neden” ve “nasıl” gerçekleştiği araştırılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Nitekim bu çalışma da alkol kullanım sorunu yaşayan ve adsız alkolikler grubuna devam eden bireylerin alkolü ilk deneyimledikleri dönemden adsız alkolikler grubuna evrilen sürecine dair bir bakış geliştirmek ve bu sürecin “nasıllığını” betimlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilinde ikamet edip alkol kullanım sorunu yaşayan ve adsız alkolikler grubuna devam bireylerden oluşmaktadır. Bu bireyler arasında kartopu örneklem modeline göre seçilen 22 kişiyle görüşülmüştür.³ Çalışma grubunun belirlenmesinden önce araştırmacılar arasından bir ekip yaklaşık 6 ay boyunca il sınırları içindeki farklı gruplara katılım sağlayarak gözlem yapmış ve üyelerle etkileşim kurmuştur. Görüşme yapılan katılımcıların sayısının belirlenmesinde cevapların çeşitliliğini arttırmak ve olabildiğince farklı hikayeleri dinlemek öncelenmiştir. Bu anlamda çalışmaya katılan 22 kişi, kartopu örneklemin doğası gereği tesadüfi olarak belirlenmiş ve ulaşılan grubun hedeflenen çeşitliliği yansıtacağı düşünülmüştür.

Çalışma grubunun demografik yapısına bakıldığında 22 katılımcının 9’u kadın, 13’ü erkektir. Kadın katılımcıların 3 tanesinden yaş bilgisi alınmamış olup diğer 6 kadın katılımcının yaş

² Buradaki yüksek güç, tinsel bir ifade olarak değerlendirilmelidir. Kişinin kendi yaşamında güç atfettiği herhangi bir şeye karşılık gelebilir. Çoğu kez Allah/Tanrı gibi dini bir iradeyi ifade etse de bunun ötesinde kişinin değişime olan inancını yansıtan manevi bir güce de işaret edebilmektedir.

³ Görüşmeler 2017 yılı içinde lisans bitirme çalışması kapsamında yapılmıştır.

ortalaması 52 olarak bulunmuştur. Bunlar arasında en genç katılımcı 34 yaşında iken en yaşlısı 66 yaşında bulunmuştur. Erkek katılımcılar açısından bakıldığında da yaş bilgisi alınamayan 1 katılımcı bulunurken diğer 12 katılımcının yaş ortalaması 47,6 olarak bulunmuştur.

Veri İnşa Süreci ve Araştırma Etiği

Araştırmada nitel veri toplama araçlarından olan derinlemesine görüşmenin yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Nitel araştırma deseninde en çok kullanılan veri toplama tekniklerinden biri olan derinlemesine görüşme, zengin detaylara sahip durum ya da süreçleri görüşmecilerin ilgili konuya ilişkin tüm deneyimlerinden hareketle izah edilmesine yardımcı olan yöntemdir. Nitekim çalışmanın konusu insan davranışı ve düşüncesi üzerine inşa edilmişse ise derinlemesine görüşme araştırılan gerçekliğin veriye dönüştürülmesinde çeşitli enstrümanlar sunmaktadır. Bu enstrümanlardan biri olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu, araştırılan konunun doğasına bağlı olarak araştırmacıya hareket alanı açan esnek bir formdur (Tekin, 2006). Yani yapılandırılmış ve sınırlandırılmış bir formdan ziyade burada araştırmacı görüşmenin akışına göre sorularını çeşitlendirebilmekte ya da sıralarını değiştirebilmektedir. Bu formu kullanan araştırmacılar çalışmanın odağından kopmamak üzere çalışma esnasında önceden planlanmamış yeni soruları da listeye ekleyebilmektedir (Kümbetoğlu, 2015). Bu çalışmada kullanılan yarı yapılandırılmış form 24 sorudan oluşmuştur. Bu sorular katılımcıların çocukluk dönemine ilişkin algılamalarını ve ilk kullanım öykülerini kapsayan ilk aşama, adsız alkolikler grubuyla tanışma hikayelerinin alındığı ikinci aşama ve adsız alkolikler grubundan sonraki süreçlerini içeren üçüncü aşama olmak üzere üç temel düzeyde hazırlanmıştır.

Katılımcılar araştırmaya gönüllük esasına dayalı olarak katılmıştır. Görüşme yerleri katılımcılarla kurulan ilk temasta planlanmış ve görüşmeler bu doğrultuda İstanbul ili sınırlarında yer alan mekânlarda gerçekleştirilmiştir. İki görüşme hariç 20 görüşmenin tamamı katılımcılardan alınan sözlü onam neticesinde ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınırken diğer iki görüşme, katılımcıların talebi doğrultusunda elle notlandırılmıştır. Ses kaydına alınan 20 görüşme sonucunda 16 saat 46 dakikalık veri elde edilmiştir. Ham veriler araştırmacılar tarafından dinlenerek tematik çözümleme yapılmış; bu verilerin tamamını deşifre etmek yerine amaçlı bir dinleme yapılarak yazılı metinde yer alabilecek ifadeler tespit edilmiş; bunun sonucunda 99 sayfalık yazılı doküman elde edilmiştir. Her görüşmenin öncesinde kişisel bilgilerin paylaşılması hususunda gizlilik ilkesine riayet edileceği araştırmacı tarafından sözlü olarak aktarılmıştır. Her bir görüşme öncesinde katılımcıya araştırmanın amacı ve kapsamı hatırlatılmıştır. Bu aşamalar sonunda başlayan görüşmelerde önceden hazırlanan yarı yapılandırılmış formda yer alan soruların tümü her görüşmede sorulmamıştır. Kimi katılımcılar anlatımlar esnasında diğer sorulara cevap oluşturan ifadelerle yer verirken bu noktalarda araştırmacı görüşmenin akışına müdahalede bulunmamıştır. Yine kimi noktalarda araştırmacıların cevap vermekte zorlandığı gözlenmiş; bu noktalarda katılımcıyı rahatsız etmemek adına herhangi bir ısrarda bulunulmamıştır.

Verilerin Analizi

Ses kayıt cihazıyla toplanan ham veriler değerlendirilmeden önce görüşmede kullanılan yarı yapılandırılmış soru formunun çizdiği tematik çerçeve ön kabul olarak alınmıştır. Buna göre ilk tematik dağılım çocukluk dönemi algıları ve ilk kullanım deneyimleri, adsız alkoliklerle tanışma süreçleri ve grupla tanıştıktan sonraki değişim süreçleri olmak üzere üç başlık altında yapılmıştır. Amaçlı bir şekilde yapılan deşifre neticesinde elde edilen 99 sayfalık yazılı doküman öncelikle bu üç tema çerçevesinde incelenmiş; bu inceleme, yapılan detaylı okumanın sonunda katılımcı anlatımlarının sunduğunu yeni çerçeveye göre revize edilmiş ve veriler nihai olarak çalışmada sunulan yedi alt tema altında yeniden tasnif edilmiştir. Bu yedi alt tema ışığında son okuma yapılarak yazım aşamasında atıf yapılacak bölümler netleştirilmiştir. Bu süreçlerin tümü araştırmacılar tarafından elle yapılırken herhangi bir analiz programından faydalanılmamıştır.

Bulgular

Çocukluk Dönemine İlişkin Düşünceler

Alkol kullanımında ve bağımlılığında olumsuz çocukluk deneyimi yaşayan bireylerin daha yüksek riskli olduğu bilinmektedir (Dub eve ark., 2003). Katılımcıların çocukluğuna ilişkin alınan verilerde de olumsuz yaşam deneyimlerinin farklı temalar altında yaşandığı görülmektedir. Bu minvalde katılımcılardan K1 çocukluğunda “bakıcılar” tarafından büyütüldüğünü ve “anne şiddetine” maruz kaldığını, dolayısıyla yaşadığı ihmali, şu cümlelerle ifade etmiştir:

“Çocukluğum çok iyi geçmedi benim. Bakıcılar tarafından büyütüldüm. Bir bakıcı tarafından çok korkutuldum. Annem tarafından çok şiddete maruz kalıyordum. Öyle böyle değil. En son 14 yaşında beni bacağımdan bıçaklamıştı. Biz ablalardan ağabeylerden de hakeza görmediğim için böyle yok sayılan bir çocuktum.” (K1- 48)

Katılımcılardan bir diğeri K2 ise çocukluğunda anne kaybı yaşadığını; bu kaybın kendisinde oluşturduğu “annesizlik” boşluğunu aşağıdaki şu cümlelerle belirtmiştir.

“Benim annem vefat etti. Annesiz büyüdüm, ikinci bir anne geldi bize. Bunu kabullenemedim. Dört kardeş yani dördümüz de kabullenmedik. Böyle gizli gizli bakıp kaçıyorduk. Çok iyi anlamadım. İstemedim. Hep böyle zıtlıştım. Annesizlik ne demek bilir misiniz? Şimdi sizin anneniz var belki de bilmezsiniz. Ben hep ağlardım, gece de ağlardım, hep ağlardım. Annesizliği ben çok yaşadım. Halen içimde o boşluk var.” (K2 – 60)

Çocukluk yaşamındaki olumsuz deneyim örneklerinden bir diğeri de baskıcı ebeveyn tutumu olmuştur. Katılımcı K3 annesinin baskıcı ve otoriter bir kadın olduğunu ve bu tavrın kendisini nasıl etkilediğini şu ifadelerle anlatmıştır:

“Annem böyle çok şeydi otoriter ve her şeyi o yapar. Mesela ben kız lisesinde okudum hiçbir zaman bana para verip de kantinden bana bir gofret verir misiniz deyip kantinden bir şey almadım. Annem hep kutuyla alırdı. Evden her gün çantama koyardı. Ben onu çıkarır yerdim. Yani kendi kendime bir gün böyle okuldan gelirken arkadaş dedi ki ben dedi manava uğrayacağım, ne yapacan dedim, annem domatesle patlıcan istedi. Oo ben domatesle patlıcan alıcam mümkün değil. Annem hep kontrol onda...” (K3 - ?)

Çocukluk döneminde baskıcı ebeveyn tutumlarına dair örnekler sunan bir diğeri katılımcı E8 de baskıcı baba tutumlarına maruz kaldığını ve sonucunda kendi duygu dünyasında “aşağılık arabesk” olarak tarif ettiği sorunlu hâlin gelişimini aşağıdaki cümlelerle dile getirmiştir:

“Hep bir terslik vardı benim hayatımda doğduğumdan beri. Aslında alkolizm biyopiskososyal sinsilesinin bir sonucu. Dominant bir babam vardı, çok baskın. Huzursuz bir evlilik ortamında büyüdüm. Kendimi hep aşağılık arabesk hissediyordum” (E8 – 46).

Çocukluk deneyimlerine yönelik alınan cevaplardan bir diğeri de E1 alkol problemi⁴ olan bir baba profiline ve buna bağlı olarak baba-çocuk arasındaki ilişkideki problemin varlığına işaret etmektedir. Yine babayla ilişkili olarak babanın cezaevine girdiği ve buna bağlı olarak gelişen olumsuzlukları; baba cezaevinden çıktıktan sonra da yaşanan problemleri katılımcılardan K4 şu şekilde ifade etmiştir:

“Yani içine kapanık bir çocuktum. Aslında yani şöyle, küçükken bir kere babam hapisteydi benim. O arada babam hapse girince annem çalışmaya başladı ve biz kendi kendimize büyüyen sessiz içine kapanık çocuklarız. Babam ben 5. sınıftayken hapisten çıktı ben 6

⁴ Katılımcı bu durumu “problem” olarak ifade ettiği için böylesi bir kullanım tercih edilmiştir. Bu cevap esnasında katılımcının yüz ifadelerinden moral bozukluğu yaşadığı ve konuyla ilgili paylaşım yapmaya istekli olmadığı fark edilmiş; kendisi de bu konuya daha fazla girmek istemediğini belirtmiştir.

yaşındayken girmiş sanırım. Annem çok ilgilidir fazla vericidir. Babam çıkıp geldiğinde baktık hır güür bir adam geldi. Artı çok içiyor haftanın 3-4 günü çok içiyor durmuyor fakat her gün içmiyor ama çok agresif bir adam çıktı karşımıza. Babamın bakışlarından bile korkardık. Babam çok içiyor diye annem söylenirdi, söylenince daha çok şiddet görmeye başladılar.”(K4- 24).

Görüldüğü üzere babanın cezaevine girmesinden sonra ebeveynler açısından yaşanan rol kaybıyla birlikte “içine kapanık ve sessiz” olarak tanımlanan çocuk profili gelişmektedir. Yaşanan rol kaybının, hem annenin annelik rolünü aksatmasına neden olduğu hem de babanın aile sisteminden geçici de olsa çıkmasıyla birlikte ekonomik açıdan yaşanan zorluğu kapatmaya çalıştığı bir durumla şekillendiği görülmektedir. Ayrıca bu şartlarda gelişen anne profilinin yüksek düzeyde “fedâkar” bir yapıda olduğu, dolayısıyla yine patolojik bir ilişkiye zemin hazırladığı katılımcının “fazla vericidir” ifadesiyle hissedilmektedir. Yine babanın cezaevinden sonra aile sistemine tekrar geri dönmesine rağmen “bakışlarından bile korkulan hır güür bir adam” olarak tanımlanması ve eşe yönelik şiddet uygulaması alkol kullanımıyla ilişkili olarak ifade edilmiştir.

İlk Alkol Deneyimi

Katılımcıların ilk alkol deneyimlerine ilişkin anlattığı öyküler arasında öne çıkan ilk unsurun arkadaş ve akran grubunun olduğu görülmüştür. Katılımcılardan K5 alkole başlama sürecini “tamamıyla arkadaş ortamından” kaynaklı olarak açıklarken E4, 16-17 yaşlarında arkadaş ortamında sigarayla birlikte başladığını ifade etmiştir. E4 için sigara ve alkol kullanımının arkadaş ortamıyla birlikte gelişmiş olması, arkadaş ortamının alkol ve madde kullanımı açısından çeşitli riskli davranış örneklerini içerebileceğine işaret edebilmektedir.

Bulgular, arkadaş grubu içindeki hangi gerekçelerin kişiyi alkole yöneltebileceğine yönelik incelendiğinde ise katılımcıların bazıları özenilen bir davranış olarak alkol kullanımının geliştiğini belirtmiştir. Katılımcılardan E2 “çocuktum galiba 11-12 yaşlarında yılbaşı kutlamalarında tanıştım. Arkadaşlarımla beraber özentili halde başladı diyebilirim” şeklinde belirttiği ifadesinde özenme davranışının bir eğlence ortamında geliştiğini; E3 ise “... ilk içmelerim oturduğum semtte bir arkadaş grubu vardı. Böyle biraz asi takılan tiplerdi. Benim de onlarla arkadaş olarak takılmam gerekiyordu ve onun için de benim de içmem gerekiyordu. Onlar içiyordu bende içmezsem olmazdı” diyerek arkadaş grubu içinde bir kabul görme aracı olarak alkol kullandığını belirtmiştir.

Alkol kullanımına başlamada dikkat çeken bir diğer başlık ise bireylerin alkol kullanıcısı bir büyüğün rol model alınması sonucunda kullanım davranışına yönelmesi olmuştur. Katılımcılardan E6'nın “...despotluk içerisinde bize bağırın, bizi döven ve bahaneler üreten bir ailenin içinde büyümüş olmam sebepler dolayısıyla babamın bu tavırlarına karşı belki içerssem babam gibi olurum ve ona karşı çıkarım diye dolapta kalan artan şişelerden gizli gizli içtim.” şeklindeki ifadelerinden anlaşıldığı üzere babasından gördüğü sertliğe yine babası gibi sert olarak karşı koyabileceğini; “içtiğinde onun gibi olacağımı” düşündüğü için de alkol kullanımına yöneldiği görülmektedir. Dolayısıyla burada babaya karşı itiraz yükseltmek için babadan ilham alınarak kararlaştırılan bir tutumun; bu tutuma erişmek için yine babanın örnekliliği üzerinden bir davranışın geliştiği görülmektedir. Bir diğer katılımcı da yakın derece akrabalar arasında görülen alkol kullanımının, rol model alınarak nasıl öğrenildiğine dair örnekliliği sunmuştur. Katılımcı E7 “Dayımın biri aşırı derecede alkol kullanıyordu ve çok beğeniyordum, karakter olarak özendiğim bir tip böyle. Ben büyüyünce bunun gibi olacağım diyordum” şeklindeki ifadeleriyle aile ortamında sevilen bir bireyin davranışlarının diğerleri tarafından nasıl kopyalabileceğine dair deneyimini aktarmıştır.

Yukarıda ifade edilen bulgularda ortak bulunan bir nokta olarak alkol kullanım davranışının kişinin yaşamında kolayca görülebilen bir davranış olması; alkolün de kolay temin edilebilir bir madde olması dikkat çekmektedir. Yukarıdaki katılımcıların yanı sıra katılımcı E5 de “Babamın kalan şişelerindeki birayla o zaman (orta birinci sınıfta) tanıştım. Benim babam da alkol bağımlısı bir adamdı” şeklindeki ifadesiyle alkol kullanım davranışının örnekliliği bulunduğu, bu davranış

kabul edilebilir algılandığında ve alkol kolay erişilebilir olduğunda alkol kullanım davranışındaki riskin yükselebileceğini göstermektedir.

Alkol Kullanımının Aileye Etkisi

Alkol kullanımı ve bağımlılığında gelişen sorunların görüldüğü ilk ortam aile ortamıdır. Zira bireyin gelişimini etkileyen süreçler ağırlıklı olarak ailede yaşamakta; yaşamın büyük kısmı aileyle birlikte geçmektedir. Bu bağlamda alkol kullanımının aile ilişkileri üzerine olan etkileri incelendiğinde bireyin ebeveyn, çocuk ya da eş olarak ilişkilerinde sorunlar ve rollerinde kayıplar yaşadığı görülmüştür. Katılımcılardan E1 alkole bağlı gelişen sorunlarını birçok temayı içerecek şekilde şu cümlelerle dile getirmiştir:

“Başlangıçta problem yok, insanlar ne olduğunu anlamaya çalışıyor. Bir süre sonra doğal olarak tepki görmeye başlıyorsunuz. İşte ilk önce eşiniz... Çok haklı olarak yani. Sorumluluklarınızı yerine getirmiyorsunuz. Evde çocuğunuz var, eşiniz var ama diyelim ki saat 20.00’de evde olacağınıza 22.00’de evde oluyorsunuz. Eve gidiş sürem ilerleyen zamanlarda daha da geç saatlere kalmaya başladı. Hatta bir yerden sonra eve hiç gitmemeye başladım. Endişe, kaygı vs⁵. İş çevresinde pek bir sıkıntı yaşamadım ama sonlara doğru yaşadım.” (E1 – 57).

Görüldüğü gibi E1 ilk kullanım sürecinde pek sorun yaşamadığını ama sonrasında kullanıma ilişkin tepkiler almaya başladığını ve bu tepkilerin ilk olarak eşi tarafından verildiğini ifade etmektedir. Bir koca ve bir baba olarak sorumluluklarını aksatmaya ve eve gidiş saatlerinin gecikmeye başladığını; nihayetinde eve gitmediği günler yaşadığını belirterek devam eden kullanıma bağlı olarak sorun sarmalının genişlemesi sürecine dair örnekler sunmuştur. Buna bağlı olarak aile üyelerinin kendi durumu hakkında endişe ve kaygı duymaya başladığını; yani aile için bir stres faktörü haline dönüştüğünü dile getirmiştir. Bunun yanında ilk dönemlerde iş çevresinde sorunlar yaşamadığını ama süreç ilerledikçe iş yaşamında da sıkıntılar yaşadığını belirterek, alkol kullanımının olumsuz sonuçlarının önce aile ortamında hissedildiği ve kullanımın devam etmesine bağlı olarak diğer alanlarda da sorunların arttığı fikrini desteklemiştir.

Alkole bağlı olarak bozulan aile ilişkileri örneklerinden bir diğeri ise ebeveynle olan birliktelik olmuştur. Katılımcı K3 *“İnsan ilişkilerim çok bozuldu. Kimse kalmadı etrafımda ve babam şunu diyordu artık: ‘Yeter yani yeter içme, her şeyi bitiyorsun.’ Hatta ben annemi bile kaybediyordum neredeyse yani. Annem şey demiş benim için: ‘Ölsün artık ki kurtulsun.’ Bu böyle gitmiyor yani”* ifadeleriyle kullanıcının ebeveynle kurduğu ilişkisindeki bozulmaya işaret etmiş; dahası ailenin yaşadığı soruna yönelik yaşadığı çıkmaz karşısında çocuğu için ölümü *“bir kurtuluş olarak”* anmaya yöneltmiştir.

Alkol kullanımında aileye ilişkin alınan cevaplarda dikkat çeken bir diğer tema ise kullanımın ilk dönemlerinde alkol tüketiminin *“açıktan yapılamaması”* ve *“tolere edilebilir”* düzeyde olması olmuştur. Katılımcılardan E7 *“...gizli içtiğim için herkesle ilişkim çok iyiydi. Zaten sonra inanamadılar bana ‘Sen nasıl alkolik olursun?’ diye”* ifadeleriyle alkol kullanımını ilk dönemde gizli yaptığını ve bu sayede ilişkilerinde sorun yaşamadığını belirtmiştir. Yani kişi, alkol kullanımını gerçekleştirse dahi sosyal açıdan görülebilecek muhtemel olumsuz sonuçları minimize etme kaygısını da taşıyarak kullanıma devam etmiştir. Aynı şekilde E7 *“Kızım hep arkadaşlarına gittiği zaman ev boş oluyordu. Ben bunu çok güzel kamufle ettim”* cümleleriyle alkol içme isteği var olsa da aile üyelerinden gizlice yapmaya çalıştığını belirtmiş, ancak yine de ev ortamını alkol kullanımını gerçekleştirmek üzere kullanabildiğini; dolayısıyla kullanıldığının anlaşılmasından

⁵ Endişe ve kaygı duygularını yaşayanların aile üyelerinin olduğu açıkça belirtilmese de görüşmenin bağlamı ve araştırmacının gözlemleri neticesinde, bu duyguların eşi ve çocukları tarafından hissedildiği güçlü biçimde tahmin edilmektedir.

korkmasına rağmen ev gibi anlaşılma riski yüksek bir ortamda kullanmaya devam ettiğini belirtmiştir.

Alkol tüketiminin kontrol edilebilir düzeyde tutulma çabasına ilişkin olarak da katılımcılardan K8 şunları dile getirmiştir:

“Ya tabi ilk dönemler çok kullanmadığım, aşırı kullanmadığım dönemlerdi. İletişimimde bir sorun olmuyordu. Çünkü tolere ediyorlardı bir şekilde. Kontrolümü sağlayabiliyordum. Ama şu son yani alkolün son 5 yılı artık gece gündüz fark etmemeye başladı. İlişkilerim koptu, evden uzaklaştım.” (K8 -66).

İfadelerden anlaşıldığı üzere katılımcı K8 alkol tüketiminin, kullanımın ilk dönemlerinde riskli düzeye ulaşmadığı için “tolere edilebilir” seviye olduğunu ancak alkol üzerindeki kontrol kaybıyla birlikte devam eden kullanım neticesinde kendisinin “gece gündüzü olmayan” bir kullanıcı düzeyine eriştiğini ve nihayetinde aile ve çevre ilişkilerinin bozulduğunu belirtmiştir. Bu ifadelerden hareketle alkolün, ilk dönemlerde kişinin kontrol edilebildiği oranda tolere edilebilen; kontrolü kaybedildiğinde bireysel ve sosyal yaşamda problemler yaşatan riskli bir davranış olarak algılanmış olması dikkat çekici bulunmuştur.

Alkol Kullanımının Geliştiği Anlar

Katılımcıların en çok hangi zamanda veya ruh halinde alkole yöneldiğine ilişkin bakıldığında öne çıkan temanın “yalnızlık hissi” olduğu dikkat çekmiştir. Bu noktayı açıklayacak aktarımlardan birinde katılımcı E7, kendisini yalnız ve zayıf hissettiği anlarda alkole olan yönelimini şu şekilde ifade etmiştir:

“En çok yalnızlık. Yani yalnız hissederdim kendimi. Ya ne biliyim kalabalık bir ailedeydim. Kendimi ifade edemiyordum. Söz hakkım yokmuş gibi hissedişiyordum. İletişimim çok kopuktu. Herkesin birbiriyle iletişimi çok tersti, hemen kavga çıkardı ve o yüzden kendimi ifade edemezdim. İşyerini kapatırdım akşamları alırdım birkaç tane bir şey, açardım müzik konuşurdum kendi kendime, o gün ne yapmak istiyorum, kendime ne söylemem gerekiyor. Ama yalnız hissederdim kendimi, eksik, sahipsiz. Çünkü baba yok sorumlulukların var. Yapman gereken şeyler var. Bir an önce hayatın içine girmem lazım, kendimi göstermem lazım, kardeşlerimi rahat bir hayata sokmam lazım, güçlü olmam lazım, onları ve kendimi ezdirmemem lazım. Tabi bunları yaptıkça da kendi içimde yalnızlaşmaya başladım. Alkole döndüm.” (E7 – 37)

Görüldüğü üzere E7’yi alkole yönelten yalnızlık hissini gelişiminde birçok faktör etkili olmuştur. Kalabalık bir ailede kendini ifade edememe hali, aile içi iletişimde “terslik” olarak ifade ettiği sorunlar, başkasıyla paylaşım yapamadığı için müzik eşliğinde “kendiyile konuşması”, babanın olmayışından kaynaklı olarak yaşadığı rol kaybı, bu kaybın neticesinde “hayata atılma” ve “kardeşlerini rahat ettirme ve onları koruma” sorumluluğunu üstlenmesi ve tüm bu süreçlerde “kendi içinde yalnızlaşması”, E7’in içinde bulunduğu sorun sarmalında bir “arkadaş” olarak alkole yönelimini özetlemektedir. Bununla birlikte E7’nin çocukluğunda yaşadığı problem sarmalı, yalnızlık hissini gelişiminde aile dinamiklerinin etkisini göstermek açısından kıymetlidir.

Yalnızlık hissini vurgulayan bir diğer katılımcı da “kalabalıklar içinde insan kendini yalnız hisseder ya sanırım o duyguda” (E1 – 57) şeklindeki ifadesiyle duygusal açıdan bireyin kendisini yalnız hissettiği anların, alkol kullanımını deneyimleyen bireyler açısından kullanım eğiliminin arttığı anlar olarak algılabileceğini göstermektedir. Yine katılımcılardan E8, baskın baba profilinin olduğu bir ailede büyümesinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını ifade ettiği “içindeki boşluğu” yine kendi ifadesiyle “acılı arabeske” benzetmiş ve daha çok arabesk müzik eşliğinde alkol aldığını ifade etmiştir.

En çok alkol tüketilen zamanlarla ilgili olarak katılımcıların büyük oranda tek başına kaldıkları anlarda alkol kullanımının isteğinin arttığını belirtmiştir. Buna ilişkin bir aktarımda katılımcı K1 tek başına kaldığı anlarda alkol kullanım isteğinin daha güçlü geldiğini “*Yalnızken daha çok içiyorsun. Hani zaten evde tek başına... Zaten bana artık kimse gelmiyordu*” ve “*Kızım olmadığına içiyordum. Bir de alkolik çok güzel bahane bulur. Çünkü hiçbir bahanen yoksa bile yine de çok içmek istiyorsun*” gibi iki farklı aktarımla ifade etmektedir. Burada dikkat çeken noktalardan biri olarak “*zaten bana artık kimse gelmiyordu*” ifadesi alkol ve madde bağımlılığındaki sorun sarmalının kendi içinde evrildiği çıkmazı göstermesi açısından kıymetlidir. K1 yalnız kaldığında daha çok içtiğini ancak alkolün kendisini yalnızlaştırdığını ifade ederken sosyal ilişkiler açısından yalnızlaşmanın hem kullanımın bir sebebi hem bir sonucu olarak var olabildiğini göstermiştir.

Alkolü Bırakma Kararı ve Adsız Alkolikler Grubuyla Tanışma

Katılımcılarda alkolü bırakma kararının geliştiği anlara ilişkin farklı deneyimlerin varlığı söz konusudur. Bu anlamda öne çıkan etkenlerin birinde katılımcılardan K5 alkole bağlı olarak gelişen kendine zarar verme davranışının alkol kullanımını sonlandırmadaki etkisini şu cümlelerle ifade etmiştir:

“Bir önceki akşam o kadar içmişim ki ve ne büyük acılar yaşıyorum ki evde kimse yok. Sabah uyduğumda her tarafıma sigara söndürmüşüm. Her tarafıma, kollarıma, avucumun içine, vücudumun çeşitli noktalarına ve ben bunları hatırlamıyorum, nasıl yaptığımı bilmiyorum, neden yaptığımı da bilmiyorum, ne düşünerek yaptığımı da bilmiyorum, hiçbir şey yok sıfır. Yani sanki gelip bana başkası yaptı, uyusturdu ve yaptı. Öyle kimse de yok evde. Hayatımda ilk defa böyle bir şey yapıyorum bu denli zarar veriyorum. Yani şey anlamında acı çektirmek anlamında fiziksel bir acı. Uyduğumda her tarafımı su toplamış görünce ellerim kollarım daha vücudumu görmüyorum tabi. Ondan sonra ben napıyorum ya, aynen böyle, ben napıyorum Allah’ım ben napıyorum? İnanın o anda geldi ne geldiyse.”

İfadelerden anlaşılacağı üzere K5, aşırı alkol tükettiği ve yalnız olduğu bir gecede kendi bedeninin birçok bölgesinde sigara söndürdüğünü ve bunun nasıl geliştiğini hatırlamadığını belirtmiştir. Bu davranışın, yaşamı boyunca kendisine en çok acı verdiği davranış olduğunu da ifade etmiştir. Bu ifadeler, aşırı alkol kullanımını neticesinde kişinin kendine zarar verme davranışına yönelebileceğini örneklemektedir. Katılımcının “*Allah’ım ben napıyorum? İnanın o anda geldi ne geldiyse*” ifadeleri de alkole bağlı sorun yaşamamanın, kişide alkol kullanımını sonlandırmada bir motivasyona dönüşebileceğini göstermektedir.

Katılımcı K5’in bu kararı alınmasına ilişkin algısı da yine alkolü bırakma motivasyonlarından birine işaret etmektedir. K5, bu süreci “*Ondan sonra dedim ki belki de O’nun işleri bunlar. O artık karar vermiş hadi artık yeter dedi. Bir ışıkla oldu bu işler yani. Bir ışık sadece. Sadece şu karar, benim ayılmam gerekiyor. Ben yoksa delireceğim. Yaşamam gerekiyor. İşte O, o şeyi verdi içime. Yoksa benim ne hayat ne Allah hiçbir şey umurumda değildi ki. Zaten ben yaşayan bir ölüydüm aslında*” cümleleriyle açıklamaktadır. Dolayısıyla katılımcı K5 değişim kararındaki motivasyonun kendi içinden yeşeren bir düşünce olmadığını, değişimin aslında Allah’ın onu sürüklediği bir süreç olarak algıladığını belirtmektedir. Bu nokta da özellikle alkolizm ve diğer tür bağımlılık sarmalında tekrarlı biçimde problem yaşayan bireylerin, sürecin akışı içinde kaybedilen değişim motivasyonunu kendileri dışında bir kişiden/güçten aradığını; dolayısıyla kullanımı bırakmak için desteğe ihtiyaç duyduğunu göstermesi açısından kıymetlidir.

Bir diğer katılımcı K6 ise alkolü sonlandırma kararını, çevresinde alkol bağımlısı olmayan bireylerin hayatlarına öykünerek aldığını belirtmiştir. K6 bu sürecini “*Ben artık sadece yaşım geldi dedim. Yaşıtlarım hepsi kapalı, oturmuş Kur’an okuyorlar, oradan oraya geziyor. Ben oturmuş rakı içiyorum. Kendi kendime dedim: ‘Ayıp artık ya bırak şunu. Sarhoş mu ölmek istiyorsun?’ dedim.*” ifadeleriyle belirtirken, özenme ve model alma davranışının alkol kullanımını sonlandırmada da etkin olabileceğini örneklemiştir. Bu durum, bağımlı bir kişi için hem kullanımı sonlandırma fikrinin

gelişiminde hem de tedavi sürecinin ilerletilmesinde alkol kullanımını hatırlatan ve destekleyen çevreden uzaklaşıp daha sağlıklı ilişkiler geliştirebildiği ortamların inşa edimesi fikrini güçlendiren bir çıktı olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcıların adsız alkolikler grubuyla tanışma hikayelerinin büyük oranda bir sağlık kuruluşu üzerinden olduğu görülmüştür. Bu tanışmaların bir kısmı ilgili doktorun yönlendirmesi veya tavsiyesi üzerine olurken bir kısım katılımcılar hastanede tesadüfen rastladıkları broşür, ilan vb. dokümanlar ya da diğer hasta/hasta yakınları aracılığıyla adsız alkolikler grubuyla tanışmışlardır. Buna ilişkin olarak K8, sağlık kuruluşunda kendisiyle ilgilenen psikiyatristin adsız alkolikler grubuna yönlendirmesini şu ifadelerle anlatmıştır:

“...Psikiyatsit X hanım beni aldı o bile beni ikna edemedi. Tamam alkolle sorunun var ama ben alkolik değilim diye inat ediyorum. ‘Lütfen Y Hanım size iki şık sunuyorum’ dedi ya hastaneye yatacaksınız ya da A.A. grubuna gideceksiniz deyince ben hemen tamam dedim.”

Bu anlatımdan anlaşılacağı üzere K8, ilk etapta bağımlı oluşunu reddettiğini ve kendisiyle çalışan psikiyatristin kendisini hastaneye yatırma *tehdidi* ile ikna ettiğini belirtmiştir. Burada öne çıkan bir nokta söz konusu olmaktadır. Alkolik bir birey, ki uyuşturucu bağımlıları için de geçerli olduğu ifade edilmelidir, tedaviye yönelik bir öneriyi kabul etmeden önce kendisinin bağımlı olduğunu kabul etmelidir. Zira kendisinin bağımlı olduğunu kabul etmesi demek kişinin desteğe ihtiyaç duyduğunu kabul etmesine eşdeğerdir. Burada K8 her ne kadar alkolle ilgili sorun yaşadığını kabul etse de bağımlı olduğunu reddettiği için adsız alkolik grubuna devam etmeyi hastaneye yatırılma fikrine karşılık olarak kabul etmiştir.

Yine bir diğer doktor yönlendirmesinin olduğu vakada katılımcı E2 *“doktorum A.A.’nin kartını verdi bana. Git çok faydası olacak dedi. Toplantıya girdim çok hoşuma gitti.”* ifadeleriyle doktorun kendi inisiyatifiyle vakasını adsız alkolikler grubuna yönlendirdiğini göstermektedir. Bu noktada resmi bir sağlık kuruluşunda alkol bağımlılığı gerekçesiyle destek alan bireylerin adsız alkolikler gruplarına yönlendirilmesinde doktorun inisiyatifinin öne çıktığı görülmektedir. Dolayısıyla bağımlılık tedavisinde çalışan doktorların ve psikiyatristlerin bildiği veya onayladığı oranda adsız alkolikler grubuna yönlendirmenin söz konusu olduğu görülmüştür.

Katılımcıların adsız alkolikler grubuyla tanışmalarında etkili olan diğer unsurun ise destek aldığı sağlık kuruluşunda tanıştığı insanların yönlendirmesi ya da tesadüfen rastladığı broşür, ilan vb. dokümanların olduğu görülmektedir. Buna ilişkin olarak ilk gruptan katılımcı E9 devam ettiği bir sağlık kuruluşunda tanıştığı bir hastanın yönlendirmesiyle adsız alkolikleri tanıdığını belirtirken diğer gruptan katılımcı E1 destek aldığı sağlık kuruluşunda yatan diğer hastalarla konuştuktan sonra alkolizmin durdurulabilir bir problem olduğunu anladığını; hastanenin tedavi programı çerçevesinde görevlendirildiği kütüphanede adsız alkoliklerin broşürlerine rastladığını ve bulunduğu hastanede toplandıklarını öğrenerek gidip tanıştığını belirtmiştir. Genel anlamda bakıldığında katılımcıların adsız alkolikler grubuyla tanışması yaygın biçimde bir sağlık kuruluşu üzerinden olurken adsız alkoliklere yapılan yönlendirmenin doktor inisiyatifiyle olduğu ya da tesadüfi olarak karşılaştığı hasta/hasta yakınları üzerinden gerçekleştiği anlaşılmıştır.

Neden Adsız Alkolikler Grubu?

Katılımcıların hemen hepsi adsız alkolikler grubunun alkol kullanımını sonlandırmada önemli bir destekleyici unsur olduğunu belirtmektedir. Bu anlamda adsız alkoliklerin alkol bağımlısı bireylere verdiği katkıların başında, alkol problemiyle baş etmede yalnız olmadıklarını fark ettirmesi, özdeşim kurabileceği örneklikler sunması ve kendilerini anlayan, dahası onlara anlaşıldıklarını hissettiren bir grup olması gelmektedir. Buna ilişkin katılımcı E3’ün ifadeleri önemli referanslardan biri olmuştur:

“Alkolü bırakmamda Adsız Alkolikler’deki arkadaşlarım ve gruptakiler en büyük destekçim oldu. Adsız Alkolikler’in programı bu anlamda bana yardımcı oldu. Çünkü

etrafımdakiler destek olsa da ben onları dinlemiyordum. Ama gruptakiler de benim gibi alkolikti ve bunu başardıklarını görünce ben de onlardan destek aldım ve alkolü bırakmak için gereken programa uydum.”

Katılımcı E3'ün ifadelerinde görüldüğü üzere Adsız Alkolikler grubunun alkol kullanımını durdurma/sonlandırma sürecindeki temel etkinliği bağımlıların, kendi hikayeleriyle özdeşleştirebildiği deneyimleri yaşamış ve alkol kullanımını sonlandırmayı başarabilmiş insanlarla kurduğu özdeşim olmuştur. Bu özdeşim E3'e hem alkolü sonlandırma konusunda başarılı bir örneklik teşkil etmiş hem de bunun nasıl yürütüleceğine dair bir program önermiştir. Diğer yandan “...etrafımdakiler destek olsa da ben onları dinlemiyordum” cümlesi bir alkolik bireyin alkol kullanmayan bireyler tarafından anlaşılacakları düşüncesinde olabileceğini göstermiştir. Bu anlamda alkolik bireylere tesir edecek bir öneri ya da uygulama açısından, öncelikle onlara anlaşıldığını hissettirecek bir yaklaşıma sahip olunması gerektiğini göstermektedir.

Adsız alkolikler grubunun alkol kullanımını sonlandırmak isteyen bir bağımlıya tesir ettiği noktayı göstermesi açısından katılımcı K4'ün anlatımları güzel bir örnek oluşturmaktadır:

“...O kadar karakter kusurlarımız benziyor ki o kadar aynıyız ki, yaşananlar farklı ama aynı duygularla içilmiş ya da aynı duygularla üstü örtünmek istenmiş. Çok benzeriz o yüzden buraya gelebiliyoruz. Şimdiye kadar bir çok yere yazılmışım gitmişim ama hiçbirinin devamı yok.”

Görüldüğü üzere K4, gruba devam eden diğer bireylerle karakteristik açıdan benzer kusurlara sahip olduğu düşüncesiyle bir özdeşim geliştirmiştir. Bu özdeşim, kişiyi alkol kullanımına yönelten psikolojik süreçlerin benzerliği üzerinden gelişmiştir. Ayrıca K4, aynı duyguları yaşadığı ve kabul gördüğü bir grubun içinde olduğunu düşündüğünden gruba devamlılığı da sağlayabildiğini ifade etmiştir.

Adsız Alkolikler Grubu Neleri Değiştirdi?

Katılımcıların hemen hepsi adsız alkolikler grubuyla birlikte yaşamlarında birçok önemli değişikliği sağlayabildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri derlendiğinde adsız alkoliklerin umut, özgüven, özsaygı, değerli hissetme, anlam gibi kayıp duyguların yeniden keşfi ve yaşamın ve ilişkilerin yeniden düzenlenmesi gibi hem bireysel hem de sosyal yaşama katkı sunan değişikliklerin gerçekleştiği görülmektedir. Bu anlamda katılımcı E9 kendi değişimini şu sözlerle ifade etmektedir:

“Eskiden kendime tüküren ben artık mutlu gözlerle hayata bakmaya başladım. Eskiden olsa hırsız gibi, suçlu gibi eve girerdim artık daha mutlu evime giriyorum. Çevremdekiler de bana artık daha iyi olduğumu söylüyor. Bu durum çok beni mutlu ediyor (gülümsedi). Yani kendime güvenim geldi. Artık ben eski ben değilim. Gurur duyduğum bir kişi var aynalarda. Göğsümü gere gere geliyorum. Hayatım düzene girdi. Artık toplumda metrobüs, otobüs neyse artık biniyorum ve insanlar rahatsız olmuyor”

İfadelerde görüldüğü üzere katılımcı E9 alkol kullanımını sonlandırmasıyla birlikte hayata daha ümitvar baktığını, eskisi gibi “suçlu” görülmediğini, sosyal çevreden takdir ve onay aldığını, özgüvenin yeniden kazandığını ve hayatını düzene koyabildiğini belirtmiştir. Bir diğer katılımcı E1 de “Önce kendime olan saygımı kazandım. Kendime olan güvenimi, bunun beraberinde ailemin bana olan sevgisini ve güvenini...Bu ve bunun gibi aklıma gelmeyen birçok şey hayatımda değişti. İş hayatım mesela çok daha başarılı oldu eskisine nazaran. Kızımın yıllar sonra tekrar kahramanı oldum” şeklindeki ifadesiyle özsaygısını ve ailesinin kendisine olan güvenini ve saygısını yeniden kazandığını, aile içi ilişkilerinin iyileştiğini ve iş yerinde daha başarılı olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan katılımcı K6 ise önceden daha özensiz biçimde evden dışarı çıktığını; artık “makyaj bile yapıyorum” diyerek özbakımına dikkat etmeye başladığını belirtmiştir.

Bunların yanında öne çıkan temalardan bir diğeri de adsız alkoliklere devam eden bireylerin takdir edilme ve kendisini anlamlı görme hissini deneyimlemesi olmuştur. Katılımcılardan K3 “*Buraya geldim, baktım Adsız Alkolikler’e bir şey yapıyorum beni takdir ediyorlar, bir şey yapıyorum seviyorlar. Muhasebe tutuyorum, şunu yapıyorum bilmem ne yapıyorum. Takdir ettiler buradakiler beni. Annem babamdan görmediğim takdiri, onaylamayı, şeyi buradaki insanlardan gördüm*” ifadeleriyle ebeveynlerinin dahi ona hissettirmedeği onaylanma duygusunu adsız alkolikler grubunda yeniden keşfettiğini belirtmiştir. Diğer yandan katılımcılardan E3 “*...Evimi boyadım. Eşyaların yerini değiştirdim. Bu durum beni çok mutlu etti ve bir işe yaramanın farkına vardığımı hissettim*” ve “*...Kendimle sürekli kavga ediyordum. Aynada kendimle göz göze gelmemeye çalışan ben artık kendimle gurur duyan bir hale geldim. Kendimi yakışıklı hissetmeye, değerli hissetmeye başladım*” ifadeleriyle kendisini yeniden işe yarar ve biri değerli olduğunu hissetmeye başladığını belirtmektedir.

Öne çıkan bir başka tema ise adsız alkolikler grubuna devam eden bireylerin, yaşamlarını anlamlandırma sürecine dair edindikleri kazanımlar olmuştur. Katılımcılardan E13 “*En önde gelen bir Allah-kul ilişkisine girdim. Zaten inanç boyutu çok farklı, buna bağlı olarak duanın gücüne inanmak. Gün içinde ister iyi olsun ister kötü dua ediyorum. Ben dünyada, evrende, okyanusta bir damla olduğumun farkına vardım. Dünya benim etrafında dönmüyor.*” şeklindeki ifadeleriyle bu süreçte Allah ile ilişkisini güçlendirdiğini ve bir birey olarak kendisini yaşamında daha doğru konumlandırabildiğini ifade etmiştir. Yine katılımcı K7 “*...Farkındalıklar, sorgulamalar başladı. Ben kimim nereye aitim soruları başladı. Kendimi aramaya benliğimi bulmaya başladım... Bir kadın olmayı, her şeyi ben A.A’da öğrendim. Edepli giyinmeyi... Önceden kendimi bilmez davranışlarım vardı. Küfürlü konuşmalar, edepsiz giyinmeler... Bütün hayatım benim A.A ile birlikte değişti. Her şeyim... Bugün böyle biri olsam size yemin ederim böyle biri olamazdım.*” söylemleriyle adsız alkolikler grubuyla birlikte kendisini yeniden bulduğunu, davranışlarını yeniden düzenlediğini, yaşama dair farkındalığının arttığını ve adsız alkoliklerle tanışmamış olsaydı bugün olduğu kişi olamayacağını belirtmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, alkol kullanım problemi yaşayan ve adsız alkolikler grubuna devam eden bireylerin ilk kullanım hikayelerinden adsız alkolikler grubuna evrilen sürecini betimleyici tarzda incelemek amacıyla yürütülmüştür. Bu süreç, bireylerin çocukluk dönemine ilişkin algıları, alkolü ilk deneyim hikayeleri, süreç içindeki alkol kullanımlarının aile hayatlarına etkisi, alkolü bırakma kararını nasıl aldıkları ve adsız alkolikler grubuyla nasıl tanıştıkları, adsız alkolikler grubuna neden devam ettikleri ve grubun onlara ne kattığı temaları çerçevesinde aşamalandırılmıştır. Bu bağlamda çocukluk deneyimlerinde ebeveyn kaybı, olumsuz ebeveyn tutumları ve aile içinde alkol kullanımı; ilk kullanım deneyiminde arkadaş ortamının özendiriciliği ile aile içindeki alkol kullanımının oluşturduğu meşruiyet; kullanıma bağlı olarak eş ve ebeveynlik rollerinde kayıp yaşama; kullanımdan zarar görmenin ve başarılı bırakma hikayelerine öykünmenin alkolü bırakma motivasyonuna dönüşmesi; adsız alkolikler grubunun suçluluk hissinden kurtulma, anlaşılma ve onaylanma gibi destekleyici etkiler oluşturması ve bu etkilerin ayık kalma sürecinin başat motivasyonu olması gibi bulgular öne çıkmıştır.

Alkol kullanımına yönelen bireylerin yaşamında olumsuz çocukluk deneyimleri ya da çocukluk travmaları öne çıkan olgulardan biridir (Schwandt ve ark., 2013). Yani çocukluk döneminde yaşanan travmalar kişiyi, alkol kullanım bozukluğunu da içeren patolojik davranışları göstermeye iten etkenler olabilmektedir (MacMillan ve ark., 2001). Bu çalışmada da katılımcıların çocukluk dönemine ilişkin algılamalarına baktığımızda olumsuz çocukluk deneyimlerinin öne çıktığı görülmektedir. Bu deneyimlerden ilki olarak anne şiddetine maruz kalma, bir aile içi şiddet örneğidir. Çocukluk döneminde aile içi şiddete maruz kalan çocukların yetişkinlikte alkol kullanma riskinin yüksek olduğu bildirilmektedir (Miller ve ark. 1993). Yine annenin vefatı neticesinde ebeveyn

kaybının yaşanmasına bağlı olarak kişinin düştüğü “boşluk” halini bir şekilde doldurma çabası kişiyi alkol kullanımına iten sebeplerden biri olarak bulunmuştur. Buna ilişkin olarak ebeveyn kaybının ölümden ziyade boşanmalardan kaynaklı olduğu vakalarda alkol kullanım riskine yönelimin daha fazla olduğunu söyleyen çalışmalar (Kendler ve ark., 1996; 2002) söz konusu iken bu çalışmada ölüme bağlı olarak yaşanan kaybın kişiyi alkol kullanımına itmesi, bu yöndeki riskin de mevcut olduğunu göstermektedir.

Çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerde öne çıkan bir diğeri baskıcı ve otoriter ebeveyn tutumuna maruz kalmak olmuştur. Baskıcı ebeveyn tutumu kişinin yaşamında birçok patolojiye kaynaklık edebildiği gibi kişinin yetişkinlik döneminde alkol kullanım riskini de yükselten bir etkidir (Akfert ve ark., 2009). Buna ilişkin olarak baskıcı ve sert tutum sergilemeyen ailelerdeki çocuklarda da alkol kullanım riskinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (Ulusoy ve ark., 2005). Bu çalışmada edinilen ve özellikle babaların tutumunu yansıtan “baskıcı, otoriter, dominant” gibi ifadeler, bireylerin alkole başlama hikayesinde ebeveyn tutumunun etkili olduğunu doğrulamaktadır. Burada baskıcı tutumun özellikle babalar tarafından sergilenmesi dikkat çekerken Albayrak (2019) da yürüttüğü araştırmasında bağımlı bireylerin ailelerinde babaların sert ve baskıcı bir figürü temsil ettiğini belirtmiştir.

Dikkat çeken riskli çocukluk deneyimlerinden bir diğeri ise ailede alkol kullanımının varlığıdır. Alkol kullanan ebeveynlerin çocuklarında yetişkinlikte alkol kullanım probleminin görülme olasılığının ve buna bağlı olarak da duygusal ve davranışsal sorun yaşama riskinin ebeveyni alkol kullanmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Johnson ve Leff, 1999; Jones, 1983; Penick ve ark., 1983). Bu çalışmada da katılımcıların çocukluk hikayelerinde alkol kullanıcısı babaların varlığı öne çıkan taraflardan biri olmuştur. Burada yalnızca davranış olarak alkol kullanımının ötesinde cezaevine girip çıkan bir baba olması, eşine şiddet uygulaması ve çocuğu tarafından “agresif ve hır gür” bir adam olarak tanımlanması babanın alkol kullanımının yanında getirdiği davranış örüntülerinin karmaşıklığına işaret etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada ailede ebeveynin alkol kullanması hem davranışı çocuğun öğrenmesi açısından hem de alkole bağlı değişen diğer aile dinamiklerinin ortaya çıkması açısından risk taşıdığı görülmektedir.

Bireylerin alkolü ve diğer maddeleri ilk kullanım deneyimleri çoğu kez sosyal çevresinde yer alan dinamiklerden hareketle gelişmektedir (Kurupınar, 2014). Bu nokta, kişi için kimi zaman alkole yönelmesindeki temel motivasyon olurken kimi zaman kişideki alkol kullanım eğilimini yükselten bir alana karşılık gelmektedir. Nitekim alkol kullanımına başlamada sosyalleşmenin önemli bir etken olması (Çakmak ve Ayvaşık, 2007) sosyal çevrenin alkol kullanmak için bir nedene dönüşmesini ifade ederken alkolün arkadaş ortamıyla birlikte daha çok tüketilmesi (Kloep ve ark., 2001) bu ortamların kişideki alkol kullanım eğilimini destekleyici bir role dönüşmesini açıklayabilmektedir. Bunun yanında bir sosyalleşme alanı olarak ailede alkol kullanımının olması, alkolün özellikle çocuklar açısından öğrenilen ve meşru görülebilen bir davranış olarak görülmesine sebep olmaktadır (Herken ve Bodur, 2000). Benzer şekilde uyuşturucu madde kullanımında da ilk kullanımda ve kullanım sürekliliğinde arkadaş çevresi öne çıkmaktadır (Sevin ve Erbay, 2019). Bu çerçevede araştırma bulguları incelendiğinde kullanımının olduğu ilk deneyimlerde genellikle kişi dışı unsurların etkin olduğu ve bireyin sosyalleştiği ortamların beslediği ilişkilerin öne çıktığı görülmektedir. Nitekim katılımcılardan E2’nin alkolle ilk tanışmasında arkadaş ortamında bir kabul görme aracı olarak alkolün varlığı dikkat çekerken K5’in ifadeleri tüm nedenlerin arkadaş ortamından kaynaklandığı sorun olarak alkol kullanımına işaret etmektedir. Aile ortamındaki kullanımlar açısından ise E6’nın içtiğinde alkol kullanan babası gibi bir adam olma isteği, E7’nin alkol kullancısı olan dayısına yönelik “büyüyüce ben de böyle olmak istiyorum” şeklindeki ifadesi ve E5’in alkolü ilk olarak babasının yarım bıraktığı şişelerde tatması, aile dinamiklerinin alkolü meşru ve özenilecek bir davranışa dönüştürmesini örneklemektedir.

Aile sistemi için rol ve sorumlulukları bulunan bireyler açısından alkol kullanımına bağlı olarak aile ve sosyal yaşama ilişkin yaşadıkları sorunlar daha zorlu olmaktadır. Ebeveynlerden birinin alkol kullandığı bir aile sisteminde kişinin ebeveyn rollerinde aksama meydana gelebilmekte; eşle olan ilişkide sorunlar gelişebilmektedir (Straussner, 1994'den akt., Straussner, 2011). Sosyoekonomik açıdan ise kişinin iş yaşamında kayıp yaşama riskini arttırmaktadır (Asan ve ark., 2015). Bu anlamda alkol kullanımı aile içinde kimi zaman şiddeti doğurabilen bir sorun sarmalını inşa edebilmekte ve toplamda aile içinde güven ilişkisinin kaybolmasına yol açmaktadır (Amaro ve ark., 1990; Sevin ve Erbay, 2019). Bu çalışmada alkolün aile yaşamı üzerindeki etkisi incelendiğinde katılımcıların süreç içinde farklı düzeylerde eve geç gitmeye ya da hiç gitmemeye başlamaları, eş tepkisine maruz kalmaları, eş ve ebeveyn olarak sorumluluklarını yitirmeleri, iş yaşamında kayıplar yaşamaları, aile içinde bir kaygı faktörüne dönüşmeleri gibi sonuçları deneyimlemesi, bu çalışmada yer alan katılımcıların ayık kalma sürecinden önce alkole bağlı olarak gelişen aile sorunlarını yaşadıklarını göstermektedir.

Adsız alkolikler grubu alkol problemi yaşayan bireylerin alkolle mücadelesinde sağaltım ve sosyalleşme sağlayabildikleri bir model olarak önemlidir. Kendine özgü yaklaşımı neticesinde küresel anlamda standart yakalamış bir model olarak herhangi bir kurumdan bağımsız olarak işlev yürütmektedir. Türkiye içinde herhangi bir resmi sağlık kuruluşuyla entegre biçimde çalıştığını ifade eden bir veriye rastlanmamakla birlikte sağlık kuruluşunda tedaviye devam eden bireyler çoğu kez alkol tedavisinde yer alan sağlık çalışanlarının bilgisi dahilinde bu gruplara yönlendirilmektedir (Savaşan ve ark., 2013). Nitekim bu çalışmada da katılımcıların büyük kısmı grupla ilk kez doktorunun veya hastanede tanıştığı bir hasta ya da hasta yakınının yönlendirmesiyle tanıştıklarını belirterek bu veriyi doğrulamıştır.

Adsız alkolikler grupları alkolle mücadele eden bireylerin ayıklık sürelerini uzatmalarını destekleyen yardım gruplarıdır. Bu anlamda tedavi sürecinde adsız alkoliklere devam eden bireylerin, etmeyenlere kıyasla ayık kalma sürelerinin daha uzun olduğunu bildiren çalışmalar söz konusudur (Coşkunol ve ark., 1997; Emrick, 1987). Özellikle grubun bireylere sunduğu sosyalleşme imkânı ve ayık kalma motivasyonu kişinin alkolden uzak kalma sürecinde öne çıkan unsurlar olarak ifade edilmektedir (Atbaşoğlu, 1995). Bu çalışmada da katılımcılar açısından adsız alkoliklerin öne çıkan yönlerine bakıldığında bireylerin yalnız olmadıklarını ve anlaşıldıklarını hissetmeleri, özdeşim sağlayabilmeleri ve ayık kalmayı başarmış örneklerle özdeşim kurabilmeleri adsız alkoliklere devam etmelerindeki önemli gerekçelerden olmuştur. Bununla birlikte adsız alkolikler grubunun her bireye farklı düzeylerde destek sunduğu görülmüştür. Gruba devamlılıkla birlikte bireylerin yaşamında özgüven, değerli görülme ve hissetme, değişim umudu, takdir edime, yaşamı anlamlandırma gibi duygu ve düşüncelerin yeşermesi ve sosyalleşme alanının yeniden açılması, kişileri alkol kullanımına yönelten psikososyal nedenlerin azaltılabildiğini göstermektedir. Bu anlamda adsız alkoliklerin inanç temelli yaklaşımının alkolizmle mücadeledeki etkinliği (Gürsu, 2018) bu çalışmada da desteklenmiştir.

Elde edilen bulgular çerçevesinde teorik ve pratik düzeyde bağımlılık alanında çalışan profesyonellere yönelik olarak aşağıdaki önerilerin sunulması uygun görülmüştür:

- Ebeveyn kaybı ve alkol/madde kullanımı arasındaki ilişkiye ilişkin çalışmalarda boşanmanın yanı sıra ölüme bağlı olarak yaşanan ebeveyn kayıplarını araştıran çalışmaların artırılması alanyazına önemli katkılar sunacaktır.
- Aile içindeki alkol kullanımı hem davranışı özendirici ve meşrulaştırıcı bir etki oluşturmakta hem de kullanıma bağlı olarak aile huzurunu bozan ve kullanıma zemin oluşturan diğer ilişkiler örüntülerine alan açmaktadır. Dolayısıyla bağımlılığı önleme ve tedavi çalışmalarında ailenin başat çalışma alanı olarak kabul edilmesi gerekmektedir.
- Bireylerin özenme ve özdeşim kurma eğilimlerinin hem alkol kullanımına başlamada hem de alkolü bırakma süreçlerinde etkili olduğu görülmektedir. Bu eğilimlerin, bu bireylerde

neden etkili olduğu konusu başka bir araştırmanın konusu iken bağımlılığı önleme ve tedavi çalışmalarında kullanımı özendiren, teşvik eden veya hatırlatan unsurlarla mücadelenin temel bir alan olarak kabul edilmesi önem arz etmektedir.

- Adsız Alkolikler gruplarının alkol kullanımını sonlandırma sürecinde önemli katkılar sunduğu görülmüştür. Grubun sunduğu bu katkıların bağımlılık tedavisinde çalışan profesyoneller tarafından fark edilmesi; bu grupların vakanın uygunluğuna göre tedavi müdahalelerinde etkin kullanılabilir bir kaynak olarak kabul edilmesi ve ülkemizdeki mevcut bağımlılık tedavisi hizmetleriyle entegre olabilecek bir anlayışın geliştirilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Akfert, S. K., Çakıcı, E., & Çakıcı, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Sigara-Alkol Kullanımı ve Aile Sorunları İle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(40), 40-47.
- Albayrak, H. (2019). *Feminist Sosyal Çalışma Perspektifiyle Çocuğun Uyuşturucu Madde Bağımlılığında Hakim Annelik İdeolojisine Karşı Annelik Pratiği Anlatıları*, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Alcoholics Anonymous World Services. (2003). 12 Basamak – 12 Gelenek (63. Baskı).
- Altıntoprak, E., Akgür Annette, S., Yüncü, Z., Sertöz Önen, Ö., & Çoşkunol, H. (2008). Kadınlarda Alkol Kullanımı Ve Buna Bağlı Sorunlar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 197-208.
- Amaro, H., Fried, L., Cabral, H. & Zuckerman, B. (1990). Violence During Pregnancy and Substance Use. *Am J Public Health* 80(5), 575-589
- Anderson, P. & Baumberg, B. (2006). Alcohol In Europe. A Public Health Perspective. London: Institute of Alcohol Studies.
- Asan, Ö., Tıkır, B., Okay, İ. T., & Göka, E. (2015). Bir AMATEM Birimine Başvuran Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu Olan Hastaların Sosyodemografik Ve Klinik Özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 16(1), 1-5.
- Atbaşoğlu C. & Doğan YB (1995) Alkol Bağımlılarının Psikoterapi Gruplarında Ve Adsız Alkoliklerde İyileştirici Etmenler. *3P Dergisi*, 3(2), s.11-19.
- Babor, T. F. (1996). The Classification Of Alcoholics: Typology Theories From The 19th Century To The Present. *Alcohol Research*, 20(1), 6-14.
- Banerjee, N. (2014) Neurotransmitters In Alcoholism: A Review Of Neurobiological And Genetic Studies. *Indian Journal of Human Genetic* 20:20–31.
- Bayar, R.M. & Yavuz, M. (2008). Alkol Bağımlılığı. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 62, 221-230.
- Beyazyürek, M. & Şatır, T., T. (2000). Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 50-56.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara Pegem Atıf İndeksi.
- Çakmak, S. S., & Ayvaşık, H. B. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Alkol Kullanma Nedenleri ile Kaygı Duyarlılığı Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 91-107.
- Ceylan, M.E. (1998). Araştırma ve Klinik Uygulamada Biyolojik Psikiyatri. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Çoşkunol, H., Altıntoprak, E. (1999). Alkol Kullanımının Genetik Yönleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*,

2, 222-229.

- Coşkunol, H., Tamar, M., Bağdiken, İ. & Saygılı, R. (1997). Alkol Bağımlılarında Adsız Alkoliklere Katılımın Etkinliği. *Düşünen Adam Dergisi*, 10(3),35-38.
- Dube, S. R., Felitti, V. J., Dong, M., Giles, W. H., & Anda, R. F. (2003). The Impact Of Adverse Childhood Experiences On Health Problems: Evidence From Four Birth Cohorts Dating Back To 1900. *Preventive Medicine*, 37(3), 268-277.
- El Rahman., Abd (1990). The Disease Concept Of Alcoholism And Other Drug Addiction.
- Emrick, C. D. (1987). Alcoholics Anonymous: Affiliation Processes And Effectiveness As Treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 11(5), 416-423.
- Eşel E. & Dinç K. (2017) Alkol Bağımlılığının Nörobiyolojisi ve Tedaviye Yansımaları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28: 51-60.
- Herken, H., Özkan, A. S. Ç., & Bodur, S. (2000). Öğrencilerde Alkol Kullanım Sıklığı ve Sosyal Öğrenme ile İlişkisi. *Düşünen Adam*, 13(2), 87-91.
- İl, S. (1986). Bir Alkoliğin Aile İçi İlişkileri – Vaka İncelemesi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*, 4(2-), 179-195.
- Johnson, J. L., & Leff, M. (1999). Children Of Substance Abusers: Overview Of - Research Findings. *Pediatrics*, 103(Supplement 2), 1085-1099.
- Jones, J. W. (1983). The Children Of Alcoholics Screening Test: A Validity Study. *Bulletin of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 2(3), 155-163.
- Kalyoncu, A., & Mirsal, H. (2000). Alkol Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 4(1), 22-30.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Prescott, C. A., Kessler, R. C., Heath, A. C., Corey, L. A., & Eaves, L. J. (1996). Childhood Parental Loss And Alcoholism In Women: A Causal Analysis Using A Twin-Family Design. *Psychological Medicine*, 26(1), 79-95
- Kendler, K. S., Sheth, K., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2002). Childhood Parental Loss And Risk For First-Onset Of Major Depression And Alcohol Dependence: The Time-Decay Of Risk And Sex Differences. *Psychological Medicine*, 32(7), 1187-1194)
- Kloep, M., Hendry, L. B., Ingebrigtsen, J. E., Glendinning, A., & Espnes, G. A. (2001). Young People In Drinking' Societies? Norwegian, Scottish And Swedish Adolescents' Perceptions Of Alcohol Use. *Health Education Research*, 16(3), 279-291)
- Köknel, Ö. (1998). Bağımlılık - Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Koob, G. F. (2003). Alcoholism: Allostasis And Beyond. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 232-243
- Kümbetoğlu, B. (2015). Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Kurupınar, A., & Erdamar, G. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı Ve Yaygınlığı: Bartın İli Örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-84.
- MacMillan, H. L., Fleming, J. E., Streiner, D. L., Lin, E., Boyle, M. H., Jamieson, E., ... & Beardslee, W. R. (2001). Childhood Abuse And Lifetime Psychopathology In A Community Sample. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1878-1883.
- Miller, B. A., & Downs, W. R. (1993). The Impact Of Family Violence On The Use Of Alcohol By Women. *Alcohol Research*, 17(2), 137.

- Ögel, K. (2001). Bağımlılığı Önleme: Anne Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel K. (2010). Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2014). Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Penick, E. C., Read, M. R., Crowley, P. A., & Powell, B. J. (1978). Differentiation of Alcoholics By Family History. *Journal of Studies on Alcohol*, 39(11), 1944-1948.
- Savaşan, A., Engin, E., & Ayakdaş, D. (2013). Bir AMATEM Kliniğinden Taburcu Olan Bağımlı Hastaların Yaşam Tarzı Değişiklikleri Ve Nüks Durumları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 75-79.
- Sevin D., M. ve Erbay, E. (2019). AMATEM’de İkinci Kez Tedavi Gören Madde Bağımlılarının Madde Kullanımına İlişkin Yaşam Deneyimleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 691–716. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0059>
- Schwandt, M. L., Heilig, M., Hommer, D. W., George, D. T., & Ramchandani, V. A. (2013). Childhood Trauma Exposure And Alcohol Dependence Severity In Adulthood: Mediation By Emotional Abuse Severity And Neuroticism. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37(6), 984-992
- Silveira, W.H. (2009). Alcohol Dependence: Clinical Aspects And Diagnosis. 65-85.
- Straussner, S. L.A. & Fewell, C., H. (2011). Children of Substance-Abusing Parents: Dynamics and Treatment. New York: Springer Publishing Company.
- Tekin, H.H. (2006). Nitel Araştırma Yönteminin Bir Veri Toplama Tekniği Olarak Derinlemesine Görüşme: *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 3 (13), 101-116.
- Ulusoy, M, Özcan Demir, N & Görgün Baran, A. (2005). Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Biçimi ve Ergen Problemleri: Ankara İli Örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 367-386
- Wagenaar, A. C., Toomey, T. L., & Lenk, K. M. (2004). Environmental Influences On Young Adult Drinking. *Alcohol Research and Health*, 28(4), 230.
- WHO, (2014). Global Status Report on Alcohol and Health. Erişim Tarihi: 24.01.2019. Erişim: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112736/9789240692763_eng.pdf?sequence=1
- Zastrow, C. & Kirst-Ashman, K. K. (2014). İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre I, Ankara: Nika Yayınevi.