



www.turkishstudies.net/economy

Turkish Studies - Economics, Finance, Politics

eISSN: 2667-5625

Research Article / Araştırma Makalesi



Sponsored by IBU

Madde Bağımlısı Bireylerin Kendine Yardım Gruplarına Katılımı Sonrasında Toplumsal Yaşama Uyum Süreçleri Üzerine Nitel Bir Araştırma: Adsız Narkotik Grupları Örneği*

Evaluation of Adaptation Processes to Social Life After the Participation in Self-Help Groups of Individuals Who Are Substance Abusers: Example of Narcotics Anonymous Groups

Didem Kesgin** - Ömer Miraç Yaman***

Abstract: 12-step self-help groups, developed with the belief that one addict can help another addict, are one of the social support elements that play an important role in the treatment and change processes of people using addictive substances. This study aims to evaluate the effect of the Narcotics Anonymous (NA) group using the 12-step approach on the recovery of addicts and their change in various aspects. Research is done through in-depth interviews with 15 NA members who participated in NA groups in Istanbul and quit drug use for at least one year. Also, the participant observation method was used at the meeting of 9 NA open sessions. The data obtained from the field study was themed as "Participation in Narcotics Anonymous and the Reasons for the Continuation", "Healing Elements of Narcotics Anonymous", "Narcotics Anonymous in the Social Harmonization Process". The findings suggest that the practice principles of NA groups, the protection of anonymity, the quality of the relationship between sponsor and sponsee, taking responsibility to serve the NA groups, and carrying NA's message to other addicts may have an impact on recovery. In addition to this, it has been observed that participating in NA groups may have a positive impact on family and social relations, career development, socio-economic status, and self-development. It has been observed that there is no study conducted for NA groups in the Turkish literature, and it is thought that this study will make significant contributions to the literature on substance addiction and will be an original source for research on this topic.

Structured Abstract: Addiction, which is one of the biggest problems of our age, is a phenomenon that includes many variables on its basis and needs to be addressed with its biopsychosocial dimensions. For this reason, addiction treatment is a complex process and although positive effects are seen on the person in a short time, substance use behavior may develop in the long term. The aim of the fight against addiction, known as a form of behavior that resists change, is to achieve sustainable recovery and protect the change.

* Bu çalışma Doç. Dr. Ömer Miraç YAMAN danışmanlığında Didem KESGİN'in yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** Sosyal Çalışmacı, T.C. Adalet Bakanlığı

Social Worker, Republic of Turkey Ministry of Justice

ORCID 0000-0003-3611-6825

sarmandidem@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

Cite as/ Atf: Kesgin, D. & Yaman, Ö. M. (2021). Madde bağımlısı bireylerin kendine yardım gruplarına katılımı sonrasında toplumsal yaşama uyum süreçleri üzerine nitel bir araştırma: Adsız narkotik grupları örneği. *Turkish Studies - Economy*, 16(2), 873-892. <https://dx.doi.org/10.47644/TurkishStudies.49999>

Received/Geliş: 18 March/Mart 2021

Checked by plagiarism software

Accepted/Kabul: 20 June/Haziran 2021

Published/Yayın: 25 June/Haziran 2021

CC BY-NC 4.0

Avoiding addictive substances is not enough action for people to ensure a sustainable recovery. Apart from quitting substance use, the person needs to identify various behavioral patterns and some auxiliary factors.

The 12-step self-help groups, which emerged with the belief that "only one addict can help another addict", are one of the elements that play an active role in the treatment process of people using alcohol and other addictive substances. These groups consider addiction as a disease that cannot be completely eliminated, but its development can be stopped, and draw attention to the fact that addiction has a healing philosophy. The pioneers of these groups that occurred in many parts of the world are Alcoholics Anonymous (AA) and Narcotics Anonymous (NA) groups. It has been observed that most of the studies in the literature are aimed at AA groups that have formed to solve the common problems of alcohol addicts, and there are limited number of specific studies on NA groups that have a unique culture and are established to find solutions to similar problems of drug addicts. In the Turkish literature, it is determined that there is no specific research topic or thesis about NA groups. It is thought that this study will contribute to the field of the literature of substance addiction and will provide a source for future studies.

In this research, it was aimed to evaluate the social adaptation processes of individuals who regularly participate in NA groups and have not used substances for at least one year. Within the scope of the research, answers were sought for the participants' reasons for joining and continuing with NA groups, and how the NA program plays a role in ensuring sustainable improvement and change. The interviews were conducted in the cafe requested by the participants by using the semi-structured interview forms prepared by the researcher. In this research, in-depth interview and participatory observation techniques, which are the data collection techniques of the qualitative research method, were used. The sample of the study was determined by purposeful and snowball sampling. The research was conducted between 07.09.2019-20.10.2019 with 15 people who regularly attended meetings of NA groups in Istanbul and who have not use substances for at least one year. The preliminary acceptance of the researcher that people's awareness of their history of addiction improved related to the increase in cleaning times and experiences, constituted the criterion for the participants included in this study to stay clean for at least one year. Between the specified dates, participated observations were made in nine plenary sessions of three different NA groups in Istanbul. The data obtained from the field research were interpreted by using the descriptive analysis method.

The data obtained were presented by theming as "Participation in Narcotics Anonymous and the Reasons for the Continuation", "Healing Elements of Narcotics Anonymous", "Narcotics Anonymous in the Social Harmonization Process". In the data obtained in this sense, firstly, It has been determined that the reasons of the participants for choosing NA groups are 'being purified from feelings of loneliness and guilt by seeing other people who have similar problems', 'being accepted with other characteristics aside from their drug user identities', 'having the unrequited help relationship offered without any money or expectation', 'increasing their belief in recovery by seeing other people who have changed their lives positively' and 'the state of despair brought about by unsuccessful attempts'. As a result of the research, it was seen that implementing the principles and teachings of the NA program, preserving the principle of anonymity, the relationship established between the guide and sponsee, serving by taking responsibility within the group and carrying NA's message to other addicts came to the fore as the remedial elements of this program. After all participants participated in the NA program, it was noticed that they achieved sustainable recovery in the process. In addition, it has been observed that their family and social relations, career development, socio-economic status, self-development have changed positively, and also they have experienced being able to exist in life without using drugs. Briefly, it was observed that they learned to live life under the conditions of life. As a result of this research, which elaborates the changes that NA has provided in the life of addicted individuals, it can be said that it would be useful to take a holistic approach to addiction treatment and to work on the development of rehabilitation processes, to give more space to self-help groups and to support academic research at this point.

Keywords: Social Work, Addiction, Self-Help Groups, Alcoholics Anonymous, Narcotics Anonymous.

Öz: Bir bağımlıya diğer bir bağımlının yardım edebileceği inancıyla ortaya çıkan 12 basamaklı kendine yardım grupları, bağımlılık yapan maddeleri kullanan kişilerin tedavi ve değişim süreçlerinde önemli rol oynayan sosyal destek unsurlarından biridir. Bu araştırma 12 basamaklı kendine yardım gruplarından olan Adsız Narkotik (NA) gruplarının bağımlı bireylerin iyileşme ve değişim süreçlerindeki işlevini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma deseninin kullanıldığı bu araştırma kapsamında İstanbul

ilindeki NA gruplarına katılım sağlayan ve en az bir yıldır madde kullanmayan 15 NA üyesi ile derinlemesine görüşmeler yapılarak farklı NA gruplarının dokuz açık oturum toplantısında katılımlı gözlem yapılmıştır. Saha araştırmasından elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle ele alınarak yorumlanmıştır. Bu veriler “*Adsız Narkotik’e Katılma ve Devam Etme Gerekçeleri*”, “*Adsız Narkotik’in İyileştirici Unsurları*”, “*Toplumsal Uyum Sürecinde Adsız Narkotik*” şeklinde temalandırılarak sunulmuştur. Araştırma sonucunda; NA programının ilke ve öğretilerini hayata geçirmenin, adsızlık ilkesinin korunmasının, rehber- sponsee arasında kurulan ilişkinin, grup içerisinde sorumluluk alarak hizmet etmenin ve NA’nın mesajını diğer bağımlılara taşımının bu programın iyileştirici unsurları olarak ön plana çıktığı görülmüştür. Ayrıca bireylerin aile ve sosyal ilişkilerinin, kariyer gelişimlerinin, sosyo-ekonomik statülerinin ve benlik gelişimlerinin olumlu yönde değiştiği tespit edilmiştir. Türkçe alanyazında NA gruplarına yönelik yürütülen bir çalışmanın olmadığı görülmüş olup bu çalışmanın madde bağımlılığı literatürüne önemli katkılar sağlayacağı ve konuya ilişkin yürütülecek çalışmalar için özgün bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Hizmet, Bağımlılık, Kendine Yardım Grupları, Adsız Alkolikler, Adsız Narkotik.

Giriş

Bağımlılık ve bağımlılık yapan maddelerin kullanımına bağlı olarak gelişen sorunlar çağımızın en büyük problemlerinden birini oluşturmaktadır. Birleşmiş Milletler Dünya Uyusturucu Raporu (UNODC, 2019: 23) verilerine göre dünya üzerinde 35 milyon insanın madde kullanım sorunu yaşadığı görülmektedir. Genel anlamda bağımlılık, zarar verici özellikleri bilinmesine rağmen bireyde tekrarlayıcı bir şekilde madde kullanma isteği uyandıran, süregelen bir beyin hastalığı olarak tanımlanabilir (Tarhan & Nurmedov, 2018: 20). 19. yüzyılın ortalarına kadar bir kişilik bozukluğu olarak görülen bağımlılık 20. yüzyılın ortalarından sonra bir hastalık olarak ele alınmaya başlamış ve zamanla tedavi süreçlerine yüklenen anlam değişmeye başlamıştır (Uzbay, 2018: 81-84).

Bağımlılık yapan maddelerin kullanımı süreç içerisinde birtakım problemleri beraberinde getirmekle birlikte bireylerin yaşantılarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemektedir. Madde kullanım davranışı sergileyen bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları olumsuz şekilde etkilenmekte, aile ve sosyal ilişkileri bozulmakta, eğitim ve iş başarıları düşmektedir. Zamanla sosyal hayattan uzaklaşan bireyler ekonomik zorluklarla, yasal süreçlerle ve toplumsal anlamda diğer sorunlarla yüzleşmek zorunda kalmaktadır (Koroğlu, 2016: 25-26; Gövebakan & Duyan, 2015: 17-18). Madde kullanan bireylerin süreç içinde karşılaştığı bir diğer problem ise damgalanmadır. Toplum tarafından damgalanan birey bir süre sonra bu durumu kabullenerek suçluluk ve utanç duyguları geliştirebilmektedir. Bu duygularla baş etmekte zorlandıkça daha fazla madde kullanımına yönelebilmekte ve kısır bir döngü meydana gelmektedir (Çam & Dağlı, 2017: 145).

Tedavi edilmesi mümkün fakat karmaşık bir hastalık olan bağımlılık ile mücadelede bireylerin gereksinimlerine uygun tedavi yöntemlerinin belirlenmesi oldukça önemlidir (NIDA, 2019: 2). Bu noktada bireysel ve toplumsal unsurların bir arada ele alınması ve bütüncül bir yaklaşım belirlenmesi gerekmektedir. Uygulanan farmakolojik ve psikolojik tedavilerin yanı sıra bireyin toplumla bütünleşmesini sağlayan uygulamaların tamamı bütüncül bir tedavi sürecini şekillendirmektedir (Köknel, 1998: 251). Uzun süreli ve devamlı olması önerilen tedavi adımlarının önemli bir parçasını kendine yardım grupları oluşturmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2011: 54; Coşkunol, 1998: 70). Eski bir terapötik yaklaşımda, sorunları olan kişilere benzer sorunlara sahip kişilerin daha etkili bir şekilde yardımcı olabileceği vurgulanmıştır (Riessman, 1965: 27). Bir bağımlıya diğer bir bağımlının yardımcı olabileceği düşüncesi ile ortaya çıkan kendine yardım grupları bu yaklaşımı destekler niteliktedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018: 115).

Karşılıklı yardım grupları ya da destek grupları olarak da adlandırılan 12 basamaklı kendine yardım grupları, alkol ve diğer bağımlılık yapan maddeleri kullanan kişilerin tedavi sürecinde etkin rol oynayan unsurlardan biridir (Room & Greenfield, 1993; akt. Moss & Timko,

2008: 511). Bu gruplar bağımlılığı tamamen ortadan kaldırılamayan fakat gelişimi durdurulabilen bir hastalık olarak değerlendirmekte ve bağımlılığın bir iyileşme felsefesinin olduğuna dikkat çekmektedir (Humphreys vd., 2004:151-152). Profesyonel tedavi süreçlerinin etkilerini sürdürme ve tamamlama noktalarında topluluk düzeyinde sosyal destek işlevi üstlenebilmektedirler (NIDA, 2018: 28). Dünyanın birçok yerinde oluşum gösteren bu gruplarının öncüleri ise Adsız Alkolikler (AA) ve Adsız Narkotik (NA) isimli kendine yardım gruplarıdır (Vederhus & Kristensen, 2006: 1).

Bağımlılık teması etrafında şekillenen kendine yardım gruplarının ilki olan AA'nın temeli 1935 yılında alkol kullanım sorunu yaşayan kişiler tarafından Amerika Birleşik Devletleri'nde atılmıştır (AA World Services, 1994: 16). AA'dan sonra yapılan ve uyuşturucu madde kullanan bireylerin iyileşmelerini sağlamak amacıyla faaliyet gösteren NA, AA'nın modelini uyarlayarak geliştirmiş ve 1953 yılında resmi olarak kurularak bağımlılık teması etrafında oluşum gösteren gruplara yeni bir soluk getirmiştir (Kleiman & Hawdon, 2011: 547; Laudet, 2008: 2).

Siyasi ve dini kurumlarla bağlantısı bulunmayan NA birliğinin temel amacı üyelerinin temiz kalma sürelerini uzatarak birbirlerine destek olmalarını sağlamaktır. NA gruplarına üye olmak için gerekli olan tek koşul madde kullanımını bırakma isteğidir. Üye olurken herhangi bir sözleşme imzalanmamakta veya ücret talep edilmemektedir. NA grupları, üyelerine birtakım ilkeler dizisi temel alınarak hazırlanmış olan iyileşme programı sunmakta olup üyelerden bu programa uymalarını beklemektedir. 12 basamak adı verilen manevi temelli ilkeler bu programın özünü oluşturmaktadır (NA World Services, 2008: 9-10). 12 basamaklı NA programı ile üyelerin açık fikirlilik, isteklilik ve dürüstlük temelinde bir benlik inşa ederek yeni bir yaşam tarzı geliştirmeleri hedeflenmektedir (Well, 1987: 581). Değişimi sağlama noktasında ise üyelere, kendilerinden üstün bir güçten yardım istemeleri önerilmektedir (NA World Services, 2012: 43-45).

NA gruplarının iç ve dış ilişkilerini kurucu üyelerin deneyim ve tecrübeleri sonucunda geliştirilerek hazırlanan 12 gelenek adı verilen kurallar bütünü oluşturmaktadır (NA World Services, 2008: 61). Bütün geleneklerin manevi temeli olarak adlandırılan adsızlık ilkesi, NA'nın temel yapı taşlarından birini oluşturmaktadır. Adsızlık ilkesi ile üyeler arasında eşitlik sağlanarak ortak bir sorumluluk bilinci geliştirilmekte ve üyelerin damgalanması engellenerek NA'nın toplum içerisindeki imajı korunmaktadır (NA World Services, 2003: 153-158).

NA gruplarının bir diğer amacı ise birliğin mesajını diğer bağımlılara iletmektir. Bunun en iyi yöntemlerinden biri düzenlenen grup toplantılarıdır (NA World Services, 2010: 23). NA grupları tarafından düzenlenen toplantılar açık ve kapalı toplantılar olmak üzere iki şekilde düzenlenmektedir. Kapalı toplantılara yalnızca bağımlı ya da bağımlı olabileceğini düşünen kişiler katılım sağlayabilirken açık toplantılara bağımlı olmayan kişiler de katılabilmektedir (NA World Services, 2014: 2).

“İki bağımlının iyileşmelerini paylaşması” görüşü çerçevesinde şekillenen NA programı, “rehber” ve “sponsee” adı verilen iki bağımlının birbirine yardım etmesi üzerinden ilerleyen karşılıklı bir yardım modeli sunmaktadır (NA World Services, 2012: 114). NA gruplarındaki yeni üyelere sponsor adı verilen tecrübeli grup üyeleri rehberlik yaparak destek olmaktadır. Sponsor olan kişi rehberlik yaptığı üyenin (sponsee) 12 basamak ilkelerini benimsemesinde yol göstermekte, deneyimlerini paylaşarak madde kullanımını bırakma noktasında yardımcı olmaktadır (NA World Services 2016: 6).

Kendine yardım gruplarına ilişkin literatürde pek çok çalışma bulunmakta olup bu çalışmaların büyük bir bölümünün AA gruplarına yönelik olduğu, NA gruplarına ilişkin spesifik çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Ayrıca AA grupları hakkında yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçların NA'ya da atfedildiği, NA gruplarının kendine özgü bir kültürü olmasına rağmen yeterince ele alınmadığı değerlendirilmiştir (White vd., 2014:1). Nitekim Türkçe alanyazında NA grupları hakkında yürütülmüş bir saha çalışmasına rastlanılmamış olup bu çalışmanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

Yöntem

Bu araştırma ile kendine yardım grubu olarak faaliyet gösteren NA gruplarına düzenli olarak katılım sağlayan ve en az bir yıldır madde kullanmayan bireylerin toplumsal yaşama uyum süreçleri değerlendirilmek istenilmiştir. Araştırmaya katılan NA üyelerinin düşüncelerini keşfetmek, deneyimlerini ve değişimlerini derinlemesine bir bakış açısıyla ele alarak yorumlamak hedeflendiğinden dolayı bu araştırmada kişilerin sosyal olgulara ya da durumlara yüklediği anlamları kavramayı ve geniş bir bakış açısıyla yansıtılabilmeyi sağlayan nitel araştırma yönteminin kullanılması tercih edilmiştir (Creswell, 2017: 4). Nitel araştırmanın desenlerinden olan fenomenoloji, karşılaşılan ve gözlenebilen fakat ayrıntıları ve derinliği tam olarak anlaşılamayan olgulara odaklanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2016: 69-72). NA üyelerinin deneyimlerinin özünü ve anlamını kavrayabilmek için bu araştırmada fenomenoloji deseninin kullanılmasına karar verilmiştir (Creswell, 2018: 77-79).

Araştırma Örnekleme

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan NA gruplarına düzenli olarak katılım sağlayan ve en az bir yıldır madde kullanmayan kişiler oluşturmaktadır. Araştırmacının, kişilerin temizlik sürelerinin ve deneyimlerinin artmasına bağlı olarak bağımlılık geçmişine dair farkındalıklarının geliştiğine dair olan ön kabulü, bu çalışmaya dahil edilen katılımcıların en az bir yıl boyunca temiz kalmasına dair kriter oluşturmuştur. Araştırmada nitel araştırma geleneğinin amaçsal örneklem ve kartopu örneklem yöntemleri kullanılmıştır. Amaçsal örneklem yöntemiyle araştırmaya katılmayı kabul eden on kişi ile görüşülmüştür. Kartopu örneklem yöntemiyle daha önceden görüşme yapılan iki kişi aracılığıyla beş katılımcıya daha ulaşılmıştır. Yapılan 15 görüşme sonucunda verilerin doygunluk noktasına ulaştığı düşünülerek görüşmelerin sonlandırılmasına karar verilmiştir. Aşağıdaki tabloda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ve görüşmelerin yapıldığı tarihteki temizlik sürelerine yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri ve Temizlik Süreleri

İsim	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durum	Meslek	Görüşme Tarihi	Temizlik Süresi
K1	Erkek	36	Bekar	Lise	İşletmeci	8.09.2019	1 yıl 2 ay
K2	Erkek	35	Boşanmış	Y. Lisans	Finansal Analist	14.09.2019	3 yıl 4 ay 26 gün
K3	Erkek	28	Bekar	Lisans	Mühendis	14.09.2019	3 yıl 4 ay 19 gün
K4	Erkek	26	Bekar	Lisans	Mühendis	15.09.2019	2 yıl 9 ay
K5	Erkek	38	Bekar	Lisans	Avukat	22.09.2019	1 yıl 3 ay 14 gün
K6	Erkek	46	Bekar	Lise	Tasarımcı	28.09.2019	9 yıl 1 ay 28 gün
K7	Erkek	36	Boşanmış	Lise	Bilişim Çalışanı	Sektörü 28.09.2019	3 yıl 5 ay 17 gün
K8	Erkek	25	Boşanmış	Önlisans	Yazılımcı		4.10.2019
K9	Erkek	27	Bekar	Lisans	Aşçı	5.10.2019	930 gün
K10	Erkek	38	Evli	Lise	Makine İmalatçısı	5.10.2019	1 yıl 2 ay
K11	Erkek	30	Bekar	Lise	Kozmetik Çalışanı	Sektörü 5.10.2019	2,5 yıldan fazla
K12	Erkek	45	Bekar	Lisans	Bağımlılık Danışmanı		11.10.2019
K13	Erkek	24	Bekar	Öğrenci	Çalışmıyor	16.10.2019	1,5 yıldan fazla
K14	Erkek	30	Bekar	Lise	TV Sektörü Çalışanı	16.10.2019	504 gün
K15	Erkek	27	Bekar	Y. Lisans	Avukat	20.10.2019	1 yıl 8 ay

Veri Toplama Süreci ve Araçları

Araştırmada nitel veri toplama tekniklerinden derinlemesine görüşme tekniği kullanılmıştır. Derinlemesine görüşmelerde araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın saha çalışması 07.09.2019-20.10.2019 tarihleri arasında İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir. Belirtilen tarihler arasında İstanbul ilinde bulunan üç farklı NA grubunun dokuz açık oturum toplantısında katılımlı gözlem yapılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden kişilere yarı yapılandırılmış görüşme formuyla birlikte etik kurul onay formu ve bilgilendirilmiş gönüllü onam formu gösterilerek gizlilik ilkesine riayet edileceği konusunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ses kayıt cihazı kullanılarak yapılan görüşmeler, katılımcıların müsait oldukları zaman dilimlerinde ve teklif ettikleri kafe ortamlarında gerçekleştirilmiştir. Ses kayıtlarının deşifre edilmesi sonucunda 246 sayfa, ses kaydı alınmasını kabul etmeyen katılımcılardan biri ile yapılan görüşme sonucunda 10 sayfa olmak üzere toplam 256 sayfa görüşme notu elde edilmiştir. NA gruplarının açık oturum toplantılarında yapılan gözlemler sonucunda 8 sayfa not tutulmuştur.

Verilerin Analizi

Elde edilen yazılı metinler araştırmacı tarafından tekraren okunmuş, bölümlere ayrılarak üzerinde kodlamalar yapılmıştır. Belirlenen bu kodlar araştırmacının saha çalışmasından önce hazırladığı konular ekseninde temalara indirgenmiştir. (Kümbetoğlu, 2019: 155). Betimsel analiz olarak adlandırılan bu sürecin kodlama ve kategorilendirme aşamalarından sonra elde edilen veriler kodlara ve temalara göre düzenlenerek tanımlanmış, görüşme yapılan kişilerin ifadeleri birebir ve dolaysız bir şekilde aktarılmıştır. Ardından araştırmanın bulguları yorumlanarak ortaya çıkan sonuçlara ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Araştırmanın verileri üç ana tema ve bu temaların altında yer alan alt temalar halinde sunulmuştur (Yıldırım & Şimşek, 2018: 243- 252; Kümbetoğlu, 2019: 154).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Saha araştırması boyunca karşılaşılan güçlüklerin başında araştırma sürecinin başında hedeflenmiş olan katılımcı sayısına ulaşmak gelmektedir. Adsızlıklarının bozulacağı endişesiyle birçok NA üyesi görüşme yapmayı kabul etmemiştir. Görüşme yapmayı kabul eden bazı katılımcılarla ise araştırma süresince iletişim kurulamamış olup yapılması planlanan görüşmeler gerçekleştirilememiştir. Araştırmanın katılımcıları belirlenirken eşit cinsiyet dağılımı göz önünde bulundurulmuş olsa da 15 görüşmenin tamamı erkek katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Katılım sağlanan açık oturum toplantılarında grup üyelerinin büyük bir bölümünün erkek olduğu; iletişim kurulan kadın üyelerin araştırma sürecine dahil olmak istemedikleri gözlenmiştir. Kadın katılımcıların görüş ve deneyimlerine yer verilememiş olması araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilmiştir. Üç katılımcı ile görüşmelerin yapıldığı kafelerdeki müzik sesinin yüksekliğinden dolayı hem araştırmacı hem de katılımcı görüşmeye odaklanmakta zorlanmıştır. Araştırmacı tarafından kafelerdeki görevlilerden müzik sesinin kısılması rica edilerek görüşmenin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Bu da araştırmanın diğer bir kısıtı olarak ifade edilebilir.

Bulgular

1. Adsız Narkotik’e Katılma ve Devam Etme Gerekçeleri

Katılımcıların NA gruplarına katılma ve devam etme gerekçelerine ilişkin öne çıkan başlıkların *benzer özellikteki insanların varlığı, kabul görme ve karşılıksız yardım ilişkisi, değişim yaşamış insanlar ve çaresizlik duygusu* olduğu görülmüştür. Katıldıkları NA toplantılarında kendilerine benzer özellikte insanların olduğunu görmelerinin madde kullanımını bırakabilme konusunda kendilerine bir “umut” olduğunu belirten katılımcılardan birinin ifadeleri şu şekildedir:

“... Kendim gibi insanlar yok zannediyordum. Varmış... Oradaki insanların paylaşımlarında benim gibi olduklarını fark ettim ve dedim ki ‘Yani bunlar benim gibi.’ İkna oldum... Eee onlar yapabiliyorsa ben de kendime bir şans vereyim dedim.” (K2)

Grup üyelerinin paylaşımlarında kendisini bulduğunu belirten K5 ise benzer deneyimlere sahip insanlarla bir arada olmanın zaman içerisinde NA’ya aidiyet duygusu geliştirmesine de destek olduğuna dikkat çekmiştir.

“Yani o paylaşımlarda kendimle özdeşleşen şeyler bulmuştum yani hani. Eee, zaman içinde de ortak geçmişten geldiğimizi, ortak bir şeyler yaşadığımızı, ortak acılar yaşadığımızı, ortak desenlerimizin olduğunu, ortak karakter kusurlarımızın olduğunu duydukça çok aidiyet duygum arttı buraya.” (K5)

Madde kullanımına bağlı olarak gelişen tutum ve davranışların, bağımlı olmayan kişiler tarafından anlaşılmasında ve buna bağlı olarak olumsuz tepkilerin ortaya çıkması katılımcıların dile getirdikleri durumlar arasında yer almaktadır. Bu sebeple zaman geçtikçe sosyal açıdan daha izole hale gelen ve çevresinden kendisini soyutlayan bağımlıların aidiyet duygusunu kaybettikleri görülmüştür. Katılımcılar, NA toplantılarında kabul gördüklerini ve anlaşılabilirliklerini belirtmişlerdir. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde açıklamıştır:

“Ben başladım son on dakika anlatmaya ve kimse beni yargılamadı ve çıkışta beni çaya çağırdılar. Bana çok enteresan geldi. Çünkü benim anlattığım şeyleri dışarıdaki insanlara anlatırken suratları falan değişiyor...” (K7)

Cinsel yöneliminden dolayı hayatı boyunca dışlandığını ve kabul görmediğini belirten K9, bağımlı kimliğinin yanı sıra cinsel kimliğinin de NA üyeleri tarafından kabul gördüğüne şu şekilde dikkat çekmiştir:

“Yani gerçekten beni anlayan insanlar buldum, ya bu çok önemli... Ben burada bağlantıyı buldum, beni kabul eden insanlar buldum. Üçüncü toplantıda herkese eş cinsel olduğumu söyledim... Kimse böyle aman Allah’ım, şok, cüzamlı falan demedi. (Gülüyor)... Beni NA’da tutan aslında biraz bu oldu.” (K9)

NA üyelerinin para ya da herhangi bir beklenti olmaksızın kendilerine destek olduğunu, karşılıksız yardım ilişkisinin kendilerini bu gruplarda tutan en önemli faktör olduğunu vurgulayan katılımcılardan K12, bu konudaki deneyimlerini şöyle ifade etmiştir:

“... Eee karşılıksız sana deneyimlerini paylaşan insanlar var. Bir de hani karşılıksız yapıldığı için, oradaki samimiyet hakkında pek şeyin olmuyor yani, eee, soru işaretin olmuyor. Bu insanlar benden ne bekliyorlar falan, paramı mı istiyorlar falan gibi olmadığı için yani. Hakikatten orada sana herkes yardım etmek istiyor.” (K12)

Katılımcıların büyük bir bölümü, NA programına kendilerinden önce katılan bağımlı kişilerin yalnızca madde kullanımını bırakmadığını aynı zamanda hayatlarında da büyük değişimler yarattıklarını, sürdürülebilir iyileşmeye bağlı olarak yaşanan bu değişimlerin kendileri için önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Katılımcılardan ikisinin bu konuya ilişkin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

“Bir değişim var insanlarda, sadece uyuşturucuyu bırakmıyorlar. Gelenlerin çoğu uyuşturucuyu bırakmış ama eee, hayatları değişmiş, hayata bakışları değişmiş. Hayattan keyif alabilir hale gelmişler, hayatın içinde işlev görmeye başlamışlar. Eee o değişim aslında tuttu beni. Doğru yerde olduğuma o inandırdı...” (K4)

“Benimle birlikte gelip, hani benim temizlik süreme yakın olup, temiz kalmaya devam edip, işte hayatlarını değiştiren kişileri gördüğüm zaman onlar beni etkiledi.” (K11)

Katılımcıların bazıları ise madde kullanımını bırakmak için çok fazla yol denediklerini, tükendikleri ve çaresiz kaldıkları son noktada karşlarına çıkan NA seçeneğini değerlendirmek zorunda kaldıklarını ve bu şekilde gruplara katıldıklarını dile getirmiştir. Katılımcılardan ikisinin konuya ilişkin aktarımları şu şekildedir:

“... Benim gerçekten buna ihtiyacım olması ve başka şansımın olmaması...” (K13)

“Valla ben yorgun olarak geldim, fazla gidecek yerim yoktu. Kendime ait bir umudum yoktu. NA'ya gelmek zorunda gibiydim yani...” (K6)

2. Adsız Narkotik'in İyileştirici Unsurları

2.1. 12 Basamak İlkeleri

Yapılan görüşmeler sonucunda bir katılımcı hariç diğer tüm katılımcıların 12 basamak ilkelerini çalıştığı öğrenilmiştir. Katılımcıların temizlik sürelerinin değişiklik göstermesinden dolayı çalıştıkları basamak sayılarının da farklılık arz ettiği anlaşılmıştır. Bu sebeple katılımcılara NA programına giriş niteliğinde olan 1. basamak¹ ve 2. basamak² hakkındaki görüşlerini ve deneyimlerini öğrenmeye yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcılar birinci basamakla birlikte bağımlılık hastalığını gerçek anlamda tanıdıklarını, uyuşturucu kullanımının bağımlılık hastalığının semptomlarından yalnızca bir tanesi olduğunu ve kendilerinin bu hastalık karşısında güçsüz olduklarını birinci basamağı çalışırken itiraf ettiklerini vurgulamışlardır. Katılımcılardan birinin bu konuya ilişkin görüşleri şu şekildedir:

“Sadece hani uyuşturucu değil birçok şeye bağımlıymışım onu gördüm. Bir de ayrıyeten, yani kendi hayatımı nasıl mahvettiğimi, etrafımdakilerin hayatını nasıl mahvettiğimi... Bunları gördüm yani... Birinci basamak tamamen yani, güçsüzlüğümü kabul edip hani istekli olarak programa tutunmamı sağladı benim yani. Birinci basamakta deliliğimin ne kadar deli olduğunu gördüm.” (K11)

Güçsüzlüğün itiraf edilmesinin, karakter kusurları olarak tanımladıkları duygu, tutum ve davranış biçimlerindeki değişimleri de beraberinde getirdiğine dikkat çeken katılımcılardan birinin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

“Güçsüzlüğümü kabullenmek bizim o kibrimizi, o egomuzu kırmak, bir şeyi kabullenmek bizde dürüstlüğün kapısını açıyor...” devam eden ifadelerinde ise 1. basamakla birlikte elde ettiği olumlu kazanımların sürdürülebilir iyileşmeyi yakalama noktasında kendisine yardımcı olduğunu vurgulamıştır: “... Ve bu hastalığın kronik ilerleyen ve ölümcül bir hastalık olduğunu kabul edersen temizliğin daim olur.” (K7)

K7'ye benzer görüşleri olan K5 ise bağımlılık karşısında güçsüz olduğunu kabul etmesinin, kendisini keşfetmenin yanı sıra yeni bir bakış açısı kazanarak ruhsal bir dönüşüm yaşamasını sağladığını belirtmiştir.

“Güçsüzün itirafı ile benim içimden çok gerçek bir güç çıktı... Bu kendimle ilk kurduğum samimi bağıdı yani... Ya insan olduğumu hatırladım tekrar. Yani ben ne düşündüğüm kadar canavarım ne de zannettiğim kadar melek bir insanım... Eee, dolayısıyla benim için bir akorttu yani, bir ruhsal, bir mental bir akort gibi oldu yani güçsüzlük itirafı.” (K5)

1. basamağı “Unuttuğumuz şeyleri bize hatırlatıyor. Bağımlılık ile gelen birçok sorun vardır. Unutmak da bunlardan biri. Birinci basamak ile kendimizi geliştiriyoruz” diyerek olumlu yönde bir değerlendirme yapan K1'den farklı olarak K4, geçmişini hatırlamanın kendisi için zorlayıcı bir durum olduğunu “... Yani problemi görmek aslında zor geldi. Ya bir enkazı görüyorsun, bıraktığın enkaza bir bakıyorsun, zor geldi onunla yüzleşmek...” şeklinde açıklamıştır. Daha

¹ 1. Basamak: “Biz bağımlılığımız üzerinde güçsüz olduğumuzu, hayatımızın yönetilemez hale geldiğini itiraf ettik.”

² 2. Basamak: “Biz kendimizden üstün bir gücün akıl sağlığımızı geri getirebileceği inancına vardık.”

sonraki ifadelerinde ise geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübeleri hatırlamanın ve yazıya dökmenin uyuşturucu kullanımına yönelmesine sebep olabilecek eylemlerin farkına varmasını ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimsemesine katkı sağladığını ifade etmiştir. “... *Ama sonrasında tamam yani benim gerçekliğim bu, gerçek olmayan hiçbir şey yok burada yazanlarda. Gerçekliğim buyusa şimdi bunun hakkında ne yapabilirim sorusunu sordurdu bana.*” (K4)

Katılımcıların 2. basamağa yükledikleri anlama ilişkin öne çıkan başlıkların “*yardım almak*” ve “*akıl sağlığının geri getirilebileceğine olan inanç*” olduğu görülmüştür. 2. basamağı “*yardım almak*” ile ilişkilendiren bütün katılımcılar madde kullanım dönemlerinde yardım istemekte zorlandıklarını, kendi kendilerine çözemedikleri problemler karşısında yardım isteyebilmeyi 2. basamakla öğrendiklerini ve yardım almanın kendileri için iyileştirici bir unsur olduğunu vurgulamıştır. Bu konuya ilişkin katılımcılardan ikisinin ifadeleri şu şekildedir:

“... *Karşıdaki birisine ‘... Çuvalladım, yapamıyorum, sen nasıl yaptın, bana anlat’ demek...*” (K6)

“*İkinci basamak... Bir karar alma süreci, dışarıdan ses duyabilme. Çünkü benim zihnim, belirli bir desen üzerinden hastalıklı bir düşünce öğretiyor... Bu güçsüzlük yaşadığım konularda benim dışarıdan bir şekilde yardım almam gerekiyor... Akıl sağlığının geri getirilmesi, bu işlem sayesinde oluyor, ikinci basamakta bunu öğretiyor bana.*” (K12)

“*Benim için ikinci basamak açık fikirli olmak, iyileşebileceğime, akıl sağlığının geri gelebileceğine inanma.*” diyen K9 ise 2. basamakla birlikte akıl sağlığının geri getirilebileceği ve iyileşebileceğine olan inanç ve umudunun arttığına dikkat çekmiştir.

2.2. Rehber-Sponsee İlişkisi

Kendilerinden daha uzun temizlik süresine sahip kişileri rehber olarak seçen katılımcılar, rehberlerinin tecrübelerinden yararlanılmasının önemli olduğunu ve rehber olan kişinin ulaşılabilir olmasının kıymetli bir nokta olduğunu vurgulamıştır. Katılımcılardan ikisinin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“...*Benim rehberim şu anda 12-13 yıldır temiz bir insan, basamakları çalışmış bir insan. Onun tecrübesi var. Ben onun tecrübesinden faydalanıyorum.*” (K2)

“*Yani beni NA'ya bağlayan... Nasıl mücadele etmem gerektiğini öğreten bir rehberim var. Ben 7/24 aradığım zaman açıyor... Yani bir derdin olduğu zaman, bir sorunun olduğu zaman...*” (K10)

Rehberiyle kurduğu ilişki sonucunda güvenmeyi ve paylaşımında bulunmayı öğrendiğini belirten katılımcılardan biri, kendisini rahatça ifade edebilmenin temiz kalma motivasyonunu da olumlu şekilde etkilediğine dikkat çekmiştir.

“*Valla kendime bile anlatmadığım şeyleri anlattım... En büyük unsur rehberle aramdaki güven ilişkisi. Çünkü benim o sırlarımı anlatabilmem için güvenmem gerekiyor. Anlatamazsam da kullanıma geri dönebilirim yani.*” (K4)

Katılımcıların dikkat çektiği bir diğer nokta ise NA programına bir rehber ile devam etmenin kolaylaştırıcı etkisidir. Benlikten çıkarak, biz olma bilincini geliştirmeyi sağlamada rehber ve sponsee arasında kurulan ilişkinin önemini ifade eden görüşlerden biri şu şekildedir:

“*NA programı içerisinde yürüye bilmeniz için gerçekten bir rehber ihtiyacınız var... Bu bir yol, bir kader birliği. Bunu beraber yapıyoruz. Bunu hiçbir bağımlı tek başına yapamıyor. O yüzden diyoruz ‘Ben yapamadım, biz yapıyoruz’ diye. Buranın esprisi burada. Temiz kalmak önemli değil. Asıl mesele iyileşmek.*” (K8)

Katılımcılardan bazıları ise sponsee adı verilen NA üyelerine rehberlik yaptıklarını belirtmiştir. Rehberlik yapmanın kendileri için öğretici bir deneyim olduğunu belirten katılımcılardan birinin ifadeleri şu şekildedir:

“...Birisini sabırla dinleyip, onun neye ihtiyacı var, neyi talep ediyor, benden ona göre bir yardım veya sadece belki paylaşmak istiyor... Bu benim için çok öğretici oldu... Cesurca hayatlarında değişim sağlayınca bana da bir cesaret geliyor yani.” (K6)

Bir diğer katılımcı ise rehberlik yapmanın kendi rehberine karşı empati duymasını sağladığını ve rehberiyle olan ilişkisini daha farklı bir noktaya getirdiğine dikkat çekmiştir.

“Programa daha ait hissediyorsun, daha sorumlu hissediyorsun ve ilk başta rehberinle ilişkin çok değişiyor... Şimdiki sponseemin yaptığı şey, benim bir sene önceki yaptığım şeyler yani. Çok uzakta değil yani ve şimdi tahammül etmekte zorlanıyor yani insan. Dolayısıyla kendi rehberime çok daha şefkatli ve anlayışlı bakmama yol açtı bir kere...” (K5)

Rehberlik yapmanın kendilerini revize ettiğini ve geçmişi hatırlamalarını sağladığını belirten katılımcılardan birinin bu konuya ilişkin görüşleri ise şu şekildedir:

“Bunca yıl sonra benim unuttuğum bazı muhabbetler var. Temiz kalırsan uzak durman gereken... Abi tekrar hatırladım onları. Dedim ‘Vay be nereden geldik.’ Hatırlatıcı oldu bana.” (K3)

2.3. Adsızlığın Korunması ve NA'nın Mesajını Taşıma

NA programındaki “adsızlık” ilkesinin kendileri için çok önemli olduğunu belirten katılımcılar adsızlık ilkesinin korunması sayesinde NA programına katıldıklarını ifade etmiştir. Buna ilişkin olarak *“Benim için adsızlık çok önemli. Ya o olmasa NA'ya gelmezdim.”* diyen K15'e benzer olarak K9, bağımlı olduğunu diğer insanlardan saklayarak toplumun içerisinde dışlanmadan ve damgalanmadan yaşayabildiğine dikkat çekmiştir:

“Adsızlığım bozulursa ve benim bağımlı olduğumu bilmeyen insanlar bağımlılığımın haberdar olursa o hayat yerle bir olur. Ne yazık ki olur. Öyle bir toplumda yaşıyoruz. Kimse sana dönüp de ‘Aaa bak 2,5 senedir içmiyormuş, helal olsun çocuğa.’ demiyor. ‘Aman Allahım, ne kadar da pislik, bağımlıymış.’ diyorlar. Yani o yüzden evet, adsızlık çok değerli.” (K9)

Katılımcıların büyük bir bölümü, toplantılarda kendilerini ifade etmenin iyileştirici etkisini fark ettiklerini, adsızlık ilkesinin korunması sayesinde toplantılarda rahat bir şekilde paylaşımda bulunabildiklerini ve kendilerini güvende hissettiklerini belirtmiştir. Katılımcılardan birinin bu konuya ilişkin aktarımlarına aşağıda yer verilmiştir:

“Burada ben rahatça, özgür bir biçimde hareket edebiliyorum. Bir ikincisi bu benim paylaşımlara da yansıyor yani. Orada benim kalbimden çıkması, canımdan, ruhumdan çıkması o paylaşımların çok önemli yani. Ama bunu adsızlık sayesinde yapıyorum.” (K5)

Adsızlık ilkesinin NA üyeleri arasında eşitlik sağladığını, adsızlık ile kişiliklerden ziyade ilişkilerin, ilkelerin ve iyileşmenin ön planda tutulduğunu vurgulayan katılımcılardan birinin görüşleri şu şekildedir:

“... Benliksizlik aslında biraz da. Ya benim burada kim olduğumun önemi yok, kişiliğimin önemi yok yani. O biraz da kibirimi aslında kırıyor. Ben de sadece bir insanım. Adımın, sanımın, ekonomimin, sosyal durumumun hiçbir önemi yok.” (K4)

NA programının mesajını acı çekmekte olan bağımlılara taşımanın kendileri için iyileştirici bir unsur olduğunu belirten katılımcılar, NA'nın hizmet komitelerinde yer alarak ve grup üyeleriyle birlikte hareket ederek NA'nın mesajını diğer bağımlılara taşıdıklarını belirtmiştir. Bu noktada hizmet etmenin iyileştirici etkisinin ise “geçmişini anımsamak ve unutmamak” olduğu görülmüştür. Bu konuya ilişkin katılımcıların örnek deneyimleri aşağıdaki gibidir:

“...Panellere gitmeye çalışıyorum. O komitede yer almaya çalışıyorum... Bizim bugün kullanmıyor olmamız bir şeyden kurtulduğumuz anlamına gelmiyor ve ben oraya gittiğimde kendimi görüyorum yani. Üç yıl, dört yıl önceki halimi görüyorum ve nereden geldiğimi görmek bana iyi geliyor yani açıkçası.” (K2)

K2'ye benzer şekilde grup hizmetlerinde aktif rol alan bir diğer katılımcı, başkalarına yardım ederek kendisine de dolaylı olarak katkı sağladığını belirten görüşlerinde, yardım etmenin iyileşme üzerindeki etkilerine değinmiştir:

“... İnsanlara yardım ediyorum, kendime de aslında yardım etmiş oluyorum... Ya diyorum ki ‘Ya vay anasını diyorum. Ben eskiden şöyle içiyordum, böyle içiyordum, sokaktan kalkamıyordum, torbacıdan çıkamıyordum. Şimdi bu konu hakkında insanlara yardımcı oluyorum.’ Ya bu beni olumlu yönde çok etkiliyor yani. İyileşmemde de çok etkiliyor beni.” (K10)

NA programının mesajını taşımak adına yapılan bilgilendirmelerin kendisi için öğretici, hatırlatıcı ve yenileyici bir unsur olduğunu düşünen katılımcılardan birinin görüşleri ise şu şekildedir:

“Ben bende olanı, karşımdaki kişiye vererek bende tutabilirim. Ben bugün temiz kalmak için bir araçlar öğrendim değil mi? ... Ve ben mesela karşımdaki bağımlıya bunu aktardığım zaman bende olanı ona veriyorum ve kendimde tutuyorum. Bir şekilde kendimi revize ediyorum mesela yani.” (K8)

3. Toplumsal Uyum Sürecinde Adsız Narkotik

3.1. Fiziksel ve Psikolojik İyi Olma Hali

Madde kullanımını bırakmalarıyla birlikte fizyolojik sağlık durumlarında gözle görülebilir düzeyde iyileşmelerin meydana geldiğinden bahseden katılımcılar özellikle yemek yeme alışkanlığını yeniden kazandıklarını ve zamanla herhangi bir madde kullanmadan uyuyabildiklerini ifade etmiştir.

“Uyku düzenim düzeldi. Eskiden uyku düzenim yoktu benim. Şimdi o yerine geldi. Sabah mesela kahvaltı yapamıyordum hiçbir zaman ben. Yirmi senedir kahvaltı yapamıyordum içmeden. Artık kahvaltı yapabiliyorum. Yemek düzenlerim geldi yerine.” (K10)

Temel gereksinimlerin düzenli bir şekilde karşılanmasına bağlı olarak katılımcıların fiziksel yapılarının da değiştiği, kilo alarak sağlıklı bir görünüme kavuştukları, öz bakım becerilerini geliştirmeye odaklandıkları öne çıkan bir diğer değişim alanı olmuştur. Katılımcılardan ikisinin görüşleri şu şekildedir:

“20 kg aldım. Yüzüme renk geldi. Gözaltı morluklarım gitti. Fiziksel olarak güçlüyüm ve rahat hareket edebiliyorum.” (K1)

“Geçmiş fotoğraflara baktığım zaman fiziksel görünümde değişiklik, daha öz bakım olduğunu görüyorum.” (K7)

Tercih maddesi eroin olan katılımcıların özellikle vurguladığı noktalar vücutta görülen ağrıların azalması ve Hepatit C'nin vücutlarından uzaklaşmasıdır. K6'nın “Bazı ağrılar, sırt ağrıları falan geçti...” ve K12'nin “... Artık Hepatit C hastası değilim mesela.” şeklindeki ifadeleri bu konuya ilişkin örnek görüşlerdendir.

Kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı birbirini tamamlayan ve ayrılmaz bir bütündür. Bu bakış açısıyla ele alındığı zaman fiziksel iyi olma halinin psikolojik iyileşmeyi de beraberinde getirdiği söylenebilir. Yapılan görüşmeler sonucunda da katılımcıların fiziksel iyileşmenin yanı sıra psikolojik ve ruhsal olarak da iyileşme sürecine girdikleri görülmüştür. Madde kullanımını bıraktıktan sonraki süreçte ilk olarak zihinlerinin sakinleştiğini ve dinginliğe kavuştuğunu belirten katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

“Aklım daha sakin, aklımın içi daha sakin yani bir kere. O karmaşıklık, o sıkıntı, iç bunaltısı yok.” (K4)

Benzer şekilde K8 de *“Mesela en önemlisi artık beynimin çekildiğini hissetmiyorum yani. Beynimin gerildiğini hissetmiyorum.”* diyerek K4’ü desteklemiştir.

Katılımcıların tamamının dikkat çektiği bir diğer nokta ise zaman içerisinde olumsuz duygu ve düşüncelerinin azalmış olmasıdır. Madde kullanımına bağlı olarak gelişen anksiyete ve paranoyanın, temiz kaldığı süreçte azaldığını dile getiren katılımcılardan birinin görüşleri şu şekildedir:

“Anksiyete, kaygılarım falan oluyordu. Zaman içerisinde bunlar kayboldu. Daha az kafama takmaya başladım. NA toplantılarıyla falan filan yani. Paranoyam vardı, paranoyam geçti...” (K3)

K9 ise *“Anksiyetem çok azaldı. Ya bu benim için gerçekten büyük bir mucize, ciddi bir mucize. Çok daha az öfke ve sinir krizi geçiriyorum.”* şeklindeki ifadeleriyle aynı zamanda öfke kontrolünü sağlayabilme noktasında da bir değişim sağladığını vurgulamıştır.

3.2. Aile ve Sosyal İlişkilerdeki Değişimler

Katılımcıların büyük bir bölümünün madde kullanımını bıraktıktan sonraki süreçte aile bireyleriyle olan ilişkilerinin yeniden şekillendiği, yıpranan ilişkilerini onarmak için çaba gösterdikleri görülmüştür. Madde kullanım döneminde aile bireyleriyle olan ilişkileri kopma noktasına gelen katılımcılardan birinin madde kullanımını bıraktıktan sonra değişen aile ilişkilerine yönelik görüşleri şu şekildedir:

“Daha onların yanındayım, onlar benim yanımda, daha düzenli bağlar kuruyoruz. Daha sevgi dolu, daha şefkatli, daha anlayışlı davranıyorum onlara. Onlardan da öyle geri dönüş alıyorum. Çok yani, inanılmaz düzeyde, hani tahmin edilemeyecek kadar düzeldi aile bağlarım. Şükürler olsun. Çok daha iyiler.” (K5)

K8 ise zaman içerisinde ailesine karşı aidiyet bağının geliştiğini ve buna paralel olarak aile bireyleriyle kaliteli zaman geçirmeye başladığını dile getirmiştir.

“Ben bu yaz ailemle denize gittim. Bu yaz çok güzel şeyler yaptık. Onların yanındayım, evdeyim. Ondan sonra onlarla aynı sofrada yemek yiyebiliyorum, çay içebiliyorum, konuşabiliyorum...” (K8)

Madde kullanmadıkları bu süreçte aile bireylerinin kendisine olan bakış açılarının olumlu yönde değiştiğini ve buna bağlı olarak güven duygularının da arttığını dile getiren katılımcılardan birinin ifadeleri şu şekildedir:

“Babam ‘Sana hiç güvenmiyorum, sana bir daha da güvenmem’ gibi şeyler söylüyordu. Geçen gün konuştuk falan böyle ‘Oğlum ben sana güveniyorum yaa’ falan dedi mesela. Benim için yeterli bir gelişme [gülümsüyor] aileyle olan ilişkilerde.” (K4)

Çocuğu olan katılımcılardan K7 ise babalık rolüne yüklediği anlamın değişmesiyle birlikte çocuğuyla olan ilişkilerinin yeniden şekillendiğini, süreç içerisinde çocuğuna yönelik sorumluluk bilincinin de gelişmeye başladığını aşağıdaki gibi özetlemiştir:

“Benim çocuğumla olan ilişkim çok değişti... Valla bir kere ben bırak baba nasıl olunur, ben toplumun içerisinde nasıl birey olunur bilen bir adam değildim. Ben bunun üstüne bir de baba olmayı öğrendim... Çocuğumun yanında nasıl olabilirim ona bakıyorum. Bir kere sürekli birimiz sevgimizi dile getiririz. Kendi o benmerkezciliğimden çıkıp, onun için yapacağım harcamaları öngörüp, onun nafakasını eksiksiz yatırırım. Onun arzularını, ihtiyaçlarını, mantık çerçevesinde değerlendirip, birlikte sosyal aktiviteler yaparız. İhtiyaçlarını gideririm. İyiyizdir ya oğlumla. [Gülümsüyor]” (K7)

NA programında üyelerin madde kullanımına yönelmelerine sebep olabilecek etkenler açık kapı olarak tanımlanmakta olup üyelere eski kullanım arkadaşlarından ve kullanım ortamlarından uzak durmaları tavsiye edilmektedir. Katılımcıların önem verdikleri bu noktaya ilişkin K1'in ifadeleri şu şekildedir:

“Sadece NA'dakilerle arkadaşlık yapıyorum. Eski bağımlı arkadaşlar ile görüşmüyoruz. Çocukluğumun geçtiği mahalleye gitmiyorum bir yıldır. Çünkü orası bana maddeyi hatırlatıyor.”(K1)

Eski kullanım arkadaşlarından uzaklaştıktan sonra NA üyeleriyle arkadaşlık ilişkileri geliştirdiği gözlenen K14, iyileşme sürecinde kendisini en iyi NA üyelerinin anladığını düşündüğünden dolayı NA üyeleriyle arkadaşlık yapmayı tercih ettiğini belirtmiştir.

“... Gittiğim herhangi bir yerde en kötü alkol kullanılıyor... Hani onları gördükçe de NA'ya dönüyorsun, NA'dakilerle takılmaya devam ediyorsun. Çünkü onlar [madde] kullanmıyor ve seni anlamıyor...” (K14)

Katılımcılardan biri, sürdürülebilir iyileşmeyi sağladıktan sonraki süreçte, NA üyelerinin dışındaki kişilerle de arkadaşlık ilişkileri kurabildiğini ifade etmiştir.

“NA'ya geldikten sonra iş yerinde arkadaş edinmeye başladım en azından. Eskiden sadece işini yapıp giden bir insandım. Şimdi iş yerinden arkadaşlarım var... Müzikle falan uğraşıyorum. Müzik grubunda enstrüman çalıyorum. Orada arkadaşlarım oldu falan.” (K2)

Katılımcıların değindikleri bir diğer nokta ise madde kullanmadıkları bu süreçte kurdukları ilişkilerde daha başarılı olduklarıdır. Menfaat odaklı gelişen ilişkileri geçmişte bırakan katılımcıların ilişki kurmak ve bu ilişkileri yürütebilmek için harcadıkları çabayı katılımcılardan biri şu şekilde özetlemiştir:

“En önemlisi şunu öğrendim. Bir ilişki için bu eee romantik ilişkiler olur, sosyal ilişkiler olur, arkadaşlık ilişkileri olur, emek harcaman gerektiği. Emek harçayabilir hale geldim yani. Kendi çıkarım dışında biri için bir şey yapabilir hale geldim.” (K4)

3.3. İş Yaşantısı ve Ekonomik Durumdaki Değişimler

Madde kullanımını bıraktıktan sonra aktif olarak çalışma hayatının içerisinde yer aldığını belirten katılımcılardan birinin çalışma süreci içerisinde gelişen iş tatminine ilişkin görüşleri aşağıdaki gibidir:

“... Son altı aydır hiç olmadığı kadar iyi çalışıyorum ve tecrübe kazanmaya da başladım. Tekrar para kazanıyorum. Kendime özgüvenim çok yerine geldi yeniden. Şu anda iş hayatım hiç olmadığı kadar iyi gidiyor. İnşallah böyle devam eder diyorum.” (K15)

Madde kullanmadığı bu dönemde iş ahlakını ve iş disiplinini yeniden kazandığını belirten katılımcılardan birinin aktarımları şu şekildedir:

“İşle alakalı çok dikkat ediyorum. Geç kalmamaya çalışıyorum, işte işten başka bir şeyle ilgilenmemeye çalışıyorum. İşe zamanında gidiyorum, işlerin hepsini yapıyorum. Kullanımda aksıyordum, kendimce bahane arıyordum...” (K3)

K7 ise *“Daha güvenilir bir adam haline geldim. Kişilerin bana davranışları değişti. Mesleğimi iyi yapıyorum, noktayı koyan bir kişiyim.”* şeklindeki ifadeleriyle süreç içerisinde kazandığı güven duygusunu vurgulamıştır.

Madde kullandıkları dönemde aynı iş yerinde devamlı olarak çalışmadıklarını ya da çalıştıkları yerden kovulduklarını belirten katılımcılar, madde kullanımını bıraktıktan sonra aynı iş yerinde uzun süreli olarak çalışabildiklerinin altını çizmiştir.

“Madde kullanırken sekiz iş değiştirdim... Ya ben önceden bir iş yerinde çok uzun süre devam edemiyordum zaten. Ya atılıyordum ya istifa ediyordum. İlk defa bir iş yerinde üç senedir çalışıyorum.” (K2)

Benzer şekilde K6 da temiz kaldığı süreyi kastederek *“Sigortalı olarak çalışmaya devam ettim sekiz yıl...”* biçimindeki ifadeleriyle düzenli iş yaşantısına dikkat çekmiştir.

Çalışma hayatını sağlıklı bir biçimde sürdürebiliyor olmanın ekonomik özgürlüğü kazanma ve kendi istek ve tercihlerine göre yaşam tarzı belirleyebilme noktalarında katılımcılara fayda sağladığı görülmüştür. Katılımcılardan birinin ifadeleri şu şekildedir:

“İşte ailemle yaşıyordum, şimdi kendi evimde yaşıyorum mesela. Hani bir şekilde kendi sistemimi hiç kimseye dayandırmadan yürütmeye çalışıyorum...” (K12)

Benzer şekilde K9 da *“Artık uyuşturucuya harcaacağım parayı ve vakti kendi lükslerime ayırabiliyorum. Bu benim için çok büyük bir değer.”* diyerek para harcama biçiminin değiştiğini söylemiştir.

K1 ise *“Şu anda bankaya borcum olmasına rağmen cebimde yarım deste para ile gezebiliyorum. Borcumu, taksitimi ödeyebiliyorum çok şükür.”* şeklindeki ifadeleriyle kullanım döneminden kalan borçlarını ödeme sorumluluğu edindiğine dikkat çekmiştir.

Kendisinin yanı sıra ailesinin istek ve ihtiyaçları için de para harcayabilir bir pozisyona geldiğine dikkat çeken katılımcılardan birinin ifadeleri ise şu şekildedir:

“...Şu an nereden baksanız bir senedir evden para istemiyorum. Hatta onlara destek oluyorum gibi bir durum. Kardeşimin okuluna veya bir ihtiyacına destek olabilir bir durumdayım.” (K14)

3.4. Benliğin Yeniden Şekillenmesi

Katılımcıların NA programının ilke ve öğretileri doğrultusunda yeni bir benlik oluşturma sürecine girdikleri görülmüştür. Katılımcılar, madde kullanım döneminde yitirdikleri aidiyet duygusunu NA gruplarında yeniden kazandıklarını belirtmiştir.

“NA’da size bir bağımlı kimliği... İyileşmekte olan bağımlı kimliği sağlıyor ve hani bir aidiyet hissi de sağlıyor. Eee, bir süre sonra da işte hani o programa devam ettikçe, işte hani bir gün, bir gün, bir gün daha temiz kalmaya başlıyorsunuz. Ve bu da bir başarı şeyi getirmeye başlıyor...” (K12)

İyileşme süreci içerisinde bağımlı kimliğiyle barıştıklarını belirten katılımcılar, suçluluk duygularını yenmeye başladıktan sonra kendilerine olan duygu ve düşüncelerinin de zamanla olumlu anlamda değiştiğini dile getirmiştir.

“Öz itibarımın daha yükselmesi, özsaygımın ve kendime şefkat ve merhamet göstermem. Bu çok önemli... Ben bu programda kendime şefkat ve merhamet göstermeyi öğrendim. Bu benim için bu ruhsal yolculuktaki en anlamlı şey. Çünkü en çok ihtiyacım olan buydu.” (K7)

Katılımcılar NA programında öğrendikleri ve uygulamaya çalıştıkları ilkelerin kendilerine yeni bir bakış açısı kazandırdığını, karakter kusurlarını düzeltmeye çalıştıklarını, buna bağlı olarak tutum ve davranışlarının da yeniden şekillendiğini vurgulamıştır.

“Bugün baktığım zaman açık fikirli, istekli, alçak gönüllülük gibi ilkeleri öğreniyorum, öğrenmeye çalışıyorum ve bunları uygulamaya çalışıyorum. İşte bugün baktığım zaman insanlardan yardım isteyebiliyorum mesela... İlla benim dediğim olsun demiyorum yani mesela. Ondan sonra bugün baktığım zaman dürüstüm yani. Ben NA’da hiç hayatımda dürüst olmadığım kadar dürüst oldum yani.” (K8)

K8 gibi K2 de “*Yalan söylemiyorum. İşe gitmemek için yalan söylemiyorum.*” şeklindeki ifadeleriyle yalan söyleme alışkanlığını geride bıraktığını ve dürüstlük ilkesini benimsediğinin altını çizmiştir. Benzer minvaldeki bir diğer örnekte K9 “... *Kinlere tutunmam azaldı...*” diyerek bu yöndeki değişimine değinmiştir.

Katılımcılar, karşılıksız yardım etmenin kişiyi benmerkezci düşüncelerden arındırdığını ve insanlara olan yaklaşım biçimini değiştirdiğini belirtmiştir. Katılımcılardan birinin bu konuya ilişkin görüşleri şu şekildedir:

“... *Ben koşulsuz hayatta bir şey yapmam yani hani. Eee, çok bencilim yani normalde... Hiçbir koşula girmeden, tamamen insani değerler üzerine bir bağımlıya elini uzatıyor olmak... Yardım ediyor olmanın eee ruhsal ve kalp genişlemesini, diğer dış dünyada insanlara da daha şefkatli ve daha verici olarak o karşılığı alıyorum.*” (K5)

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma ile kendine yardım grubu olarak faaliyet gösteren Adsız Narkotik (NA) gruplarına düzenli olarak katılım sağlayan madde bağımlısı bireylerin toplumsal uyum süreçlerinde NA gruplarının etkisi incelenmiştir. Nitel araştırma deseninin kullanıldığı bu araştırma kapsamında İstanbul ilindeki NA gruplarına katılım sağlayan ve en az bir yıldır madde kullanmayan 15 NA üyesi ile derinlemesine görüşmeler yapılarak farklı NA gruplarının dokuz açık oturum toplantısında katılımlı gözlem yapılmıştır. Saha araştırması sonrasında elde edilen veriler betimsel yaklaşım biçimi kullanılarak analiz edildikten sonra ortaya çıkan bulgular “*Adsız Narkotik’e Katılma ve Devam Etme Gerekçeleri*”, “*Adsız Narkotik’in İyileştirici Unsurları*”, “*Toplumsal Uyum Sürecinde Adsız Narkotik*” şeklinde temalandırılarak sunulmuştur.

Bu anlamda ulaşılan verilerden ilki katılımcıların NA gruplarını tercih etme gerekçeleridir. Bağımlı kimliklerinin yanı sıra diğer özellikleriyle de kabul edilmenin, benzer problemlere sahip kişilerin var olduğunu görerek yalnızlık ve suçluluk duygularından arınma hissinin ve herhangi bir para ya da beklenti olmaksızın sunulan karşılıksız yardım ilişkisinin katılımcıların NA gruplarına katılma gerekçeleri olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca başarısız bırakma çabalarının getirdiği çaresizlik durumunun ve NA gruplarında hayatlarında değişim yaratmış insanları görmenin katılımcıların iyileşmeye olan inançlarını artırdığı ve NA gruplarını tercih etme gerekçelerini oluşturduğu görülmüştür.

Araştırma sonucunda NA programının araçlarının, ilkelerinin ve öğretilerinin sürdürülebilir iyileşmeyi sağlama sürecinde önemli bir rol oynadığına dair verilere ulaşılmıştır. Katılımcıların büyük bir bölümünün adsızlık ilkesi sebebiyle NA programına devam ettiği, adsızlığın korunmasının kişilere “kendilerini ifade edebilme özgürlüğü” kazandırdığı, 12 basamak ilkeleri ile kendilerini madde kullanım davranışına yöneltebilecek durumların ve eylemlerin farkına vararak çözüm odaklı yaklaşımlar benimsedikleri görülmüştür. Bu konuya ilişkin yapılan çalışmalar incelendiğinde; kendine yardım gruplarının bileşenlerinin (*12 basamağın kopyasına sahip olmak, kendine yardım literatürünü okumak, grup üyelerinin telefonlarına sahip olmak*) tedaviye devam etme oranındaki artış ile ilişkili olduğu (Frydrych vd., 2009:4), kendine yardım gruplarının programını uygulayan kişilerin bu gruplardan ayrılma olasılığının azaldığı (Kelly & Moos, 2003: 241-250), altı aydır madde kullanmayan ve NA’ya katılan kişilerin kontrol odağının daha içe yönelik olduğu ve bu kişilerin eylemlerinden kendilerini sorumlu tuttıkları sonucuna ulaşılmıştır (Tajalli & Kheiri, 2010: 1414-1417).

Kendine yardım gruplarına katılım sağlayan üyelerin iyileşme sürecinde ilerleme kaydedebilmek için sponsor desteğine ihtiyaç duydukları (Stevens & Jason, 2015: 14-17) ve tedavi sırasında sponsoru olan üyelerin tedaviyi bırakma ihtimallerinin daha düşük olduğunu bildiren çalışmalar mevcut olup (Kelly & Moss, 2003: 246) bu çalışmada da rehber ve sponsee arasında kurulan ilişkinin iyileşme sürecine önemli katkılar sunduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, NA programını tecrübeli bir rehber yardımıyla çalışmanın “öğretici ve kolaylaştırıcı” bir unsur

olduğu, rehber ile kurulan ilişkide “güven” duygusu ön plana çıkararak iyileşmeye yönelik sorumluluk algısının yeniden şekillendiği görülmüştür. Diğer NA üyelerine rehberlik yapan katılımcıların sponsee ile geliştirdikleri karşılıklı yardım ilişkisinin ise öğretici bir deneyime dönüştüğü dikkat çeken bir diğer sonuçtur.

Kendine yardım grupları içerisinde gelişen yardım ilişkisinin üyelerine yeni bir bakış açısı kazandırdığı bilinmektedir. Grup üyeleri, diğerlerine yardım ederken kendilerine de yardım edeceklerine dair içsel bir kavrayış oluşmaktadır. Böylece süreç içerisinde problemlerin çözümü konusunda yeni yaklaşımlar benimseyerek yaşantılarını denetleme eğilimi duymaktadırlar (Zastrow & Kirst-Ashman, 2016: 549). Bu araştırma sonucunda katılımcıların NA'nın mesajını taşıyarak ve grup içerisinde sorumluluk alarak diğer bağımlılara yardım ettikleri, yaşanan değişimi diğer bağımlılara göstermenin temiz kalmaya yönelik istek ve motivasyonu artırma noktalarında etkili olduğu, bu bağlamda değerlendirildiğinde “yardım almak kadar yardım etmenin” de iyileşme üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu keşfedilmiştir. Bu konuda yapılan çalışmalardan birinde kendine yardım gruplarına katılım sağlamanın ve başkalarına yardım etmenin, iyileşme açısından önemli bir rol oynadığı (Zemore vd., 2004:102), bir başka çalışmada ise bireylerin grup katılımı sayesinde kişisel güçlenme özelliklerinin arttığı (Segal & Silverman, 2002: 308-309) sonucuna ulaşılmıştır.

Bağımlı bireylerin iyileşme süreçlerindeki en önemli koruyucu ve destekleyici unsurlardan biri ailedir. Aile bireyleri arasındaki bağlılık, yakın ilişkiler (Kandel & Andrews, 1987; Mescke & Patterson, 2003; akt. Gökçearslan & Uluocak, 2011: 97) ve aile üyelerinin birbirlerinin yanında olması bağımlı bireyi iyileşme sürecinde risklere karşı koruyan ve tedavi sürecinin etkililiğini artıran faktörlerdir (Copello vd., 2005; akt. Küçükşen vd., 2016:210). Bu araştırma ile NA programını çalışan katılımcıların madde kullanım döneminde yıpranan aile ilişkilerini onarmak için çaba harcadıkları, süreç içerisinde aile içi ilişkilerin yeniden şekillendiği sonucuna ulaşılmıştır. Aile bireylerine yönelik aidiyet bağı gelişen katılımcıların kendilerindeki değişimi gören ailelerinden de destek görmeye başladıkları, zamanla aile ortamında güven duygusunun oluşum gösterdiği fark edilmiştir. Bu konuya ilişkin yapılan bir çalışmada da düzenli olarak NA gruplarının toplantılarına katılım sağlayan bağımlı bireylerin, zamanla duygusal sosyal destek sistemlerinde olumlu anlamda gelişmeler yaşandığı ifade edilmiştir (Toumbourou vd., 2002:62-66).

Bağımlı bireyler genellikle madde kullanan kişilerle ilişki kurmayı tercih etmekte ve sosyal çevreleri buna göre şekillenmektedir (De Angelis, 1991: 10; akt. Sevin & Erbay, 2008: 6). Yapılan bir çalışmada madde kullanan kişilerin kendileri gibi madde kullananlarla arkadaş olma oranının daha yüksek olduğu (Ögel, 2006: 18), bir başka çalışmada ise madde kullanan kişilerin sosyal ilişkilerinde kişisel çıkarlarını ön planda tuttuğu ve insanları kullandıkları (Green vd., 2005:28-34) ifade edilmiştir. Dolayısıyla madde kullanımının kesilmesi sonrasındaki ilk temizlik döneminde kişilerin sosyal ağları birkaç kişiyle sınırlı kalabilmekte; çoğu zaman kendine yardım gruplarındaki üyelerle ilişki kurularak destek alınmaktadır (DiClemente, 2016: 199-200). Araştırma sonucunda katılımcıların NA gruplarına katıldıktan sonra madde kullanım zemininde gelişen arkadaşlık ilişkilerini bitirdikleri, NA üyeleriyle kurulan sosyal ilişkilerin ön plana çıktığı, aralarındaki bu ilişkiyi ise “kader birliği” olarak tanımladıkları görülmüştür. İlerleyen süreçlerde NA üyeleri dışındaki kişilerle de arkadaşlık ilişkileri geliştiren katılımcıların ilişkilerde “emek vermeyi” öğrendikleri göze çarpan diğer bir noktadır.

Madde kullanımının beraberinde getirdiği problemlerden biri işsizliktir. Tedavi süreçlerinden sonra kişi madde kullanımını bırakmış olsa dahi karşılaştığı ayrımcılıktan dolayı çalışma hayatında yer edinmemektedir. Zamanla sosyal işlevselliğini kaybeden birey yeniden madde kullanımına yönelebilmektedir (Sevin & Erbay, 2008: 5-6). Dolayısıyla toplumla bütünleşme süreçlerinde kişilerin sosyal işlevselliğini artıracak müdahalelerin yapılması oldukça önem taşımaktadır (Hawkins & Catalano, 1985; akt. Polat, 2012: 66-67). Bu araştırmanın önemli çıktılarında biri, katılımcıların tamamının çalışma hayatının içerisinde aktif olarak yer almaları ve

ekonomik özgürlüklerini kazanmalarındır. NA gruplarına katılım sağlayan katılımcıların, zamanla iş performanslarının fark edilebilir düzeyde arttığı, iş ahlakını ve iş disiplini yeniden kazandıkları, madde kullanım döneminden kalan borçlarını ödeme sorumluluğu edindikleri ve maddi açıdan “kendi kendilerine yetebilir” bir duruma gelmelerinin yanı sıra ailelerine de destek oldukları fark edilmiştir. En az iki yıl tedavi görmüş olan ve NA gruplarına katılım sağlayan kişilerle yapılan bir araştırmada da katılımcılar ailevi ve sosyal ilişkilerini yeniden biçimlendirmelerinin yanı sıra çalışma hayatına geri dönerek sosyal pozisyonlarını geri kazandıkları görülmüştür. (Jalali vd., 2019:5-8).

Kesin bir tanımı olmamasına rağmen benlik, kişinin kendisiyle ve sosyal çevresiyle olan ilişki biçimlerini düzenleyen ve gelişimsel süreçlere işaret eden bir yapı olarak ifade edilebilir (Şerif & Şerif, 1956; akt. Yılmaz, 2016: 84). Bu çalışmada katılımcıların iyileşme süresince karakter kusurlarını düzeltmeye çalışarak yeni bir benlik oluşturma sürecine girdikleri görülmüştür. NA programında üzerinde sıklıkla durulan “alçakgönüllülük, açık fikirlilik, isteklilik” gibi ilkeleri benimsedikleri, benmerkezcilikten çıkıp dürüstlük temelinde bir benlik inşa ettikleri, bu benliği ise “iyileşen bir bağımlı kimliği” ile kazandıkları fark edilmiştir. Katılımcıların süreç içerisinde kendileri hakkındaki duygu ve düşüncelerinin de olumlu anlamda değiştiği, kendilerine değer vermeyi ve kendilerini kabul etmeyi öğrenmenin yanı sıra diğer insanlara karşı da olumlu yaklaşım biçimleri geliştirdikleri fark edilmiştir. NA programındaki uygulamaların psikolojik iyi olma haliyle olan ilişkisini ele alan ve bu araştırmanın sonucunu destekleyen bir çalışmada; kendini kabul etme, hayatın anlamını fark etme ve insanlarla pozitif ilişki kurma şeklindeki psikolojik iyi oluş hallerinin anlamlı bulunduğu (DeLucia vd., 2015:817-832), bir diğer çalışmada ise katılımcıların NA’ya üye olduktan sonra kendilerine olan bakış açılarının değiştiği ve özgüvenlerinin arttığı görülmüştür (Jalali vd., 2019:1-7).

Madde kullanımının bırakılması bağımlılığın sona erdiği anlamına gelmemektedir. Kullanımı bıraktıktan sonra karşılaşılan zorluklar karşısında baş etme becerileri geliştirerek “hayatı, hayatın şartlarında yaşayabilir olmak” NA programının özünü oluşturmaktadır (NA World Services, 2008: 303-308). Bu araştırmada NA programının araçlarının, ilkelerinin ve öğretilerinin katılımcıların temiz kalma motivasyonlarını artırarak sürdürülebilir iyileşmeyi sağlama noktasında önemli ölçüde katkı sağladığı, bununla birlikte değişim süreçlerindeki sosyal ve toplumsal bütünleşme algılarını yeniden şekillendirdiği fark edilmiştir. 12 basamağın ilke ve öğretilerini hayata geçirmenin, adsızlık ilkesinin korunmasının, rehber-sponsee arasında kurulan ilişkinin, grup içerisinde sorumluluk alarak hizmet etmenin ve NA’nın mesajını diğer bağımlılara taşımanın bu programın iyileştirici unsurları olarak ön plana çıktığı değerlendirilmiştir. Ayrıca katılımcıların madde kullanımını bıraktıktan sonraki süreçlerde aile ve sosyal ilişkileri, kariyer gelişimleri, sosyo-ekonomik statüleri ve benlik gelişimlerinin olumlu yönde değiştiği, “uyuşturucu madde kullanmadan” hayatın içerisinde var olabilmeyi deneyimledikleri, özetle “hayatı hayatın şartlarında yaşayabilmeyi öğrendikleri” görülmüştür. NA’nın bağımlı bireylerin hayatında sağladığı değişimleri ele alan bu araştırma sonucunda bağımlılık tedavisinde bütüncül bir yaklaşım benimsenerek rehabilitasyon süreçlerinin geliştirilmesi adına çalışmalar yapılmasının, bu noktada kendine yardım gruplarına daha fazla yer verilmesinin ve akademik araştırmaların desteklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- AA World Services. (1994). *Oniki basamak ve oniki gelenek*. AA World Services.
- Aslan Yılmaz, H. (2016). Bir derleme: Benlik kavramına ilişkin bazı yaklaşımlar ve tanımlamalar. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 48, 79-89.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. (Çev. Ed: S. B. Demir). Eğitim Kitabı.

- Creswell, J. W. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri*. (Çev. Ed: S. B. Demir ve M. Bütün). Siyasal Kitabevi.
- Çam O., Ayakdaş Dağlı D., Alkol bağımlılarında içselleştirilmiş damgalama, suçluluk ve utanç duyguları, *Bağımlılık Dergisi*, 2017; 18 (4):145-151.
- Çiftci Gökçearslan E., G. Polat Uluocak. (2011). Alkol ve madde bağımlısı ergenler ve aileleri: Güçlendirme yaklaşımı temelinde sosyal hizmet müdahalesi, Y. Özkan (Ed.), Sosyal dışlanma ve aile: Sosyal hizmet müdahalelerinde güçlendirme yaklaşımı içinde (s. 89-106). Maya Kitabevi.
- Coşkunol, H. (1998). Madde kullanım bozuklukları: Tedaviye yönlendirme ve tedavi. N. Dilbaz (Ed.), Alkol ve alkol dışı madde bağımlılığı içinde (s. 63-74). Ankara Numune Hastanesi Yayınları.
- DeLucia, C., Bergman, B. G., Beitra, D., Howrey, H. L., Seibert, S., Ellis, A. E., Mizrachi, J. (2015). Beyond abstinence: An examination of psychological well-being in members of Narcotics Anonymous. *Journal of Happiness Studies*, 17, 817-832. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9609-1>
- DiClemente, C. (2016). *Bağımlılık ve değişim*. (Çev Ed: Şahin M.). Nobel.
- Frydrych, L.M., Greene, B.J., Blondell, R.D. ve Purdy, C.H. (2009). Self-help program components and linkage to aftercare following inpatient detoxification. *National Institutes of Health*, 28, 21-27. <https://doi.org/10.1080/10550880802544799>
- Gövebakan, R., & Duyan, V. (2015). *Madde bağımlılığı ve aile*. Yeni İnsan.
- Green L.L, Fullilove M.T, Fullilove R.E. (2005). Remembering the lizard: Reconstructing sexuality in the rooms of Narcotics Anonymous, *The Journal of Sex Research*, 42, 28-34. <https://doi.org/10.1080/00224490509552254>
- Humphreys, K. ve ark. (2004). Self-help organizations for alcohol and drug problems: Toward evidence-based practice and policy. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 26, 151-158. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(03\)00212-5](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(03)00212-5)
- Jalali R., Moradi A., Dehghan F., Merzai S., Alikhani M. (2019). The exploration of factors related to treatment retention in Narcotics Anonymous members: A qualitative study, *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 14, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s13011-019-0205-6>
- Kelly, J.F. ve Moos, R. (2003). Dropout from 12-step self-help groups: Prevalence, predictor and counteracting treatment influences. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 24, 241-250. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(03\)00021-7](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(03)00021-7)
- Kelly, J.F. ve Yeterian, J.D. (2011). The role of mutual help groups in extending the framework of treatment. *Alcohol Research & Health*, 33, 350-355.
- Kleiman M., Hawdon J. (2017). Encyclopedia of Drug Policy: <https://books.google.com.tr/books?id=dkjYue46hIC&pg=PA550&dq=Narcotics+Anonymous&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjA94GivePiAhVO0aYKHf5KDFUQ6AEIPjAD#v=onepage&q=Narcotics%20Anonymous&f=false> [17.10.2019].
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık*. Altın Kitaplar.
- Köroğlu, E. (2016). *Bağımlılıktan kurtuluş*. Hakem.

- Küçükşen, K., Şener, M.M., Tekin, H. (2016). Madde bağımlısı bireylerde aile işlevselliği ve sosyal destek algısı. *The Journal of Academic Social Sciences Studies*, 53, 199-212. <https://doi.org/10.9761/JASSS3808>
- Kümbetoğlu, B. (2019). *Sosyolojide ve antropolojide niteliksel yöntem ve araştırma*. Bağlam.
- Laudet, A.B., (2003). Attitudes and beliefs about 12-step groups among addiction treatment clients and clinicians: Toward identifying obstacles to participation. *National Institutes of Health*, 38, 2017-2047. <https://doi.org/10.1081/JA-120025124>
- Moos, R., ve Timko, C. (2008). Outcome research on twelve-step and other self-help programs. In M. Galanter, & H. O. Kleber (Eds.). *Textbook of substance abuse treatment*. American Psychiatric Press.
- NA World Services, Inc. (1993). *It works how and why*: http://dev.coastalcarolinaarea.org/wp-content/uploads/2016/08/h_w.pdf [15.12.2019].
- NA World Services, (2008). *Narcotics anonymous*. NA World Services.
- NA World Services. (2010). *In times of illness*: https://na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/litfiles/us_english/Booklet/In%20Times%20of%20Illness.pdf [10.11.2019].
- NA World Services. (2012). *Adsız narkotike giriş klavuzu*: <https://na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/ips/tu/tu1200.pdf> [15.11.2019].
- NA World Services. (2014). *An introduction to NA meetings*: <https://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/files/EN3129.pdf> [12.11.2019].
- NA World Services. (2016). *Narcotics anonymous and persons receiving medication-assisted treatment*: https://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/pr/2306_NA_PRMAT_1021.pdf [02.12.2019].
- NIDA, (2018). Principles of drug addiction treatment: A research-based guide: <https://www.drugabuse.gov/node/pdf/675/principles-of-drug-addiction-treatment-a-research-based-guide-third-edition> [29.11.2019].
- NIDA, (2019). Treatment approaches for drug addiction: <https://d14rmgtrwzf5a.cloudfront.net/sites/default/files/drugfacts-treatmentapproaches.pdf> [13.11.2019].
- Ögel, K., Taner, S., Eke, C. (2006). Onuncu sınıf öğrencileri arasında tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı: İstanbul örnekleme. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 18-23.
- Polat, G. (2012). Madde bağımlısı ergenlerin tedavi sonrası toplumla yeniden bütünleşme deneyimleri ve sosyal sermaye yaklaşımı temelince sosyal hizmet müdahalesi, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Riessman, F. (1965). The "helper" therapy principle. *Social Work*, 10, 27-32.
- Segal, S. ve Silverman, C. (2002). Determinants of client outcomes in self-help agencies. *Psychiatric Services*, 53, 304-309. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.53.3.304>
- Sevin, C., Erbay, E. (2008). Madde bağımlılarının tedavi sonrası sosyal yaşama uyumları ve sosyal hizmet uygulamaları. *Bağımlılık Dergisi*, 9, 1-11.
- Stevens, E.B. ve Jason, L.A. (2015). Evaluating alcoholics anonymous sponsor attributes using conjoint analysis. *Addictive Behaviors*, 51, 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.06.043>

- Toumbourou J.W, Hamilton M, U'Ren A, Stevens Jones P, Storey G. (2002). Narcotics Anonymous participation and changes in substance use and social support, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 23, 61-66. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(02\)00243-X](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(02)00243-X)
- Tajalli, F.B., Kheiri L., (2010). Locus of control in substance relateb and NA. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1414–1417. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.298>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, (2011). Ulusal ruh sağlığı eylem planı (2011-2023): http://ahmetsaltik.net/arsiv/2014/07/ULUSAL_RUH_SAGLIGI_EYLEM_PLANI_2011-2023.pdf [12.05.2020].
- Tarhan, N., S. Nurmedov. (2018). *Bağımlılık*. Timaş.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2018). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay.
- UNODC, (2019). *World drug report 2019*. United Nations: https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/WDR19_Booklet_1_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf [16.11.2019].
- Uzbay, T. (2018). *Hazdan bağımlılığa*. Destek.
- Vederhus, J. Ve Kristensen, O. (2006). High effectiveness of self-help programs after drug addiction therapy. *BMC Psychiatry*, 6, 1-6. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-6-35>
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.
- Wells, B. (1997). Narcotics anonymous (NA): The phenomenal growth of an important resource, *British Journal of Addiction*, 82,581-582. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1987.tb01518.x>
- White, W., Budnick, C. & Pickard, B. (2011). Narcotics anonymous: A chronology of the scientific and professional literature: <http://www.williamwhitepapers.com/pr/2014%20Professional%20Scientific%20Literature%20on%20NA.pdf> [18.11.2019].
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2016). *İnsan davranışı ve sosyal çevre 1* (Çev. A. Aydın, Ç. Karaca, F. Çoban, M. A. Foça ve E. Türközü). Nika.
- Zemore, S.E., Kaskutas, L.A. ve Ammon L.N. (2004). In 12-step groups, helping helps the helper. *Addiction*, 99, 1015-1023. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00782.x>

Beyan ve Açıklamalar (Disclosure Statements)

1. Araştırmacıların katkı oranı beyanı / Contribution rate statement of researchers: Birinci Yazar/First author %60, İkinci Yazar/Second author %40.
2. Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir (No potential conflict of interest was reported by the authors).