

Boş Zaman Aktivitelerinin Madde Bağımlılığı Sürecindeki Rolüne İlişkin Nitel Bir Çalışma

A Qualitative Study on the Role of Leisure Time Activities in the Substance Addiction Process

Araştırma Makalesi

Ezgi ERTÜZÜN¹, Arzu KOÇAK UYAROĞLU², Başak DEMİREL³, Emine KOCAK⁴

¹ Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Konya

² Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Konya

³ Konya Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, Konya

⁴ Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Konya

ÖZ

Çalışma, Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) tedavi gören madde bağımlılarının, bağımlılık sürecinde boş zaman aktivitelerinde yaşadıkları değişimlere, tedavi süreci ve sonrasında boş zaman aktivitelerinin yararlarına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla bilimsel, soyut veya ruhsal olgubilim (fenomenolojik) desende planlanmıştır. Veriler, 6 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak bireysel görüşmeler ile toplanmıştır. Çalışma kapsamında AMATEM'de tedavi gören 24 katılımcı ile görüşme yapılmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından veri indirgeme yöntemi ile analiz edilmiş ve kodlamalar kullanılmıştır. Veri seti incelendiğinde bağımlıların madde bağımlılığını vazgeçilemeyen bir alışkanlık, yoksunluk krizleri ve ölüm ile bağdaştırdıkları ve bağımlılığın nedenini arkadaş grubu, aile içi problemler ve boş zamanlarında kendilerini

ABSTRACT

As the aim of the present study is to investigate and reveal fully the views of the participants on the changes in the addiction processes and leisure time activities of the substance addicts who are under treatment in an AMATEM (Treatment Center for Alcohol and Substance Addicts) clinic in Konya, it was designed phenomenologically. The data were collected in personal interviews using a semi-structured interview form comprising 6 questions. Within the scope of the present study, 24 participants treated in the AMATEM clinic were interviewed. The data were analyzed by the researchers using data reduction method, and encoding techniques were used. When the data set examined that the addicts associating with the substance addiction with a non-renounceable habit, withdrawal crises and death, and express the reason for their addiction to be their circle of friends, domestic problems and the boredom causing by abs-

tatmin eden aktivitelerden yoksun olma kaynaklı can sıkıntısına temellendirerek açıkladıkları görülmüştür. Katılımcıların tamamı boş zaman aktivitelerinin bağımlılık sürecinde tamamen değiştiğini ve önceden yaptıkları aktivitelerden uzaklaşarak sadece madde kullanımı ve madde arama davranışı odaklı bir yaşam şekilleri olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı zaman da katılımcıların tamamı tedavi sürecinde boş zaman aktivitelerinin önemine dikkat çekmişlerdir. Ayrıca katılımcılar tedavi sürecinde edindikleri ve ulaşımı kolay olan etkin aktivitelerin tedavi sonrası yaşamlarını şekillendirmelerinde ve eski çevrelerinden uzaklaşmalarında faydası olacağını vurgulamışlardır. Sonuç olarak, AMATEM’de tedavi gören bağımlılara yönelik etkin rekreasyon programlarının geliştirilmesinin ve uygulanmasının bağımlı bireylerin motivasyonunu arttırmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

*Boş Zaman Aktiviteleri, Madde Bağımlılığı,
Nitel Araştırma*

Key Words

*Leisure Activities, Substance Dependence, Qualitative
Research*

GİRİŞ

Dünyanın çözüme ulaşması gereken en önemli beş sorunu arasında yer alan madde kullanımının yaygınlığı gelişmekte olan ülkelerde her geçen gün artmaktadır (UNODC, 2010). Kişiye ruhsal ve fiziksel olarak doyum sağlayan boş zaman aktivitelerinin, madde kullanımının önlenmesinde, tedavi ve yaşama dâhil olma süreçlerinde önemli olduğu düşünülmektedir (Kristjansson ve diğ., 2010). Boş zaman aktivitelerinin önemi konusunda farkındalık yaratmak birey, aile ve tedavi merkezleri için önemlidir. Ailenin ve bireyin farkındalığı, bir önleyicilik yaratacağı gibi tedavi sonrası yaşama uyum sürecinde de önemli bir rol oynayabilir.

Türkiye batıya dönük yüzü ve orta doğu ülkelerinin çağdaş bir temsilcisi olarak benzersiz bir ülkedir. Bağımlılık sürecinde boş zaman aktivitelerinin rolüne yönelik çalışmaların çıktılarının gelişmekte olan Türkiye’ye yansması ülkenin gelişimi, politikaları ve toplum sağlığı açısından önemlidir.

Madde sözcüğü, tıbbi amaçlar dışında kullanılan ilaçları ve birçok kimyasal içeriği tanımlamak için kullanılmaktadır. Madde ile ilişkili önemli sorunlara karşın kişinin maddeyi sürekli

tinence from their leisure time activities they got satisfaction from. All of the participants stated that their leisure time activities changed completely in the addiction process, and that they were alienated from their previous activities and adopted a new lifestyle focused solely on substance use and search. Furthermore, all of the participants pointed out the importance of leisure time activities during treatment period. They emphasized that the effective and easily accessible activities they took up in the treatment period would be useful for them to shape their post-treatment lives and keep away from their former environment. In conclusion, it is believed that development and implementation of effective recreational programs in treatment centers play an effective role in increasing the motivation levels of the addicts.

bir biçimde kullandığına işaret eden fizyolojik, bilişsel ve davranışsal bir grup belirtinin bireyde var olmasına ise madde bağımlılığı denir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Türkiye’de 2011 yılında yapılan TUBİM araştırmasına göre; 15-24 yaş grubunda yaşam boyu uyuşturucu madde kullanımı %2,9 iken, 25-44 yaş grubunda %2,8, 45-64 yaş grubunda %2,3’tür. Ulusal ve uluslararası pek çok çalışma kullanım yaşının gün geçtikçe daha da düştüğünü işaret etmektedir (Çuhadar ve ark 2007; Ekşi 2003; Fletcher ve ark 2008; Gökgöz ve ark 2007). Meclis Araştırma Kurumu Raporuna (2008) göre, özellikle son yıllarda kente göç oranındaki ciddi artış ve beraberinde gençleri maddeden uzak tutacak imkanların sunulmamasından dolayı madde kullanımının arttığını vurgulamaktadır. Türkiye Uyuşturucu Raporuna (2014) göre ise maddeyi ilk kez kullanma yaş ortalaması $13,88 \pm 2,39$ ’dur. Erkeklerde yaşam boyu uyuşturucu madde kullanımı kadınlara göre daha fazladır. Eğitimsizlerde yaşam boyu uyuşturucu madde kullanımı %2,6 iken, ilkökul mezunlarında %2,4, ortaokul mezunlarında %3,2, lise mezunlarında %2,6, üniversite mezunlarında %3,1’dir. Gelir düzeyi aylık 500

TL (200 EU) ve altında olmak istatistiksel olarak anlamlı biçimde uyuşturucu madde kullanımını artırmaktadır ($p=0,001$). Bekar olmak ise istatistiksel olarak anlamlı biçimde uyuşturucu madde kullanımını artırmaktadır ($p=0,005$) (TUBİM, 2011). Türkiye'nin madde kullanım oranı gelişmiş ülkelerin verileri ile karşılaştırıldığında daha düşük olduğu ancak gün geçtikçe madde kullanma ve bağımlılık oranlarında artış olduğu görülmektedir. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığını önlemeye yönelik etkin uygulamalar yürütülmediği ve gençlerin bilinçlenmesi sağlanamadığı sürece risk artarak devam edecektir.

Boş Zaman Aktiveleri ve Madde Bağımlılığı İlişkisi

Kişilerin maddeye başlama hikayelerinin de sıklıkla karşımıza çıkan sebeplerden biri de boş zaman can sıkıntısıdır (Iso-Ahola ve Crowley, 1991; Ziervogel ve diğ., 1998). Kişilerin boş zamanlarında can sıkıntısına bağlı olarak madde kullanmaları, onların serbest ya da boş zamanlarında hoşlarına giden aktivitelere olan ilgilerini önemli derecede azaltmıştır (Csikszentmihalyi, 1990; Mannell, 1984; Mikulas ve Vodanovich, 1993; Watt ve Blanchhard, 1994). Yapılan bir çalışmada, bazı risk altındaki çevrelerde akranlarla denetimsiz ve yapılandırılmamış aktivitelerin, rekreasyon ve boş zaman kaynaklarındaki eksikliğin de etkisiyle riskli bir davranışa dönüşebileceği belirtilmiştir (Wegner, 2011).

Daha fazla fiziksel aktivite yapan gençlerde, alkol bağımlılığı, nikotin bağımlılığı ve diğer madde bağımlılıklarının prevalansının daha düşük olduğu belirlenmiştir (Ströhle ve diğ., 2007). İzlanda'da 12 yıllık bir değişimi gözlemleyen kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmada, planlanmış boş zaman aktivitelerinin adölesanlar üzerinde olumlu etkisi olduğu ve kötü alışkanlıkların sayısında azalmalar olduğu belirtilmiştir (Kristjansson et ve diğ., 2010). Uzunlamasına bir çalışmada da, düzenli egzersizin gençlerde alkol entoksikasyonu sıklığı, alkolle ilişkili sorunlar ve madde kullanımı açısından koruyucu etkisi olduğu bildirilmiştir (Korhonen ve diğ., 2009).

Yaşamımız boyunca arkadaşlarımız; eğlenme, sohbet, sevinç ve kederlerimizi paylaştığımız, üzerimizde yarattığı etkiye ve geçirdiğimiz zamana bakacak olursak ta neredeyse ikinci ailemiz olmuşlardır. Yapılan bazı araştırmalarda sigara, alkol ve madde kullanımı gibi riskli davranışlara sahip kişilerin arkadaşlarının da benzer davranışlarda bulunma olasılığının arttığı belirtilmiştir (Thorlindsson ve diğ., 1998; Kristjansson ve diğ., 2008). Bazı araştırmalara göre de akranlarıyla uygun olmayan yerlerde bulunan ergenlerin madde kullanım oranının, arkadaşlarıyla spor merkezine ve doğal ortamlara gitmek gibi sağlıklı rekreasyon faaliyetlerine katılanlara göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Beal ve diğ., 2001; Gau ve diğ., 2007; Urberg ve diğ., 2003).

Çalışmalar bireylerin madde kullanmasını, boş zamanlarını beraber geçirdiği kişiler kadar boş zamanlarındaki deneyimlerinin de etkilediğini göstermektedir (Liebregts ve diğ., 2015; Measham and Shiner 2009). Buna istinaden, Liebregts ve arkadaşları, (2015) bireylerin boş zamanlarının egzersiz gibi aktivitelerle yapılandırılmasının; onların madde kullanmasını önlemede, eğer bağımlı ise tedavisinde önemli bir rolü olacağını düşünmektedir. Bağımlı bireyler boş zamanlarında kendilerini tatmin edecek bir aktivite ile meşgul olmadıklarında, akıllarına maddenin gelmesi oldukça muhtemeldir (Trivedi ve diğ., 2011).

Tedavi sürecinde bağımlıların seçtikleri aktivitelere katılımları, tedavilerini önemli derecede destekleyebilir (Weinstock ve diğ., 2008; Trivedi ve diğ., 2011). Bu aktivitelere kolay ulaşım geliştirmekte olan ülkeler için önemlidir. Zengin ülkelerde bağımlılık tedavisine ulaşım kolaylığı sebebiyle bu sorun çözüme ulaşırken geliştirmekte olan ülkelerde tedavi kısıtlılığı sebebiyle toplumsal bir soruna dönüşmektedir. Bu sorun literatüre de yansımış ve İrlanda'da yapılan bir araştırmada ülkenin madde bağımlılığını önleme programı kapsamında maddi açıdan ulaşımı kolay boş zaman aktivitelerine yer verilmesi gerekliliğine vurgu yapılmıştır (Alam-mehrjerdi ve diğ., 2015).

Bu bağlamda tedavi sürecindeki madde bağımlıların psikososyal açıdan desteklenmesinde, tedavi olmuş bireyin rehabilitasyonunda ve bireyin yaşamını yeniden yapılandırmasında boş zaman aktivitelerinin etkin bir rolü olacağı düşüncesinden (Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi [AMATEM], 2013) yola çıkarak tedavi merkezindeki hastaların bakış açısından konuyu değerlendirmenin ve derinlemesine analiz etmenin gerekliliği ile bu çalışma planlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) tedavi gören madde bağımlıların, bağımlılık sürecinde boş zaman aktivitelerinde yaşadıkları değişimlere, tedavi süreci ve sonrasında boş zaman aktivitelerinin yararlarına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Problem Cümlesi

Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) tedavi gören madde bağımlıların, bağımlılık sürecinde boş zaman aktivitelerinde yaşadıkları değişimlere, tedavi süreci ve sonrasında boş zaman aktivitelerinin yararlarına ilişkin görüşleri ve önerileri nelerdir?

YÖNTEM

Araştırmanın Türü ve Çalışma Grubu

Araştırma nitel bir araştırmadır ve madde bağımlıların, bağımlılık sürecinde boş zaman aktivitelerinde yaşadıkları değişimleri, tedavi süreci ve sonrasında boş zaman aktivitelerinin yararlarına ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla bilimsel, soyut veya ruhsal olgubilim (fenomonolojik) desende planlanmıştır. Creswell (2007)'e göre fenomenolojik araştırmanın bu türünde araştırmacı söz konusu fenomeni tecrübe etmiş kişilerden veri toplamaktadır.

Araştırma Konya'da bir Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) tedavi olan 18 yaş üstü bağımlı

bireylerle görüşmeler yapılmıştır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden uygun durum çalışma grubu kullanılmıştır. Örnek büyüklüğü hesabı yapılmadan, "doğgunluk" noktasına ulaşana kadar veri toplanmaya devam edilmiş ve araştırma 24 bağımlı birey ile sonlandırılmıştır.

Verilerin Toplanması ve Veri Analizi

Veriler 1 Ekim-30 Kasım 2015 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından toplanmıştır. Verileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmelerden önce, bağımlı bireye ilişkin bilgi formu; görüşmeler sırasında, görüşmeye yön verecek ve araştırmanın amacına uygun bilgilerin toplanmasına yardımcı olacak, anlaşılır ve yarı yapılandırılmış altı sorudan oluşan görüşme formu kullanılmıştır. Madde bağımlılığı süreci, boş zaman etkinliklerinde bağımlılığa bağlı yaşanan değişimler ve tedavi sürecinde boş zaman etkinliklerinin yararlarına ilişkin sorular yazarlar tarafından literatür taraması yapılarak oluşturulan havuzdan çekilmiş ve birbiri ile benzerlik gösteren, anlaşılamayan ifadeler düzeltilerek 6 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşmeye başlamadan önce katılımcılara çalışmanın amacı, nasıl yürütüleceği konusunda bilgi verilerek, katılımcılardan sözlü ve yazılı onam alınmış olup görüşmeler yaklaşık olarak 1 saat sürmüştür.

Görüşme kayıtları yazıya dökülerek incelenmiştir. Veriler araştırmacılar tarafından veri indirgeme yöntemi ile analiz edilmiş ve kodlamalar kullanılmıştır. Eş denetleme (uzman incelemesi) ve katılımcı onayı gibi stratejiler kullanılarak geçerlik ve güvenilirlik sağlanmıştır. Bu çalışma Konya il merkezinde bulunan AMATEM kliniğinde tedavi gören 24 madde bağımlısının görüşleri ile sınırlıdır.

Etik Prosedür

Araştırmaya Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulundan izin alındıktan sonra başlanmıştır.

Gizlilik: Kişilere ait tüm bilgilerin toplanması ve depolanması sırasında gizlilik ilkesine dikkat edilmiştir. Görüşme çözümlenmesi sırasında gerçek isimler yerine kodlar kullanılmıştır.

Aydınlatılmış onam: Görüşme öncesi katılımcılara araştırmanın amaçları konusunda aydınlatıcı bilgi verilmiş ve katılım konusunda izinleri alınmıştır.

Sonuçların paylaşımı: Araştırmanın sonuçları katılımcılar ile paylaşılarak "denek olma duygusu" yaşamak yerine sonuçların kendileri için yarar sağlama amacı taşıdığı gerçeğini öğrenmeleri sağlanmıştır.

BULGULAR

Veri toplamada kullanılan yarı yapılandırılmış görüşme formundaki sorulardan yola çıkarak bulgular 3 başlık halinde sunulmuştur. Çalışma kapsamında görüşülen 24 madde bağımlısının tamamı erkek olup, yaş ortalaması 23.00 ± 4.59 , madde kullanım süresi ise 6.46 ± 2.80 yıldır.

Madde Bağımlılığı Kavramı/Algısı

Veri seti incelendiğinde bağımlıların madde bağımlılığını vazgeçilemeyen bir alışkanlık, yoksunluk krizleri ve ölüm ile bağdaştırdıkları ve bağımlılığın nedenini arkadaş grubu, aile içi problemler ve boş zamanlarında kendilerini tatmin eden aktivitelerden yoksun olma kaynaklı can sıkıntısına temellendirerek açıkladıkları görülmektedir. Katılımcıların tamamına yakını madde kullanmaya başlamalarında ve bağımlı olmalarında bir akran/arkadaş grubuna ait olmayı isteme ya da arkadaş grubunda madde kullananların olması nedeniyle merak ve özentiden kaynaklı olarak başladıklarını söylemişlerdir. Ayrıca katılımcıların büyük bir bölümü bağımlı olabileceklerini hiç düşünmediklerini ve ilk başlarda bırakmanın kolay olacağını düşündüklerini ifade etmişlerdir.

"Her gün birbiri ile aynı gibiydi. Yapacak bir şey bulamıyordum. Arkadaş çevremde de kullanan ve halinden memnun olanlar vardı. Bende deneyeyim dedim."

"Bir boşluk anıma geldi. Çok bunalmıştım. İçimdeki boşluk hissinden kurtulurum, Hayat daha keyifli olur sandım."

"Arkadaş çevremde kullanan çok fazlaydı. Onların ısrarı ve merak yüzünden başladım. Eroin hakkında bilgim yoktu. Beni bu hale getireceğini ve kurtulamayacağımı bilsem asla başlamazdım"

"Annem ve babam beni anlamıyorlardı. Her gün ailemle tartışıyorduk. Belli bir süre sonra nerdeyse hiç eve gitmemeye başladım. Arkadaş grubumda da kullananlar vardı. Kendimi boşlukta ve tek başıma hissediyordum. Bende belki rahatlarım, unuturum diye başladım."

"Ailem beni çok serbest bırakmıştı. Eve geliş gidiş saatim, arkadaşlarımdan kimler olduğu ile hiç ilgilenmediler. Onların ilgisizliği yüzünden arkadaşlarımla çok zaman geçirmeye başladım. Onlardan da kullananlar vardı. Bende başladım. Böyle olacağını bilsem uzak dururdum."

Katılımcıların tamamının madde kullanımına ergenlik döneminde başladığı ve aile içi problemler, ebeveyn ile etkin iletişim kuramama, kendini güçlü hissetme ihtiyacı, düşük benlik saygısı, stresörler ile etkin baş edememe gibi nedenlerin madde kullanımında ön plana çıktığı görülmektedir.

Madde bağımlıların tedavi sürecinin yoksunluk krizlerine bağlı olarak zor bir süreç olduğunu, iradenin bağımlılıktan kurtulmada önemli olduğunu vurgulamaktadırlar. Aynı zamanda tedavi sürecinin ardından eski yaşam şeklini tamamen değiştirmenin gerektiğini özellikle eski arkadaş çevresinden uzaklaşmanın, düzenli bir iş sahibi olmanın gerektiğini, gündelik yaşamın içine kendilerini meşgul edecek ve yaşam doyumu sağlamalarına yardımcı olacak boş zaman aktivitelerini eklemenin önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

"Eroin kullanmaya başladıktan sonra hayat durdu. Sadece krizleri yaşamamak ve o acıyı çekmemek önemliydi."

"Bazen ölmek daha kolay geliyor insana hele birde krize girdiyse....."

"Her şey kafada bitiyor aslında önemli olan tek şey iradeli olmak. İnsan istedikten sonra yapamayacağı şey yok. Taburcu olduktan sonra ilk iş bu şehirden ayrılacağım. Yeni ve temiz bir hayat kuracağım. Kendime her gün bunu yapabileceğimi söylüyorum."

“Tedavi merkezinden ayrıldıktan sonra kesinlikle eski arkadaşlarım ile görüşmemem gerekiyor. Onlara hayır diyemiyorum, eğer görüşmeye devam edersem tekrar başlamaktan korkuyorum.”

Madde Bağımlılığı Sürecinde Boş Zaman Aktivitelerinde Yaşanan Değişimler

Madde bağımlısı olmadan önce ne tür boş zaman aktiviteleri yaptıklarına ilişkin soruya katılımcılar fiziksel aktiviteler, sosyal aktiviteler ve entelektüel aktiviteler üzerine yoğunlaşarak yanıtlamışlardır. Fiziksel etkinliklerden en sık yapılan etkinliğin sportif faaliyetler olduğu, sosyal etkinliklerden en sık yapılan etkinliğin arkadaş ziyaretleri olduğu ve entelektüel aktivite olarak ise en sık yapılan etkinliğin televizyon izlemek olduğu görülmektedir.

Bağımlılık sürecinin boş zaman aktiviteleri üzerinde değişime neden olup-olmadığının sorulduğu bir diğer soruya katılımcıların tamamı boş zaman aktivitelerinin tamamen değiştiği ve önceden yaptıkları aktivitelerden uzaklaşarak sadece madde kullanımı ile ilgili bir yaşama geçtiklerini ve madde arama davranışı odaklı bir yaşam şekline döndüğü görülmektedir.

“Boş zamanlarımda tek etkinliğim madde kullanımı ve madde kullanan arkadaşlarım ile zaman geçirme halini aldı.”

“Boş zaman diye bir şey kalmadı ki, hayatımda sadece madde vardı. Diğer hiçbir şeyin önemi yoktu. Maddenin kölesi olmuştum.”

“Bağımlı iken tek düşündüğün şey maddeyi nasıl bulurum oluyor. Hatta arkadaşların bile senin gibi bağımlılar oluyor. Sadece madde ile ilgili konuşuyorsun. Boş zaman diye bir şey yok zaten fırsat buldukça arkadaşlar ile bir araya gelip madde kullanıyorsun.”

Katılımcıların tamamı madde kullanmaya başlamadan önceki yaşamlarını özlediklerini, bağımlı olmadan önce yaptıkları etkinliklerin kendilerini mutlu hissettirdiğini ama kaybetmeden önce değerini bilemediklerini söylemişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu tedavi sürecini olumlu kazanımlar ile tamamlamayı başarabilirler ise eskisinden daha iyi olacağını ifade ettiler. Bazı

katılımcılar ise bir daha yaşamlarının eskisi gibi olamayacağını düşündüklerini söylediler.

“Eski günler artık çok uzak hatta rüya gibi, o zamanlar sanki yaptığım hiçbir şeyin anlamı yok gibi geliyordu. Asıl şimdi her şey anlamsız varsa yoksa madde....”

“Tedavi merkezinde iken yeni ve güzel alışkanlıklar ediniyorum. Mesela daha önce hiç havuza gitmemiştim. Su kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor. Taburcu olduktan sonra da devam etmek istiyorum. Böyle aktiviteler ile günümü doldurabilirsem eğer madde aklıma gelmez. Hatta eskisinden daha aktif bir insan haline gelirim diye düşünüyorum.”

Madde Bağımlılığının Tedavi Sürecinde Boş Zaman Aktivitelerine Katılım ve Boş Zaman Etkinliklerinin Yararları

Tedavi sürecinin başlangıcında yoksunluk belirtilerine bağlı olarak boş zaman aktivitelerine katılımın zor olduğunu özellikle aktif olarak katılmaları gereken aktiviteleri yapmakta zorlandıklarını ifade ettiler. Yoksunluk belirtilerinin hafiflediği dönemde aktif boş zaman aktivitelerini pasif aktivitelere tercih ettiklerini ama tedavi merkezinde tatmin edici düzeyde boş zaman aktivitesinin olmadığını ifade ettiler. Tedavi merkezinde etkin boş zaman aktivitelerine ihtiyaçları olduğunu özellikle akşamları düzenli bir aktivite olmadığı için diğer bağımlılar ile uzun süre sohbet ettiklerini ama her seferinde konunun madde kullanımına geldiğini ve bununda tedavi süreçlerinde olumsuz etkisi olduğunu ifade ettiler. Katılımcıların tamamı boş zamanlarını uygun aktiviteler ile dolduramadıkları zaman maddenin akıllarına geldiğini hatta tedavi sürecindeki bağımlıların bir araya geldiğinde konuştuğu tek konunun madde kullanımı olduğunu ifade ettiler.

“Tedavi merkezine ilk geldiğim zaman bu aktivitelerin tamamı saçma geliyordu. Şimdi ise var olan etkinlikler yetmiyor. O zamanlar krizlerden dolayı çok acı çekiyordum. Aktivitelere katılmak daha da sinirli olmama neden oluyordu.”

“Var olan aktivitelerin tamamına katılmaya çalışıyorum. Ama yeterli değil özellikle akşamları yapacak hiçbir şey yok. Zaten sosyal ya-

şamdan uzaksın. Çok sıkılıyor. Keşke özellikle akşam yemeğinden sonra da yapacak daha çok şey olsa. Bize de maddeyi düşünmek için az zaman kalır böylece...”

“Diğer arkadaşlar ile bir araya geldiğimizde ilk aklımıza gelen şey madde oluyor. Konu dö-nüp dolaşıp oraya geliyor. Böyle olduğunda da o ortamı terk ediyorum ya da arkadaşları uyarıyorum. Bu tür sohbetlerden bizi uzak tutacak ve aktif olabileceğimiz aktiviteler arttırılsa tedavimiz için daha iyi olur diye düşünüyorum.”

Tedavi sürecinde aktif olabilecekleri etkinliklerin arttırılması, var olan aktivite alanlarının iyileştirilmesi ve günlük aktivite programı yapılırken etkin aktivitelerin programa dahil edilmesi tedavi sürecinde boş zaman aktivitelerini anlamlı ve yararlı hale getireceğini düşündüklerini ifade ettiler. Ayrıca tedavi sürecinde edindikleri boş zaman aktivitelerinin taburcu olduktan sonra da ulaşılabilir aktiviteler olmasının devamlılığı sağlayacağını ve madde kullanımından uzak kalmalarını sağlayacağını inanmaktadırlar.

“Burada düzenli yapılan aktiviteler var. Ama bana yetmiyor. Kitap, dergi, günlük gazete okuyabilmeyi çok isterdim. Zaman kısıtlaması olmadan kendimi kötü hissettiğimde, aklıma madde ile ilgili olur olmaz şeyler geldiğinde spor yapabilmek isterdim. Bunun için fiziki koşulların düzeltilmesi ve var olan aktivitelerin yeniden düzenlenmesi gerekiyor. Bu yapılabilir mi bilmiyorum. Olsa çok güzel olurdu.”

Madde akıllarına geldiğinde katılımcıların tamamına yakını ortam değiştirme, kitap okuma ya da televizyon izleme gibi uygulamalara yöneldiklerini ama çoğu zaman bunun yeterli gelmediğini bunun için de boş zaman aktivitelerine ulaşımın daha kolay olmasının bu süreçte rahatlamalarına ve ilgi odağının değişmesinde faydasının olacağına inandıklarını ifade ettiler.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulgularına göre, katılımcılar bağımlılık nedenlerini, arkadaş grubu, aile içi problemler ve boş zamanlarında kendilerini tatmin eden aktivitelerden yoksun olma kaynaklı can sıkıntısına temellendirerek açıkladıkları görülmek-

tedir. Boş zamanlarda bir şey yapmamak ya da can sıkıntısının, yarattığı boşluk hissi sebebiyle madde bağımlılığına zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Iso-Ahola'ya (1991) göre kişinin serbest zaman can sıkıntısı, madde bağımlılığı gibi bazı önemli sosyal sorunların arkasında motive edici bir güç olabilir. South Afrika'da yapılan bir çalışmada, boş zaman can sıkıntısının, madde kullanımında etkin bir rolü olduğu vurgulanmıştır (Weybright ve diğ., 2015).

Yapılan pek çok çalışmada gençlerin madde kullanımına yönelmesinde ailesel etmenler (Akfert ve diğ., 2009; Bircan ve diğ., 2011; Waldron ve diğ., 2004; Wills ve diğ., 2003; ;) ve arkadaş grubuna özgü etmenlerin (Erdem ve diğ., 2006) ön plana çıktığı ifade edilmektedir. Çalışma kapsamında görüşülen bireylerin tamamının ergenlik döneminde madde kullanımına başladığı görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda akranlarıyla uygun olmayan yerlerde bulunan ergenlerin madde kullanım oranı, spor merkezi ve doğal ortamlarda bulunmak gibi sağlıklı rekreasyon faaliyetlerine katılanlara göre daha fazla olduğu belirtilmiştir (Beal ve diğ., 2001; Gau ve diğ., 2007; Urberg ve diğ., 2003.),

Madde bağımlıları; bağımlılık süreciyle beraber boş zaman aktivitelerinde tamamen bir değişim olduğunu hatta boş zamanlarının tamamını madde bulma ve kullanma eylemleriyle geçirmekte olduklarını belirtmişlerdir. Kişilerin boş zamanlarında can sıkıntısına bağlı olarak madde kullanmaları (Iso-Ahola ve Crowley, 1991) onların serbest ya da boş zamanlarında hoşlarına giden aktivitelere olan ilgilerini önemli derecede azaltmıştır (Csikszentmihalyi, 1990; Mannell, 1984; Mikulas ve Vodanovich, 1993; Watt ve Blanchard 1994).

Bulgulara göre katılımcılar; tedavi sürecinin başlangıcında yoksunluk belirtilerine bağlı olarak boş zaman aktivitelerine katılımın zor olduğunu özellikle aktif olarak katılmaları gereken aktiviteleri yapmakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Yoksunluk belirtilerinin hafiflediği dönemde aktif boş zaman aktivitelerini pasif aktivitelere tercih ettiklerini ama tedavi merkezinde tatmin edici düzeyde boş zaman aktivitesinin ol-

madığını belirtmişlerdir. Günlerinin büyük çoğunluğunu aktif ve pasif boş zaman aktiviteleriyle geçiren tedavi sürecindeki kişiler için bu sürecin daha kolay geçeceği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak egzersiz, dopaminerjik ödül yollarını aktive ettiği için, madde kullanımını önlemekte ek fayda sağlayabilir denilmektedir (Greenwood ve Fleshner, 2011). Yapılan diğer çalışmalarda da, kendi istekleriyle seçtikleri aktivitelere katılan tedavi sürecindeki bireylerin bu aktivitelerden olumlu etkilendikleri belirtilmiştir (Trivedi ve diğ., 2011; Weinstock ve diğ., 2008). Bir başka çalışmada da, egzersizlere yönelik danışmanlık hizmeti alan madde bağımlılarının tedavi başarılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğuna vurgu yapılmıştır (Desai ve diğ., 2002).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Madde bağımlılarının, bağımlılık öncesi dönemde buldukları kültüre ve çevreye bağlı olarak boş zamanlarını çeşitli aktivitelerle geçirdikleri ancak yapılandırılmış bir süreç geçirmediği gözlemlenmiştir. Bazı madde bağımlıları, bu duruma bağlı olarak boşluk hissi ile madde kullanımına başladıklarını ve ilerleyen süreçlerde boş zamanlarını sadece madde bulmaya yönelik geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Tedavi sürecinde ise, buldukları kliniğin şartlarına da bağlı olarak boş zamanlarını yeterli derecede etkin geçiremediklerini belirtmişlerdir. Tedavi sonrası süreçte ilgilerine ve seçimlerine bağlı olarak boş zaman aktiviteleri ile yeni bir çevre edinmeyi planladıklarını ve bu şekilde maddeden uzaklaşacaklarını belirtmişlerdir. Bütün bunlar dikkate

alındığında ve ulusal ve uluslararası literatüründe desteklediği gibi madde bağımlılığının her aşamasında boş zaman aktivitelerinin etkin rol oynadığı söylenebilir.

Bu sonuçlara bağlı olarak tedavi merkezlerinde bir rekreasyon uzmanı bulundurulması ve tedavi sürecinde bağımlı bireyler için etkin rekreasyon programının düzenlenmesinin tedavi süreci ve sonrası için etkisi yadsınamaz. Sadece tedavi aşaması değil öncesi ve sonrası, yaşama dahil olma süreçlerinde hem yeni bir çevre açısından hem de kötü alışkanlıklardan uzak durmak için onları hayata motive eden, eğlendiren, dinlendiren ve isteyerek seçtikleri aktivitelere katılmanın bu süreci yaşayanlar için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Madde bağımlılığından korunma yöntemi olarak ulusal literatürde boş zaman aktiviteleri ile doğrudan ilgili bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bununla birlikte dolaylı olarak bu süreçte destek birimi olarak boş zaman aktivitelerine değinen bazı çalışmalar bulunmaktadır.

Sonuç olarak, çalışma konusuna yönelik olarak karma desende araştırmaların yürütülmesi; riskli bölgelerdeki, bağımlılığı önleme ve tedavi merkezlerinde bir rekreasyon programının uygulandığı bağımlı gruplar ile çalışmaların planlanması, soruna katkı sağlayabilir görüşüdeyiz.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Öğr. Gör. Dr. Ezgi ERTÜZÜN

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Konya

E-posta: ezgiertuzun@gmail.com

Telefon: +90 532 526 13 98

KAYNAKLAR

1. Akfert SK, Çakıcı E, Çakıcı M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 10, 40-47.
2. Alam-mehrjerdi Z, Abdollahi M, Higgs P, Dolan K. (2015). Drug use treatment and harm reduction programs in Iran: A unique model of health in the most populated Persian Gulf country. *Asian journal of psychiatry*, 16, 78-83.
3. AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi). (2013). *Yönetmelik*. T.C Resmi Gazete, 28866, 12/29/2013, http://www.tkhk.gov.tr/DB/9/1795_-amatem-yonetmelik
4. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2000). *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, Gözden Geçirilmiş Çeviri 4. Baskı, (Çev. Ed: Köroğlu, 2005). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
5. Beal AC, Ausiello J, Perrin JM. (2001) Social influences on health-risk behaviors among minority middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 2828, 474-480.
6. Bickel WK, Amass L, Higgins ST, Badger GJ, Esch R. (1997). Behavioral treatment improves outcomes during opioid detoxification with buprenorphine. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 803-810.
7. Bircan S, Erden G. (2011). Madde bağımlılığı: aile ile ilgili olası risk faktörleri, algılanan ebeveyn kabul-reddi ve çocuk yetiştirme stilleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(3), 211-222.
8. Creswell JW. (2007). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
9. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
10. Çuhadar D, Bahar A. (2007). Farklı sosyoekonomik çevreden iki ilköğretim okulunda öğrenim gören öğrencilerin sigara kullanma durumları ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 132-145.
11. Desai MM, Rosenheck RA, Druss BG, Perlin JB. (2002). Receipt of nutrition and exercise counseling among medical outpatients with psychiatric and substance use disorders. *Journal of General Internal Medicine*, 17(7), 556-560.
12. Ekşi A. (2003). Gözden geçirme: beşi kıtada genç sorunları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(2), 78-87.
13. Erdem G, Eke CY, Ögel K, Taner S. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaş özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 7, 111-116.
14. Fletcher A, Bonell C, Hargreaves J. (2008). School effects on young people's drug use: a systematic review of intervention and observational studies. *Journal of Adolescent Health*, 42(3), 209-220.
15. Gau SS, Chong MY, Yang, P, Yen CF, Liang KY, Cheng AT. (2007). Psychiatric and psychosocial predictors of substance use disorders among adolescents. *The British Journal of Psychiatry*, 190(1), 42-48.
16. Gökçöz Ş, Koçoğlu G. (2007). Adelsonan çağda sigara ve alkol içme davranışı. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(3), 214-218.
17. Greenwood BN, Fleshner M. (2011). Exercise, stress resistance, and central serotonergic systems. *Exercise and sport sciences reviews*, 39(3), 140.
18. Iso-Ahola SE, Crowley ED. (1991) "Adolescent substance abuse and leisure boredom." *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.,
19. Korhonen T, Kujala UM, Rose RJ, Kaprio J. (2009) Physical activity in adolescence as a predictor of alcohol and illicit drug use in early adulthood: a longitudinal population-based twin study. *Twin Res Hum Genet*, 12, 261-8.
20. Kristjansson AL, James JE, Allegrante JP, Sigfusdottir ID, Helgason AR. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive medicine*, 51(2), 168-171.
21. Kristjansson AL, James JE, Allegrante JP, Sigfusdottir ID, Helgason AR. (2010). Adolescent substance use, parental monitoring, and leisure-time activities: 12-year outcomes of primary prevention in Iceland. *Preventive medicine*, 51(2), 168-171.
22. Kristjansson AL, Sigfusdottir ID, Allegrante JP, Helgason AR. (2008). Social correlates of cigarette smoking among Icelandic adolescents: a population-based cross-sectional study. *BMC Public Health*, 8(1), 86.
23. Kristjansson AL, Sigfusdottir ID, Sigfusson J. (2006) Young people in Iceland. *Science and Culture*. Reykjavik, Iceland: The Icelandic Ministry of Education.
24. Liebrechts N, van der Pol P, van Laar M, de Graaf R, van den Brink W, Korf DJ. (2015). The role of leisure and delinquency in frequent cannabis use and dependence trajectories among young adults. *International Journal of Drug Policy*, 26(2), 143-152.,
25. Liehr PR, Marcus MT, Cameron C. (2005) Qualitative Approaches to Research. (Cameron C, Singh MD, Ed.) *In Nursing Research in Canada, Methods, Critical Appraisal and Utilization*. s. 327-347. Canada: Elsevier Canada, A Division of Harcourt Canada Ltd.
26. Mannell RC. (1984). Personality in leisure theory: The self-as-entertainment construct. *Loisir et Societe/Society and Leisure*, 7, 229-242.
27. Measham F, Shiner M. (2009). The legacy of 'normalisation': the role of classical and contemporary criminological theory in understanding young people's drug use. *International journal of drug policy*, 20(6), 502-508.
28. Meclis Araştırma Kurulu. (2008). *Uyuşturucu Başta Olmak Üzere Madde Bağımlılığı Ve Kaçakçılığı Sorunlarının Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu Raporu*. Ankara

29. Mikulas W, Vodanovich S. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43, 3-12.
30. Petry NM, Tedford J, Martin B. (2001). Reinforcing compliance with non-drug-related activities. *Journal of substance abuse treatment*, 20(1), 33-44.
31. Ströhle A, Höfler M, Pfister H, Müller AG, Hoyer J, Wittchen HU, ve diğ. Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychol Med*. 37(11), 1657-66.
32. Thorlindsson T. (1989) Sport participation, smoking, and drug and alcohol use among Icelandic youth. *Sociology of Sport Journal*, 6, 136-143.
33. Trivedi MH, Greer TL, Grannemann BD, Church TS, Somoza E, Blair SN, ve diğ. (2011). Stimulant reduction intervention using dosed exercise (STRIDE)-CTN 0037: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 12(206), 1-15.
34. TUBİM (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığını İzleme Merkezi). 2014. Türkiye Uyuşturucu Raporu, Ankara.
35. UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime). (2010). World Drug Report. New York: United Nations Publication.
36. Urberg KA, Luo Q, Pilgrim C, Degirmencioglu SM. (2003) A two-stage model of peer influence in adolescent substance use: individual and relationship-specific differences in susceptibility to influence. *Addictive Behaviors*, 28, 1243-1256.
37. Waldron HB, Kaminer Y. (2004). On the learning curve: the emerging evidence supporting cognitive-behavioral therapies for adolescent substance abuse. *Addiction*, 99(2), 93-105.
38. Watt JD, Blanchard MJ. (1994). Boredom proneness and the need for cognition. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 44-51.
39. Wegner L. (2011). Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behavior in adolescence. *Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 18-24.
40. Weinstock J, Barry D, Petry NM. (2008). Exercise-related activities are associated with positive outcome in contingency management treatment for substance use disorders. *Addictive behaviors*, 33(8), 1072-1075.
41. Weybright EH, Caldwell LL, Ram N, Smith EA, Wegner L. (2015). Boredom Prone or Nothing to Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and Its Association with Substance Use in South African Adolescents. *Leisure sciences*, 37(4), 311-331.
42. Wills TA, Yaeger AM. (2003). Family factors and adolescent substance use: models and mechanisms. *Current Directions in Psychological Science*, 12(6), 22-226.
43. Yıldırım A, Şimşek H. (2006). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (6. baskı) Ankara: Seçkin Yayıncılık
44. Ziervogel CF, Ahmed N, Flisher AJ, Robertson BA. (1997). Alcohol misuse in South African male adolescents: A qualitative investigation. *International quarterly of community health education*, 17(1), 25-41.