

Araştırma / Original article**Yetişkinlerin sigara içmeye yönelik deneyimleri:
Yorumlayıcı fenomenolojik analiz**Fazilet CANBOLAT,¹ Derya ERGİN¹**ÖZ**

Amaç: Çalışma yetişkin kadınların sigara içme davranışlarına yönelik deneyimlerinin iki farklı yaklaşımla betimlenmesini amaçlamaktadır. **Yöntem:** Çalışmada nitel analiz yöntemi kullanılmış olup veriler bireysel görüşmelerle toplanmıştır. Verilerin analizinde yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemi kullanılmıştır. **Bulgular:** Bulgulara göre, bilişsel-davranışçı kuram (BDT) bağlamında 'sigarayla ilgili duygu-düşünce-davranışlar (3D)', 'aileye yönelik bilişler', 'kendine yönelik bilişler' olmak üzere üç ana tema; psikanalitik kuram bağlamında 'duygu düzenleyici işleviyle sigara', 'annelik ve meme temsili olarak sigara' ve 'seperasyona ilişkin meseleler' olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir. **Tartışma:** Bulgular, her iki yaklaşımın da temel varsayımlarını destekler nitelikte olup, bireylerin sigarayla ilgili deneyimlerine yönelik derinlikli bilgi sunmaktadır. Sigara kullanımına ilişkin yapılacak müdahale çalışmalarında temel alınacak kuram çerçevesinde, ilgili temaların gözetilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. (*Anadolu Psikiyatri Derg 2019; 20(özel sayı.1):55-57*)

Anahtar sözcükler: Sigara bağımlılığı, nitel analiz, yorumlayıcı fenomenolojik analiz

**Experiences of adults in terms of smoking:
interpretative phenomenological analysis****ABSTRACT**

Objective: This study aims to describe the experiences of adult women in terms of smoking from the scope of two different approaches. **Methods:** Qualitative method was used; and the data was gathered by individual interviews. Interpretative phenomenological analysis was used for data analysis. According to the findings, there were three main themes; namely, 'feelings-thoughts-behaviors related to smoking', 'cognitions related to parents' and 'cognitions related to self', when the data was analyzed from a cognitive-behavioral stance. From a psychoanalytic point of view, there were also three main themes which were named as 'smoking with a function of emotion regulation', 'smoking as a representation of breast and motherhood' and 'issues related to separation'. These findings support the main assumptions of both approaches, and provide deep information in terms of the individuals' experiences about smoking. It is thought that those themes should be taken into consideration while conducting intervention studies about smoking based on different theoretical frameworks. (*Anatolian Journal of Psychiatry 2019; 20(special issue.1):55-57*)

Keywords: cigarette addiction, qualitative research, interpretative phenomenological analysis

GİRİŞ

Zararlarının bilinmesine rağmen, sigara kullanım oranlarının gittikçe arttığı dikkate alındığında,⁴ sigara içme davranışının farklı yaklaşımlarla ele alınmasının önemli olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) temelinde, davranışların değiştirilmesinde 3D ilişkisi üzerinde durulmaktadır. Otomatik düşünceler, koşul-

lanmış davranışlar ve uyarılar bağımlılık davranışlarında incelenmektedir. Davranışçı bakış açısıyla sigara farklı duyular için uyarıcılar sunarak kendisi uyarıcı haline gelmekte ve farmakolojik bağımlılığın ötesine geçebilmektedir.⁵ Sigaraya yönelik işlevsel olmayan düşünceler ise sigaranın olumsuz duygu durumundan kurtulma ve olumlu duygu durumu yaratma etkisiyle karakterizedir. Klasik psikanalitik yaklaşım

¹ Uluslararası Fırat Üniversitesi, KKTC
E-mail: fazilet.canbolat@final.edu.tr
doi: 10.5455/apd.302644858

göre ise, sigara kullanımı kişinin gelişimsel evrelerden oral dönemde saplanma yaşamış olabileceğinin göstergesidir.³ Marcovitz, sigara içme davranışının anal dönemle, kendiliğin sınırlarıyla ve hatta doğum travmasıyla bile ilişkilendirilebileceğini öne sürmüştür, temelde nefes alıp veremeyi açıkladığı bu davranışı solunumla bağlantılı bir bağımlılık olarak görmüştür. Church ve Brooks ise, bu davranışı bilinçdışı ölüm arzusuyla açıklamaktadır.

YÖNTEM

Çalışmada nitel analiz yöntemi kullanılmış olup, veriler görüşme tekniğiyle toplanmıştır. İki kuramsal yapıyı da değerlendirebilmek için katılımcıların sigara içme davranışlarının amacını, sıklığını, anlamını; sigarayla ilgili geçmiş deneyimlerini, duygu-düşüncelerini ve anneleriyle ilişkilerini anlamaya yönelik açık uçlu ve yarı-yapılandırılmış sorular hazırlanmıştır. Katılımcılar sigara içen, yetişkinlik döneminde ve katılıma gönüllü kadınlardan seçilmiştir. Dört katılımcının önce anket formunu doldurmaları istenmiş, sonra ise bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler MAXQDA programı kullanılarak, yorumlayıcı fenomenolojik analiz yöntemiyle incelenmiştir. Bu yöntem, günlük yaşamda karşılaşılabilecek kavram ve olguların deneyim temelinde ayrıntılı incelenmesini içerdiğinden bu çalışma için uygun bulunmuştur. Katılımcı bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcı bilgileri

Kod adı	Yaşı	Mesleği	Sigara içme süresi	Günlük ortalama sigara tüketimi	Bağımlılığa verdiği puan (tam puan=10)
A	50	Akademisyen	16 yıl	1.5 paket	9
B	34	Akademisyen	20 yıl	1 paket	7
C	41	Akademisyen	19 yıl	6-7 adet	3
D	30	Akademisyen	1 yıl	1 paket	10

SONUÇLAR

Bilişsel davranışçı terapi temaları

Sigarayla ilgili 3D: Sigaraya yönelik olumlu ve olumsuz düşüncelerini belirten katılımcılar bu düşüncelerle bağlantılı duygularını belirtmişlerdir. Örneğin B, ‘Kokusu daha çok beni rahatsız ediyor, zaten her sigara içtikten sonra elimi ağzımı yıkıyorum.’ demiştir. Davranışları etkileyen etkenler başkasına zarar vermeme, model olmama, kokusundan hoşlanmama olarak belirlenmiştir. Bu etkenlerden yalnız dışsal motivasyonların sigara içme davranışını azalttığı görülmüştür.

Aileye yönelik bilişler: B dışındaki katılımcıların anne-babalarından en az biri sigara içmektedir. Bu durum sigara kullanımında model almanın önemini göstermektedir. Ayrıca katılımcılar anne-babalarıyla ilişkilerinin olumlu ve olumsuz özelliklerinden söz etmişlerdir. Bu sonuç hem bağlanma, hem de kimlik gelişimiyle ilgili ayrıntılı verilere gerek duyulduğunu göstermektedir.

Kendine yönelik bilişler: Katılımcıların kendilerine yönelik düşünceleri bilişsel çarpıtmalar içermektedir. Örneğin A, ‘Ben asla başlamam.’ düşüncesiyle sigaraya başladığını, B ise ‘Bende

öfke büyük bir problem zaten.’ diyerek sigara içmesinin gerekçesini belirtmiştir. Bilişsel çarpıtmaların otomatik düşünce ve davranışlarla ilişkisi BDT’nin en temel konulardandır.

Psikanalitik temalar

Duygu düzenleyici işleviyle sigara: A sigarayı ‘terapi’, B ‘nefes egzersizi’, C ‘ödül’, D ise ‘anti-depresan’ olarak nitelendirmiştir. Bulgulara göre katılımcılar, olumsuz duygulardan kaçınmaya ve olumlu duygu deneyimlerini artırmaya çalışırken sigara içmektedir. Katılımcılar, stresli bir durum karşısında duygu düzenleyici olarak gördükleri sigaranın, aynı zamanda bir keyif ve rahatlama aracı olduğunu belirtmişlerdir.

Annelik ve meme temsili olarak sigara: Katılımcılar sigara içme davranışının ‘otomatik’ (düşünceden bağımsız) biçimde geliştiğini öne sürmüştür. Bu otomatizma, sigara içme davranışında bilinçdışı bir içeriğin olabileceğini düşündürmüştür. Katılımcıların annelerine ve sigaraya ilişkin yorumları çift-değerlilik bakımından paralellik göstermiştir. Örneğin, annesiyle ilişkisini tanımlarken ‘İyidir, bazen kötüdür.’ diyen C, hem sigaranın kendini rahatlatıldığını, hem de kokusundan hoşlanmadığını belirtmiştir.

D, sigara içme arzusundan söz ederken 'emme refleksi' ve 'anne memesi' gibi söylemler kullanmıştır. Emzirilme sürelerini az olarak nitelendiren katılımcılar kendi hamilelik ve emzirme süreçlerinde sigarayı bıraktıklarını belirtmişlerdir.

Separasyona ilişkin konular: Katılımcıların bağımlılıktan söz etmeleri ayrılma-bireyleşme süreçlerini düşündürmüş, hatta A sigaraya başlama nedeni olarak 'Ankara'yı bırakmak, eski eşimi bırakmak.' gibi söylemlerde bulunmuştur. Katılımcılar sigarayı hem sosyalleşme (yakınlaşma), hem de insanlardan uzaklaşma amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Örneğin, sigarayı 'sosyal anlamda yardımcı olan bir şey' olarak tanımlayan B, çevreden soyutlanma amacıyla da sigara içtiğini, hatta sigara içerken eşinin kendisine anlattıklarını duymadığını, çünkü o zamanı kendisine ayırdığını söylemiştir. Ayrıca, analizlerde ortaya çıkan kayıp-yas kodlamaları da bu temayla ilişkili bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bulgular, BDT temelinde 3D ilişkisini göstermektedir. Kokusunun rahatsız ediciliğinin temizlik davranışıyla, çocuklara model olmama düşüncesinin sigara içmeme davranışıyla ilişkisi buna örnektir. Katılımcılar ailelerinden farklı olarak davranış değişikliğine gitmişlerdir, çünkü kendi ailelerinden en az birinin sigara içmesi onların

model alma yoluyla bu davranışı kazanmış olabileceklerini düşündürmektedir. BDT'de bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz düşünceler, uygun olmayan davranışların gösterilmesinde temel etkenlerdir.¹ Katılımcıların kendilerine, anne-babalarına ve sigaraya yönelik işlevsel olmayan düşünme biçimleri sigara içme davranışıyla ilişkili görülebilir.

Psikanalitik temalar, sigara içmenin erken dönem yaşantılarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmüştür. Özellikle kadınların hamilelik ve emzirme süreçlerinde sigarayı bırakmaları ve anneleriyle kurdukları ilişkilerin çift-değerli doğası, sigara içme davranışının oral dönemle ve anneye ilişkili olabileceği izlenimini vermiştir. Ayrıca, annenin duygu düzenleyici rolü düşünüldüğünde, özellikle sosyal ortamlarda sigara içmek, yabancıların varlığında çocuğun anneye sokulması biçiminde yorumlanabilir. Ayrışma konusu teması bu durumu destekleyebileceği gibi, doğumla, oral ve anal dönemlerle de ilişkilendirilebilir. Örneğin, katılımcıların sigara kokusundan duyduğu rahatsızlıklar anal dönemi işaret ediyor olabilir.⁴

Sigara bağımlılığına yönelik müdahale çalışmalarında, psikanalitik açıdan aktarım ilişkisinde ilgili temaların gözetilmesi, BDT açısından ise otomatik düşüncelere yönelik temaların ele alınması önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Beck AT. The past and future of cognitive therapy. *J Psychother Pract Res* 1997; 6(4):276.
2. Church MA, Brooks CI. *Subtle Suicide: Our Silent Epidemic of Ambivalence about Living*. California: Praeger, 2009.
3. Freud S. *Three Essays on Sexuality*. Standart baskı (8. cilt). London: Hogarth (Orijinal yayın tarihi, 1905), 1953.
4. Marcovitz E. On the nature of addiction to cigarettes, *J Am Psychoanal Assoc* 1969; 17:1094-1096.
5. Perkins KA, Conklin CA, Levine MD. *Cognitive-Behavioral Therapy for Smoking Cessation: A Practical Guidebook to the Most Effective Treatments*. Routledge, 2013.