



ARAŞTIRMA

Açık Erişim

RESEARCH

Open Access

Adsız Narkotikler (NA) Toplantılarına Katılımın Sürdürülebilir İyileşmedeki Rolü: Nitel Bir İnceleme

The Role of Participation in Narcotics Anonymous (NA) Meetings in Sustainable Recovery: A Qualitative Study

Kıfayet Naciye Çitil , Durmuş Ümmet 

Yazar Bilgileri

Kıfayet Naciye ÇİTİL

Klinik Psikolog
Psikoloji Ana Bilim Dalı
İstanbul Arel Üniversitesi
İstanbul/ Türkiye

Email:
145601103@istanbularel.edu.tr

Durmuş ÜMMET

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Ana Bilim Dalı
Marmara Üniversitesi
İstanbul/ Türkiye
Email: dummet@marmara.edu.tr

ÖZET

Araştırmanın amacı, Adsız Narkotikler (NA) arkadaşlık birliği üyelerinin toplantılara katılım deneyimlerini derinlemesine inceleyerek, sürdürülebilir iyileşme süreçlerine katkı sağlayan psikososyal mekanizmaları ortaya çıkarmaktır. Nitel araştırma yöntemiyle yürütülen çalışmada, sekiz NA üyesiyle yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Bulgular, üyelerin iyileşme süreçlerindeki NA toplantılarına katılımlarının etkisinin üç ana kategori etrafında şekillendiğini göstermiştir: (1) Yeni Bir Çevre, (2) Yeni Emek Verme Biçimleri ve (3) Yeni Bir Kimlik (Hizmetkâr Kimliği). Katılımcılar, NA toplantılarına katılım sayesinde yargılanmadıkları, kapsayıcı, adsız ve güvenli bir toplulukla tanıştıklarını; dürüstlük, özgecilik ve sorumluluk gibi yeni davranış örüntülerini benimsediklerini; kendilerini yardım eden, güvenilir bireyler olarak yeniden yapılandıklarını ifade etmişlerdir. Bulgular, NA katılımının yalnızca madde kullanımını sonlandırmayı değil, bireyin psikososyal ve kimliksel iyileşmesini de desteklediğini göstermektedir. Bulgular alanda çalışan Klinik Psikologlar, Psikologlar, Psikoterapistler ve Bağımlılık Danışmanları tarafından dikkate alınması gereken önemli saptamaları/sonuçları içermektedir.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler

Adsız Narkotikler (NA)
Klinik psikoloji
Psikoterapi
Bağımlılık danışmanlığı

Keywords

Narcotics Anonymous (NA)
Clinical psychology
Psychotherapy
Addiction counseling

Makale Hakkında

Geliş: 15/12/2025
Düzeltilme: 22/12/2025
Kabul: 23/12/2025

ABSTRACT

The aim of this study is to explore the meeting attendance experiences of members of Narcotics Anonymous (NA) in depth and to identify the psychosocial mechanisms that contribute to sustainable recovery processes. Conducted using a qualitative research design, the study involved semi-structured interviews with eight NA members, and the collected data were analyzed through thematic analysis. The findings revealed that participants' recovery processes were shaped around three main categories: (1) A New Environment, (2) New Forms of Effort, and (3) A New Identity (a Servant-Identity). Participants reported that through attending NA meetings, they encountered a non-judgmental, inclusive, anonymous, and safe community; adopted new behavioral patterns such as honesty, altruism, and responsibility; and reconstructed themselves as helpful and trustworthy individuals. The results indicate that NA participation not only supports the cessation of substance use but also fosters psychosocial and identity-based recovery. The findings contain important implications that should be considered by Clinical Psychologists, Psychologists, Psychotherapists, and Addiction Counselors working in the field.

Atıf için: Çitil, K. N. ve Ümmet, D. (2025). Adsız Narkotikler (NA) Toplantılarına Katılımın Sürdürülebilir İyileşmedeki Rolü: Nitel Bir İnceleme. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 86-104.

Bu çalışma 1. yazarın 2. yazar danışmanlığında devam eden İstanbul Arel Üniversitesi'ndeki süregelen doktora tezinden üretilmiştir.

GİRİŞ

Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevselliğini bozan kronik bir hastalıktır. Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi (UNODC) 2023 verilerine göre dünyadaki her 17 kişiden biri uyuşturucu kullanmaktadır ve kullanıcı sayısı son on yılda %23 artış göstermiştir. 2021 verisi olan bu rakam 15-64 yaş aralığını kapsamaktadır.

Burada DSM-5-TRTM'da Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları başlığı altında nelerin içerildiğini ifade etmek yararlı olacaktır. NA toplantıları burada sayılan bozuklukların hemen tamamının tedavisinde önemli bir işlev görmektedir. DSM-5-TRTM'da on klasman sıralanmıştır (2022). Alkol (Alcohol) Kafein (Caffeine), Kenevir (Kannabis), Varsandıran (Hallüsinojen), Uçucu (İnhalan), Opiyat (Opioid), Dinginleştirici, Uyuşturucu ya da Kaygı Giderici ile (Sedative, Hypnotic or Anxiolytic), Uyarıcı (Stimulant) ve Tütün (Tobacco) olarak sıralanmıştır. Ayrıca Diğer ya da Bilinmeyen Madde [Other (or Unknown)] adlı son bir klasmanı de içermektedir. Madde kullanımının başlattığı akıl – ruh hastalıkları da (örneğin Diğer ya da Bilinmeyen Maddenin Başlattığı Depresyon Bozukluğu) bu son kategori altında yer almaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Kitabı'nın [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5-TRTM)] 2022'deki revize edilmiş baskısında en geniş bölümün 124 sayfa ile Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozukluklarına (Substance-Related and Addictive Disorders) ait olduğunu belirtmek anlamlı olacaktır. Bundan sonraki en geniş bölümde 70 sayfa ile Cinsel İşlev Bozuklukları (Sexual Dysfunctions) yer almaktadır.

Gün geçtikçe yaygınlaşan Madde ile ilişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları tedavi sürecinde yalnızca biyomedikal yaklaşımlar değil, bireyin sosyal çevresi, aidiyet duygusu ve yaşam anlamı da kritik rol oynar. Bu noktada öz-yardım grupları, bireyin kendi deneyimi üzerinden yeniden yapılanmasını destekleyen alternatif bir iyileşme modeli sunar (White vd., 2020; Kelly, 2017). Bu araştırmaya konu olan Adsız Narkotikler, [Narcotics Anonymous (NA)], 1953 yılında Los Angeles'ta, alkol dışındaki maddelere bağımlı bireylerin ihtiyaçlarına yönelik olarak Alcoholics Anonymous (AA) ilkelerini uyarlamayı amaçlayan bir taban örgütlenmesi olarak ortaya çıkmıştır. Süreç içerisinde kademeli olarak genişlemeye başlayan NA 1983 yılında Temel Metin (Basic Text) adlı temel kitabı yayınlamıştır. İlk yayımlandığı günden bu yana, NA Temel Metni'nin 18 dilde 7,3 milyondan fazla kopyası dağıtılmıştır. (White vd., 2011).

Günümüzde NA, 140'tan fazla ülkede faaliyet gösteren, çok dilli toplantılar sunan, akran liderliğine dayalı geniş bir iyileşme ağı olarak; madde kullanımına tamamen yoksunluk/bırakma (total abstinans) yaklaşımını, karşılıklı desteği ve On İki Adım ile On İki Gelenek'e bağlılığı esas almaktadır. Adsız Narkotikler, iyileşmedeki etkinliği aidiyet, kimlik dönüşümü ve bunlara eşlik eden psikosoyl mekanizlar araştırmalarla kanıtlanmış bir kendine yardım grubudur (Alevsanlar, 2023; DeLucia vd., 2015; Keskin ve Yaman, 2021; Rafalovich, 1999). Klinik psikoloji alanında, sürdürülebilir iyileşmenin yalnızca madde kullanımını bırakmakla sınırlı olmadığı, kişinin yaşam doyumu, aidiyet ve öz-farkındalık düzeyinin artmasıyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Pagano vd., 2009; Ransom, 2025). NA üyeleri, bu süreci paylaşım, özgecilik ve grup desteği yoluyla deneyimler.

Türkiye'deki ilk NA toplantısı 6 Kasım 1993'te İstanbul'un Nişantaşı semtinde yapılmıştır. O günden bu yana artan üye ve grup sayısı ile mevcut durumda, Adsız Narkotik Türkiye sitesinde 25 Kasım 2024 güncellemesi ile iki tanesi çevrim içi (online) olmak üzere toplam 24 toplantı listelenmiştir.

Bununla beraber ülkemizde gerek lisans gerek lisansüstü öğrencilerinin çoğu bu programlar ve işlevleri hakkında yeterli bilgi sahibi olmadan mezun olmaktadır. Alanda çalışan profesyoneller içinde bu toplantılara hiç katılmayanlar olduğu gibi program hakkında bilgisi dahi olmayan profesyonellerin olması önem arz etmektedir. Bu durum işlevini bilmedikleri bir etkinliğe doğal olarak yönlendirme yapamadıklarını düşündürmektedir. Gösterge olarak, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nde en son 22 Haziran, 2025 tarihinde tüm alanlarda yapılan taramada “Madde Bağımlılığı” üzerine 187 tez bulunmuştur. (21 Doktora; bunlardan 5 tanesi Psikoloji ve ilgili alanlarda olmak üzere. 150 adedi Yüksek Lisans; bunlardan 73 tanesi Psikoloji ve ilgili alanlarda olmak üzere).

Bu araştırmanın amacı, NA üyelerinin toplantı deneyimlerini kendi bakış açıları ile anlamak ve bu deneyimlerin iyileşme süreçlerine ne yönde katkılar yaptığını incelemektir. Araştırma sonuçlarının alanda çalışan uzmanlar için nitelikli bir yaklaşım sonuçlarının alanda beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, fenomenolojik desenli nitel bir çalışmadır. Fenomenolojik desendeki amaç, incelenen sürecin/olgunun “ne olduğu, “nasıl olduğu, “ne anlama geldiği” ve “deneyimleyenler tarafından hangi ortak anlamlarla temsil edildiğini” anlamaya çalışmaktır (Çelik vd., 2020, s. 383). Katılımcıların yaşadığı deneyimleri doğrudan incelendiği fenomenolojik desende katılımcıların öznel gerçeklikleri ve algıları önemlidir. Yeterli sayıda kişi ile derinlemesine yapılan görüşmelerde araştırmacı kendi varsayımlarını bir kenara bırakır. Belirlenen olguyu, bu çalışmada NA üyesi olmak, yaşamış katılımcılar seçilir, derinlemesine görüşmeler yapılır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi anlamlı ifadelerin belirlenmesi, temalara ayrılması ve deneyimin özünün ortaya konması ile gerçekleştirilir.

Araştırma Deseni

Çalışma evrenini, İstanbul Arkadaşlık Birliğinde, Adsız Narkotik kendi kendine yardım grupları yüz yüze kapalı ve/veya açık toplantılarına katılan, madde kullanım öyküsü olan yetişkin bireylerden oluşturmaktadır. Bu evrenin örnekleme ölçüt örnekleme yolu ile belirlendi. Araştırmanın katılımcıları NA arkadaşlık birliği toplantılarına en az bir yıldır düzenli olarak katılan, 18 yaş üstü, sekiz bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar, K1–K8 kodlarıyla tanımlanmıştır. Üçü kadın, beşi erkek toplam sekiz bireyden oluşan katılımcı grubunun sayısı Yıldırım ve Şimşek'in (2013) belirttiği Fenomenoloji desende veri doygunluğuna ulaşılacak kişi sayısı önerisi ile belirlenmiştir.

Etik Durum

İstanbul Arel Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı onayı 2024/13 No'lu Kurul Kararı ile alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış, ses kaydına alınarak yazılı metinlere dönüştürülmüştür. Görüşme soruları, NA'ya katılım nedenleri, toplantı süreçleri, grup içi ilişkiler ve kişisel değişim algılarını içermektedir. Sorular deneyimleyenlerin hangi ortak anlamlarla temsil edildiğini anlamaya yönelik olarak hazırlanmıştır. Sorulardan önce ilk olarak bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş, onay alınmış sonra da demografik bilgiler formu kullanılmıştır. Etik kurul izin formu araştırmaya katılan

üyelere eposta veya WhatsApp aracılığı ile gönderilmiştir. Gizlilik ilkesi açıklanarak ve tümüyle uyulacağı belirtildikten sonra görüşmelere geçilmiştir.

İstanbul Arkadaşlık Birliğinde, Adsız Narkotik kendi kendine yardım grupların yüz yüze yapılan açık toplantılarına katılan, madde ve alkol kullanım öyküsü olan yetişkin bireylere 10 soru sorulmuştur:

1. NA'ya katılmaya nasıl karar verdiniz?
2. Bu toplantılarda siz en çok etkileyen neler oldu?
3. Bu toplantılara size bağlayan nelerdir?
4. Bu toplantılarda diğer desteklerinizde olmayan unsurlar var mı? Varsa nelerdir?
5. 12 Basamak sizin için ne ifade ediyor?
6. 12 Gelenek sizin için ne ifade ediyor?
7. İlkeler sizin için ne ifade ediyor?
8. Size göre sormadığım ve sorsam çok yerinde olacak olan bir soru/sorular var mı?
9. Tedavi görmekte olan kişileri nasıl NA'ya yönlendirebiliriz?
10. Son olarak söylemek, önermek istediğiniz bir konu var mı?

Soruların hazırlanması sürecinde araştırmacı alanda yapılan nitel araştırmalardaki soru örneklerini incelemiş ve soruları 2009 yılından bu yana katıldığı açık NA ve AA toplantılarındaki gözlemleri, deneyimlerini dikkate alınarak geliştirilmiştir. En az 15 yıllık geçmişi bulunan üç kadim NA üyesi ile de pilot çalışma yapılarak sorulara son şekli verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması 01.07.2024-30.10.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilen saha çalışmasında İstanbul'da gerçekleştirilen bir NA arkadaşlık birliği kapalı ve/veya açık toplantılarının katılan üyeler ile yapılmıştır. Sadece açık toplantılara katılabilen araştırmacının görüştüğü açık toplantılara da katılan üyeler arasında sadece kapalı toplantılara katılan üyelere yönlendirme yapılmıştır. Bilgilendirilmiş gönüllü onam formu ve etik kurul izin formu araştırmaya katılan üyelere eposta veya WhatsApp aracılığı ile gönderilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu görüşme öncesinde imzalı olarak bir kopya katılımcıda kalacak şekilde teslim alınmıştır. Yine görüşme öncesinde demografik bilgiler formu araştırmacı tarafından katılımcı ile birlikte doldurulmuştur. Gizlilik ilkesi açıklanarak ve tümüyle uyulacağı belirtildikten sonra görüşmelere geçilmiştir. Verilerin toplandığı görüşmeler dış etkenlerden uzak ve katılımcıların uygunluk onayı verdiği mekanlarda gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Fenomenolojik tasarımda veri analizi, yaşanmış deneyimlerin nicel değil, anlamlı ve derinlemesine yorumlanmasını amaçlayan sistematik ve yansıtıcı bir süreçtir. Veriler, Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Veriler birinci el anlatımla (görüşmeler) toplanmıştır. Bunun ile katılımcılardan zengin ve betimleyici tanımlar elde edilmesi hedeflenmiştir. Toplam altı saat ses kaydı alınan görüşmelerin deşifre edilmesi ile 75 sayfa görüşe notu elde edildi. Katıldığı açık toplantılarda üyeleri rahatsız etmemek için gözlem notu alamayan araştırmacı toplantı sonlarında sadece anahtar kelimeler kullanarak, örneğin; yeni bir kimlik, dürüstlük, özeleştirisi vb., kısa notlar tutmuştur.

Kelimesi kelimesine yazıya dökülen ses kayıtları defalarca okunarak derinlemesine bir anlayış geliştirilmiştir. Bu araştırmacı, kendi ön yargılarını ve beklentilerini bir kenara bırakmış ve yorumların katılımcıların deneyimlerine dayalı olmasını sağlamıştır. Defalarca okunan transkriplerden temalar ortaya çıkarılmıştır. Bu temalar gruplanarak ana kategoriler, kodlar, kategoriler ve alt kategoriler belirlenmiştir. Araştırmacı bu kategori ve kodlamaları saptamasına neden olan ifadelerin altını çizerek araştırmaya bire bir ve tırnak içinde eklenmek üzere belirlenmiştir.

Geçerlik ve Güvenirlik Önlemleri

Nitel yöntemle gerçekleştiren bu analizde geçerliliği sağlamak için temaların, kodlarının içerik ve anlam doğruluğu kontrolü yapılmış ve nitel araştırma bilen bir alan uzmanından görüş alınmıştır. Araştırmacı, katılımcı geri bildirimi (bulguların doğrulanması) yanısıra ve katıldığı 72 açık toplantı ile araştırmanın güvenilirliğini sağlamayı hedeflemiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Cinsiyetleri, Yaşları, Medeni Durumları, Eğitim Durumları, Kullanım ve Temizlik Süreleri, NA Üyelik Yılları ve NA Yanısıra Aldıkları Destek

Katılımcı #	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Kullanım Süresi	Temizlik Süresi	NA Üyelik	NA Yanısıra Alınan Destek			
								Aile	Arkadaş	Doktor	Terapi
1	E	49	Bekar	Y. Lisans	21 yıl	15,5 yıl	15,5 yıl			X	X
2	K	25	Bekar	Lisans	20 yıl	2 yıl, 9 ay	3 yıl	X	X	X	
3	E	35	Bekar	Lisans	9 yıl	19 ay	19 ay		X		
4	E	48	Evli	Lisans	20 yıl	11 yıl, 2 ay	13 yıl	X		X	X
5	K	30	Bekar	Lisans	10 yıl	18 ay	20 ay		X		
6	K	52	Boşanmış	Lise	7 yıl	20 yıl	17 yıl				
7	E	51	Evli	Lise	22 yıl	10 yıl	22 yıl	X			
8	E	36	Ayrı	Lise	18 yıl	5 yıl	6 yıl		X		X

Tablo 2

Demografik Verilerin İstatistiği

Cinsiyet	Kadın	3
	Erkek	5
Yaş	Aralık	25-52 yaş
	Ortalama	40,75 yaş
Eğitim Durumu	Y. Lisans	1
	Lisans	4
	Lise	3
Kullanım Süresi	Aralık	7-21 yıl
	Ortalama	15,88 yıl
Temizlik Süresi	Aralık	18 ay-20 yıl

	Ortalama	8,49 yıl
NA üyelik süresi	Aralık	19 ay-22 yıl
	Ortalama	12,42 yıl
Medeni Durumu	Bekar	4
	Evli	2
	Boşanmış	1
	Ayrı	1

BULGULAR

Deşifre edilen notlar defalarca okunarak ana kategoriler, kodlar, kategoriler ve alt kategoriler belirlenmiştir. Araştırmacının bu kategori ve kodlamaları saptamasına neden olan ifadelerin altı çizilerek araştırmaya bire bir ve tırnak içinde eklenmek üzere belirlenmiştir. Görüşmelerin analiz sürecinin sonunda iki ana kategori ve bunları oluşturan üç kategori, kategorilerin içinde ise 20 alt kategori ortaya çıktığı görülmüştür.

1. Ana Kategori: 12 Basamak
2. Ana Kategori: 12 Gelenek

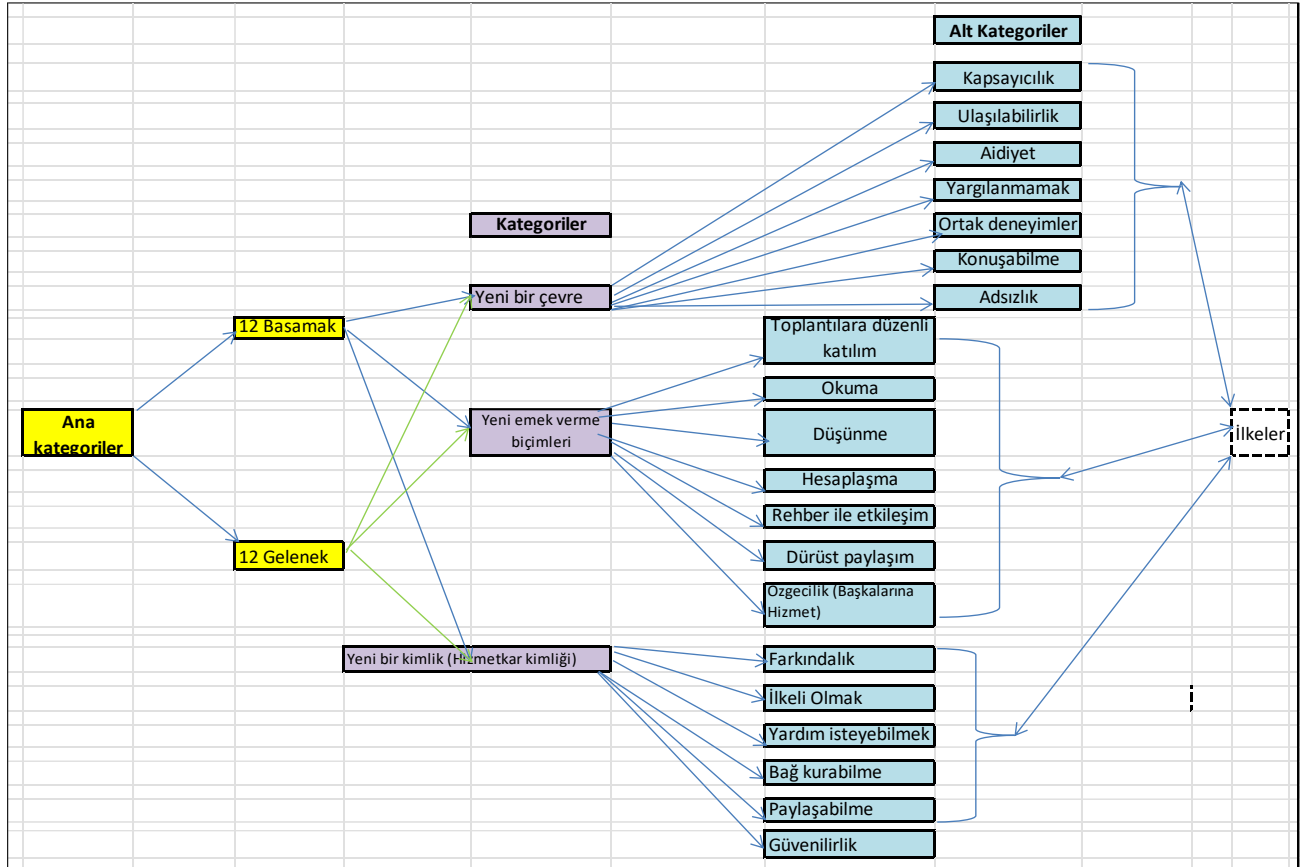
12 Adım ve 12 Gelenek, Adsız Alkolikler (NA) ve diğer birçok iyileşme grubunun, örneğin Adsız Yeme Bağımlıları (Food Addicts Anonymous-FAA), bağımlılıktan kurtulmalarına yardımcı olmak için kullandığı uygulamalardır. Bu adımlar ve gelenekler, kişisel gelişim ve topluluk arkadaşlığı için bir çerçeve sağlar. 12 Adım, kişisel iyileşme için rehberlik eden ilkelerdir. İlk olarak, 1930'larda Adsız Alkolikler kurucuları tarafından geliştirilen bu adımlar, manevi gelişim, öz farkındalık ve sorumluluk üzerine odaklanmaktadır. 12 Gelenek, organizasyonun birliği, yapısı ve iyileşen bireylere yardım etme yaklaşımına odaklanan maddeleri içermektedir. Bu gelenekler, NA'nın merkezi bir otorite olmadan bir arkadaşlık olarak kalmasını sağlamakta, birlik ve hizmeti vurgulamaktadır. NA gruplarının nasıl işlemesi ve birbirleriyle nasıl etkileşimde bulunması gerektiğine dair rehberlik etmektedir.

İki ana kategori üç kategori oluşturmuştur:

- 1. Kategori:** Yeni Bir Çevre: Bazılarının sadece bir deneme amacıyla katıldıkları ilk toplantıdan sonra katılımcılar yeni bir çevre ile karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Bazıları ilk toplantıdan sonra kendilerini bu çevreye de ait hissetmeyip daha sonraki, bazıları için uzun bir aradan sonraki devam etmeye başladıklarında gerçekleşen bu yeni çevrede daha önce girdikleri veya giremedikleri çevrelerden farklı nitelikleri olan bir çevre olduğu görülmektedir. Hemen hemen hepsi için bu çevre ilk defa kendilerini ait hissettikleri, kapsayıcı buldukları, kendileri gibi insanlarla karşılaştıkları, yargılanmadıkları, ulaşabildikleri, konuşabildikleri ve belki de onlar için en çarpıcısı olan adsız kalabildikleri bir çevre teşkil etmektedir.
- 2. Kategori:** Yeni Emek Verme Biçimleri: Üyeler kullanım sürelerince hiç de yaşam pratiklerinde olmayan ve onlara da yakıştırılmayan dolayısı ile onlardan beklenmeyen gayretler içerine girmeye başlamaktadır. Bu yeni emek verme biçimlerini daha önce benzer geçmişe sahip diğer üyelerin anlatılarından ya da sergiledikleri davranışlardan ilham aldıkları saptanmıştır. Toplantılara düzenli katılım, önerilen materyalleri okuma, üzerine düşünme, basamakları çalışırken (bir rehber eşliğinde) kendileri ile hesaplaşma ve gerek paylaşımlarında gerekse içsel hesaplaşmalarında dürüst olma bu araştırma verilerinin

analizde söylediklerinin oluşturduğu yeni emek verme biçimleri kategorisini oluşturmuştur. Yine bu kategoride yer alan ve daha önce belki de kelime dağarcıklarında yer almayan bir diğer gayret ise özgeciliktir. Üyeler kendilerine sergilenen tutumları, yaklaşımları ve davranışları bire bir aynı olamasa bile kendilerine göre benzer biçimde diğer üyelere özellikle de yeni gelenlere göstermek istemektedir. Temiz kalma yoluna girmelerinde aldıkları hizmeti bu yola girme niyetinde olanlara vermek onlar için doğal bir süreç teşkil etmektedir.

3. Kategori: Yeni Bir Kimlik (Hizmetkar Kimliği): Üyeler için içinde yaşadıkları gerçekliğin farkında olmak, zorlandıklarında yardım isteyebilmek, başkaları ile bağ kurabilen bir yapıya dönüşmek, başlarına gelenleri ve mücadelelerini paylaşabilmek bu yeni ortamla ve yeni emek verme biçimlerine ek olarak geliştirdikleri yeni bir kimlik olmuştur. Bu yeni kimlikte belki de hayatlarında daha önce hiç hissetmedikleri güvenilir bir birey olma duygusunu da tatmaları kritik olmaktadır. Aldıkları destek ve yardım üyeleri, diğer üyeler açısından güvenilir bir hizmetkara dönüştürmektedir (arkadaşlık birliği üyeleri açısından onları).



Şekil 1. NA toplantılarına katılımın etkisinin kategorik yansıması

1. Kategori: Yeni Bir Çevre

Alt Kategoriler: Kapsayıcılık, Ulaşılabilirlik, Aidiyet, Yargılanmamak, Ortak deneyimler, Konuşabilme ve Adsızlık

2. Kategori: Yeni Emek Verme Biçimleri

Alt Kategoriler: Toplantılara düzenli katılım, Okuma, Düşünme, Hesaplaşma, Rehber ile etkileşim, Dürüstlük, Özgecilik (gönüllülük)

3. Kategori: Yeni Bir Kimlik

Alt Kategoriler: Farkındalık, İlkeli olmak, Yardım isteyebilmek, Bağ kurabilme, Paylaşabilme, Güvenilirlik

Yeni Bir Çevre

Alt Kategoriler ve Örnek İfadeler

Kapsayıcılık

“...böyle ne yaparsan yap gel vardı yani... (K8)

“...şemsiye ya bu...” (K6)

Ulaşılabilirlik

“Mesela gecenin birinde craving yaşadığımda en az 15-20 kişi arayabilirim mesela. O craving taa şeyde “peak” yaptığından ta aşağı düşene kadar, hatta birisi (birileri) yanıma gelebilir o esnada, ben gidebilirim birinin yanına.” (K1)

Aidiyet

“... insanlar hani orada kalmam için o kadar isteklilerdi ki hani böyle bir şey değil hani ilk defa bir yere ait olduğumu hissettim yani çünkü beni kabullendiler hemen, dışlanmadım, sorularımı cevapladılar vesaire beni çeken şeylerden biri bu.” (K3)

Yargılanmamak

“Ahlaki olarak yargılanmamak. ... Çünkü vicdan azabı zaten beni ezmişti. ...ahlaki olarak yargılanmadığı bir yerde bulunuyor olmak damdan düşenin damdan düşeni anladığı bir durum bu.” (K7)

Ortak Deneyimler

“Şimdi bir bağımlının benzer birine çok ihtiyacı var, eşliliğe çok ihtiyacı var. Doktorla temiz kalmamasının birinci sebebi benzerliği yakalayamaması...” (K5)

Konuşabilme

“... rehberine gidip anlattığın şeyleri mesela gidip terapistinle konuşamıyorsun...” (K8)

“...yani hani altta bir yerde sizi şey yapan tanıdık bir şey var orada. Yani onunla konuştuklarıyla anlattıklarıyla yani kendimden bahsediyorum...” (K4)

Adsızlık

“Adsızlık ilkesi, bizim adsızlık tüm geleneklerimizin ruhsal temelidir diye geçer. Yani üyenin adı soyadı sorulmaz bilinmez. Üye gelip (dilerse) başka bir isimle aramıza katılabilir.” (K1)

Yeni Emek Verme Biçimleri

Alt Kategoriler ve Örnek İfadeler

Toplantılara Düzenli Katılım

“...toplantılara gitmem basamak yazmam hizmet almam bunları yapmam NA'nın dört Ayağı (dürüstlük açık fikirlilik, isteklilik ve toplantılara katılım) bu saydıklarım bunları yapmam gerekiyor.” (K3)

Okuma

“...garip hocam yani işte o tecrübesizliğiniz okuma şeklinizi bile değiştiriyor bu cümleler aslında bir sürü kitapta yazıyor yani, işte o şu ne bileyim işte belki Victor Hugo’nun sefillerinde bile fulan bile dizlerin üzerinde diz çöküp Jean Valjean hani ‘Teslimiyet’ diye.” (K4)

Düşünme

“Peki ben nasıl yapacağım?” Bencil olduğumun, kibirli olduğumu fark ediyor olabilirim. Fakat bunun karşılığında çözüm için ne yapmam gerekiyor yani?” (K5)

Hesaplaşma

“... ilişkilerle ilgili şeyler yazıyorum ve hayatıma giren insanları yazıyorum ve yani o kadar halının altına attığım şeylerle yüzleşiyorum ki yüzleştiğim anda iyileşmeye başlıyorum bu konularla ilgili benim ne düşündüğüm kadar büyüklermiş ne de işte hiçbir şey yaşamamışım gibi değilmişim aslında bir sürü şey yaşamışım aslında onlarla yüzleşiyorum o yüzden iyi geliyor basamaklar.” (K2)

Rehber ile Etkileşim

“...ama bazen rehberine gidip anlattığın şeyleri mesela gidip terapistine anlatmayabiliyorsun.” (K8)

Dürüstlük

“Duyabilir hale geldim onu (eşi), ona (eşi) her şeyi dürüstçe söyleyebilir hale geldim. Gizli kapaklı bir şey yapıp ondan haz almadan, hayatta açık olabilmenin verdiği bir hazzı yaşamaya başladım.” (K7)

Özgecilik

“Kendi problemin ikincil plana düşüyor yani.” (K1)

“Bu bir bağımlılığın diğerine yardımı ile çalışan bir şey.” (K6)

Yeni Bir Kimlik

Alt Kategoriler ve Örnek İfadeler

Farkındalık

“... kendimi, tehlikede olduğumu kabul ettim ...” (K2)

“... bağımlılık bir inkâr hastalığı.” (K5)

İlkeli Olmak

“... daba ilkeli ve ahlaklı bir insana nasıl dönüşebiliyorum ben burayla beraber.” (K2)

“...benim ruhum acı çekiyor, ruhsal ilkeler ruhuma sürdüğüm krem gibi bir şey...” (K4)

Yardım İsteyebilmek

“İkinci basamağı bu para mevzusuna şöyle uyarlayabiliyorum, NA’da kendi işini yapan insanlar var mı bu süreçten nasıl geçmişler. İşte benim gibi saplantıyla girmişler mi, ilişkileri bozulmasın diye neler yapmışlar yardım aramaya başlıyorum.” (K3)

Bağ Kurabilme

“O ilk hani dünya ile bağ kuracağım zaman.” (K6)

“Bu adam kendi ile barıştıysa ben de barışabilirim. Toplantılarda bunu gördüm insanların kendi ile barıştığını gördüm.” (K7)

Paylaşılabilirlik

“Paylaşıyorum di mi mesela ama paylaştığım alan çok güvenilir bir alan çünkü benimle empati kuracağını da bildiğim bir sürü insan da var.” (K5)

“Sanırım sonuna doğruydı ki bana sen de paylaşmak ister misin diye sordular, ne dediğimi tam olarak hatırlamıyorum ama yaşayamamaktan yorulduğumu, o hissi, bilmiyorum bir şeyler döküldü...” (K6)

Güvenilirlik

“...toplantılarımızda konuşulanlar toplantılarımızda kalır paylaşılmaz...” (K1)

“... daha ilkeli ve ahlaklı bir insana nasıl dönüşebiliyorum ben burayla beraber.” (K2)

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Nitel verilerden elde edilen bulgular Adsız Narkotik üyelerinin destek grubu yaşantılarının temiz kalmalarına etkisinin nedenlerinin üç kategoride olduğunu göstermiştir:

1. “Yeni Bir Çevre”ye girmeleri,
2. “Yeni Emek Verme Biçimleri” geliştirmeleri ve
3. “Yeni Bir Kimlik (Hizmetkar Kimliği)” edinmeleri.

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, NA (Adsız Narkotikler) üyelerinin grup içi yaşantılarında "Yeni" olarak tanımladıkları çevre, emek verme biçimleri ve kimlik algıları, yalnızca bağımlılıkla baş etmede değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâlini artırmada da önemli rol oynadığı görülmüştür.

Bu üç kategori

1. “12 Basamak”,
2. “12 Gelenek” olarak iki ana kategoriye dayanmaktadır.

Her bir kategoriye referans veren ifadelerden meydana gelen alt kategorileri olarak açıklamak ve literatürde bulunan diğer araştırma ve bilgilerle tartışmak önemlidir.

1. Kategori: Yeni Bir Çevre

Bu kategoride üyelerin NA’ya geldiklerinde NA ortamında ilk defa kendilerini ait hissettikleri, kapsayıcı buldukları, kendileri gibi insanlarla karşılaştıkları, yargılanmadıkları, ulaşabildikleri, konuşabildikleri ve belki de onlar için en çarpıcısı olan adsız kalabildikleri bir çevre teşkil ettiği alt kategorileri bulgulanmıştır. Jajali vd.’nin (2019) çevre faktörüne dikkat çekmesi ile uyumlu olan bu bulgu, çalışmanın önemini artırmaktadır. Alevsaçanlar (2023) tedavi sırasında edinilen yeni bir çevrenin ve bu çevrenin içinde yaşamayı öğrenmenin önemini dile getirmiştir. Mevcut bulgulara katkısına Mappedoram’ın (2022) COVID -19 zamanında bile bu çevrenin üyeler için Özgün Bir Dijital Ortam (“A Novel Online Environment”) oluşturması ve sunması örnek verilebilir. Madde ile İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları soz konusu olduğunda danışanları bu yeni çevreye yönlendirmenin yerinde bir müdahale olacağı görülmektedir.

Yine bu kategoriye oluşturan alt kategorilerin de desteklediği çalışmalar mevcuttur. "Wilfred Bion madde kullanımını 'Kapsayıcı' bir işlev olarak tanımlamaktadır" (Akbalçık ve Altıntoprak, 2021). Mappledoram vd. (2024) COVID-19 pandemisi sırasında nasıl olup da NA'nın kapsayıcı (alt kategori) ve ulaşılabilir (alt kategori) bir iyileşme süreci alanı sunduğunu incelemiştir ki bu kapsayıcılık ve ulaşılabilirliğin iyileşme sürecine olumlu etkisi ile uyumludur. Belirtildiği gibi çevre faktörüne dikkat çeken Jajali vd.'nin (2019) Aidiyet (alt kategori) hissinin tedavide tutunmaya yol açtığından da bahsetmesi ile de örtüşmektedir. Bir diğer alt kategori olan "Aidiyet" Ramsom'un (2025) NA üyelerin aidiyet (bu kategorinin diğer bir alt kategorisi) hissinin etkilediğini belirtmesini desteklemektedir. Rubya ve Yarosh'un, (2017) çevrim içi NA ve AA da Adsızlığın (alt kategori) karşılıklı saygı ve güven olarak yorumlandığını belirtmesi bu alt kategoriye daha da derinleştirmektedir. Munn-Gidding ve Borkman (2017) kendine yardım gruplarındaki konuşabilme (alt kategori) durumunun Ortak Deneyimlerin (alt kategori) yargısız bir yaklaşımla paylaşılmasına olanak sağladığı saptamasını da destekleyen bulgular NA'nın iyileşme sürecine olumlu etkisini kuvvetlendirmiştir.

Yapılan nitel çalışma sonucunda ortaya çıkan bu kategori ve alt kategoriler literatüre destek kazandırmıştır. Bu da NA'nın ne denli etkin bir temiz kalma yolu olduğunu bir kez daha vurgulamıştır.

2. Kategori: Yeni Emek Verme Biçimleri

Bu kategoride katılımcıların verdiği yanıtlarda vurguladıkları; Toplantılara Düzenli Katılım, Okuma, Düşünme, Hesaplaşma, Rehber ile Etkileşim, Dürüstlük ve Özgecilik alt kategorilerini ortaya çıkarmıştır. Bu alt kategorideki her bir eylemin katılımcıların daha önce yapamadıkları ve katılımcıların ne kendilerinden ne de yakın ve aile çevresinin kendilerinden beklemedikleri eylemler olduğu görülmüştür.

Yeni Emek Verme Biçimleri'nin bir kategori olarak saptandığı bu çalışma Keskin'nin (2019), emek vermeye vurgu yapan ve bu çabanın özellikle ilişkilerde belirgin hale geldiğini saptamasını ilerletmektedir. Açıklamak gerekirse, Emek Verme Biçimleri'nin neredeyse açılımı ortaya çıkmış ve Toplantılara Düzenli Katılım, Okuma, Düşünme, Hesaplaşma, Rehber ile Etkileşim, Dürüstlük ve Özgecilik faaliyetlerini kapsadığı saptanmıştır. Türkiye dışında yapılan çalışmalara bakıldığında Yeni emek Verme Biçimleri, Yeni Katılım Yolları (New Ways of Participating), Yeni Yaklaşımlar (Showing new approaches), Yeni Bağlılık/Adanmışlık Biçimleri (New Forms of Commitment) olarak geçmektedir. White vd. (2020) NA üzerine yapılmış bilimsel çalışmaların sonuçlarını derledikleri makalede "Kendine Yardım Yaklaşımından" ve "İyileşmeye Adanma"nın öneminden bahsetmişlerdir. Farklı anlatımlarla da olsa bulgular benzerdir ki durum üyelerin olumlu değişimlere açık olduğuna işaret etmektedir.

Toplantılara Düzenli Katılım alt kategorisi Adriana ve Wicaksono'nun (2023) toplantılara katılımın NA/AA programında madde kullanım miktarı ve sıklığını azalttığı, bu alanda yapılan çalışmaların sistematik incelemesi ile ulaştıkları, bulgusunu desteklemektedir. Düzenli NA toplantısı katılımının geniş bir perspektifte etkisi olduğunu yaptıkları nitel araştırma ile ortaya çıkaran DeLucia vd. (2015) bu perspektifte yer alan unsurlardan iki tanesini deneyim paylaşma ve sosyal destek olarak açıklamışlardır. Toplantılara Düzenli Katılım alt kategorisi literatürde kendisine geniş bir destek alanı bulmuştur. Katılımcıların daha çok NA literatürünün okunması olarak dile getirdikleri, ancak onunla sınırlı kalmayan, "Okuma" alt kategorisi Horton'un (2016) NA literatürünün okunduğunda aktif kullanıcılara dahi umut aşılayabileceğine dair söylemler bu çalışmayı desteklemektedir. Toplantılara Düzenli Katılım'ın sonuçları NA'nın psikososyal desteğini göstermiştir.

Kategorinin diğer bir alt kategorisini teşkil eden “Düşünme” bu araştırmada gerçekleştirilen literatür taramasında NA arkadaşlık birliği üyeleri için çalışılan veya ortaya çıkan unsurlardan biri olarak ortaya çıkmamıştır. Bu anlamda nitel bulgularda net bir şekilde görüleceği gibi basamak çalışmalarında üyelerin yaptıkları okumaların ve bu okumalar üzerine yaptıkları düşüncelerin Yeni Emek Verme Biçimleri olarak ortaya çıkması bu iki alt kategorinin ayrı ayrı ve birlikte NA üyeleri için olumlu etkisinin olduğunu saptamakta ve literatüre anlamlı bir katkı sunmaktadır. Her açık toplantının da okumalar ile başladığını bir kez daha belirtmek önem arz etmektedir.

“Hesaplaşma” alt kategorisinin, aslında her bir NA toplantısına katılımın ilk dakikalarından itibaren canlı/güncel olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Üyelerin kendilerini tanıtmaları ile başlayan toplantılar, bilinmeyi tercih ettikleri isimlerini söyledikten sonra “Bağımlıyım” demektedir. En çok dördüncü basamak (Biz kendimizin araştırmacı ve korkusuz bir envanterini aldık.) çalışmasını yaparken karşılaştıkları Hesaplaşma (“Personel Inventory” / “Confrontation”) bu basamağın esasını teşkil etmektedir. Bu araştırma için yapılan literatür taramasında bu alt kategoriyi işaret eden literatüre rastlanmamıştır. Bu açıdan bakılınca literatüre yapacağı katkının anlamına işaret etmektedir.

“Rehber ile Etkileşim” alt kategorisi Heyer vd.’nin (2020) Rehber ile Etkileşimin, alt kategori, iyileşme sürecinde hayati olduğunu belirtmesi ile uyumludur.

“Bu ilişki, yeni NA (Adsız Narkotikler) üyesine, NA programının uygulanmasında deneyimli, onu birey olarak tanıyan, durumunu, problemlerini, nefsi arzularını ve zayıf yönlerini bilen biriyle destek sağlamak amacıyla kurulmuştur” (Peyrot, 1985).

“Rehber ile Etkileşim” alt kategorisi, “Toplantılara Düzenli Katılım” alt kategorisi gibi literatürde kendisine geniş bir yer bulmuştur. Bu durum rehber ile rehberlik alan arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğunu belirten ve bunun NA’nın eşitlikçi bir organizasyon ve topluluk oluşundaki anlama/katkıya dikkat çeken Snyder ve Fessler’in (2014) vurgularını da güçlendirmektedir. Rehber ile Etkileşimin katılımcılar tarafından Yeni Emek Verme Biçimleri’ne dahil edilmesi şaşırtıcı bir bulgu olarak değerlendirilemeyeceği gibi bu onun önemini azaltmamaktadır.

Diğer bir alt kategori olan “Dürüstlük” literatürde de (Ronel, 1998; Romberger, 2024; Wells, 2005) bu çalışmada olduğu gibi temiz kalmanın önemli bir faktörü olarak saptanmıştır. Dürüstlük öncelikle kişinin kendisini ve sonrasında diğer bireyleri içinde bulunduğu durum, yaptıkları, yapmadıkları ve bilhassa yapamadıkları konusunda yanıltmamasını ve kandırmamasını içermektedir. NA toplantıları esasını açık paylaşımlar oluşturmaktadır. Bu bakımdan toplantılara düzenli katılan bireylerin dürüst paylaşım ve tutumları zamanla meleke haline getirmeleri dürüstlüğü içselleştirdiklerine işaret etmektedir.

Yeni emek verme biçimleri’nde son kategori olarak ortaya çıkan “Özgecilik” K6’nın NA’yı “*Bu bir bağımlının diğerine yardımı ile çalışan bir şey*” olarak anlatması ile açıklanabilir. Türk Dil Kurumu özgeciliği “diğerkamlık” olarak tanımlamaktadır. NA literatüründe özgecilik olarak geçmese de NA’nın temel inancı, bu yaklaşıma ışık tutmaktadır: “Sahip olduklarımızı yalnızca başkalarına vererek elimizde tutabiliriz” (Narcotics Anonymous 2008). NA’nın özgeciliğe verdiği önem, psikolojik araştırmalarla da desteklenmektedir. Yardımcı-Terapi İlkesi (Helper-Therapy Principle), başkalarına yardım eden bireylerin kendilerini daha değerli hissettiklerini ve psikolojik açıdan daha sağlıklı olduklarını göstermektedir (Riessman, 1965). Pagano ve ekibi tarafından geliştirilen SOBER [Başkalarına Hizmet Ölçeği (Service to Others in Sobriety / SOS)], hizmet davranışlarının ölçülmesini sağlamıştır. Araştırmalar, yüksek SOS puanlarına sahip bireylerin daha düşük depresyon, daha az madde isteği (craving) ve daha iyi temizlik

sonuçları gösterdiğini bulmuştur (Pagano vd., 2009). Bu bulgular, NA'nın özgecılık yaklaşımını bilimsel olarak desteklemekte ve bu çalışmada elde edilen bulguyla örtüşmektedir. Ki bu üyelerin fırsat verildiği zaman özgeci olabildiklerine işaret etmektedir.

3. Kategori: Yeni Bir Kimlik (Hizmetkar Kimliği)

Adsız Narkotiklerde, bireylerin kendilerini yardımcı veya hizmet eden kişiler olarak görmeye başlamaları—yani bir hizmetkâr kimlik geliştirmeleri—iyileşme sürecinde merkezi bir rol oynamaktadır. Sponsorluk, toplantı düzenleme ve diğer hizmet biçimleri sayesinde üyeler, sadece yardım alan kişiler değil, aynı zamanda topluluk içinde etkin ve destekleyici birey haline gelmektedir. Bu kimlik değişimi hem bireyin öz saygısını artırmakta hem de toplulukla olan bağlarını güçlendirmektedir. NA literatüründe de vurgulandığı gibi, başkalarına yardım etmek, kişinin kendi iyileşme sürecini pekiştiren bir araç haline gelmektedir. Zamore vd. (2004) yardım etmenin, tedavi sonrasında 12 basamaklı gruplara katılımı da kolaylaştırdığını saptamıştır. Bu çalışmada bir kategori olarak ortaya çıkan “Yeni Bir Kimlik”, Farkındalık, İlkeli Olmak, Yardım İsteyebilmek, Bağ Kurabilme, Paylaşabilme ve Güvenilirlik alt kategorilerini oluşturmuştur.

NA'nın 12 Basamağının ilk adımı şöyledir: “Güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın kontrol edilemez hale geldiğini kabul ettik” (Adsız Narkotikler, 2008). NA arkadaşlık birliği üyelerinin belirttiği farkındalık olgusu Pourganji ve Alinejad'ın (2025), Adsız Narkotikler'e katılan bireylerin, toplum temelli bir tedaviye dahil oluşunun öz farkındalık ve bağımlılığı kabul etme'yi de oluşturduğunu belirtmesinin önemini de artırmıştır. Jajali vd. (2019) çalışmasında aynı yönde sonuçlara rastlamaktadır. Tüm bu sonuçlar farkındalığın iyileşme sürecindeki önemli rolüne işaret etmektedir.

İlkeli Olmak alt kategorisi için kavramın içeriğine bakmak yerinde olacaktır. TDK'nın “İlke” tanımı şöyledir: Temel düşünce, temel inanç, umde, prensip. NA daki “12 Principles” Türkçe literatürde 12 İlke olarak çevrilmiştir. Her ne kadar görüşülen kişiler arasında birebir ilkeleri çalışan/lar çıkmadıysa da verilen cevaplardan, en az bir yıldır temiz olan bu üyelerin hepsinin 12 İlkede yer alan kavramları içselleştirdiği anlaşılmıştır. “...orada bütün açık yürekliliği ile...” (K1); “Bu üçünden (dürüstlük, açık fikirlilik ve isteklilik) birinde kısa düştüğüm zamanlarda hemen programı çalıştırmam gerekiyor...” (K3); “...her şeyi dürüstçe söyleyebilir hale geldim.”, “...hayatta açık olabilmenin verdiği bir hazıyı yaşamaya başladım.” (K7); “... daha ilkeli ve ahlaklı bir insana nasıl dönüşebiliyorum ben burayla beraber.” (K2); “...hani dürüst paylaştığın için bana çok iyi geldi diyor falan.” (K4). Bu kavramlar alt kategori olarak ortaya çıkmıştır. İlkeli olmanın kendisi ve dürüstlük. İlkeli Olmak alt kategorisinin literatürde temiz kalmadaki etkinliği açısından sonuçlar mevcuttur (DeLucia vd., 2015; White vd., 2020; Ransom, 2025). Ki bu üyelerin fırsat verildiği zaman İlkeli olabildiklerine işaret etmektedir.

Bu araştırmanın yapıldığı süre içerisinde yapılan literatür taramasında ve okumalarında, bir alt kategori olarak ortaya çıkan “yardım isteyebilmek” konusunda veya yardım isteyebilmenin üyelerin temiz kalmasındaki etkinliği hususunda bir çalışmaya rastlanmamıştır. “Yardım” kavramı söz konusu olunca literatürde üyelerin birbirlerine yardımı alanında hatırı sayılır bir miktarda çalışma bulunmaktadır (Mappledoram, 2022; Zemore, 2007; 2015). NA'nın da çok değer verdiği bir pratik olan yardım Adsız Narkotikler kitabında yüklü bir yer tutar. “Bir bağımlının başka bir bağımlıya yardım etmesinin terapötik değeri eşi benzeri olmayan bir şeydir” (Narcotics Anonymous, 2008.). Hem NA'nın yardım'a verdiği değer, ki bu üyelerin yardım isteyebilmesini kolaylaştırıcı bir unsur olarak ortaya çıkmıştır, hem de görüşülen üyelerin temiz kalmadaki etkisini belirtmeleri bu bulgunun önemini arttıgına işaret etmektedir. “Mesela gecenin birinde

craving yaşadığımda en az 15-20 kişi arayabilirim. (K1)” “Ben ne kadar kullanma isteği geldiğinde kullanmayıp üzerinden yardım isteyip basamaklarla içinden çıktığımda bu bir şekilde güven veriyordu bana. (K8)” Yeni Bir Kimlik Kategorisinde bir alt kategori olarak ortaya çıkan “yardım isteyebilmek”in NA üyelerinin temiz kalmasındaki etkisinin henüz literatürde yansıma bulmamış olması bu bulgunun önemini arttırmaktadır. Yardım kavramının literatürde yer bulmuş olması ancak “Yardım İsteyebileme”nin henüz yer alamamış olması dikkat çekici bir durum olarak ortaya çıkmıştır.

Yeni bir kimlik kategorisinin bir başka alt kategorisi olarak ortaya çıkan “Bağ Kurabilme” (Bonding/Connectedness) literatürde kendine yardım gruplarına yönelik çalışmalarda üyelerin ortak zorluklarını aşmalarıyla ilgili faktörlerden biri olarak ortaya konmuştur. Bu kendine yardım grupları içerisinde yer alan Adsız Narkotikler söz konusu olunca literatür incelendiğinde araştırmanın bu alt kategorisine ait bulgu ile tutarlı sonuçlara ulaşılmıştır (Dekkers vd., 2020; Moore vd., 2018; Ogilvie ve Carson, 2025; Ransom, 2025). Birkaç örnek vermek gerekirse. Ransom, (2025) İyileşme sürecinde duygusal ve maddi destek sunan yakın ilişkiler olduğu saptamasını yapmış, Moore vd., (2018) güçlü sosyal bağlardan ve bu sosyal bağların, bireylerin sürece katılımını artırmada ve programda kalıcılığı sağlamada temel bir unsur olduğunun düşünüldüğünü belirtmiştir. Ogilvie ve Carson’un, (2025), bağ kurularak gelişen ilişkilerin sadece nüksetmeyi önlemeye yardımcı olmakla kalmadığını; aynı zamanda ister sevinçli ister mutlu olsun, duyguların sağlıklı bir şekilde dışa vurulmasına da imkân tanıdığını belirtmeleri bu alt kategori bulgusunun ne denli önemli olduğuna işaret etmektedir.

“Paylaşabilme” alt kategorisine de hatırı sayılır bir sayıda literatürde vurgu yapılmıştır (Chappel, 1992; Lederman, 2015a, b; Vederhus ve Hoie, 2018). Dekkers vd., (2020) üyeler arasındaki paylaşımın karşılıklı anlayışın oluşmasını teşvik ettiğini bulgulamıştır. Özellikle başkalarının yaşamış deneyimlerini paylaşımları yoluyla umudun kazanıldığını saptamıştır (DeLucia, vd., 2015). Vederhus ve Hoie (2018) anlatıların paylaşılmasını kimlik inşası ve aidiyet duygusu ile ilişkilendirmişlerdir. Onlara göre anlatıların paylaşılması yoluyla oluşan “temel hikayeler” bireysel ve toplumsal düzeyde anlam üretiminin önemli bir unsuru olarak kaşıma çıkmaktadır. Lakin bağımlılık sonrası süreçte gelişen temel güven eksikliği aidiyetin kurulmasına olumsuz etkilerinin olduğu durumlar da kaydedilmiştir. Etkileşimlere ve paylaşımlara rağmen yaşanan bu deneyimleri içselleştirmede güçlük yaşayan katılımcılar gözlemlenmiştir. Grup içindeki paylaşımlara dayanan olumlu hava bu katılımcıların güvensizlik durumlarını daha derinden fark etmelerine yol açabilmiştir. Bu durum NA’nın bazıları için uygun olmadığına işaret etmektedir. Bununla beraber NA toplantılarının benzer sorunları yaşayan, benzer girişimlerde bulunan bireylerin deneyimlerini paylaşımlarını teşvik etmekte ve bu paylaşımlar yoluyla ayık kalma sürecine katkı sağlamaktadır. Bireyleri zorluklara göğüs germe konusunda yalnızlık hissinden kurtarmakta ve güçlendirmektedir.

“... daha ilkeli ve ahlaklı bir insana nasıl dönüşebiliyorum ben burayla beraber.” (K2) ve “Biz nasıl bir arada durup bu hizmetleri yapıp birbirimize kötü bir şey yapmadan nasıl kalıyoruz, yani çok acayip.” (K5) alıntıları ile “Yeni Bir Kimlik (Hizmetkar Kimliği)” kategorisinin son alt kategorisi olan “Güvenilirlik” bulgusuna geliyoruz.

Adsız Narkotikler (NA) gibi karşılıklı destek gruplarına katılım, bireyin sadece madde kullanımını bırakmasına değil, aynı zamanda sosyal kimliğini yeniden inşa etmesine olanak tanımaktadır. Bağımlılık geçmişi olan bireyler, bu tür gruplarda kendileriyle benzer deneyimleri paylaşan kişilerle bir araya gelerek hem kabul görme hem de güvenilir biri olma duygusunu yeniden kazanabilmektedir. NA üyeliği, bireyin sorumluluk üstlenme, düzenli katılım sağlama ve grup içinde başkalarına destek olma gibi davranışları aracılığıyla güvenilir bir birey olarak kendini algılamasını güçlendirmektedir (Kelly, 2017). Bu süreç, bireyin öz-değer algısını artırmakta ve sosyal aidiyet hissini pekiştirmektedir. Özellikle NA toplantılarında yapılan

kişisel paylaşımlar ve öz-açıklamalar, bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı dürüst olma pratiğini geliştirmesine yardımcı olmakta; bu da güvenilirlik duygusunun temellerini oluşturmaktadır (Lederman, 2015a). Vederhus ve Høie'nin (2018) bulguları da grup üyeleri arasında gelişen samimi iletişimin, bireylerin hem başkalarına hem de kendilerine karşı dürüst olma cesaretini artırdığını göstermektedir. Sonuç olarak, NA üyeliği, bireyin yalnızca madde kullanımından uzaklaşmasını değil, aynı zamanda toplum içinde yeniden saygı duyulan ve güvenilen bir birey hâline gelmesini destekleyen önemli bir psikososyal araç olarak ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların ifadelerinden anlaşılabileceği gibi tüm alt kategoriler NA üyelerinin daha önce deneyimlemedikleri özellikler olarak ortaya çıkmıştır. Alt kategorilerin “Yeni” sıfatı bu anlamda çarpıcı bir tanımlamadır: “Yeni Bir Çevre”, “Yeni Emek Verme Biçimleri” ve “Yeni Bir Kimlik (Hizmetkar Kimliği)”.

Sonuç

Araştırmanın amacı Adsız Narkotik üyelerinin destek grubu yaşantılarının temiz kalmalarına etkisinin nedenleri, üyelerin kendi ifadelerinden hareketle, nitel yöntemle, belirlenmesidir. Narcotics Anonymous (NA) gibi destek gruplarının tüm diğer araçlardan / yöntemlerden farklılaşan yönleri ve sürdürülebilir iyileşmedeki olumlu etkileri üzerine yapılan araştırmalar mevcuttur. Lakin bu gruplara bahsedilen bütünsel çabalarda yeterince yer verildiğini söylemek oldukça güçtür. Ne profesyoneller bu gruplara yeterince yönlendirmede bulunmakta ne de yüksek eğitim kurumlarından sağlanan bir destek söz konusu olmaktadır. Bu çalışmada, Adsız Narkotik destek grubu üyeleri ile görüşmeler yoluyla bahsi geçen unsurların ve başarı nedenlerinin adlandırılması ve sınıflandırılması amacı öne çıkarılmıştır. Söz konusu nedenler “yeni bir çevre”, “yeni emek verme biçimleri” ve “yeni bir kimlik” olarak adlandırdığımız üç ana kategori altında toplanmıştır. Bu ana kategoriler ve bu kategoriler altında toplanan alt kategoriler incelendiğinde destek gruplarının diğer terapi yöntemlerinden farklı olarak katılımcılara neleri sundukları belirgin hale gelmektedir.

Adsız Narkotikler (NA) toplantılarına katılımın sürdürülebilir iyileşmeye önemli katkılar sunduğunu görülmektedir. NA, bireylerin kendilerini yeniden tanımladıkları, dürüstlük ve sorumluluk gibi değerleri içselleştirdikleri, anlamlı ilişkiler kurdukları bir psikososyal ortam sunmaktadır. Bulgular, klinik uygulamalarda grup desteği ve öz-yardım temelli yaklaşımların önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Öneriler

Adsız Narkotik üyelerinin destek grubu yaşantılarının temiz kalmalarına etkisinin nedenlerini, üyelerin kendi ifadelerinden hareketle, nitel yöntemle, belirlenmesini tek bir cümle ile şöyle ifade edilebilir: Adsız Narkotik destek grupları bireylere daha önce deneyimlemedikleri, kendilerini iyi ve değerli hissettiren özellikleri keşfetmeleri ve temiz kalma sürecinde bu özellikleri geliştirmeleri için imkân sağlamaktadır. Elde edilen sonuca dayanarak aşağıdakiler önerilebilir.

- Klinik psikologlar, tedavi süreçlerinde NA gibi destek gruplarına katılımı teşvik edebilir. Rehabilitasyon programlarında öz-yardım gruplarıyla iş birliği modelleri geliştirilmelidir. Gelecek araştırmalarda, hizmetkâr kimliğin uzun vadeli psikolojik etkileri ve nüks önleme üzerindeki rolü nicel yöntemlerle incelenebilir.
- Gerek lisans gerekse ve özellikle yüksek lisans öğrencilerinin hocaları tarafından en az birkaç NA ya da AA açık toplantısına katılmalarının deneyimlenmesine teşvik edilmeleri ilerde bu alanda çalışacak

olsunlar ya da olmasınlar danışan yelpazesinin bir parçasını gözlemleme anlamında yararlı olacağı düşünülmektedir.

- 12 Adım uygulamasının insanların kişisel gelişimi ve olgunlaşması ile ilişkisini kuran ve bu açıdan konuyu takdim eden yayınların yapılması NA ve AA gruplarının ülkemizde yaygınlaşması için işlevsel olacaktır. Bu nedenle NA ve AA gruplarının bu yönü dikkate alınarak kamuoyuna sunulmasının etkili olacağı düşünülmektedir.
- Klinik psikologların ve terapistlerin grup özel kaynakları nasıl kullanacakları, ayrıca esnek klinik stratejileri kullanmaları konusunda destek ve eğitim almalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sadece nitel desenle gerçekleştirilmesi ilk sınırlılık olmuştur. İlerki çalışmalarda nitel verilerin nicel verilerle de destekleneceği karma bir yöntem kullanılabilir. Bir diğer sınırlılık görüşülen kişilerde en az bir yıldır temiz olma şartı aranmasıdır. Daha az temizlik süresi bulunan üyeler ile yapılacak bir çalışmada farklı bulgular ortaya çıkabilir.

KAYNAKÇA

- Adriana, N. P., & Wicaksono, D. (2023). Alcoholic/narcotic anonymous program outcome: A systematic review. *Indonesian Journal of Medicine*, 8(3), 331-338.
- Adsız Narkotik., (2008). Narcotics Anonymous World Services, Inc
- Akbalçık, B., & Altıntoprak, A. E. (2021). Bağımlılığın bilinçdışı: Klasik kuramlar üzerine bir derleme. *Yansıtma*, (35), s. 9-14
- Alevsaçanlar Cücü, S. (2023). Kendi kendine yardım grupları: Bağımlılık tedavisindeki rolü. *Current Addiction Research*, 7(2), 30–37. <https://doi.org/10.32739/car.2023.7.2.219>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Çelik, H., Başer Baykal, N. ve Kılıç Memur, H. N. (2020). Nitel veri analizi ve temel ilkeleri.
- Chappel, J. N. (1992). Effective use of Alcoholics Anonymous and Narcotics Anonymous in treating patients. *Psychiatric Annals*, 22(8), 409-418.
- Dekkers, A., Vos, S., & Vanderplasschen, W. (2020). “Personal recovery depends on NA unity”: an exploratory study on recovery-supportive elements in Narcotics Anonymous Flanders. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 15(1), 53.
- DeLucia, C., Bergman, B. G., Formoso, D., & Weinberg, L. B. (2015). Recovery in Narcotics Anonymous from the perspectives of long-term members: A qualitative study. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 10(1), 3-22.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). American Psychiatric Association, 2022. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Heyer, J., Schmitt, Z., Dombrowski, L., & Yarosh, S. (2020, April). Opportunities for enhancing access and efficacy of peer sponsorship in substance use disorder recovery. In *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-14).
- Horton, D. (2016). *Impact of Narcotics Anonymous Literature on Long Term recovery* (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- 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), 14.

- Kelly, J. F. (2017). Addiction recovery: A movement for healing and social change. *Addiction*, 112(S1), 5–7. <https://doi.org/10.1111/add.13644>
- 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-Economics, Finance, Politics*, 16(2).
- Kepner, W., & Humphreys, K. (2025). Effectiveness of Mutual Health Groups for Illicit Drug Use Disorders: A Review of the Current Literature. *Current Addiction Reports*, 12(1), 1-10.
- Türk Dil Kurumu. (2019). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr>
- Lederman, L. C. (2015a). Communication perspectives on drug and alcohol addiction: The power of talk. *Health Communication*, 30(1), 1–3.
- Lederman, L. C. (2015b). Tell Me a Story: The Role of Honest Sharing in Recovery. *Journal of Groups in Addiction Recovery*, 10(1), 1-2.
- Mappledoram, M. (2022). 'Connection in isolation... nothing can keep us apart' : COVID-19 and Narcotics Anonymous : A thesis presented in partial fulfilment of the requirements for the degree of Master of Science in Psychology (Health Psychology) at Massey University, Albany, New Zealand
- Mappledoram, M., Blake, D., McGuigan, K., & Hodgetts, D. (2024). 'It's a sanity restorer': Narcotics anonymous (NA) as recovery capital during COVID-19 in Aotearoa New Zealand. *Journal of Community Applied Social Psychology*, 34(2), e2770.
- McGovern, W., Addison, M., & McGovern, R. (2021). An exploration of the psycho-social benefits of providing sponsorship and supporting others in traditional 12 step, self-help groups. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2208.
- Moore, G., Glover, R., McGonagle, C., Phelan, D., and O'Sullivan, C. (2018) What enhances the formation of social bonds & facilitates better engagement & retention in an addiction service? Project Report. UNSPECIFIED.
- Munn-Giddings, C. D., & Borkman, T. (2017). Dialogic sharing of lived experience in different self-help/mutual aid groups. *Groupwork*, 27(3), 26-46.
- Narcotics Anonymous. (2008). Narcotics Anonymous Basic Text. NA World Services.
- Ogilvie, L., & Carson, J. (2025). Connectedness, Forming Positive Connection. In *Positive Psychology for Addiction: Theory, Research and Application* (pp. 63-71). Emerald Publishing Limited.
- Pagano, M. E., Friend, K. B., Tonigan, J. S., & Stout, R. L. (2009). Helping others in Alcoholics Anonymous and drinking outcomes: Findings from Project MATCH. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 70(6), 905–911. <https://doi.org/10.15288/jsad.2009.70.905>
- Pagano, M. E., Post, S. G., & Johnson, S. M. (2011). *Altruism, Helping, and Substance Use Recovery: A Review of Helper Therapy Principle*. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(1), 23–34.
- Peyrot, M. (1985). Narcotics Anonymous: Its history, structure, and approach. *International Journal of the Addictions*, 20(10), 1509-1522.
- Pourganji, A., & Alinejad, M. (2024). The semantic understanding of substance users who are members of Narcotics Anonymous towards addiction, its process and treatment. *Scientific Quarterly of Research on Addiction*, 18(71), 103–138.
- Rafalovich, A. (1999). Keep coming back! Narcotics anonymous narrative and recovering-addict identity. *Contemporary Drug Problems*, 26(1), 131-157.
- Ransom, T. (2025). "Keep Coming Back!": How Recovering Addicts Use Narcotics Anonymous for Social Rehabilitation (Master's thesis, The University of Mississippi).
- Riessman, F. (1965). The “helper” therapy principle. *Social Work*, 10(2), 27–32. <https://doi.org/10.1093/sw/10.2.27>
- Romberger, E. (2024). *Spirituality and recovery from addiction: Experiences of Narcotics Anonymous members* [Master's thesis,

- California State University]. ProQuest Dissertations and Theses Global. <https://www.proquest.com>
- Ronel, N. (1998). Narcotics anonymous: Understanding the “bridge of recovery”. *Journal of Offender Rehabilitation*, 27(1-2), 179-197.
- Rubya, S., & Yarosh, S. (2017). Interpretations of online anonymity in alcoholics anonymous and narcotics anonymous. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 1(CSCW), 1-22.
- Snyder, J. K., & Fessler, D. M. (2014). Narcotics anonymous: anonymity, admiration, and prestige in an egalitarian community. *Ethos*, 42(4), 440-459.
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2023). *World Drug Report 2023*. United Nations. <https://www.unodc.org/unodc/world-drug-report-2023.html>
- Vederhus, J. K., & Hoie, M. (2018). "Participants' experience of trust in self-help groups for addiction recovery." *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 35(2), 121-134. <https://doi.org/10.1177/1455072518762532>
- Wells, B. (2005). Narcotics Anonymous (NA). *Heroin Addiction and the British System: Treatment and policy responses*, 2, 167.
- White, W., Budnick, C., & Pickard, B. (2011). Narcotics Anonymous: Its history and culture. *Counselor*, 12(2), 10-15.
- White, W., Galanter, M., Humphreys, K., & Kelly, J. (2020). “We Do Recover” Scientific Studies on Narcotics Anonymous. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3, CD012880.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Zemore, S. E., Kaskutas, L. A., & Ammon, L. N. (2004). In 12 step groups, helping helps the helper. *Addiction*, 99(8), 1015-1023.
- Zemore, S. (2007). Helping as healing among recovering alcoholics. *Southern Medical Journal*, 100(4), 447-450.

Yazarlar Hakkında

Kifayet Naciye ÇİTİL: Uzm. Klinik Psikolog / British Columbia Association of Clinical Counsellors
Registered Clinical Counsellor (RCC #16655) Antioch University, California, USA, Klinik Psikoloji YL.,
İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Doktora Adayı

Durmuş ÜMMET: Prof. Dr., Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim
Dalı, Marmara Üniversitesi

Yazar Katkıları

Bu çalışma iki yazarlı olarak hazırlanmış olup süregelen doktora tezinden üretilmiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar tarafından çıkar çatışması olmadığı beyan edilmiştir.

Destek

Destek alınmamıştır.

Not

Bu çalışma ilk yazarın süregelen doktora tezi çalışması kapsamında Prof. Dr. Durmuş Ümmet danışmanlığında gerçekleştirilmiştir.

Etik Bildirim

Çalışma protokolü İstanbul Arel Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı tarafından onaylanmıştır. Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak yürütülmüştür.

Etik Kurul Adı: İstanbul Arel Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı

Onay Tarihi: 27/06/2024

Belge Numarası: 2024/13