



**MADDE BAĞIMLILARINDA DİNİ BAŞA ÇIKMA
VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ETKİSİNİN KARMA
YÖNTEMLE İNCELENMESİ (DENETİMLİ
SERBESTLİK ÖRNEĞİ)**

Emrullah AKÇA

**Doktora Tezi
Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı
Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT
2023
Her Hakkı Saklıdır**

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

Emrullah AKÇA

**MADDE BAĞIMLILARINDA DİNİ BAŞA ÇIKMA VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ETKİSİNİN KARMA YÖNTEMLE
İNCELENMESİ (DENETİMLİ SERBESTLİK ÖRNEĞİ)**

DOKTORA TEZİ

**TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT**

ERZURUM – 2023



TEZ BEYAN FORMU

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddelerine göre hazırlamış olduğum “MADDE BAĞIMLILARINDA DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ETKİSİNİN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ (DENETİMLİ SERBESTLİK ÖRNEĞİ)” adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Gereğini bilgilerinize arz ederim *.

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun makale için **altı ay**, patent için **iki yıl** süreyle erişiminin ertelenmesini istiyorum.

02 / 11 /2023

Aslı ıslak imzalıdır

Emrullah AKÇA

*** LİSANSÜSTÜ TEZLERİN ELEKTRONİK ORTAMDA TOPLANMASI, DÜZENLENMESİ VE ERİŞİME AÇILMASINA İLİŞKİN YÖNERGE**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Lisansüstü tezlerin erişime açılmasının ertelenmesi MADDE 6– (1) Lisansüstü teze ilgili **patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda**, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu **iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.**

(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz **makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış** ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile **altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.**

Gizlilik dereceli tezler MADDE 7– (1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ Graduate School of Social Sciences

TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT danışmanlığında, Emrullah AKÇA tarafından hazırlanan bu çalışma 02 /11 /2023 tarihinde savunulmuş ve Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı'nda Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof Dr. Musa BİLGİZ

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Yahya TURAN

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Doç.Dr. Nakşiye Yasemin ANGIN

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi : Dr.Öğr. Üyesi Fahri GÜZEL

İmza: Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Sait UYLAŞ

Enstitü Müdürü

Aslı ıslak imzalıdır

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	VI
ABSTRACT	VII
KISALTMALAR DİZİNİ	VIII
TABLOLAR DİZİNİ	IX
ŞEKİLLER DİZİNİ	XII
ÖNSÖZ.....	XIV
GİRİŞ	1
I. ARAŞTIRMANIN KONUSU	1
II. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	8
III. ARAŞTIRMA PROBLEMİ ve ALT PROBLEMLERİ.....	9
IV. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	10
V. ARAŞTIRMANIN SINIRLIKLARI	12

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. BAĞIMLILIK	13
1.1.1. Bağımlılıkla İlgili Kavramlar	16
1.1.2. Bağımlılık Yapan Maddeler	17
1.1.2.1. Merkezi Sinir Sistemini Yavaşlatan Maddeler	20
1.1.2.2. Merkezi Sinir Sistemini Uyarımlar (Stimulanlar).....	25
1.1.2.3. Duyuların Bozulmasına Sebep Olanlar-Hayal Gösterenler (Halusinojenler)	27
1.1.3. Bağımlılığın Ölçüsü	30
1.1.4. Bağımlılık Nedenleri ve Risk Faktörleri İle İlgili Yaklaşımlar.....	32
1.1.5. Bağımlılığa Karşı Koruyucu Faktörler.....	36
1.1.6. Psikoloji Kuramlarına Göre Bağımlılık	38
1.1.6.1. Psikoanaliz Kuramına Göre Bağımlılık.....	38
1.1.6.2. Bireysel Psikoloji Kuramına Göre Bağımlılık.....	39
1.1.6.3. Davranışçı Kurama Göre Bağımlılık.....	39
1.1.6.4. Bilişsel Kurama Göre Bağımlılık	40

1.2. DİNLERE GÖRE BAĞIMLILIK	40
1.2.1. Yahudiliğe Göre Bağlımlılık	42
1.2.2. Hristiyanlığa Göre Bağlımlılık	42
1.2.3. İslam Dinine Göre Bağlımlılık	43
1.3. BAŞA ÇIKMA VE MADDE BAĞIMLILIĞI	44
1.3.1. Dini Başa Çıkma	47
1.3.1.1. Psikolojik Olarak Başa Çıkma Süreci	50
1.3.1.2. Dinî Açısından Başa Çıkma	51
1.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MADDE BAĞIMLILIĞI	54
1.4.1. Din ve Psikolojik İyi Oluş	61
1.5. MADDE BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELEYE YÖNELİK FARKLI YAKLAŞIMLAR	64
1.5.1. Bilişsel Davranışçı Kuramı ve Bağlımlılık	67
1.5.2. Madde Bağlımlılığıyla Mücadelede Din, Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü	73
1.6. YURT DIŞINDA MADDE BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELEDE UYGULANAN PROGRAMLAR	82
1.6.1. Manevi Ama Dini Olmayan Programlar	83
1.6.2. Dini ve Manevi Olan Programlar	86
1.6.3. Dini Ama Manevi Olmayan Programlar	87
1.6.4. Dinî ve Manevi Olmayan Programlar	88
1.7. TÜRKİYE’DE MADDE BAĞIMLILIĞINA YÖNELİK TEDAVİ PROGRAMLARI.....	89
1.7.1. Sigara Alkol ve Madde Bağlımlılığı Tedavi Programı (SAMBA).....	89
1.7.2. YEDAM Programı	91
1. 8. DENETİMLİ SERBESTLİK VE MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMASI	92
1.8.1. Denetimli Sebestlik	92
1.8.2. Manevi Danışmanlık Uygulaması	94

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	97
2.2. ARAŞTIRMA SÜRECİ	97
2.3. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	98
2.4. ÇOK AŞAMALI İÇ İÇE KARMA YÖNTEM ÖRNEKLEMİ	104
2.5. ARAŞTIRMA DESENİNİN BİRİNCİ NİTEL BOYUTU: PROGRAM GELİŞTİRME ÇALIŞMASI	105
2.5.1. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Geliştirilmesinde Bağımlı Görüşlerine İlişkin Fenomonolojik Çalışma.....	107
2.5.2. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Geliştirilmesinde Alan Uzmanlarının Görüşlerine İlişkin Fenomenolojik Çalışma.....	117
2.5.3. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Doküman Analizi Çalışması	125
2.5.4. Doküman İncelemesi ve Görüşme Yöntemleriyle Elde Edilen Verilerin Bütünleştirilmesi.....	132
2.5.5. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik iyi oluş Programı ve Oturumları.....	135
2.6. NİTEL BULGULARDA ULAŞILAN TEMALAR.....	137
2.6.1. Hayatın Anlamı ve Amacı	138
2.6.2. Dinî Anlamlandırma	142
2.6.3. Duyguları Tanıma ve Kendi Benliğini Fark Etme.....	147
2.6.4. Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci (İslam Dininde Bağımlılık).....	153
2.6.5. Dine Yönelme.....	157
2.6.6. Dini Sosyal Destek Araçlarını Tanıtma.....	160
2.6.7. Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma.....	166
2.6.8. Değerlerle Manevi Olgunlaşma.....	172
2.7. ÇOK AŞAMALI İÇ İÇE KARMA YÖNTEMİNİN NİCEL BOYUTU: DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAMIN UYGULANMA ÇALIŞMASI.....	175
2.8. ÇALIŞMA GRUBU	177
2.9. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	179

2.9.1. Dini Başa Çıkma Ölçeği	179
2.9.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	180
2.9.3. Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ)	181
2.9.4. Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K)	182
2.9.5. Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ)	182
2.10. NİCEL VERİ ANALİZİ	182
2.11. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM	
UYGULAMA ÇALIŞMASINA İLİŞKİN GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK	186
2.12. ARAŞTIRMA DESENİNİN İKİNCİ NİTEL BOYUTU: DİNİ BAŞA ÇIKMA	
PROGRAM UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASI.....	187
2.12.1. Katılımcılar	190
2.12.2. Nitel Verilerin Toplanması	191
2.12.3. Nitel Veri Analizi	192
2.13. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM	
UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASINA İLİŞKİN	
GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK	194
2.14. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM	
UYGULAMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMALARINDA ELDE	
EDİLEN NİTEL ve NİCEL VERİLERİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ.....	196
2.14.1. Karma Veri Analizi	196
2.14.2. Karma Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	197
2.15. UYGULAMA.....	199
2.16. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	201

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM	
UYGULAMASI ÇALIŞMASINA YÖNELİK ELDE EDİLEN NİCEL	
VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	202
3.2. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM	
UYGULAMASI ÇALIŞMASINA YÖNELİK ELDE EDİLEN NİTEL	
VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR.....	211

3.3. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMASI ÇALIŞMASINA YÖNELİK ELDE EDİLEN NİTEL VE NİCEL VERİLERİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ	219
--	------------

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1. SONUÇ	225
4.2. TARTIŞMA	226
4.2.1. Uyuşturucu Madde Kullanmayla İlgili Bulguların Tartışılması.....	226
4.2.2. Dini Başa Çıkma İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması	230
4.2.3. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşlarıyla İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması	236
4.2.3. Araştırmanın Güçlü ve Sınırlı Yanları.....	242
4.3. ÖNERİLER	245
4.3.1. Araştırmacılara Öneriler	245
4.3.2. Uygulayıcılara Öneriler	245
KAYNAKÇA	247
EKLER.....	298
EK 1. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programını Geliştirmeye Yönelik Yarı Yapılandırılmış Madde Kullanıcıları Görüşme Formu	298
EK 2. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programını Geliştirmeye Yönelik Alan Uzmanları Görüşme Formu	299
EK 3. Katılımcılar ile Yapılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	300
EK 4. Doküman İncelemesi Kapsamında İncelenen Tez ve Makalelere İlişkin Bilgiler.....	301
EK 5. Etik Kurulu Kararı	312
EK 6. BDT Kurs Sertifikası	314
EK 7. Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Komisyon Karar Belgesi.....	315
EK 8. Adalet Bakanlığı İzin Belgesi	316
EK 9. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın İçeriği ve Oturumları	318
ÖZGEÇMİŞ.....	411

ÖZET

DOKTORA TEZİ

**MADDE BAĞIMLILARINDA DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ETKİSİNİN KARMA YÖNTEMLE İNCELENMESİ (DENETİMLİ SERBESTLİK
ÖRNEĞİ)****Emrullah AKÇA****Tez Danışman: Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****2023, 411****Jüri: Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****Prof. Dr. Musa BİLGİZ****Doç. Dr. Yahya TURAN****Doç. Dr. Nakşîye Yasemin ANGİN****Dr. Öğr. Üyesi. FAHRİ GÜZEL**

Çalışmanın temel amacı, araştırmacı tarafından bu tez çalışması kapsamında geliştirilen “Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş” ile ilgili dini rehberlik programının denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlılar üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Çalışma, tamamen bütünleştirilmiş karma yaklaşım ile yürütülmüştür. Araştırmanın nitel boyutu yorumlayıcı olgu bilim deseni ile yürütülürken nicel boyutu, yarı deneysel yaklaşım olan ön test son test eşleştirilmiş kontrol grubu deseni ile yürütülmüştür. Araştırmanın örnekleme, karma örnekleme çeşitlerinden olan iç içe karma örneklemdir. Ölçüt örnekleme tekniğiyle araştırmada yer almak isteyen 10 madde kullanıcısı ile deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Bilişsel davranış kuramı (BDT) odaklı olarak geliştirilen ve beş ay on oturum şeklinde yürütülen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı uygulaması sonrasında 4 madde kullanıcısının değerlendirilmesi alınmıştır. Araştırmada program geliştirmek üzere yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu kapsamda birinci nitel boyutta madde bağımlıları, alan uzmanları ve alanyazından veriler toplanılmıştır. Nicel boyutta Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ), Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K), Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ), Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) ile ön test yapılmıştır. Uygulamadan sonra, BAPİ, BAPİ-K, BASİ, DBÇÖ ve PİÖÖ ile son test yapılmıştır. İkinci nitel boyutta ise katılımcıların programı değerlendirme çalışmaları yapılmıştır. Araştırmanın evreni Erzurum Denetimli Serbestliğe tabi tutulan 18 yaş üstü madde bağımlılarından oluşmaktadır. Örnekleme ise araştırmaya dâhil olan beş katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın nicel verileri, normallik analizleri ve tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) yöntemleriyle analiz edilirken nitel verileri, tematik yöntemle analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının bağımlılık farkındalıklarını arttırmada etkili bir yaklaşım olduğunu göstermiştir. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulaması sonrasında yapılan görüşmelerin analizinden elde edilen bulguların nicel yöntemle elde edilen bulgularla büyük oranda örtüştüğü ve nitel bulguların nicel bulguları çoğunlukla açıkladığı belirlenmiştir. Araştırmada dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasının bağımlıların uyuşturucu madde kullanımını azaltmada, uyuşturucu madde isteğiyle mücadelede, bilişsel ve dini farkındalık geliştirme konusunda etkili bir program olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Sağlık, Maneviyat, Madde, Bağımlılık, Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Oluş, Gömülü Karma Deseni, Denetimli Serbestlik, Bilişsel Davranışçı Kuramı

ABSTRACT**Ph. D. DISSERTATION****EXAMINATION OF RELIGIOUS COPING AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING
EFFECTS BY MIXED METHODS IN DRUG ADDICTION (EXAMPLE OF
PROBATION)****Emrullah AKÇA****Tez Danışman: Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****2023, 411****Jury: Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT****Prof. Dr. Musa BİLGİZ****Assoc. Prof. Dr. Yahya TURAN****Assoc. Prof. Dr. Nakşide Yasemin ANGİN****Assist. Prof. Dr. Fahri GÜZEL**

The main aim of the study is to evaluate the effect of a religious guidance program related to 'Religious Coping and Psychological Well-Being,' developed by the researcher, on individuals under parole who are struggling with addiction. The study was conducted using a fully integrated mixed-methods approach. The qualitative dimension of the research was conducted using an interpretative case study design, while the quantitative dimension was conducted using a quasi-experimental approach with a pre-test post-test matched control group design. Experimental and control groups were formed with 10 substance users who wanted to participate in the research using the criterion sampling technique. Following the implementation of the religious coping and psychological well-being program, which was developed with a focus on cognitive behavioral theory (CBT) and carried out in five months and ten sessions, user evaluations of 4 items were taken. In the research, a semi-structured interview form was used to develop the program. In this context, data were collected from substance addicts, field experts, and area residents in the first qualitative dimension. In the first quantitative dimension, the Addiction Profile Index (API), Addiction Profile Index Clinical Form (API-C), Addiction Progress Index (API-P), Religious Coping Scale (RCS), and Psychological Well-Being Scale (PWS) were used for the pre-test. In the second quantitative dimension, API, API-C, API-P, RCS, and PWS were used for the post-test. In the second qualitative dimension, participants' evaluations of the program were conducted. The population of the research consists of substance addicts aged 18 and over under parole in Erzurum. The sample consists of five participants included in the research. Quantitative data of the research were analyzed using normality analyses and one-way analysis of covariance (ANCOVA) methods, while qualitative data were analyzed using a thematic approach. The findings obtained in the research have shown that the religious coping and psychological well-being program is an effective approach in increasing addiction awareness among substance users under parole. It was determined that the findings obtained from the analysis of interviews conducted after the religious coping and psychological well-being program implementation largely align with the findings obtained through quantitative methods, and qualitative findings mostly explain the quantitative findings. It can be concluded that the religious coping and psychological well-being program is effective in reducing substance use among addicts, combating drug cravings, and enhancing cognitive and religious awareness.

Keywords: Religious psychology, Health, Spirit, Substance, Addiction, Religious Coping, Psychological Well-Being, Embedded Mixed Design, Probation, Cognitive Behavioral Theory.

KISALTMALAR DİZİNİ

AMATEM	: Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi
C.	: Cilt
DS.	: Denetimli Serbestlik
DSM-IV	: Diagnostic and Statiscal Manuel of Menthal Disorder 4th Edition
DSM-V	: Diagnostic and Statiscal Manuel of Menthal Disorder 5th Edition
Ed.	: Editör
SAMBA	: Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı
TBM	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı
TUBİM	: Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi
vd.	: ve diğerleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YEDAM	: Yeşilay Danışmanlık Merkezi

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Bağımlılık Yapan Maddelerin Sınıflandırılması	19
Tablo 2. Yoksunluk Belirtileri.....	24
Tablo 3. DSM-IV Bağımlılık ve Madde Kötüye Kullanımı Tanı Ölçütleri	30
Tablo 4. DSM-V Madde Kullanım Bozukluğu Tanı Ölçütleri.....	31
Tablo 5. Bağımlılık Tanı Kriterleri	32
Tablo 6. Dini Danışmanın Madde Kullanımına Neden Olan Bilişsel Çarpıtma ve İşlevsiz Düşünceleri/İnançları Yeniden Yapılandırması.....	72
Tablo 7. Adsız Alkolikler: 12 Basamak	84
Tablo 8. 14 Vadi (Congress60)	85
Tablo 9. SAMBA 2023 Oturumları.....	90
Tablo 10. Madde Kullanıcıların Dini Bilgi ve Bağımlılık Temasına İlişkin Görüşleri.....	110
Tablo 11. Madde Kullanıcılarının Anlam Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Görüşleri.....	112
Tablo 12. Madde Kullanıcılarının Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Görüşleri.....	115
Tablo 13. Alan Uzmanlarının Programın Değerlendirmesi Temasına İlişkin Görüşleri.....	119
Tablo 14. Alan uzmanlarının Anlam ve Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Görüşleri	121
Tablo 15. Alan Uzmanlarının Programın Uygulaması Temasına İlişkin Görüşleri....	124
Tablo 16. Madde Kullanıcıları ve Alan Uzmanları Görüşleri ile Doküman İncelemesi Veri Kaynakları Arasındaki Genel Benzerlikler ve Farklılıklar	134
Tablo 17. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın Oturumları	136
Tablo 18. Yarı Deneysel Desen İşlem Süreci.....	177
Tablo 19. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler ..	178
Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	184

Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Bapi, Bapi-k, Basi, Psikolojik İyi Oluş İle Dini Başa Çıkma Puanına İlişkin Ön Test Betimsel İstatistikleri ve Kolmogorov- Shapiro-Wilk Değerleri	184
Tablo 22. Deney Ve Kontrol Gruplarının Bapi, Bapi-K, Basi, Psikolojik İyi Oluş İle Dini Başa Çıkma Puanına İlişkin Son Test Betimsel İstatistikleri ve Kolmogorov- Shapiro-Wilk Değerleri	185
Tablo 23. Yorumlayıcı Olgu Bilim Desen Yapısı	190
Tablo 24. Programı Değerlendiren Katılımcıların Çeşitli Özelliklere Göre Dağılımı .	191
Tablo 25. Bağımlılık Profil (Bapi) İndeksine İlişkin Regresyon Eğilimleri Sonuçları	203
Tablo 26. Bağımlılık Profil (Bapi) İndeksine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları	203
Tablo 27. Bağımlılık Profiline İlişkin Kovaryans Analizi	204
Tablo 28. Bağımlılık Klinik Profil (Bapi-K) İndeksine İlişkin Regresyon Eğilimleri Sonuçları	204
Tablo 29. Bağımlılık Klinik Profil (Bapi-K) İndeksine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları	205
Tablo 30. Bağımlılık Klinik Profili Kovaryans Analizine İlişkin Bulgular	205
Tablo 31. Bağımlılık Seyir Profiline İlişkin Regresyon Eğilimleri Analiz Sonuçları..	206
Tablo 32. Bağımlılık Seyir (Basi) İndeksine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları	206
Tablo 33. Bağımlılık Seyrine İlişkin Kovaryans Analiz Sonuçları	207
Tablo 34. Madde Kullananların Dini Başa Çıkma Regresyon Eğilimleri Analiz Sonuçları	208
Tablo 35. Dini Başa Çıkma İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları	208
Tablo 36. Dini Başa Çıkma İlişkin Kovaryans Analizi	209
Tablo 37. Madde Kullananların Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlgili Regresyon Eğilimleri Sonuçları	210
Tablo 38. Psikolojik İyi Oluş İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları	210

Tablo 39. Madde Kullananların Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlişkin Kovaryans Analizi	211
Tablo 40. Tema, Kategori ve Kodlar ile Bu Kodlara İlişkin Görüş Bildiren Katılımcılar	212
Tablo 41. Nicel ve Nitel Bulguların Bütüncül Olarak İlişkilendirilmesi	220
Tablo 42. Uyuşturucu Maddeye Yönelik Bilişsel Farkındalık İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması	221
Tablo 43. Uyuşturucu Madde kullananların Dini Başa Çıkma İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması	222
Tablo 44. Madde Bağımlılarında Psikolojik İyi Oluş Durumları İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması	224

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bağımlılık Döngüsü.....	16
Şekil 2. Bağımlılık Risk Faktörleri	35
Şekil 3. Bağımlılığın Koruyucu Faktörleri	37
Şekil 4. İyi Olma Boyutları.....	55
Şekil 5. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları.....	58
Şekil 6. YEDAM Modeli Hizmet Akış Şeması	92
Şekil 7. Araştırma Süreci	97
Şekil 8. Gömülü Müdahale Deseni Süreci.....	103
Şekil 9. Madde Kullanıcılarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri	109
Şekil 10. Madde kullanıcılarının Anlam Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri.....	111
Şekil 11. Madde Kullanıcılarının Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeller.....	114
Şekil 12. Alan Uzmanlarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Program Değerlendirmesi Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri.....	118
Şekil 13. Alan Uzmanlarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Anlam ve Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri	120
Şekil 14. Alan Uzmanlarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Programın uygulanması Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri.....	123
Şekil 15. Doküman İncelemesi için Yayınların Seçimi ve Değerlendirilmesi ile İlgili Adımları İçeren Akış Şeması.....	126
Şekil 16. Madde Bağımlılığın Risk Faktörü Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli.....	128
Şekil 17. Madde Bağımlılığın Koruyucu Faktörü Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli.....	129
Şekil 18. Dokümanların Anlam odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli.....	130
Şekil 19. Dokümanların Davranış ve Bilgi Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli.....	131
Şekil 20. Görüşme ve Doküman İncelemesi Verilerinin Bütünleştirilmesi.....	133

Şekil 21. Nicel Veri Analiz Süreci.....	183
Şekil 22. Tematik Analiz Süreci	193
Şekil 23. Karma Müdahale Yöntemi Veri Analizi.....	196
Şekil 24. Katılımcıların Programı Değerlendirme Teması Hakkındaki Görüşlerinin Kodlu Bölüm Temelli Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli	213
Şekil 25. Katılımcıların Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın Yaşama Etkisi Teması Hakkındaki Görüşlerinin Kodlu Bölüm Temelli Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli	214
Şekil 26. Katılımcıların Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programın Yapıcı Düşünceler Geliştirme Teması Hakkındaki Görüşlerinin Kodlu Bölüm Temelli Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli	217
Şekil 27. Uyuşturucu Maddeye Yönelik Bilişsel Farkındalık İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi	222
Şekil 28. Uyuşturucu Maddeyle Mücadele Davranış ve Bilgi Odaklı Başa Çıkma (Dini Başa Çıkma) ile ilgili Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi ...	223
Şekil 29. Uyuşturucu Madde Bağımlılarının Psikolojik İyi Oluşlarına Yönelik Anlam ve Değer Temasıyla İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi.....	224

ÖNSÖZ

İnsanların uyuşturucu madde kullanmasının birçok nedeni bulunmaktadır. Sağlıksız aile yapısı, kötü bir çevrede yetiştirme ve sosyo ekonomik durumlar bağımlılığın başlıca nedenleri sayılmaktadır. Fakat bireyin dini hayattan uzaklaşması sonucu yaşadığı psikolojik sıkıntılar ve ahlaki erozyonun da bu etkenlerin başında geldiği söylenebilir. Sağlıklı bir zihin sağlıklı davranışlar sergilemenin ön koşuludur. Uyuşturucu madde ile tahrip olmuş bir zihnin sağlıklı kararlar alması beklenilemez. Bu etkenlerden yola çıkarak uyuşturucu madde kullanımı ile suç işleme arasında bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

Madde bağımlılığıyla mücadelede teşhis, tedavinin önemli bir parçasıdır. Bağımlılığın hastalık mı yoksa ahlaki bir problem mi olduğu tartışması, tedavinin niteliğini belirlemektedir. Bu anlamda madde bağımlılığına yönelik hayati önem taşıyan ilaçlar ve psikolojik müdahaleler, kurtarma ve iyileştirmenin önemli parçaları olmakla birlikte yeterli değildirler. Zira bu tür müdahaleler bağımlılığı zihinsel bir hastalık olarak görmektedirler. Ancak modern hayatın tetiklediği, istek, korku ve fantezilerin meydana getirdiği çatışmalardan kurtulamama, anlamsızlık ve gelişim ihtiyacının karşılanmaması nedeniyle psikolojik rahatsızlık yaşayan bireyler, uyuşturucu madde gibi aldatıcı unsurlara başvurarak mutsuzluklarını örtbas edebilmekte, anlam yerine geçici olan heyecanı tercih edebilmektedirler. Bu da tıbbi tedaviyi aşan bir durumdur. Bu nedenle dini uygulamaların da temel gayesi olan manevi yön ile hayat anlamlı olabilir, mutsuzluk mutluluğa dönüşebilir ve madde bağımlılığına neden olan psikolojik rahatsızlıklar dini/manevi motivasyonla giderilebilir. Zira din, hayatı anlamlandırma, iç disiplini sağlayarak otokontrol sağlayabilme, hazzı geciktirme ya da kontrol altında tutma, sosyal destek sağlayarak bireylerin bağımlılık için bir risk faktörü olan yalnızlığa karşı koruma vb. birçok açıdan bireyleri desteklemektedir. Bu sebeple bağımlılık sorununun manevi ve dini olgularla ele alınması iyileşme sürecine önemli ölçüde katkı sağlayabilir. Zira din bağımlılığı sadece zihinsel bir hastalık (cehalet) olarak değil kalbi (ahlaki) bir hastalık olarak da görür ve bu anlamda önerilerini sunar.

Denetimli Serbestlik'te iyileşmekte olan bağımlıların tedavi sürecinde dini/manevi desteği almaları, onların çektiği acılar ve güçlükler, hayatın anlamı ve amacı, kişilerarası ilişkiler, sosyal yapılar ve ahlaki standartlar hakkında yapıcı bir şekilde yeni bir bilişsel

bakış açısı kazanmalarına yardımcı olabilir. Uyuşturucusuz bir yaşamı teşvik eden din/maneviyat temelli programlar, hayatın anlamı ve amacı, özdenetim, akıl sağlığı, ahlak, destekleyici sosyal ağ ve sosyal katılıma yönlendirerek ayık kalma ve ayık kalmayı sürdürme noktasında yardımcı olacak önemli bir destek kaynağı olarak görülebilir. Bu anlamda çalışmamız Denetimli Serbestlik programlarına destek sunma mahiyetindedir. Madde bağımlılığı gibi tıbbi müdaleleleri gerektiren problemlerin tek çözüm kaynağının din/maneviyat olduğu düşüncesini savunmamaktadır.

Her çalışmanın direkt veya dolaylı kahramanları bulunmaktadır. Bu çalışmanın da isimlerini sayamayacağım birçok kahramanı bulunmaktadır. Doktora çalışması bilgi ve birikimin yanı sıra moral ve motivasyon gerektiren zorlu bir süreçtir. Bu anlamda, bir çok başarılarımın altında imzası bulunan, gelişimim için potansiyelimi zorlayan, zorlu bir süreç olan doktora dönemi boyunca bilgi ve birikimini eksik etmeyen her zaman moral ve motivasyon veren tez danışmanım Prof. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT'e en içten teşekkür ederim. Tecrübesi ve derin yorumlarıyla ufku açan Jüri Üyesi Prof. Dr. Musa BİLGİZ'e, Tezimin şekillenmesinde önemli katkı sağlayan Jüri Üyesi Doç. Dr. Nakşiye Yasemin ANGIN'a, Jüri Üyesi Doç. Dr. Yahya TURAN'a ve Jüri Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Fahri GÜZEL'e teşekkürü bir borç bilirim. Tezin konusu ve uygulamasıyla ilgili önemli desteklerini aldığım Prof. Dr. İsmail SEÇER, Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN ve Doç. Dr. İsmail AY hocalarıma teşekkür ederim. Doktora yolculuğumda her zaman desteklerini aldığım Doç. Dr. Abdülkerim DİLER'E, Dr. Yahya Aktu'ya, doktora ve yüksek lisans arkadaşlarıma, dualarını eksiltmeyen aileme çok teşekkür ederim.

Tez projemi destekleyen Yeşilay ve BAP'a¹ teşekkür ederim. Projemin uygulanması için gerekli izin ve koşulları sağlama konusunda desteklerini esirgemeyen, üç yıl boyunca birlikte çalışmaktan çok mumnun olduğum başta Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürü olmak üzere bütün kurum çalışanlarına sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Erzurum-2023

Emrullah AKÇA

¹ Bu doktora tez çalışması Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinasyon Birimi. Proje No: SDK-2022-10718. ve YEŞİLAY 2012/12. Burs programı tarafından desteklenmiştir.

GİRİŞ

I. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Madde bağımlılığı pek çok olumsuz sonucu bulunan, birey, aile ve toplumları son derece olumsuz etkileyen problemlerin başında gelir. Madde kullanımı tek başına bir hastalık olmasa da psikolojik ve fiziksel olarak bağımlılığa yol açmakta, öz denetimi zayıflatarak bireylerin suç işleme güdüsünü artırmaktadır. Çünkü bağımlılığa yol açan maddeler insanın sinir ve duyu sistemini etkileyerek öz kontrolü kaybetmesine neden olmaktadır (Gürsu, 2018: 46). Madde bağımlılığı toplumun geleceği ve bel kemiği niteliğindeki genç kesimde daha fazla görülmektedir. Sosyal ilişki ve zihinsel gelişmenin istenilen düzeye ulaşmadığı bu dönemde yaşanan bağımlılık, sağlık, ekonomik, güvenlik vb. birçok yönden toplumu etkilemekte ve gelişmesini engellemektedir. Madde bağımlılığı doğrudan veya dolaylı olarak insan gücünü hedeflediği için toplumların geleceklerini karartmaktadır. Zira madde bağımlılığı toplumun beşeri ve doğal zenginlik kaynaklarını etkileyerek onun gelişmesini ve ilerlemesini engellemektedir. Madde bağımlısı bir birey felçli bir beden organı gibi üretemeyen, kendi yaşamını sürdürecekt kadar asli ihtiyaçlarını dahi karşılayamaz bir hale gelir. Bununla birlikte toplum için de bir tehdit unsuruna dönüşebilir. Madde kullanımının fazla olduğu toplumlarda ise üretim azalır, ekonomi zayıflar, toplum suç ve sıkıntıların odağı haline gelir (Merith, 2001). Dünyada 800 milyon civarında insanın madde kullandığı veya bağımlı olduğu belirtilmektedir (Yusuf, 2018: 3). Dünya uyuşturucu raporuna göre dünyada yetişkin nüfusun yüzde 5'i uyuşturucu kullanmaktadır. Rapora göre 2016 yılında 247, 2018 yılında 269 milyon insan uyuşturucu madde kullanmış 2015 yılında 450 bin, 2017'de 207 bin kişi uyuşturucu madde kullanımından hayatını kaybetmiştir. Dünyada esrar 182. 5 milyon kullanıcısıyla birinci sırada yer almaktadır. Ayrıca ekonomik durumlara göre kullanılan maddelerin de farklılık gösterdiğini raporlamaktadır. Ekonomik geliri yüksek olanların bütün uyuşturucu tipini, ekonomik seviyesi düşük olanların ise amfetaminleri kullandıkları belirtilmektedir (World Drug Report, 2016/2018; Kalkınma Bakanlığı, 2018). Bu oran zararlı madde ticaret hacmini, siyasi, sağlık ve toplumsal sorunlarının büyüklüğünü de ortaya koymaktadır (Yusuf, 2018: 3).

Yapılan çalışmalarda madde kullanımı ile suç davranışları arasında ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. Madde kullanımı artıka suç oranı da artmakta ve buna bağılı olarak

sosyal hayatta güvensizlik ve huzursuzluk artabilmektedir (Karaca ve Çifci, 2021). Bütün bu olumsuz sonuçlarına rağmen günümüzde bağımlılık dünya genelinde artış göstermektedir. Bu artış, ülkeleri bağımlılıkla mücadele konusunda yeni yaklaşımlara ve farklı tedavi seçeneklerine yönlendirmektedir (Doğan, 2001).

Yapılan araştırmalarda madde bağımlılığının birçok nedene dayandığı ortaya konulmuştur. Bir sorunun nereden kaynaklandığını bilmek çözüm için gerekli ipuçlarını verebilir. Fakat madde bağımlılığı nedenlerinin çeşitliliği ve onu kullanan bireylerin farklı kişilik ve inanç yapısına sahip olmaları, ona yönelik çözüm yöntemlerinin de farklılığını gerekli kılmaktadır. Bundan ötürü madde bağımlılığı tedavisinde uygulanan tıbbi müdahale, psikolojik rehabilitasyon ve sosyal hizmetlerinin yanı sıra manevi ve dinî destek hizmetlerinin de verilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Altuntaş vd., 2019).

Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilen 2019-2023 Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı'nda madde bağımlılığına da yer verilerek; "Madde bağımlılığı sadece sağlık boyutu olan bir konu değildir; sağlık dışında, kamusal, sosyal, hukuki ve idari birçok yönü vardır..." denilmektedir. Madde bağımlılarının ıslahı ve aktif hayata dönüp sağlıklı bir hayat sürmeleri ve topluma karşı uyumlu olması için devletler de birçok yöntem geliştirmiştir. Bu kapsamda Türkiye'de madde bağımlılığıyla mücadele kapsamında sekiz bakanlıktan oluşan Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu oluşturulmuştur. Bu kurul hedefleri çerçevesinde toplumun dini ihtiyaçlarını karşılamakla görevli olan Diyanet İşleri Bakanlığı da harekete geçerek toplumsal sorunlara duyarlı bir din hizmeti sunmayı hedeflemektedir. Bu anlamda bireyleri ahlaki olumsuzluklardan ve zararlı alışkanlıklardan korumak için Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti arasında protokoller imzalanmıştır (İçişleri Bakanlığı, 2021). Böylece madde bağımlılığıyla mücadelede dinin ve maneviyatın da gerekliliğini ortaya koymaya çalışmıştır.

Ülkemizde madde bağımlılığına yönelik ceza, eğitim ve iyileştirme programlarının birlikte uygulandığı kurum Denetimli Serbestlik kurumudur. Türk Ceza Kanunu'nun 191. Maddesi uyarınca kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezasına çarptırılabilir. Fakat yasalar uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanan bir kişiyi cezaya çarptırılması gereken kişi olarak görmenin yanı sıra tedavi edilmesi gereken bir kişi olarak görmektedir. Bu sebeple

TCK, uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanan kişinin hapis cezasına çarptırılmak yerine tedavi görmesi amacıyla denetimli serbestlik tedbirine tabi tutulmasını gerekli bulmuştur (Aydın, 2019: 21). Devlet bu yöntemle bireyleri farklı eğitim ve iyileştirme programlarına tabi tutarak ıslah edip topluma yeniden kazandırmayı hedeflemektedir. Bu ıslah projesinin içinde dini rehberliğin de olması bireyleri motive edebilir, dönüşümüne destek sağlayabilir ve denetimli serbestlik programlarının verimliliğini artırabilir. Zira madde bağımlılarının dinî içeriklerden ve manevi değerlerden tamamen uzak olmadıkları yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Sanchez, Oliveira ve Nappo (2008), yaptıkları araştırmada uyuşturucu kullanıcılarının %81'inin bir dine mensup olduğunu, dolayısıyla dinin uyuşturucu bağımlılığında koruyucu bir faktör olabileceği sonucuna varmıştır. Hodge, Cardenas ve Montoya (2001), çalışmasında maneviyat ve dinî katılımın madde kullanımının önlenmesinde koruyucu faktörler olduğunu belirtir. Dinî katılımın madde kullanımına karşı mücadeleye yardımcı olan pozitif bir akran grubunun oluşturmaya katkı sağladığını maneviyatın ise olumlu bir benlik imajını geliştirerek madde kullanmasını engelleyebildiğini açıklamaktadır. Işık (2015), çalışmasında İngiltere'de ceza evinden tahliye olan madde bağımlılarının tedavilerine yardımcı olmak için birçok bölgede rahiplerin görev yaptıkları, toplum vaizliği biriminin kurulduğunu, bu uygulamanın diğer ülkeler için de etkili bir model olabileceğini belirtmektedir. Ülkemizde de Diyanet İşleri Başkanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında 03.12.2019 tarihinde yapılan protokolle Denetimli Serbestlik kurumunda yükümlülere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri verilmeye başlanılmıştır (Işık ve Kasım, 2020: 24). Bu anlamda bağımlıların denetimli serbestliğe tabi tutulması maddi yönden bir ıslah çabası olarak görülürken buralarda yapılan dini danışmanlık da manevi yönden bireyin vicdani gücünü harekete geçirip din gücüyle ıslah etmek olarak anlaşılabılır. Bu çalışmada madde bağımlıların denetim sürecinde destek mahiyetinde ıslah ve topluma kazandırmak için dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı kullanılarak bireylerin bağımlılık süreçlerini atlatmada yardımcı olmak hedeflenmektedir.

Madde bağımlılığıyla mücadelede kolluk kuvvetleri, ceza, adalet ve sağlık kuruluşlarının faaliyetleri yanı sıra bağımlılığa karşı birçok terapi ve uygulama modeli geliştirilmiştir (Çevik, 2021: 40). Fakat bağımlılığın dünya çapında giderek artması farklı arayışları gerekli kılmıştır. Bu kapsamda inanca dayalı programların geliştirilmesinin madde bağımlılığıyla mücadelede etkili olabileceği ileri sürülmektedir (Ceylan, 2019:

18). Çünkü madde bağımlılığıyla mücadelede sağlık, hukuk ve kolluk kuvvetlerinin yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Bundan dolayı maneviyat ve din eksenli programlardan da yardım alınması etkili sonuçlar verebilir.

Denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlı bireylerin maddeye karşı yanlış algıları ve savunma yöntemleri tedavilerini engelleyen önemli faktörlerdir. Nitekim madde bağımlıları maddenin psikolojik, fizyolojik vb. zararları konusunda farkındalığa sahip olmadıkları gibi madde kullanımının dinî yönü hakkında da doğru bir bilgiye sahip olmadıkları ve dinî çözüme başvurmada çekingen davrandıkları gözlenmiştir. Amacı insanı bir bütün olarak koruyup sağlıklı ve mutlu bir birey haline getirmek olan dine başvurulması ve ona göre programların geliştirilmesi, çağın hastalığı olan madde bağımlılığına karşı mücadelede kurumların yüklerini hafifletebilir.

Madde bağımlılığı çok boyutlu bir sorun olduğundan sağlık, adalet, sosyal hizmet, psikoloji, sosyoloji ve din psikolojisi gibi birçok disipline konu olmuştur. Fakat iletişim ve teknolojik ilerlemeyle birlikte hayat tarzlarının hızlı ve kolay aktarılabilmesi ve yeni ortaya çıkan zararlı maddeler, bu sorunla mücadeleyi farklılaştırmakta ve güncelleştirmektedir. Bu durum söz konusu problemle ilgili boşluğun hala devam ettiği, yeni ve güncel çalışmaların gerektiğini göstermektedir. Literatüre bakıldığında madde bağımlılığının din ve sağlık, din ve suç konuları içerisinde ele alındığı görülmektedir Hill ve Pargament (2015), son dönemde yapılan deneysel çalışmalarda din, maneviyat ve sağlık arasında önemli ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılar olumlu tanrı algısı, dini yönelim, dini başa çıkma vb. ölçümlerle ifade edilen dindarlığın sağlık ve iyi oluş seviyelerine ayırt edici katkılar sağladıkları bunun etkilerini keşfetme konusunda daha fazla çalışmaların yapılması gerektiğini belirtmişlerdir. Güler (2010), “Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme” isimli çalışmada, kutsal varlığa inanmanın, insan yaşamını biçimlendiren önemli bir unsur olduğu, modern insanının da dinle olan bağının halen sürmekte olduğunu ve bunun insanın sağlığına katkısının olduğunu belirtmiştir.

Madde bağımlılığıyla mücadelede din ve maneviyat eksenli çalışmalar batıya oranla ülkemizde daha yeni sayılmaktadır. Bu çalışmalar da çoğunlukla din suç ilişkisi bağlamında ele alınmaktadır. İğde (2009: 77-78), çalışmada bireyleri suça iten sebeplerden birinin, din kurumunun günlük hayatta etkisinin zayıflaması şeklinde

olduğunu belirtmektedir. Dine bağlanmanın suç davranışını engellediğini de ortaya koymuştur. Araştırmacının nitel yöntemle suç davranışın nedenlerini ortaya koymaya çalıştığı çalışma, madde bağımlılığı gibi suç davranışıyla mücadelede önemli bir fikir verebilir. Taşcı (2021: 94-95), dindarlık ile suç ilişkisini ele aldığı çalışmasında Denetimli Serbestlikte dinî programlara katılımın arttıkça suç tekrarının azaldığı ve bu programların bireylerin sosyal uyumuna katkı sağladığını tespit etmiştir. Nicel yöntemle yapılan bu çalışmada dini programların içeriğinin belirtilmemesi ve katılımcıların farklı suçtan ötürü ceza evi çıkışlı olmaları, konumuza çalışma alanını açmaktadır. Zira ülkemizde madde kullananlara denetimli serbestlik tedbiri uygulanmakta ve bu kişiler cezaevine girmemektedir (Kulanşı, 2021: 95). Dolayısıyla çalışma, madde bağımlılığıyla mücadele konusunda da dini programların geliştirilmesi için ufuk açıcı niteliktedir. Akıncı (2017:9), madde bağımlılığından uzaklaşmada manevi desteğin etkisini değerlendirdiği çalışmasında, madde bağımlılığı rehabilitasyonunda manevi desteğin rolünü, Bîşr-i Hafî derneğinde kalan bağımlılar üzerinden incelemiştir. Araştırmacı madde bağımlılığıyla mücadelede dini ve manevi desteğin, iyileşme sürecini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, denetimli serbestliğe tabi olan bağımlılara yönelik dini programların uygulanmasının madde bağımlılığıyla mücadelede faydalı olabileceğini göstermektedir. Çevik (2021:219-240), Türkiye’deki dinî cemaatlerin madde bağımlılığıyla mücadele şeklini uygulamalı olarak çalışmıştır. Bu kapsamda Bîşri Hafî Derneği, Bağımsız Yaşam Derneği ve Hikmet Gönül Erleri Derneği’nin bağımlılıkla mücadele ve rehabilitasyon çalışmalarını incelemiştir. Çalışmada söz konusu derneklerde tedaviye gelen bağımlıların daha önce birkaç tedavi yöntemlerini deneyip başarısız oldukları tespit edilmiştir. Madde bağımlılığının sosyolojik bir bakış açısıyla ele alındığı çalışmada inanç ve maneviyatın, tedavi süreci boyunca hem bağımlıların hem de hizmet verenlerin temel motivasyon kaynağı ve güdüleyicisi olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca araştırmada inanç temelli programların geliştirilmesi ve uygulanmasının madde bağımlılığıyla mücadelede önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlılara yönelik yapılan eğitimlerin din temelli programlarla desteklenmesinin etkili olabileceğine ışık tutmaktadır. Ceylan (2019), Madde bağımlılığının kontrol edilmesinde manevi ihtiyaçları belirlemek amacıyla AMATEM’de tedavi olan bireylerle görüşme yapmıştır. Araştırmacı Özdoğan’ın (2019), kadın mahkûmlarla çalıştığı ve İsimsiz Hayatlar kitabında yer verdiği tövbe süreci modelini, madde bağımlısı bireylerin değişim

basamaklarına uyarlamıştır. Araştırmada madde bağımlısı bireylerin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi ve değişim basamaklarının, farkındalık ile başlayıp kendini kabul ve yaşadıklarını anlamlandırma, insanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme, kararlılık ve kalıcılık ile biteceği sonucuna varılmıştır. Araştırma amaç, yöntem, örneklem ve veri toplama bakımından çalışmamızdan farklı olsa da Denetimli Serbestlik örneğinde geliştirmeyi hedeflediğimiz dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına önemli katkı sağlamaktadır. Çalışmamıza destek olacak diğer bir çalışma İşbilen'in (2022) "Maneviyat Temelli Bağımlılık Danışmanlığı: Alkol ve Madde Bağımlılığının Rehabilitasyon Sürecinde Bir Model Önerisi" adlı çalışmasıdır. Araştırmacının Yedam'da tedavi gören örneklem üzerinden karma yöntem ve açımlayıcı desen ile yürüttüğü çalışmasında, bağımlılık ve maneviyat ile ilgili literatürden hareketle uygulayacağı modelin içeriğini oluşturmuştur. 0-7 adımdan oluşan program içeriği bireysel görüşme tekniğiyle yürütülmüş olup katılımcıların programa ilgisini göz önüne alarak modelin uygulanabilirliği ve etkililiği konusunda fikir verdiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma konu, yöntem ve uygulama açısından çalışmamızdan farklı olsa da dinî/manevi içerikli programların geliştirilmesi ve uygulanabilirliği konusunda motivasyon kaynağı niteliğindedir. Fakat üç veri ile oluşturmayı hedeflediğimiz dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının grup tekniğiyle uygulanmasının daha etkili olabileceği düşünülmüş ve bu yönüyle özgün bir çalışma ortaya konulmaya çalışılmıştır. Gürsu'nun (2018)'nin "Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım ve (2018)'de Madde Bağımlılığı ve Din: HİGED Örneği isimli çalışmaları, Coşar'ın (2016), Fahri Bir Din Görevlisinin Madde Bağımlılarıyla Yaptığı Manevi Sosyal Çalışma Örneği isimli araştırması, Çoban'ın (2014), yürüttüğü Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarının Yeri ve Önemi: İstanbul Örneği adlı nitel araştırması, Eminoglu'nun (2017), Bağımlılık ile Mücadelede Maneviyat ve Manevi Uygulamalar adlı araştırması, Akıncı ve Kesgin (2018), tarafından gerçekleştirilen Madde Bağımlılığında Uzaklaşmada İnanç Temelli Organizasyonların Rolü: Yahudilik, Hristiyanlık ve Müslümanlık Bağlamında Bir Değerlendirme isimli araştırmaları, Altuntaş, Öztürk, ve Arıkın (2019), tarafından gerçekleştirilen Madde Bağımlılığı Tedavisinde Manevi Desteğin Ekip Çalışması ile Yürütülmesi isimli çalışmaları, Dağlı'nın (2019), Bağımlılıkla Mücadele Politikasında Din Görevlilerinin Rolü Üzerine Bir Değerlendirme: Düzce Örneği adlı araştırması,

Başığit'in (2021) Madde Bağımlılarının Maddeyi Bırakma Sürecinde Dini Tutum ve Davranışları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Bursa GADEM Örneği isimli yüksek lisans çalışması, Düzgüner'in editörlüğünde Gürsu ve İşbilen'in (2020) Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri isimli çalışmaları, Ceylan ve Dağcı'nın (2021) Alkol Bağımlılığıyla Baş Etmede Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesi adlı araştırması ve Kulanşı'nın (2021) Değerler Eğitiminin Madde Bağımlılığından Korunma ve Kurtulma Öz-Yeterliliğine Etkisi adlı araştırması, çalışmamızın teori ve programına katkı sağlayan başlıca çalışmalardır.

Uyuşturucu madde bağımlılığının en önde gelen sebeplerinden birinin sevgisiz ortam, amaçsızlık, umutsuzluk gibi psikolojik bunalımlar olduğu belirtilmektedir (Tomanbay, 2018). Ayrıca insanın gerçek bağlantı noktasını kaybetmesi de bağımlılık problemine yol açabilir. Bundan kurtulmak için kontrollü bağlılığa yani içe/öze yönlendirecek kaynaklara ihtiyaç duyulmaktadır (Çapcıoğlu, 2020: 64). Bu anlamda insanı geliştirip hayatına anlam katan dinin çok boyutlu yapısıyla, bireye mücadele desteğini verebileceğine inanılmaktadır. Zira din bireyin hayata bakış açısını etkileyerek travmatik olaylara dahi katlanabilmesini kolaylaştırmaktadır. Hayatı daha anlamlı kılması, bireye umut vermesi ve zor durumlarda destek alabileceği bir sosyal ağ da oluşturması itibarıyla din, önemli bir başa çıkma aracıdır (Çoban, 2014). Madde bağımlılığıyla mücadelede kurumsal açıdan öne çıkan Denetimli Serbestlik'te 2019 yılından itibaren manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri de verilmektedir. Fakat madde bağımlılarına yönelik din ve manevi desteklerin verileceği sistematik bir programın olmayışı burada verilen hizmetlerin niteliğini tartışmaya açmaktadır (Kulanşı, 2021: 96). Ayrıca Denetimli Serbestlikte verilen iyileştirici eğitimlerin başarı oranlarının da düşük olduğu ileri sürülmektedir (Çevik, 2021:136). Bu anlamda örnek bir geçmişe ve etkili bir yöntemle sahip İslam dininden yararlanarak programların geliştirilmesi buradaki hizmetlerin verimliliğini artırabilir.

Çalışmamızın temel konusu araştırmacı tarafından geliştirilecek olan dini/manevi içerikli programın denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisi oluşturmaktadır. Bu çerçevede çalışmada, küresel bir problem olan maddenin kötüye kullanılması ve madde bağımlılığı sorunu üzerinde durulmakta ise de özel olarak bağımlılıkla mücadelede dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluşun rolü üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bağımlılıkla mücadele konusunda denetimli

serbestlik uygulamasının rolü ve burada dini rehberlik hizmetlerinin madde kullanımını bırakmaya katkısı, alan uzmanları ve bağımlıların görüşleri çerçevesinde ele alınacaktır. Ayrıca ülkemizde güncel durumun değerlendirilmesi, farklı mücadele yöntemlerinin ele alınması ve alternatif bir mücadele yaklaşımı olarak din/maneviyat temelli yaklaşımın araştırılması planlanmıştır. Madde bağımlılığıyla mücadelede alternatif bir yöntem olarak dinî/manevi programların iyileştirici desteği, dinî mesajlardan yararlanılarak geliştirilen bağımlılıkla mücadelede din/maneviyat temelli yaklaşımların yurt dışındaki uygulamaları ve ülkemizde de bu potansiyelin tespit edilmesi, farklı alanlardaki dinî danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin önemini ortaya koymada yardımcı olabilecektir. Araştırmada Denetimli Serbestlik'te manevi danışmanlık ve rehberliğin tarihi, amacı, rehberlik programının işleyişi ve programa katılan bağımlıların demografik bilgileri, dinî programların literatürdeki yeri Denetimli Serbestlik'te uygulanabilirliği, avantajı ve dezavantajları da ele alınmıştır.

II. ARAŞTIRMANIN AMACI

Madde bağımlılığına yönelik tedavi uygulamaları, sınırlı bir süre ve programa bağlı olduğundan bağımlı bireye baş etme becerilerini kazandırmada yanıltıcı olabilir. Bunun için bireyin varlığını sürekli hissedeceği kutsal bir güçle iletişim halinde olması güçlü baş etme becerilerini kazandırabilir. Nitekim bağımlılık genellikle kötü veya yetersiz başa çıkma düzeyleri sonucu olarak gelişir. Hayatın sıkıntılarıyla baş edemeyen bireyler bir kaçış veya rahatlık isteği için maddeye başvururlar. Bu açıdan bakıldığında bireyler özellikle hayal kırıklığı, öfke, kaygı, ya da maddi ve manevi kayıplardan ötürü yaşadığı duygularla baş edebilmek için zararlı maddede güven arar, onu tek alternatif bir dayanak olarak görürler (Wills ve Shiffman, 1985; Ceylan, 2019: 27). Bu anlamda din, bireyi, sığınacağı kutsal bir varlığa; bütün sorunlarını çözebilecek güven merkezine yönlendirir. Böylece iç ve dış baskılara karşı bireyin içindeki manevi gücü etkin hale getirir. Bu da dini rehberlik ve dine dayalı programlar geliştirerek sağlanabilir. Buradan hareketle çalışmanın temel amacı, araştırmacı tarafından geliştirilecek olan “Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş” ile ilgili dini rehberlik programının denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlılar üzerinde etkisini değerlendirmektir. Belirtilen amacın gerçekleştirilmesi için de katılımcıların dinî içerikli programla ilgili görüş ve değerlendirmelerini ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu anlamda zengin ve ayrıntılı cevaplar alabilmek için çalışmada

karma yöntem zorunlu bir tercih durumu olarak seçilmiştir. Karma yöntem, nitel ve nicel yollarla elde edilen verilerin çok yönlü analiz edilmesi, zengin ve ayrıntılı sonuçlara ulaşılması, nicel ve nitel verileri daha kapsamlı analiz etme ve her iki yöntemin de avantajlı yönlerini birleştirme olanağı sunmaktadır (Creswell, 2019: 15; Creamer, 2020:7). Çalışmada karma araştırma yöntemlerinden iç içe (gömülü) müdahale deseni kullanılmıştır. Çünkü sadece nicel temelli bir desen ile ön test ve son test ölçümleri arasındaki değerlendirmeler, katılımcıların dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş tecrübelerini ayrıntılı bir şekilde ortaya koymada yeterli olamamaktadır. Aynı şekilde nitel yaklaşımla küçük bir grup üzerinde yapılan araştırma sonuçlarını geniş bir evrene genellemek mümkün değildir. Bu durum araştırmanın sonuçlarına önemli oranda yansıyabileceği gibi iç ve dış geçerliliği de etkileyen önemli bir sınırlılık oluşturabilir. Bu problemle karşılaşmamak için nicel veriler ile birlikte nitel kaynakların kullanılması ve verilerin harmanlanarak değerlendirilmesiyle daha geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşmaya çalışılmıştır (Creamer, 2020; 8 Creswell, 2019: 15).

III. ARAŞTIRMA PROBLEMİ ve ALT PROBLEMLERİ

Çalışmanın temel problemi, alanyazında yapılan çalışmaların sonuç ve önerileri doğrultusunda oluşturulmuştur. Buna göre araştırmanın temel problemi: *Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıları ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşme ve doküman verileri, uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık amacını taşıyan programı geliştirmede ve uygulama sonuçlarını açıklamada nasıl yardımcı olur?* Bu kapsamda oluşturulan alt problem ve hipotezler şunlardır:

1. Denetimli Serbestliğe tabi tutulan bağımlıların bağımlılık, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşla ilgili görüşleri nelerdir ve bu görüşlerden elde edilen veriler uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık amacını taşıyan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının geliştirilmesinde nasıl kullanılabilir?
2. Madde bağımlılarına yönelik çalışan uzmanların ve din psikolojisi alan uzmanlarının dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşla ilgili görüşleri nelerdir ve uzmanlardan elde edilen görüşme verileri, uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık amacını taşıyan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının geliştirilmesinde nasıl kullanılabilir?

3. Madde bağımlılarına yönelik yapılan dini/manevi danışmanlık, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşla ilişkin yayınlanmış çalışmalar nelerdir ve bu dokümanlardan elde edilen veriler, uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık amacını taşıyan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının geliştirilmesinde nasıl kullanılır?
4. Bilişsel davranışçı kuramı tekniğine göre geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı madde bağımlılığıyla mücadelede etkili bir yaklaşımdır.
5. Madde bağımlılığı farkındalığını artırma amacını taşıyan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan katılımcılar bilişsel davranışçı kuramın tekniğine göre hazırlanmış programın etkililiğini nasıl değerlendirmişlerdir?
6. Denetimli Serbestlikte uygulanan müdahale programı sonrasında katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen nitel veriler nicel bulguları nasıl açıklamaktadır?

IV. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Din ve psikolojinin ortak amacı kendisine ve çevresine karşı duyarlı, barışık ve sağlıklı bir birey yetiştirmektir (Özdoğan, 2008). İnsan odaklı program ve hizmetler bu gerçeği göz ardı edemez. Bunun için herhangi bir problemin çözümünde modern bilimlerin teknik ve birikimlerin yanı sıra dini argümanlar da kullanılmalıdır. Buradan hareketle küresel bir problem olan madde bağımlılığıyla mücadelede dinî başa çıkma programlarının etkisinin araştırılması çalışmayı önemli kılan nedenlerinden biridir. Dünyanın birçok ülkesinde din ile psikoloji arasında yaşanan yakınlaşma ülkemize henüz yeterince yansımış değildir. Bu da insan odaklı çalışmalarda dinî/maneviyatın göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. Krumboltz'un "Hiçbir rehabilitasyon süreci dinin manevi desteği olmadan başarılı olamaz" ifadesi de psikolojik rehabilitasyon ve dinî/manevi rehberliğin beraber yürütülmesini zorunlu kılmaktadır (Işık, 2016:216; Kulanşi, 2021:89).

Son yıllarda giderek küresel bir sorun haline gelen bağımlılığa yönelik adli ve sağlık kuruluşların mücadele oranları artsa da bu problemi gidermede tam olarak başarılı olamamışlardır. Bunun için bir çok terapi programı geliştirilmiş neticesinde madde bağımlılığının cezai ve tıbbi yöntemlerle giderilemeyeceği sonucuna varılmıştır. Bunun

için dinî ve manevi programların geliştirilmesi bu problemle başa çıkmada faydalı olabilir. Nitekim dinî ve manevi desteğin madde kullanma tekrarını önlemede etkili olduğu araştırmalarda ortaya konulmuştur (Avants vd.,2001; Koenig, 2001; Miller, 1998; Akıncı, 2017: 9).

Ülkemizde madde bağımlılığı sağlık, ekonomik, güvenlik vb. alanlarda sıkıntılara neden olmaktadır. Buna yönelik geliştirilen birçok yöntem olsa da madde bağımlılığının her geçen gün artmasının önüne geçilememiştir. Nitekim AMATEM’de 2013 yılında yatarak tedavi gören hastaların %48,54’ünün daha önceden tedavi gördüğü tespit edilmiştir. Bu, Türkiye’deki madde bağımlılığına yönelik uygulama, tedavi ve sosyal iyileştirme yöntemlerinin yeterli olmadığını göstermektedir. Nitekim madde kullanım oranı ve bağımlılığın gittikçe yaygınlaşması da bu gerçeği desteklemektedir. Zira Emniyet Müdürlüğünün 2021 uyuşturucu raporuna göre 2018’de 144.819, 2019’da 148.821, 2020’de 159.268 ve 2021 yılında da 231.652 kişiye uyuşturucu maddeden işlem yapılmıştır. Bu oran ülkemizde madde kullanımının giderek yaygınlaştığını ortaya koymaktadır (Bozkurt, 2018: 11; İçişleri Bakanlığı, 2021; Ceylan, 2019: 22). Bu kapsamda madde bağımlıların tedavi ve takiplerinin yapıldığı Denetimli Serbestlik kurumlarından da aynı şikâyetler dile getirilmektedir (Dağdelen, 2017:261-265; Çevik, 2021:136). Bunun için Denetimli Serbestlik kurumunda bağımlılara yönelik kısa süreli uygulanan tıbbi müdahale ve sigara alkol madde bağımlılığı (Samba) programlarının dini rehberlik programlarıyla desteklenmesinde olumlu sonuçlar alınabilir. Nitekim bağımlılarla mücadele eden uzmanlar dini ve manevi uygulamaların bağımlıların ayık olmaları ve iyileşmelerinde etkili olduğunu belirtmektedirler (Kalyoncu, 2012: 270; Sancı, 2015: 98). Ülkemiz’de yakın bir geçmişe sahip olan Denetimli Serbestlik kurumunun amacı adaletin iyileştirici gücünü ortaya koymaktır. Bu amaç İslam dininin insanı kazanma ve ıslah anlayışıyla uyusmaktadır. Bunun için Denetimli Serbestlikler’de kanun ve dinin birlikteliği madde bağımlılığına yönelik başarılı sonuçlar verebilir. Bu kapsamda dinî içerikli programların geliştirilmesi DS hizmetlerine katkı sağlar, devletin bu yöndeki politikalarının gelişmesine yardımcı olabilir. Çalışmamız Denetimli Serbestliğe tabi tutulan bağımlıların dinî başa çıkma becerilerini kazandırmada ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlama bakımından önemlidir. Ayrıca dinî programların Denetimli Serbestliğe tabi tutulan bağımlılar üzerindeki etkisini deney veya başka bir

yöntemle ele alan bir çalışmanın bulunmaması önemli bir boşluk olarak görülebilir. Öz bir ifadeyle söyleyecek olursak bu çalışma:

- Bağımlıların dinî başa çıkma becerilerine ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak.
- Böylece suç tekrarını önlemede etkili bir yöntem olacaktır.
- Denetimli Serbestlik ve bağımlılıkla mücadele eden kurum ve kuruluşların programlarına destek olacak.
- Denetimli Serbestlik vb. kurumlarda dinî rehberlik hizmetlerine bilimsel bir dayanak ve veri sağlayacaktır.
- Adalet Bakanlığıyla yapılan protokol gereği Denetimli Serbestlikte görevlendirilen din görevlilerinin uygulayacağı düzenli ve sistemli bir programın olmayışı; madde bağımlı bireyle kaç oturumda görüşüleceği, hangi konunun kaçınıcı oturumda anlatılacağı ile ilgili bilimsel verilere dayalı hazırlanmış bir programının olmaması, verilen eğitimlerin nitelik açısından sorgulanmasına yol açmaktadır (Kulanşı,2021: 96). Bu anlamda çalışma, saha verilerine dayanarak uygulamalı, güvenli ve sistematik bir programın gelişmesine katkı sağlar.
- Karma yöntem ve deney deseniyle problemin çözümüne güvenilir destek sağlayacaktır.

V. ARAŞTIRMANIN SINIRLIKLARI

Araştırma Erzurum İli Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne 191. Maddeden hüküm almış bireylerden din/manevi içerikli programa katılanlarla sınırlıdır. Nitekim madde bağımlılığı Denetimli Serbestlik süreciyle suç olmaktan çıkıp tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak görülmektedir (Çoban, 2014). Bunun için çalışmada cezaevinde yatan madde bağımlıları kapsam dışı bırakılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır. Çalışmanın sonuçları araştırma yöntemine bağlı olarak elde edilecek bulgulara dayanmaktadır. Bu açıdan sonuçlar araştırmanın yöntemi olan gömülü karma deseniyle sınırlıdır. Çalışmanın deneysel aşaması Denetimli Serbestlik binasında yapılan yüz yüze programla yürütülmüştür. Ön test, son test ve nitel veriler, ölçek ve yarı yapılandırılmış soru formu yöntemleriyle sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bağımlılık kavramının tanımı, bağımlılık yapan maddeler, zararlı maddelerin tanımı, bağımlılık ölçüsü, madde kullanımının nedenleri, bağımlılığın koruyucu faktörleri, psikoloji kuramlarına göre bağımlılık, madde bağımlılığıyla mücadelede din, dinî başa çıkma, psikolojik iyi oluş ilişkisine değinildikten sonra yurt içinde ve yurt dışında madde bağımlılığına yönelik yapılan dinî/manevi programlara yer verilecektir.

1.1. BAĞIMLILIK

Bağımlılık kavramı tarihsel süreç içerisinde ilk olarak alkol ve uyuşturucu madde kullanımı için kullanılsa da zamanla alkol ve uyuşturucu maddenin yanısıra internet, kumar, alışveriş vb. bazı alışkanlıklar için de kullanılmaya başlanmıştır. Literatürde davranışsal ve madde bağımlılığı başlıkları altında konu hakkında değerlendirme yapılmıştır. Bu hususta bazı günlük tutkular da zamanla bağımlılığa dönüşerek tedaviye ihtiyaç duyan patolojik bir davranış haline gelebilmektedir. Hangi türden olursa olsun insana zevk veren ve giderek bireyin sosyal ilişkilerini, ruhsal yaşamını ve ekonomik durumunu olumsuz anlamda etkileyen tüm alışkanlıklar, bağımlılığın bir ön süreci olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla bağımlılık sadece alkol ve uyuşturucu maddelerle sınırlı olmayıp popüler kültür, tüketim toplumu ve gelişen teknolojik süreçler de birçok davranışsal bağımlılığı meydana getirmektedir (Zavalsız, 2020: 5; Köknel, 1998: 12; Gürsü, 2018: 18). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından zihinsel hastalıkların tanı ölçütlerini belirlemek üzere yayınlanan DSM-IV’de madde bağımlılığı şöyle tanımlanmaktadır: “Madde kullanımına bağlı belirgin sorunlara rağmen bireyin madde kullanımını sürdüreceğine işaret eden bilişsel, davranışsal ve fizyolojik belirtiler göstermesidir (APA, 2001). Dünya sağlık örgütü (WHO), bağımlılığı, bireyin hayatında öncelikli değer verdiği davranışlarından daha önemli hale gelen fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreç olarak tanımlamaktadır (WHO, 1999). Bağımlılık uyuşturucu maddeye uzun süreli fizyolojik ve ruhsal bağımlılık göstermenin sonucunda bireysel ve toplumsal yaşamın kötüleşmesi gibi belirtilerle ortaya çıkan bir tür madde kullanım bozukluğu

şeklinde tanımlanmaktadır (Bakırcıoğlu, 2012/2015). Ülkemizde bağımlılıkla mücadelede öncü kurumlardan biri olan Yeşilay, bağımlılığı fizyolojik ve psikolojik bağımlılık şeklinde iki kategoriye ayırmıştır. Fizyolojik bağımlılık, maddeden uzak kalmanın fiziksel sonuçlarını ifade ederken psikolojik bağımlılık, ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla maddeyi kullanmak şeklinde tanımlanmaktadır. Psikolojik bağımlılık, bireyin kişilik yapısıyla da ilişkilidir. Zayıf kişilik yapısına sahip bireyler madde kullanımına daha yatkındır ve bağımlılık için risk grubundadırlar (Ögel vd., 2018: 21). Literatürde madde ve davranış bağımlılığı diye iki tür bağımlılıktan bahsedilse de bu çalışmada sadece madde bağımlılığı ele alınmaktadır. Bundan sonraki aşamada bağımlılık uyuşturucu maddeyi ifade etmek için kullanılacaktır.

Bağımlılık bireye hem zevk verme hem de iç rahatsızlıktan kaçma amacına hizmet eden bir davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Goodman, 1990; Yıldırım ve Sütçü, 2016). Bağımlılık, insanoğlunun bazı maddelerin kendi ruhsal durumunu değiştirdiğini ve geçici de olsa daha farklı hissetmesini sağladığını fark etmesiyle önemli bir biyo-psikososyal sorun haline gelmiştir (Beyazyürek ve Şatır, 2000). Bireyin beden ve ruh sağlığını aile yaşantısını etkileyecek düzeyde alkol veya madde alması; ya da bu maddelere karşı isteğini bastıramaması ile belirli bir zaman süren bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Ögel vd., 2011: 25). Başka bir tanıma göre bağımlılık, bir maddenin amacı dışında kullanılması, kişinin hayatında problemlere yol açmasına rağmen kullanımının sürdürülmesi, alımını azaltmayla ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıktığı bir durumdur (Varış vd., 2018: 30). Kısacası bağımlılık bireyin özgür iradesini yok eden, kendi inisiyatifi kullanamama durumu olarak da tanımlanabilir (Ümmet, 2020: 170).

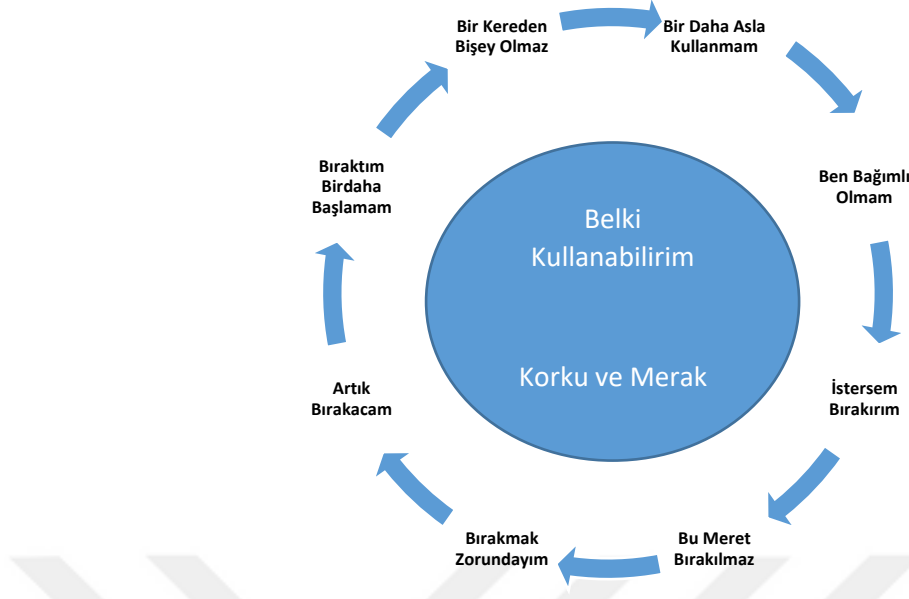
Bağımlılığın tanı kriterleri, psikiyatri bozukluklar el-kitabı DSM-V’de, bireyin maddeyi kontrol etmekte zorlanması, kullanmadığı zaman psikolojik sıkıntılar yaşaması, madde alım miktarını giderek artırması, zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etmesi, zamanın çoğunu maddeyi kullanma veya tedarik etmeyle geçirmesi, aile ve çevresiyle sosyal bağlarının zayıflaması şeklinde açıklanmaktadır (APA, 2013; Varış, vd., 2018: 309).

Bağımlılığın, psikolojik ve fizyolojik olmak üzere iki boyutundan bahsedilmektedir. Uyuşturucu maddelere olan bağımlılık ilk olarak psikolojik bir şekilde

etkisini gösterir. Bu tür bağımlılık, bireyi maddi ve manevi bireysel ve sosyal birçok yönden olumsuz etkilemesine rağmen aşırı kullanım isteği, sürekli maddeyi düşünme, maddeyi alamayınca hayatının çekilemez olacağına inanma gibi etkiler ile ortaya çıkmaktadır. Uyuşturucu madde kullanımının fizyolojik etkileri: Maddeyi kullanım üzerine bedenin fizyolojik bir bozulmaya girerek kullanılan uyuşturucu maddeye karşı bir uyum oluşturması ve maddeyi almadığında da vücudun ayakta kalması için gerçekleştirmesi gereken fonksiyonları gerçekleştirememesi halidir (Varış vd., 2018: 30; Yıldız, 2016: 52; Korsmeyer ve Kranzler, 2009 : 242; Akıncı, 2017:8).

Uyuşturucu madde ilk aşamalarda plasebo gibi zihinsel bir aldatmaya yol açarak geçici bir haz vermektedir. Nitekim araştırmalar zihnin bedeni etkileyebileceği, fiziksel ve psikolojik sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymuşlardır (Plotnik, 2009: 31). Bağımlılığın da ilk aldatma süreci olan bu aşamalarda birey kendini iyi hisseder, hatta bazı maddeler alarak daha dinamik ve özgüvenli hale geldiğini düşünür. Bu ise beynin ilk yanılma halidir. Belli bir süre sonra yanıldığını anlayan beyin, kendisini korumak için kullanım miktarını veya sayısını azaltır. Fakat bu durum kullanıcının psikolojik durumunu maddeyi kullanmadığı döneme göre daha iyi oluşunu sağlayamamaktadır. Bu da kullanıcıyı aynı etkiyi yaşamak için sürekli maddenin dozunu artırmaya itmektedir. Böylece bu maddeye karşı taviz gelişmiş olur ve madde bağımlılığının ilk adımı atılmış olur. Öyle ki madde bağımlıları belli bir zaman sonra daha iyi bir psikolojiye sahip olmak için değil de kendilerini normal hissetmek için madde kullanmak zorunda kalırlar (Tarhan ve Nurmedov, 2015: 25)

Bağımlılık merak sonucunda bir kereyle bir şey olmaz ile başlayıp bırakamam inancıyla sonlanmaktadır. Bağımlılık döngüsü aşağıdaki şekilde verilmektedir.



Kaynak: TBM (2020). Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı.

Şekil 1. Bağımlılık Döngüsü

1.1.1. Bağımlılıkla İlgili Kavramlar

Yoksunluk (Deprivation)

Uzun süreli madde kullanımından sonra bırakılması veya azaltılması sonucu bireyde ortaya çıkabilecek fizyolojik ve psikolojik belirtilere yoksunluk denilmektedir. Yoksunluk belirtileri olarak bulantı, kusma, karın ve kas ağrısı, halsizlik, bitkinlik, şiddetli uykusuzluk, iştahsızlık gibi fizyolojik rahatsızlıklar şeklinde sıralanabilir. Psikolojik belirtileri ise sıkıntı, huzursuzluk, mutsuzluk, depresyon, hiçbir şeyden zevk almama gibi rahatsızlıklar meydana getirmektedir (Arıkan, 2012: 246; Ögel, 2014: 30:).

Tolerans gelişmesi

İslami literatürde bir şeyin çoğu haram ise azı da haramdır (İbn Mace, Eşribe, 33). Hadiste bunun nedeni belirtilmezken olası tolerans geliştirmeye bağlamak mümkündür. Aynen bunun gibi uyuşturucu maddelerin azı da çoğu da haram sayılmaktadır. Zira bağımlılık yapan maddeler az kullanmayla başlar zamanla daha fazla alımıyla devam eder. Çünkü zararlı madde kullanan bir birey istediği etki veya keyfe ulaşabilmesi için maddenin dozunu devamlı olarak arttırmak isteyecektir. Kullanılan maddenin zaman içinde etkisini kaybetmesi ve kişinin aynı etkiyi bulamaması dolayısıyla daha fazla miktarda madde kullanması gibi durumlara tolerans gelişimi denilmektedir. Daha fazla

kullanma gereksinimi bireyin kaldıramayacağı madde dozunun artmasına götürmektedir. Bu da madde zehirlenmesi ve ölüme neden olabilmektedir. Ayrıca bir maddeye karşı tolerans geliştikten sonra, benzer farmakolojik sınıftan bir başka maddeye de tolerans geliştirilebilir. Buna da çapraz tolerans denir (Arıkan, 2012: 246; Ögel, 2014: 30; Tarhan ve Nurmedov, 2015: 200).

Nüksetme/Depreşme (Relapse)

Madde bağımlılığının tedavisinde maddeden kesilme önemli bir adım olmakla birlikte yeterli bir başarı olarak görülmemektedir. Bireyin maddeyi kestikten sonra yeni bir hayata başlaması, bu yaşam üzerine devam edebilmesi ve artık geri dönmemesine nüks önlenmesi denilmektedir. Nüksün engellenmesi için de tıbbi tedaviden sonra, ailevi sorunlarla başa çıkabilmesinin öğretilmesi, iş ve ekonomik destek sağlama vb. bağımlının yaşamını değiştirecek aktivitelere yönlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Zira madde kullanımında yaşanan geri dönüşler hem hastanın hem de tedavi edicinin moralini bozmaya neden olmaktadır. Bu da bağımlının tedavisini daha da zorlaştırabilmektedir (Arıkan, 2012: 250).

Zehirlenme

Kullanılan maddenin etkisini göstererek, olumsuz davranışlar veya psikolojik problemler göstermesidir. Başka bir ifadeyle maddenin etkisiyle bir tür sarhoşluk hali şeklinde tanımlanmaktadır (TBMM, 2008; Sancı, 2015: 13).

Aşırma

Bağımlılık yapan maddeye yönelik şiddetli bir istek duyma halidir. Maddeyi bırakma teşebbüslerinde, kişinin kendisini güçsüz hissettiği periyotlarda maddenin kişide yarattığı olumlu pekiştirici etkisine ulaşmak veya madde bırakıldığında oluşan yoksunluk durumundan uzaklaşmak için maddeye yönelik yoğun bir arayış hali olarak tanımlanmaktadır (Kalyoncu, 2012: 63).

1.1.2. Bağımlılık Yapan Maddeler

Uyuşturucu madde bağımlılığı ile insanlığın bağının tarihsel olarak çok eskilere uzandığı belirtilmektedir (Babaoğlu, 1997). Hatta insan türünün ilk atası kabul edilen homo sapiens ile psikoaktif maddelerin birbirlerinin evrimini karşılıklı olarak etkilediği

iddia edilmektedir (Plotnik, 2009: 69; Mutlu, 2018). Tarihi süreçte insanlar bu maddeleri bazen tedavi amaçlı, bazen eğlence bazen ise dinî amaçlarla kullanmışlardır. Hatta batını türden olan Bektaşiler arasında esrarın yaygınlaşmasıyla bazı tekkelerin zamanla esrar tekkelerine dönüştüğü belirtilmektedir (Hollen, 2009: 6; İşbilen, 2021: 3; Köknel, 1998: 43). Bunun yanı sıra keyif verici, uyarıcı veya halüsinojen etkiye sahip bitkiler, Asya ve Amerika Şamanizm'i gibi bazı kültürlerde, çeşitli amaçlarla trans haline geçmek için kullanılmıştır (Ögel, 2010: 55). Ayrıca afyon, kenevir, kürar gibi uyuşturucu etkiye sahip bitkilerin ağrıyı dindirmek ve basit ameliyatları kolaylaştırmak için tıbbi amaçlı kullanıldığı bilinmektedir (Bayat, 2016: 37). Bu maddelerden gerek ilkel insanların bitkilerden elde ettikleri doğal maddeler gerekse laboratuvarlarda sentezi yapılan sentetik maddeler tedavi amacıyla kullanıldıkları ve zamanla zararlı oldukları ortaya çıkmasıyla yasaklandığı belirtilmektedir. Fakat bu maddelerin keyif için kullanılmaları sürdürülmüştür (Köknel, 1998: 97). Bugün Türkiyede hem esrar, afyon, kokain gibi doğal maddelerin hem de ectasy, amfetamin, metamfetamin, sentetik esrar, captagon gibi laboratuvarlarda üretilen yapay maddelerin kullanımına sıkça rastlanılmaktadır (Başyigit, 2021: 20)

Bağımlılık yapan maddeleri tanımak, özellikleri ve etkilerini bilmek, bağımlılık problemlerine yönelik çözüm üretme ve bağımlılık bilincinin oluşması için önem arz etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü uyuşturucu maddeleri, “sağlık nedenleri ile alınanların dışında, yaşayan organizmaya alındığında, organizmanın bir ya da birden çok işlevini değiştirebilen herhangi bir maddeye” bağımlılık yapan maddeler olarak tanımlamaktadır (Kramer vd., 1975: 13). Tıbbi amaçlar için kullanıldığında insanlar için büyük bir nimet olan morfin gibi ağrı kesiciler keyif için kullanıldığında büyük bir probleme yol açmaktadır. Dolayısıyla bir ilacın tedavi edici olması onun kullanım şekline bağlıdır (DuPont, 1997: 94).

Bağımlılık yapan maddeler, kullananlarda psikolojik ve fizyolojik gibi birçok etkiye neden olurken, üretildiği kaynak bakımından da farklılık göstermektedirler. Fakat hepsinin ortak özelliği, kullananın sinir sistemini etkileyerek beynin sağlıklı çalışmasını engellemesi, fiziksel ve psikolojik tahribata yol açmasıdır. Bağımlılık yapan maddelerin hemen hemen hepsi, insanın beyin işlevini etkileyip duygu, düşünce, tutum ve davranışlarda tahribata yol açmaktadır. Maddeyi alan kişi kısa sürede gerçeklerden kopar.

Karşı konulması çok zor bir istekle madde arayışına girer. Zamanla madde miktarını daha da artırır (Ögel, 2002: 9; Gürsu, 2018: 46; Arıkan, 2012: 247).

Maddeler kullanıcıda oluşturduğu sinirsel etki bakımından “merkezi sinir sistemini yavaşlatanlar”, “merkezi sinir sistemini uyaranlar” ve “hayal gösterenler” şeklinde sınıflandırılmış ve bu sınıflandırma “doğal olan” ve “sentetik olan” şeklinde alt kategorilere ayrılarak açıklanmıştır (Yılmaz, 2015; Akıncı, 2017: 15).

Tablo 1. Bağımlılık Yapan Maddelerin Sınıflandırılması

Merkezi Sinir Sistemini Yavaşlatanlar/Uyuşturular (Depresanlar)	
a. Doğal	b. Sentetik
1. Afyon (Opium) 2. Morfin 3. Eroin Afyon Türevleri 4. Kodein (Yarı Sentetik)	1. Barbituratlar: Uyku İlaçları 2. Trankilizanlar 3. Sedatifler Sakinleştiriciler
Merkezi Sinir Sistemini Uyarılar (Stimulanlar)	
a. Doğal	b. Sentetik
1. Kokain 2. Crack: Kokain Türevi	1. Amfetaminler 2. MDMA (Ecstasy) 3. Captagon
Duyuların Bozulmasına Sebep Olanlar-Hayal Gösterenler (Halusinojenler)	
a. Doğal	b. Sentetik
1. Esrar (Cannabissativa) 2. Marihuana: Esrar Türevi 3. Meskalin: Bir Çeşit Kaktüs 4. Psilosibin: Sihirli Mantar 5. Selvia Divinorum: Sarmaşık	1. LSD (Yarı sentetik) 2. İnhalants (Uçucular; Tiner, Bali, vb.) 3. Bonzai (Likit Esrar)

Ayrıca maddeler bunun dışında ve kullanım yollarına göre, yasal ve yasa dışı olması bakımından da birbirinden farklı olmaktadır. Maddelerin inhalasyon (havayı içine çekme), enjeksiyon (iğne yapma), burna çekme ve yutma olmak üzere dört farklı kullanım şekli vardır. Bu kullanım şekillerine göre etkinin başlama hızı ve etki süresi de değişmektedir. Örneğin, inhalasyonda etki çok hızlı görülürken etki süresi de en kısa olanıdır. Ancak, kullanılan madde miktarı artsa da maddenin etkisi aynı seviyelerde kalmaktadır (İşbilen, 2021: 31). Buradan hareketle her madde çeşidinin diğerinden ayrı etki ve özelliklerinin olduğu anlaşılmaktadır. Bundan sonraki süreçte her maddenin etki çeşidi tarihi geçmişi, bugünkü kullanım oranı vb. özelliklerine değinilecektir.

1.1.2.1. Merkezi Sinir Sistemini Yavaşlatan Maddeler

İnsan dünyanın en değerli varlığı olduğu gibi tüm varlıkların en mükemmel içyapısına da sahiptir. Yaratıcının insanın yapısında oluşturduğu mükemmel işleyiş ve uyuşturucu maddelerin bu işleyişe karşı yaptıkları zararlar anlaşıldığında bağımlılığın bireyde meydana getirdiği tahribat az çok anlaşılabacaktır. Bu nedenle insanın zararlı maddelerden etkilenme oranını anlamak için iç organ yapıları, beyin ve ruhî durumunu bilmesi, bağımlılığa karşı da farkındalık oluşturabilir.

İnsanın sinir sistemini uyuşturup yavaşlatıcı etki yapan maddeler afyon, eroin, kodein, morfin ve barbiturat gibi maddeleridir. Eroin, kodein ve morfin maddesi, afyon maddesinin kimyasal yollarla ayrıştırılarak oluşturulduğu uyuşturucu maddelerdendir. Barbituratlar ise sentetik türü maddelerdir (Akın, 2013: 19; Aydın, 2019: 16; Feriye, 2009: 33).

1.1.2.1.1. Afyon

Afyon haşhaş bitkisinin yaş ve kuru halinin farklı işlemleriyle oluşan ve eski çağlardan beri tedavi, eğlence ve manevi amaçlar için kullanılan bir maddedir (Özyazıcı, 2004: 163). Mezopotamya'dan dünyaya yayıldığı düşünülen afyonun Sümer, Asur, İran ve Mısırlılar tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Bu bitkiyi ilk olarak milattan 7000 yıl önce Orta Asya insanların bulduğu, oradan da dünya ülkelerine yayıldığı belirtilmektedir. Mısırlıların ise MÖ 4000 yıllarında bu bitkiyle tanıştıkları ve ağrı kesici olarak kullandıkları ifade edilmektedir. Sümerlilerin neşe "bitkisi" dedikleri haşhaş çeşitli hastalıkların tedavisinde kullandıkları, Asurluların da aşağı Mezopotamya'da haşhaş bitkisini bildikleri, dini törenlerinde ve ilaç olarak kullandıklarına dair bilgiler MÖ 3300 yıllarına ait yazılı tabletlerde ortaya çıkmıştır (Feriye, 2009: 31; Yılmaz, 2004: 13; Uzbay, 2018:129). İslam tıbbında ise haşhaş ve afyonla ilgili ilk bilgilere 9. ile 10. yüzyıllarda rastlanmaktadır. Bu dönemde yaşayan Taberi, Cabir b Hayyan, İbn-i Sina, Ebul Kasım Zehravi gibi düşünür ve cerrahların, afyon bitkisinin baş, diş ve göz ağrılarını kestiği, bağırsak ve öksürüğe iyi geldiği, böbrek ve mide yanmalarında; dolaşım ve solunum sisteminde bulantı ve kusmada; ruhsal sıkıntı ve uykusuzlukta ilaç olarak kullanılmasını önermektedirler. Ayrıca İbn-i Sina afyonun fazla kullanılmasının bağımlılığa ve afyon zehirlenmesine yola açacağını da belirtmiştir (Köknel, 1998: 126-

127). Tıbbın gelişmesiyle afyonun bağımlılık yaptığı, ülkeleri maddi ve manevi zarara uğrattığı anlaşıldığında ise yasaklanmaya başlanmıştır (Ögel, 2010: 33). Bu anlamda ilk yasağın 1700'lü yıllarda Çin devleti tarafından yapıldığı; afyonun zararlarının tespit edilmesiyle Çin'in radikal kararlar alıp onu yasakladığı ve bundan sonra Çin ile İngilizler arasında afyon savaşlarının başladığı ifade edilmektedir (Vassilev, 2010; İşbilen, 2021: 35).

Afyon maddesi vücuda alındıktan kısa bir süre sonra etkisini gösterir. Özellikle sinir sistemini etkiler. Afyon maddesinin uzun süre kullanılması kronik zehirlenmeye, fiziksel ve psikolojik bağımlılığa yol açar. Kullanan kişide iştahsızlık, uykusuzluk, düşük tansiyon ve kalp rahatsızlığı gibi semptomlar oluşur (Ögel, 2002: 71).

1.1.2.1.2. Morfin

Afyon içinde doğal olarak bulunan morfin maddesi, afyonun bir takım işlemlerden geçirilerek kimyasal bir hale gelme şeklidir. Afyona göre on kat daha etkili olduğu tespit edilen morfin, en etkili ağrı kesicilerden olup hemen bağımlılık yapma özelliğine sahiptir (Yıldız, 2016: 78). Almanya ile Fransa arasında 1870-1871 yıllarında yaşanan savaşta yaralanan askerlerin acı ve korkularını azaltmak için ilaç olarak kullanılmıştır. Fakat daha sonra askerlerin yoksunluk ve kriz geçirmelerine neden olduğu tespit edilmiştir (Köknel, 1998: 134). İlk olarak tedavi için kullanılan fakat daha sonra bağımlılığa neden olduğu anlaşılan afyonun tedavisinde de morfinin kullanıldığı belirtilmektedir (Ögel, 2010: 36).

Morfin ilk vücuda alındığında bireye keyif verir; ağrı, açlık ve uyku ihtiyacı hissini giderir. Fakat morfinin etkisi geçtikten sonra kullanıcının daha kötü bir psikolojik hale dönüşmesine neden olmaktadır. Bu durumda kullanıcı morfinin dozunu arttırmazsa yoksunluk belirtilerini yaşamaya başlar. Kriz haline girmemek için daha fazla Morfin alan kişide hem bedensel hem de ruhsal zararlar artar. Nitekim morfinden kesilme döneminde, uyuşukluk, halsizlik ve kırılganlık gibi rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Öyle ki bağımlı ölüm hissine kapılarak daha fazla kullanmak ister ondan başka bir şeyi düşünemez hale gelir (Acar, 2006: 26; Yıldırım, 2008: 10).

Morfin kullanıcının sinir sistemini etkileyerek iradi hareketlerini azaltır uyuşukluk ve uyku yapar. Solunum sistemini de etkileyip solunum hacmini düşürür. Morfin sindirim sistemine etki ederek ince bağırsakların çalışmalarını yavaşlatır. Kadınlarda doğumu

uzatmakta, erkeklerde de cinsel aktiviteyi azaltmaktadır. Bunun dışında bulantı, kusma, zihinsel bulanıklık, kabızlık gibi birçok soruna neden olmaktadır (Özden,1992: 23-27).

1.1.2.1.3. Eroin

Yarı sentetik bir opioid türü olan eroin, haşhaş bitkisinde doğal olarak bulunan afyondan üretilir (İçişleri Bakanlığı, 2021: 30). Fakat bağımlılığa yol açması bakımından afyondan on kat daha fazla etkili olduğu belirtilmektedir. Bağımlılık yapma potansiyelinin morfinden daha yüksek olduğu belirtilen eroinin ilk olarak Almanya’da 1899 yılında üretildiği ifade edilmektedir. İlk üretildiğinde bağımlılık yapmadığına inanılan bu madde ile morfin bağımlıları tedavi edilmeye çalışılmıştır (Köknel, 1998: 134; Tosun, 2020: 12; Özden, 1992: 29). Tek kullanılmayla bağımlılık yapan bu maddenin kesilmesiyle bireyde yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bunlar arasında kusma, bulantı, kas ve kemik ağrıları, göz ve burun akıntısı, ateş, ishal ve uykusuzluk gibi rahatsızlıklar sayılabilir. Bu rahatsızlıklar uzun süre devam edebilir (Yüncü ve Kardaş, 2019: 255; Ögel, 2015).

Eroin ilk kullanımlarda endişe, sıkıntı ve ruhi gerginliği azaltır, geçici ferahlık sağlar ve rüya âlemine daldırır. Fakat bu rahatlama kısa süreli ve yalancı bir reaksiyon olup çabuk geçmektedir. Daha sonra kullanıcı zihinsel bulanıklığı yaşar, sağlıklı düşünemez hale gelir. Dikkat eksikliği, hareketlerde azalma, isteksizlik ve ilgisizlik gelişir. Kısacası eroin, insanın olgulara karşı enerjisini ifade eden libidoyu harekete geçirmektedir. Fakat eroin kullanıcısı, zamanla karakter yıkılması, utanma duygusunu yetirme, yalancılık, dolandırıcılık, hırsızlık, fahişelik, yaralama ve öldürme gibi ahlaki ve insani özelliklerini kaybetme aşamasına gelmektedir. Ayrıca eroin kullanıldıkça tolerans geliştirir. Kişi eroini artık zevk için değil krize girmemek için kullanır. Tolerans dolayısıyla artan madde kullanımı bireyin hem ekonomik durumu hem de sağlığını olumsuz etkiler. Bu da eroin bağımlılarını suç işlemeye veya eroin satıcılığına yönlendirmektedir. Nitekim her içici aynı zamanda satıcıdır sözü bu gerçeği açıklamaktadır (Özden, 1992: 31-32).

1.1.2.1.4. Kodein

Kodein, öksürük giderici ve ağrı kesici özelliği ile ilaç sanayisinde yaygın olarak kullanılan alkaloittir. Diğer afyon türevleri gibi bağımlılık yapıcı etkisi tespit edildikten sonra öksürük şuruplarının içerisinde çıkarılmıştır. 1833 yılında Fransa’da afyon maddesinden üretilmiştir. Fakat günümüzde morfinden türetilen türü daha çok kullanılmaktadır (Ögel, 2010: 42). Kodein diğer opiyat maddeleri gibi hızlı bağımlılık yapma özelliğine sahip değildir. Ancak uzun süreli ve yüksek dozda alınması halinde bağımlılığa götürebilecek niteliktedir (Işık, 2013: 32). Kodein’in sindirim sistemini bozduğu, hareket etmede zorluklar ve iştah kaybı gibi rahatsızlıklar meydana getirdiği belirtilmektedir (Çelik, 2015: 43).

1.1.2.1.5. Barbitüratlar

Tıbbi alanda ruhsal yönde rahatsız olanlarda uyku verici olarak kullanılan sentetik türü bu maddelerin bir gramı dahi ölümle sonuçlanan olaylara götürebilir (Hollen, 2009: 73; Köknel, 1998: 143; Çelik, 2015: 51). Küçük miktarlardaki kullanımlarda rahatlama, sakinlik ve gevşeklik gibi etkiler ortaya çıkarken, daha yüksek miktarlardaki kullanımlarda ise konuşma bozuklukları, yürüyüşteki dengesizlik, reflekslerdeki kopukluk gibi sonuçlara neden olmaktadır (Kalyoncu, 2012: 195; Akın, 2017: 21). Barbitürat türü madde kullananların yoksunluk sendromu kişiye göre değişmekle birlikte genel olarak zorlayıcı anksiyete, uykusuzluk, bulantı, kusma, deliryum ve epilepsi krizleri gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2015: 208).

1.1.2.1.6. Trankilizanlar

Trankilizanlar, tedavi amacıyla kullanılmalarıyla birlikte kötü kullanım sonucu bağımlılığa yol açabilirler (Köknel, 1998:139). Gergin ve sıkıntılı bireylerin rahatlama ve sakinleşmeleri için kullanılmaktadır. Bu tür maddelerin tıbbi ölçüler içerisinde kullanımlarında şiddetli bir yan etkileri öngörülmezken yüksek doz alımında uykusuzluk, dengesizlik, kusma, bulantı ve cinsel bozukluklar gibi etkilerinin görülebileceği hatta yoksunluk belirtilerinin ölüme kadar götürebileceği ifade edilmektedir (Çelik, 2015: 51; Işık, 2013: 34). Ayrıca Yüksek dozda kullanmanın günlük hayatın rutinlerini dahi sağlıklı yaşamalarını engellemektedir. Bundan dolayı en az bir gece önce yüksek dozda

bu maddeleri alan kişilerin araba kullanmaları ve riskli işler yapmaları oldukça tehlikeli olarak görülmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2015: 208).

Literatürde afyon ve afyondan elde edilen Morfin, Kodein, Eroin gibi maddeler Opiyat diye isimlendirilmektedir (Aydın, 2019: 19). Tüm bu maddeleri genel olarak ele alırsak yoksunluk belirtilerini şu şekilde özetleyebiliriz:

Tablo 2. Yoksunluk Belirtileri

Evre 0
• Madde arama davranışı • Aşırı madde alma isteği • Bunaltı hali ve kaygı hissi
Evre 1
• Esneme • Göz yaşarması • Burun akıntısı • Uykuda huzursuzluk • Terleme
Evre2
• Tüylerde ürperme • Kasların istemsiz hareket etmesi (seğirme hali) • Gözbebeklerinin irileşmesi • Vücudu soğuk ve sıcak basması • Kemiklerde ve kaslarda ağrı olması • İştahsızlık • Huzursuzluk
Evre3
• Uykusuzluk • Vücutta hafif ateş yükselmesi • Kalp çarpıntısı • Sık nefes alışverişi • Tansiyon yükselmesi • Huzursuz ruh hali • Mide bulantısı ve kusma • İshal • Zayıflama

Kaynak: Tarhan ve Nurmedov 2015.

1.1.2.2. Merkezi Sinir Sistemini Uyaranlar (Stimülanlar)

İnsan beynindeki dopamin hormonunun salgılanım ve geri alımını etkileyen uyarıcı maddelerdir. Yasal olan ve yasal olmayan türleri bulunmaktadır (Plotnik, 2009: 59; Işık, 2013: 35). Yasal maddeler; tütün ve tütünden elde edilen ürünler, ilaçlar, alkol, kahve çikolata gibi bazı yiyecek-içeceklerin içerisinde bulunan kafein maddesidir (Akın, 2013: 16). Yasal olmayan maddeler ise kokain, amfetamin vb. merkezi sinir sistemini uyaran maddelerdir (Işık, 2013: 35).

1.1.2.2.1. Kokain

Kokain' koka bitkisi yaprağının laboratuvarlarda özel işlemlerden geçirmesi sonucu elde edilen bir uyuşturucu çeşididir (Yılmaz, 2004: 26). Kullandığı gibi birey üzerinde etkisini gösteren ve tek kullanımda bağımlılık yapma özelliğine sahiptir. Kullanıcıların kan basıncında yükselme ya da düşme, terleme ya da titreme, bulantı ya da kusma, kilo kaybına ilişkin belirtiler, psikomotor ajitasyon ya da retardasyon, kas zayıflığı, depresyon, göğüs ağrısı ya da kardiyak aritmiler, konfüzyon, kovülsiyonlar, diskineziler, distoniler ya da koma gibi bir çok psikolojik ve fizyolojik etkileri olabilmektedir (Şatır vd., 2000; Ümmet, 2020: 176). Koka bitkisi Peru, Bolivya, Brezilya ve Kolombiya gibi orta ve güney Amerika ülkelerinde 3000 yıldan daha önceki zamanlarda çiğnenerek tüketilmekteydi. Koka bitkisinin ruha coşku verdiği, açlık, susuzluk ve yorgunluğu giderdiğine inanılmaktaydı. Ayrıca koka bitkisi madencilik gibi ağır işlerde çalıştırılanların gücünü ve üretkenliğini fazlalaştırmak için kullanılmış. 1860 yılında kokain koka bitkisinden izole edilerek üretilmiştir (Köknel, 1998: 76; Ümmet, 2020: 177). Kokainin ruhsal çözülmeye katkısını ilk araştıran ve test eden Freud'dur. Kokaini mucize yaratan ilaç diye niteleyin Freud tedavi esnasında yakın arkadaşı olan birinin davranış bozukluğunu gösterdiğini görünce kokain ile tedaviyi bırakmıştır (Köknel, 1998: 104). Farklı formülasyon ile üretilen kokainin 17 çeşidinden bahsedilmektedir. Bunların en meşhur olanı toz halinde olan diğeri ise taş şeklinde olanıdır (Ümmet, 2020: 177). Halk arasında taş diye bilinen 'Crack' beyaz ve krem rengine olup kokainden on kat daha hızlı bağımlı yapma ve öldürücü etkiye sahiptir (Yılmaz, 2004: 28).

1.1.2.2.2. Amfetaminler

İlk kez 1887 yılında bir Alman bilim adamı tarafından bulunan amfetamin, ruhsal yaşamı etkileyen veya bozabilen uyarıcı ilaçlar arasında yer almaktadır. Bu tür maddeler kimyasal yapılarına göre ve uyarıcı etkilerine göre birbirinden farklılaşan çeşitleri bulunmaktadır; amfetamin, d-amfetamin, metamfetamin ve fenmetazin en tanınan türleridir (Köknel, 1998: 142). Bunların içinde en çok kullanılan ve en çok bağımlılığa yol açan metafetamin türü olduğu belirtilmektedir (Biçer ve Ögel, 2019). Amfetaminler, bağımlılık yapan bir grup merkezi sinir sistemi uyarıcısıdır. Genellikle iştahı bastırmak, obeziteyi tedavi etmek, konsantrasyonu artırmak, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan kişilere odaklanmak veya uyanıklığı teşvik etmek için kullanılmaktadır. Ayrıca çok uyuma hastalığı diye bilinen narkolepsi ve depresyon tedavisinde yasal olarak kullanılan tıbbi ilaç kategorisindedirler (Hollen, 2009: 62; Babuna ve Bayhan, 2009: 227; Başıyigit, 2021: 29). Amfetamin maddeler hiperaktif çocukların tedavilerinde de kullanılmaktadırlar. Çocuklarda motor sistemini yavaşlatan bu tür maddeler yetişkinlerde tam tersi etki ederek aktifliğe ve hareketliliğe sebep olmaktadır. Bu nedenle “Canlılık hapları” ve “göz açıcı” olarak ifade edilmektedirler. Zira amfetamin içerikli ilaçların kan dolaşımını hızlandırması ile tüm vücut fonksiyonları ve duyguları harekete geçirdiği bilinmektedir (Çelik, 2015: 48; Dönmezer, 1981: 103). Amfetaminler 20.yüzyılın başlarında askerlerin cesaretlerini, saldırganlıklarını artırmak ve daha fazla uyanık kalmalarını sağlamak için kullanılmaktaydı. Fakat amfetaminin kötüye kullanımı, kullanıcıda biyo-psikolojik pek çok sağlık sorununa neden olmakla birlikte, zehirlenme, koma ve ölüme de yol açabilmektedir. Ağız yoluyla alınan amfetaminler, nabızın hızlı artmasına, yüksek tansiyona ve solunum sayısının artmasına neden olur. Ayrıca amfetamin, iştahı kestiğinden kilo kaybına neden olabilmektedir. Bu tür madde bağımlısı birey, her defasında daha fazla doz almak ister hatta bazen günlük 60 hap yani 250 gr kadar kullanabilmektedir. Bu da kullanıcı için büyük bir tehlike demektir (Özden, 1992: 39-40; Feriye, 2009: 38). Bu nedenle ikinci dünya savaşından sonra Amerika ve Japonya gibi bazı ülkeler, amfetaminleri, reçete ile alınmasını zorunlu kılmışlardır (Özyazıcı, 2004: 171; Köknel, 1998: 143-14).

Ülkemizde 1978 yılından itibaren sağlık bakanlığı tarafından kullanımı yasaklanan amfetaminlerin yoksunluk belirtileri arasında, mutsuzluk, depresyon hali, aşırı uyuma ve terlemeler olduğu belirtilmektedir (Ögel, 2002: 78; Başyigit, 2021: 29; Özden, 1992: 38).

1.1.2.2.3. MDMA (Ecstasy)

Dünyada ve ülkemizde gençlerin en fazla kullandığı sentetik maddelerdendir. Ecstasy, emfetaminin bir türü olarak Alman şirketleri tarafından 1914 te keşfedildiği ifade edilmektedir. Bireylerde susuzluk, açlık, dinlenme ve uyuma gibi temel ihtiyaçları azaltan MDMA, gençler arasında dayanıklılık ilacı olarak bilinmektedir (Babuna ve Bayhan, 2009: 229). Ancak etkisi geçtikten sonra kullanıcılarda aşırı su kaybı ve yüksek tansiyon, yüksek ateş ve sonunda şoka girilme gibi rahatsızlıkların meydana gelebileceği belirtilmektedir. Hatta aşırı su kaybı ve yüksek ateş nedeniyle çoklu organ kaybından ölüme de yol açabilmektedir (Çelik, 2015: 54-55; Kalyoncu, 2012: 182; Tarhan ve Nurmedov, 2015: 213).

1.1.2.3. Duyuların Bozulmasına Sebep Olanlar-Hayal Gösterenler (Halüsinojenler)

Halüsinojenler, insanların beyinlerindeki gerçeklik algılarının bozulması sonucu kendini gösteren ve halüsinasyonlara sebep olan maddelerdir. Bu maddeyi kullanan bireylerde algı değişikliği ve yanılsamalar ortaya çıkmaktadır; sesli uyarım görüntüye, ışıklı uyarım sese dönüşebilmektedir. Ayrıca bireyler gerçek zannettikleri fakat gerçek olmayan görüntüler görebilir ve gapten sesler işitebilirler. Halüsinojenler, uyuşturucu maddelerin en etkileyici ve en karmaşık grubudurlar. İnsan bilincini genişleterek ve etkileyerek kişiyi gerçeklikten koparıp hayal âlemine sürükleyen, merkezi sinir sistemine yaptığı etkiyle duyulara ait bilgileri düzenleme becerisine zarar vermektedirler. Düşünce, zaman duygusunda ve insanın ruh halinde değişime sebep olarak gerçekliğin algılanmasında çarpıklık yaratırlar (Plotnik, 2009: 59; Köknel, 1998: 159; Aydın, 2019: 26; Işık, 2013: 45).

Halüsinasyona neden olan maddeler, LSD, uçucu maddeler (uhu, tiner ve benzeri), ecstasy ve bonzai(sentetik cannabionid) gibi madde türlerinden oluşmaktadır. Uçucu maddelerin farklı amaç ve alanlarda kullanılması sebebiyle satılması ve kullanılması

konusunda herhangi bir cezai yaptırım bulunmamaktadır. Bu açıdan diğer halüsinojen maddelere göre daha kolay temin edilebilmektedir (Akıncı, 2017: 25).

1.1.2.3.1. LSD

Çavdar küfünde bulunan lisergic asitten üretilen yarı sentetik ve çok kuvvetli bir uyuşturucu türüdür. 1943 yılında bir kimyacı tarafından migren tedavisinin araştırılmasında keşfedilen LSD'in kokainden 100 kat daha etkili olduğu belirtilmektedir. Bir toplu iğne başı kadar LSD hapı bireyin kendisinden geçmesine neden olabilir. Daha fazla alınacak olursa insanı çıldırtacak kadar etkilemektedir. Bağımlılık potansiyeli düşük fakat vücutta bıraktığı etki açısından çok şiddetli hislere yol açmaktadır. Kullanıcıların zaman ve hareket algılarını değiştirdiğinden bu kişiler uçlarda yaşayıp kendilerinin mucizevi güçlere sahip olduğu düşüncesine kapılıp uçmak ya da su üzerinde yürümek gibi kendi yetilerini aşan hareketler yapmalarına neden olabilmektedir. Bu da kullanıcıyı ölüme ve intihara sürükleyebilmektedir (Ögel, 2002: 83; Babuna ve Bayhan, 2009: 231; Tarhan ve Nurmedov, 2015: 217).

1.1.2.3.2. Uçucu Maddeler

Uçucu madde, açık kaplarda iken kolaylıkla buharlaşabilen tiner, naftalin, tutkal, benzin, sprey boya gibi maddeler için kullanılmaktadır. Bu maddelerin satılmasının yasak olmaması ve maddi anlamda kolay ulaşılabilir olması bu tür maddelere bağımlılığı, toplum içinde sigara ve esrar bağımlılıklarından sonra en yaygın bağımlılık türü haline getirmiştir. Özellikle gençlerde kullanımı daha sık görülen uçucu madde kullanımının ciddi ruhsal ve fiziksel sorunlar doğurduğu ve ani ölümlere neden olduğu belirtilmektedir. Hızlı kilo kaybı, zihinsel fonksiyonlarda gerileme, böbrek ve karaciğerlerde bozulmalar gibi rahatsızlıklar bu tür maddelerin başlıca etkilerindendir (Eryılmaz ve Deniz, 2020: 175; Çelik, 2015: 52).

1.1.2.3.3. Esrar

Esrar haşhaş/kenevir bitkisinin çiçek, yaprak veya reçinesinden üretilen, kullanıcılarında kısa süreli rahatlık hissi veren bir maddedir. Esrar maddesi, kullanıcıların merkezi sinir sistemini etkileyerek halüsinolojik durumları oluşturduğu gibi uyarıcı ve

depresan (yatıştırıcı) etkileri de olabilmektedir. Bireyin zaman algısının değişmesine ve hafızanın bozulmasına yol açar; çok yüksek dozlar halinde kişinin kimlik duygusunu çarpıtmasına ve halüsinasyon tetiklemsine yol açmaktadır. Bu etkiler, esrarın küçük dozlarda bile araç kullanmanın veya trafiğe çıkmanın tehlikeli olduğunu göstermektedir (Hollen, 2009: 102; Işık, 2013: 51).

Bağımlı bireylerin, esrar hakkındaki “esrar bağımlılık yapmaz”, “otur günahı yoktur” gibi inançları, onu dünyanın en sık kullanan yasal olmayan maddesi haline getirmiştir. Alındığında dakikalar içerisinde etkisini gösteren esrar, en çok davranış bozukluğu olan gençlerde ve anti sosyal kişilik bozukluğu olan yetişkinlerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Ayrıca esrar kullanımının suça karışan bireylerde yaygın olduğu bilinmektedir (Eryılmaz ve Deniz, 2020: 172).

Binlerce yıllık bir tarihi geçmişe sahip olan esrar maddesinin eski çağlarda tedavi alanında kullanıldığı gibi özellikle tekstil, gıda, kâğıt gibi alanlarda da hammadde olarak kullanıldığı bilinmektedir. Esrar iştahı artırma, kronik ağrıyı hafifletme ve mide bulantısını bastırma eğilimiyle bilinmektedir. Bu nedenle kanser hastaları gibi sürekli ağrılı durumları olanlar veya kemoterapinin bulantısına ve kusmasına katlanan kanser hastaları, esrar kullanımının yasalaşması için lobi faaliyeti yapmaktadırlar (Hollen, 2009: 102). Yakın geçmişte yapılan arkeolojik kazılarda taş devrine ait yaşam alanında çanak, çömlek kalıntılarında kenevir izlerine rastlanmıştır. İlk izleri 10 bin yıl öncesine kadar uzanan esrarın ilk olarak Çin’de ekildiği bunun da 6 bin yıl öncesine dayandığı belirtilmiştir (Abel, 1980; el-Muhendi, 2013: 30; İşbilen, 2021: 36).

Esrar maddesinin birçok kullanım şekli ve buna bağlı olarak da farklı etkileri olabilmektedir. Sigara haline getirilerek kullanılan esrar, kalp artışına neden olmakta, kişinin bulunduğu fiziki duruşuna göre kan basıncı da değişmektedir. Oturur halindeki bireyin kan basıncını artırmaya, ayakta olanın kan basıncını düşürmeye neden olmakta ve bu durum yaklaşık 3 saat boyunca devam etmektedir (Ögel, 2014: 66). İçilerek kullanıldığı takdirde esrar maddesinde bulunan THC (Psikoaktif kimyasal tetrahidrokanibal) maddesinin hızlı bir şekilde ciğerlere geçmesine, sonra kana karışarak beyne ulaşmasına neden olmaktadır. Esrar maddesi kek şeklinde yenildiğinde ise içerisindeki THC maddesi daha yavaş bir şekilde kana karışır ve vücuttaki etkileri daha fazla olur ve etkileri daha uzun süre hissedilir (Ercan, 2010: 51).

Uzun süre ve yoğun miktarda esrar kullananlarda belli bir zaman sonra psikolojik ve fizyolojik yoksunluk belirtilerinin görüldüğü belirtilmektedir. Aşırı derecede hassas olma, saldırganlık, öfke, huzursuzluk, gerginlik, halüsinasyonlar yaşama gibi psikolojik yoksunluk belirtileri görülmektedir. Fiziksel olarak da uykusuzluk, terleme, vücutta ateş ya da titreme rahatsızlığı oluşabilmektedir. Ayrıca yoksunluk belirtisi yaşayan kişilerde iştahsızlık, mide bulantısı ve sindirim bozuklukları görülebilir (Ögel, 2014: 66).

1.1.3. Bağımlılığın Ölçüsü

Bağımlılık birden gelişen bir hastalık değildir. O da diğer hastalıklar gibi zamana yayılarak ve kullanılan maddenin durumuna göre gelişen bir hastalıktır. Bağımlılık belli bir dönem ve döngü içerisinde seyretmekte, yavaş yavaş gelişmektedir. Birey bunun farkına varana kadar bağımlılık gelişmiş olacaktır. Bunun için erken ve doğru teşhis tedavinin başarı ihtimalini yükseltebilir (Ögel, 2018: 19).

Bağımlılığın ölçüsü, Amerika Psikiyatri derneğinin DSM-IV diye kısaltılan “Mental Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal el kitabın’da” yedi ölçüt olarak konulmuştur. Bunlardan en az üç tanesinin bulunmasıyla bağımlılık tanısı konulacağını belirtmiştir.

Tablo 3. DSM-IV Bağımlılık ve Madde Kötüye Kullanımı Tanı Ölçütleri

1.Tolerans gelişmesi
2.Yoksunluk belirtileri
3.Sık başarısız bırakma girişimleri
4.Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
5.Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması
6.Maddenin tasarlandığından daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
7.Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımı

Kaynak: (APA, 2007: 91-137). *DSM-IV-TR, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. (Çev. E. Köroğlu).

Bağımlılık tanı ölçütleri kitabının bir sonraki versiyonu olan DSM-V’de ise bağımlılık tanısında değişiklik yapılmıştır. Buna göre bir kişiye bağımlı tanısı koymak için, DSM-V’de belirtilen 11 tanı ölçütlerinden en az ikisinin bir yıl içerisinde

gerçekleşmesi gerektiği ve gerçekleşen bu kriterlerin klinik olarak belirgin bir zorluğa ve işlevsellikte gerilemeye yol açtığı tespit edilmelidir (APA, 2013: 231-290; Ögel, 2017: 58- 60).

Tablo 4. DSM-V Madde Kullanım Bozukluğu Tanı Ölçütleri

1.Çoğunlukla, istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli kullanım
2.Maddeyi bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli istek ya da sonuç vermeyen çabalar
3. Maddeyi elde etmek, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayırma.
4. Madde kullanmaya içinin gitmesi, madde kullanmak için çok büyük istek duymak ya da kendini zorlanmış hissetme.
5. Tekrarlayan madde kullanımı sonucu işte, okulda ya da evde sorumluluklarını yerine getirememe.
6. Madde kullanımının sebep olduğu toplumsal ya da kişilerarası sorunlara rağmen madde kullanımını sürdürme.
7. Madde kullanımından dolayı önemli etkinliklerin ya da eğlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.
8. Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi tekrarlayıcı kullanıma devam etme.
9. Bedensel ya da zihinsel olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen tekrarlayıcı kullanıma devam etme.
10. Maddeye tolerans gelişmiş olması.
11. Yoksunluk gelişmiş olması.

Kaynak: APA (2013: 231-290). *DSM-5, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (Çev. E. Köroğlu).

Dünya sağlık örgütü (WHO) ise, bireyin bağımlı sayılabilmesi için altı ölçüt belirlemiştir. Kişi yıl boyunca bu altı kriterden üç veya daha fazlasını gerçekleştirdiği takdirde kendisine bağımlılık tanısı konulabilir (WHO, 1999).

Tablo 5. Bağımlılık Tanı Kriterleri

1. Maddeyi almak için güçlü bir istek ve zorlanma duygusu.
2. Madde kullanımının kontrol edilmesindeki zorluklar.
3. Madde kullanımı sonlandırıldığında ya da azaldığında yoksunluk durumunun gerçekleşmesi ya da yoksunluk semptomlarını hafifletmek ya da önlemek için madde kullanmaya devam edilmesi.
4. Başlangıçta düşük dozlarda elde edilen etkilere ilerleyen süreçte madde miktarının artırılması ile ulaşılması; tolerans gelişmesi.
5. Madde kullanımı nedeniyle alternatif zevklerin aşamalı olarak ihmal edilmesi, maddeyi elde etmek için ya da maddenin etkilerinden kurtulmak için geçen sürenin artması.
6. Madde kullanımı sonucu karaciğerin zarar görmesi, bu gibi aşikâr zararlarına rağmen kullanımın sürdürülmesi.

Kaynak: WHO (1992: 24-25). The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines.

1.1.4. Bağımlılık Nedenleri ve Risk Faktörleri İle İlgili Yaklaşımlar

İnsanlar, korku, haz ve acı gibi bazı duygularını bastırmak veya onlardan kaçınmak için özlem duydukları ruh haline ulaşma gayesiyle bir takım bağımlılık yapan maddelere yönelmektedirler. Bu maddeler sınırsız istek fakat sınırlı güce sahip insanoğlunun tarih boyunca isteklerine ulaşmak için denediği bazı yollardan olmuştur (Tarhan ve Nurmedov, 2015: 19, 31). İlk önceleri farklı amaçlar için kullanılan uyuşturucu madde kullanımı, zamanla büyük ve çok boyutlu bir problem haline gelmiştir. Bu problemi iyi bir şekilde anlayabilmek için, ona yol açan nedenleri ve bu maddenin yol açacağı etkileri bilmek gerekmektedir. Bağımlılık, modern yaşamın biyopsikolojik bir sorunu olarak bilinmektedir. Bu sorun geleneksel bakış açısıyla değil fizyoloji, psikoloji, zihinsel, ekonomi, sosyal ve güvenlik olmak üzere kapsayıcı bir yaklaşımla ele almayı gerektirmektedir (Ögel, 2019: 11; el-Muhendi, 2013: 63). Bu nedenle farklı disiplinler tarafından madde kullanımı ve bağımlılığın önlenmesine ve tedavisine ilişkin birçok çalışmalar yapılmaktadır. Bunlar çok önemli çabalar olarak bağımlılık tarihinde yerini almıştır. Fakat madde bağımlılığı problemini tam anlamı ile çözebilmek adına bağımlılığın nasıl ortaya çıktığını ve insanların bu maddelere nasıl ve niçin yöneldiğini anlamak, bağımlılıkla mücadelede önemli bir adım sayılabilir (İşbilen, 2021: 22).

Bağımlılığın niçin başladığı ve nasıl geliştiği ile ilgili birçok araştırma söz konusudur. Bu araştırmalar bağımlılığın risk faktörleri hakkında bize fikir vermektedir. Zira insan doğuştan bağımlı değildir. Onu bağımlılığa sürükleyen bir takım iç ve dış dinamikler söz konusudur. Nasıl ki hareketsizlik ve yanlış beslenme, diyabet, kalp, tansiyon vb. hastalıklar için risk faktörü taşıyorsa, dinî-manevi zaafılık, kalıtsal, çevresel veya yaşam şekli ile ilgili etkenler de bağımlılık için risk faktörü olabilmektedirler (Uzbay, 2009; el-Muhendi, 2013: 64).

Bağımlılığın nasıl geliştiği başka bir değişle niçin başladığıyla ilgili birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Günümüzde madde bağımlılığının nedenleri/riskfaktörleri ile ilgili biyopsikososyal gibi birçok model zikredilmektedir (Griffiths, 2005). Biyopsikososyal model, bağımlılığı bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin bileşimi üzerinden değerlendirmektedir. Bağımlılığın biyolojik ve psikolojik nedenleri/riskleri: Yüksek kaygı, depresyon, duygusal değişkenlik, dürtüsellik, düşük benlik imajı, hayal kırıklığı ve strese karşı düşük tolerans gibi kişilik özellikleri, kalıtım ve ruhsal hastalıklar gibi nedenler bağımlılığın risk faktörleri arasında sayılmaktadırlar. Sosyal nedenleri/riskleri ise, bireyin ve ailesinin sosyoekonomik düzeyinin düşük olması, maddeye ulaşmasının kolay olması ve yaşadığı çevrede madde kullanımının sosyal kabul görmesi, riskli bir akran grubunun oluşturduğu alt kültüre dâhil olma gibi faktörler bağımlılık için risk oluşturmaktadır. Amerikan Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü raporunda, bağımlılığın %30'u genetik faktörlere, %70 'nin ise diğer çevresel faktörlerden kaynaklandığını belirtmektedir (Borsos, 2009). Buradan hareketle uyuşturucu maddenin kötüye kullanımı ve bağımlılığın, biyokimyasal, genetik, aile, çevre ve kültür gibi faktörlerin yanı sıra kişilik dinamikleri gibi etkenlerin kombinasyonundan kaynaklandığı da söylenebilir (Straussner, 2004).

Ekolojik yaklaşımı açısından bağımlılığın risk faktörleri; mikro düzeyde birey ve aile, mezzo düzeyde akran grubu, okul, mahalle gibi sosyal çevre ve makro düzeyde işsizlik, yoksulluk, gibi nedenler sayılabilir (Polat, 2014).

Bağımlılıkla ilgili nörobiyolojik bulgular, bireyde yavaş yavaş ortaya çıkan bağımlılığın özellikle gelişimin riskli döneminde yani insanın yetişkinliğe ilk adım aşaması olarak adlandırılan ergenlik döneminde ortaya çıkan bir hastalık olduğunu ortaya koymuştur (Volkow, Koob, ve McLellan, 2016). Ergenlik dönemi, karar verme, akıl

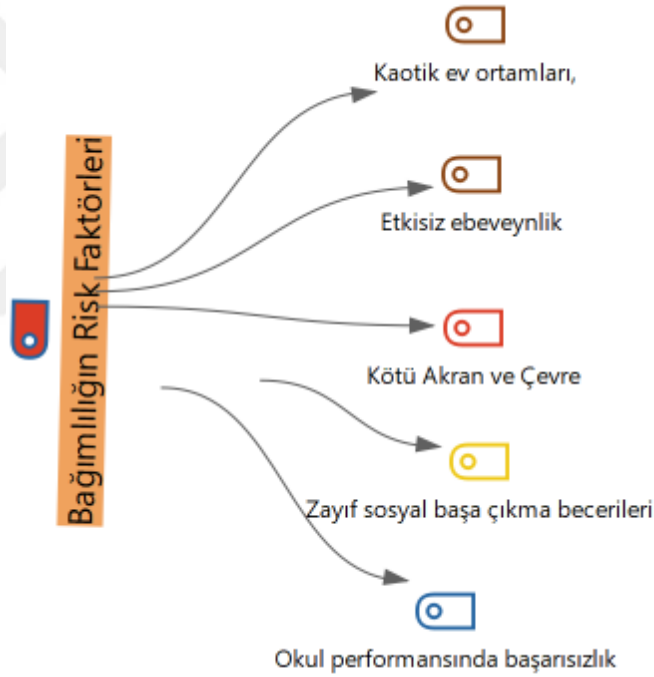
yürütme başka bir deyişle yeni bir kimliğin oluşum yeri olan ön beynin gelişim evresidir. Beynin gelişim evresi olan bu dönemde alınan uyuşturucu maddeler sonraki dönemlerde bireyin bağımlılığa karşı savunmasız kalmasına zemin oluşturmaktadır (Zucker vd., 2008: 255). Ayrıca ergenlik geçiş sürecinde, akranlar arasında kabul görme isteği ve aileden bağımsız bir kimlik edinme gibi etkenler de bireyi bağımlı çevreyi sorgulamadan benimsemeye sevk etmektedir. Bağımlı akran çevre, bireyin bağımlı olması için risk faktörü sayılmaktadır (Erdem vd., 2006; İşbilen, 2022: 23). Ayrıca aile kurumunda oluşan bozulmalar; iletişimsizlik, sevgisizlik, aile yıkımları, ebeveynlerin sorumluluk üstlenmemeleri, ya da ebeveynlerden birinin madde kullanması, ebeveynlerin otoriter ve baskıcı tutumu, ailenin köyden kente göç edip şehre adapte olamaması gibi faktörler risk durumunu daha fazla arttırmaktadır. Aynı şekilde aile yapısının ruhuna aykırı dinamikler neticesinde çocuklar ve gençler için bağımlılık yapan maddeler ve ortamlar cazip hale gelebilmektedir (el-Muhendi, 2013: 64; Başkurt, 2003).

Bağımlılığın nedenlerinden birinin de genetik faktör olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığında genetik yatkınlığın olduğuna dair bulgulara rastlanılmıştır. Bu kapsamda ortaya çıkan bulgulara alkolik ebeveynin kız çocuğunun bağımlılık riskini %15 oranında erkek çocuğunda ise %30 oranında etkilediği belirtilmiştir. Bu sonuçlar bağımlı ebeveynlerin çocukları üzerinde sadece rol model ile değil genetik olarak da risk oluşturdıklarını göstermektedir (Diclemente, 2016: 9-11; İşbilen, 2022: 24; Suleymani, 2012: 39). Zira insanların tükettiği gıdaların, onların kişiliklerinde etki ettiği ve dolayısıyla bu kişiliğin genetik olarak da aktarılabildiği düşüncesi, literatürde çokça yer verilen bir konudur (Akça, 2019: 54).

Bağımlılığın diğer bir risk faktörü de psikopatolojik bozukluklardır. Araştırmalar bağımlıların önemli bir kısmının duygu, düşünce ve davranışlarını yönetemez bir hale gelmesi, acı veren duygularla baş edememesi sonucu yaşadığı psikiyatrik problemler ile baş edebilmesi için uyuşturucu maddelere veya alkole yöneldiklerini belirtmektedirler (Ögel, 2010: 34).

Bireyin bağımlı olmasında etkili olan psikolojik faktörler ise bireylerin yenilik arayışı, düşük benlik saygısı, saldırganlık, travmatik olayların tecrübe edilmesi ve başa çıkma yetersizlikleri gibi birçok neden sıralanabilir (Kalyoncu, 2012: 226).

Bazı çalışmalarda bağımlılığın risk faktörleri, bireysel, ailevi, çevresel ve eğitim olmak üzere dört başlık altında değerlendirilmiştir. Bağımlılığın bireysel nedenleri: Aile öyküsü, genetik faktörler, küçük yaşlarda oluşan davranış bozuklukları, erken yaştan itibaren uyuşturucu maddeye ilgi duyma, bağımlılığa karşı olumlu düşünceye sahip olma, dini ve toplumsal değerlere karşı yabancılaşma ve düşük dindarlık etkenleri sayılmaktadır. Bağımlılığın ailevi faktörleri: Ailenin bağımlılık yapan maddelere yönelik olumsuz davranış ve tutumu, aile içi çatışma, aile ilişkilerinde zayıflık, ebeveynlerin, çocukların yetiştirilmesinde sorumsuzlukları gibi nedenler sayılmaktadır. Bağımlılığın arkadaş faktörü: Arkadaş çevresinden dışlanma, madde kullanan arkadaş etkisi gibi nedenler sayılmaktadır. Eğitim ile ilgili faktörler ise akademik başarısızlık ve okula zayıf bağlılık nedenleri zikredilmektedir (Feriye, 2009: 94-108).



Şekil 2. Bağımlılık Risk Faktörleri

Kaynak: Ghadirian ve Salehian "Is Spirituality Effective in Addiction Recovery and Prevention" *The Journal of Bahá'í Studies* 28. 4 2018.

Ülkemizde Ögel ve arkadaşlarının Türkiye'nin on ili ve Kıbrıs'ta 15-55 yaş aralığında 186 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri bir araştırmada, madde bağımlılarının toplumla uyum ve ailevi problemleri olan bireylerden oluştukları, bağımlıların zayıf kişiliğe sahip oldukları, saldırgan, tutarsız, kendine güveni olmayan, yardım sever, duygusal, hayattan beklentisi yüksek olan kişiler oldukları sonucuna ulaşmıştır (Ögel, 2002:18).

Gençlerin bağımlılık risk faktörlerine yönelik yapılan sosyolojik araştırmalarda dini zayıflığın riskin başında geldiği görülmektedir. Zira sekülerizmin etkisiyle dini alan aşınmış, rasyonalist-pozitivist karışımı popüler kültür gençlerin bedenlerine yalnızlık ruhunu aşılamıştır. Böylece birey için maddi ve manevi bir güç kaynağı olan aile kurumuyla bağların zayıflamasına, kimlik ve kişilik zafiyetine karşı savunmasız bırakmaya neden olmaktadır. Bu da bağımlılık için potansiyel bir risk oluşturmaktadır (El-Attas, 2016: 25; Twenge, 2013: 13; Başyigit, 2021: 49).

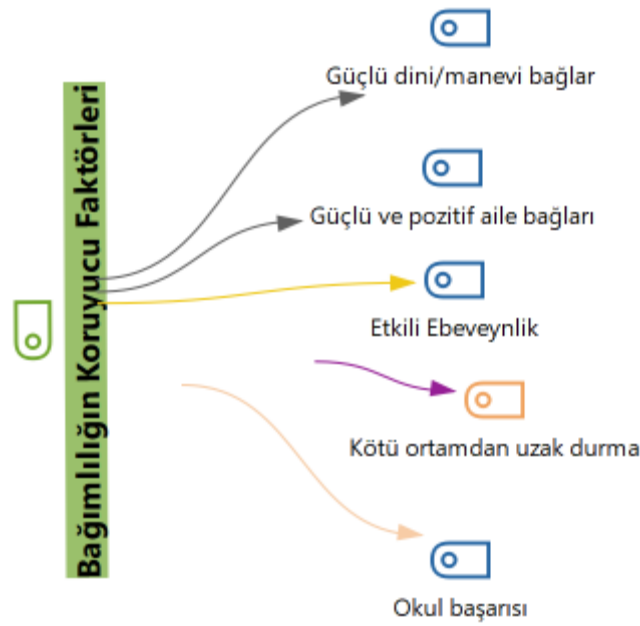
Buradan hareketle çok boyutlu bir varlık olan insanın tutum, davranış ve kişiliğinde birçok etkenin belirleyici olduğu gibi maddeye bağıllığı da birçok faktörle açıklanabilir. Özetle, yapılan çalışmalar bağımlılığın tek bir etkene bağlanmayacağı her bağımlılığının kendine has bir başlama öyküsü olduğuna dikkat çekilmektedir. Genel olarak madde bağımlılığına neden olan risk faktörleri, kişisel, sosyo-kültürel, kalıtsal, biyolojik, psikiyatrik, psikolojik ve dini/manevi faktörler içerisinde değerlendirilebilir (İşbilen, 2022: 26).

1.1.5. Bağımlılığa Karşı Koruyucu Faktörler

Madde bağımlılığıyla ilgili çalışmaların çoğu bağımlılığın risk faktörleri üzerinde yapılmaktadır. Ancak risk faktörlerinin tek başına bağımlılığa sebebiyet vermediği bunun yanında koruyucu faktörlerin olmaması da bağımlılığın nedenlerinden sayılmaktadır. Koruyucu faktörler ise bireyi madde kullanımına ve bağımlılığa karşı koruyan psikolojik, sosyal ve ekonomik etkenler olarak sınıflandırılmaktadır. Bağımlılık hakkında yapılan pek çok araştırma; güçlü dini bağıllığın (Kızmaz ve Çevik, 2016), dini inançlar, dini katılım (Mason ve Windle, 2001), maneviyat (Smithline, 2000), ruhsal açıdan sağlıklı olma (Bilici vd., 2012), güçlü ve pozitif aile bağları (Polat, 2015), normal akademik başarıya ve eğitime devam etme motivasyonu (Uzun ve Kelleci, 2018), uyuşturucu kullanımıyla ilgili farkındalığın yüksek olması (Köse vd., 2017), serbest zamanlarda yapılandırılmış etkinliklere katılma (Ertüzün vd., 2016) gibi koruyucu faktörlerin madde bağımlılığı riskini azalttığına dair bulgular ortaya koymaktadır (Karataş, 2021).

Yapılan çalışmalarda din ve maneviyatın madde bağımlılığına karşı koruyucu faktör özelliği taşıdığını, bağımlılığın tedavisinde ise destek sağladığını ortaya koymuştur. Din; dindar özellikler sergileyen ve dinsel öğretileri yaşantılayan nitelikteki akran grubunun seçiminde etkili olmaktadır. Din, dindar akran grubunun olumlu

pekiştirme yoluyla bireylerin dinsel davranış içine girmelerini sağlamaktadır (Kızmaz ve Çevik, 2016). Ayrıca son yıllarda yapılan inanç temelli çalışmalarda dini inançların bağımlı kişilerin maddeye tekrar başlamasına engel olduğunu ve ayıklık düzeylerini herhangi bir dini inanca sahip olmayanlara göre daha uzun sürdüğünü ortaya koymuştur. Bunun en önemli sebeplerinden birinin dini inançların insanların başatme faktörleri üzerinde etkili olması olduğu belirtilmektedir. Dini inançlar iyileşme sürecinde kişiye motivasyon sağlamak ve böylece güven kazandırmaktadır. Başka bir koruyucu faktör ise dinin bireye dengeli bir hayat sunmasıdır. Nitekim bağımlılıktan iyileşme sürecinde dengeli bir hayatın maddeye tekrar dönmeye önleyici olduğu, araştırmalarda gösterilmektedir. Ayrıca farkındalık ve kabullenmeye dayalı dini inançlar, bireyin şimdiye odaklanmasını ve bağımlılığa neden olan tekrarlayıcı (kompulsif) davranışların sergilenmesini engellemektedir (Çevik, 2021: 40; Ögel, 2018: 117).



Şekil 3. Bağımlılığın Koruyucu Faktörleri

Kaynak: Ghadiriyan ve Salehian "Is Spirituality Effective in Addiction Recovery and Prevention" *The Journal of Bahá'í Studies* 28. 4 2018.

Yaşadığımız coğrafi konum açısından değerlendirecek olursak aile, arkadaş, din ve maneviyat gibi faktörler, bağımlılar için hem koruyucu hem de risk faktörleri içerisinde değerlendirilmektedirler (İşbilen, 2022: 28).

1.1.6. Psikoloji Kuramlarına Göre Bağımlılık

Psikoloji kuramlarının bağımlılığa bakışı insana yönelik bakış açısına göre şekillendiği görülmektedir. Nitekim bu kuramların her biri insanı farklı yönden ele aldıkları için onun davranışlarını da farklı nedenlere bağlamışlardır. Bunlardan bazılarının insanın davranışlarını biyolojik yapılarına bakarak değerlendirdikleri diğer bazılarının ise sosyolojik ve kültürel yönüne bakarak değerlendirdikleri görülmektedir (Necati, 2001: 224). Bundan ötürü psikolojik kuramlarının bağımlılık davranışını, sahip oldukları bu görüşlere dayandırdıklarını söyleyebiliriz.

1.1.6.1. Psikoanaliz Kuramına Göre Bağımlılık

İnsanın bilinçaltını rüya, dil sürçmesi, espri, yüz mimikleri gibi olgularla çözümleyen, Freud tarafından geliştirilen bu kuram, insan davranışlarının temelinde, cinsellik ve saldırganlık güdüsünün olduğunu vurgulamaktadır. İnsanın yapısını id, ego ve süper ego ile açıklayan Freud, sağlıklı bir birey olabilmek için id, ego ve süper ego arasındaki uyumu gerekli görmektedir. Bunlar arasındaki uyumsuzluğun sağlık sorunlarına neden olduğunu da belirten Freud, bağımlılığın bu dengesizliğin sonuçlarından biri olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Freud'un Psiko-seksüel gelişim dönemlerinden saydığı oral-ağız dönemini sağlıklı bir şekilde tamamlamayanların da ileriki yaşlarda zevk alma biçimlerinin değişeceği ve böylece bağımlı olabileceğini ileri sürmektedir (Freud, 2017: 105-106; Cüceloğlu, 2017: 413; Akça, 2019: 18). Bilimsel olarak kabul görmeyen fakat akıl yürütme ile kabul edilen bu tezin iddiası: İnsanın amacı haz peşinde koşmaktır. Hazza ulaşabilmek için gösterilen çabanın kişiyi nevrozlardan ve bağımlılıktan kurtaracağı savına iterek zevk tuzaklarına düşürmektedir (Tarhan ve Nurmedow, 2015: 48). Bunun gibi ilginç düşünceleri bulunan Freud'un psikanaliz kuramını, kokain gibi uyuşturucu maddelerin etkisindeyken ortaya koyduğu ileri sürülmekte ve bundan dolayı eleştirilmektedir (İşbilen, 2022: 44).

Bu kuramda yaygın olan başka bir görüşe göre uyuşturucu bağımlısı kişiler, uyuşturucudan zevk aldıkları için değil psikoseksüel gelişim dönemlerinde eksik kalan sevgi ve güven duygularını bastırabilmek ve psikolojik acısını dindirmek için uyuşturucu maddelere başvurur ve bağımlı hale gelirler (Khantzian, 2013; Ögel, 2010: 16). Sonuç olarak psikanaliz kuramı, bağımlılığın risk faktörlerini: 1. Az gelişmiş ego işlevleri ve

savunma mekanizmaları, 2. İç nesnelerin yatıştırıcı niteliklerinin simgeleştirilmesinde başarısızlık, 3. Mutluluk için zevk peşinde koşmaya dayandırmaktadır (İşbilen, 2022: 44).

1.1.6.2. Bireysel Psikoloji Kuramına Göre Bağımlılık

İnsan davranışlarında biyolojik güçlerin değil sosyal güçlerin belirgin olduğunu belirten Adler bireyin sürekli toplumda üstün olma mücadelesi verdiğini savunmaktadır. Bu çabasında başarılı olamayan bireylerin başka bir ifadeyle aşağılık ve üstünlük olma duygusunun oluşturduğu kaygı, güvensizlik ve tedirginlik ile mücadelede başarılı olamayan bireylerin alkol veya uyuşturucu madde ile egolarını doyurmaya çalıştıklarını ileri sürmektedir (Schultz ve Schultz, 2007: 655; Burger, 2016: 152; Tarhan ve Nurmedow, 2015: 47-48).

Bireysel psikolojide bireyin yaşadığı yetersizlik duygusu, sosyal ilgi ve aidiyet duygusu bağımlılıkla ilişkilendirilmiştir. Bu kurama göre kişinin bebeklik evresini sağlıklı atlayamaması; sosyal ilginin eksikliği, yetersizlik duygusu, Adler'in vurguladığı yaratıcılığa zemin hazırlayacak şekilde beslenmeyişi, şımarıklık ve sabırsızlık, bağımlılığın risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Dreikurs, 1990; İşbilen, 2022: 46).

1.1.6.3. Davranışçı Kurama Göre Bağımlılık

İnsan davranışlarını çevre faktörleriyle açıklayan davranışçı kuramı, bağımlılığı öğrenilmiş kusurlu davranışlar olarak açıklamaktadır (Özpoyraz, Taman ve Şentürk, 1998: 60). Davranışçı kuramda davranışı etkileyen ve bağımlılıkla ilişkilendirilen üç temel öğrenme teorisinden bahsedilmektedir. Bunlar klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenmedir. Klasik koşullanma teorisine göre bağımlılık yapan maddelerin bağdaştırılan uyarılarla karşılaşmanın bireylerde aşermeyi tetikleyip madde kullanmasına yol açmaktadır (Kahyaoğlu, 2019: 43). Örneğin bireyin madde kullanan ortama gitmesi veya madde kullanan arkadaşıyla ya da maddeyi almada kullandıkları enjektör gibi araçlarla karşılaşması madde kullanım isteğini tetikleyebilir.

Edimsel koşullanmada davranış, oluşan sonuç ile ilişkilendirilmektedir. Örneğin madde kullanma sonu oluşan rahatlanma hissi stres veya başka bir rahatsızlık durumunda madde kullanma ihtiyacı doğabilmektedir. Bu durumda madde kullanma rahatsızlıkları ortadan kaldıran bir pekiştireç olarak algılanabilir. Böylece madde kullanma, kişinin

hayatında sıkıntılara karşı başa çıkma aracı olarak yer edinmektedir (Kahyaoğlu, 2019: 44). Sosyal öğrenme teorisinde ise davranışlar sadece pekiştireçler yoluyla meydana gelmez bilakis başkalarının davranış ve bu davranışların sonucunu gözlemleyerek dolaylı pekiştireçler yoluyla öğrenilebilir (Schultz ve Schultz, 2007: 505). Nitekim bağımlıların madde kullanmaya yönelik tutumları, genel olarak içinde bulunulan sosyal çevrenin davranışlarını yansıtmaktadır. Örneğin, ebeveynlerin kaygılı ve stresli anlarda rahatlamak için alkolü kullandığı bir ortamda alkol baş etme aracı olarak öğrenilebilir (Ögel, 2017: 21). Bu da bağımlılığın oluşmasında sosyal öğrenme etkisinin olabileceğini ortaya koymakta ve bağımlılığa karşı yapılacak programların bunu dikkate alması gerektiğini ortaya koymaktadır.

1.1.6.4. Bilişsel Kurama Göre Bağımlılık

Bilişsel kuram, zihnin işleyişi ve bilinç durumlarıyla ilgilenen bir ekol olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel kuram, duyum, algı, dikkat, bilinç, öğrenme, bellek, kavram oluşturma, düşünme, zihinde canlandırma, hatırlama, dil, zekâ, duygu ve gelişim gibi pek çok zihinsel süreçlerle ilgilenmektedir (Solso, 2007: 2). Bilişsel psikoloji davranışın çevresel faktörlerinden ziyade çevresel bilgi başka bir tabirle zihinsel süreç ve etkisi üzerinde durmaktadır. İnsan ve diğer canlıların hayata kalmasını da çevresel bilgiye dayandırmaktadırlar (Schultz ve Schultz, 2007: 625; Solso: 2007: 15). Bireyin uyuşturucu maddeyi kullanma veya bırakma davranışı otomatik zihinsel süreçlerle yönetilir (Ögel, 2017: 19). Bu davranışlar bağımlı tarafından bağımlılık yapan maddelerin kullanımında işlevsel olmayan otomatik düşüncelere ve aksi kanıtlara rağmen sürdürülen inançlara dayanmaktadır. Dolayısıyla bireyin madde kullanma davranışını basit bir zihinsel değerlendirmeye; örneğin ben bağımlı olmam, istediğim zaman bırakabilirim, beni rahatlatıyor vb. çarpık düşünce ve inanışlara bağlanılabilir (Ögel, 2018: 54-70).

1.2. DİNLERE GÖRE BAĞIMLILIK

Dinlerin bağımlılıkla ilgili açıklamalarına geçmeden önce dinin psikoloji literatüründeki konumu ve ona yöklenen anlama değinmek yerinde bir yaklaşım olur. Tarihsel süreç içerisinde dinin varlığı inkâr edilemez bir olgu olarak karşımızda durmaktadır. Fakat bu varoluş insan merkezli mi yoksa üstün bir yaratıcı temelli olduğu

hakkında birçok bilim dalında olduğu gibi psikoloji literatüründe de genişçe tartışılmaktadır. Dini, insan hayatındaki etkisi yani işlevselliği üzerine temellendirmeye çalışan din psikologları, dinin tabiatüstü bir varlığa dayandırmaktan çok onu insan merkezli oluşuna ve yine insan hayatına etkisi üzerinden tartışmaktadırlar (Yapıcı, 2013: 11). Bu konuda din psikolojisinin bir bilim haline gelmesinde öncülük eden William James, dini, insanın yaşadığı dini tecrübe ve dini duyguyla açıklamaktadır. James dini duyguların varlığını, yaratıcının varlığı için bir delil olarak görmektedir. Ona göre din, bireyin kutsalla ilişkisi üzerine oluşan dinî korku, sevgi, saygı, eğlence vb. duyguların toplamından ibarettir. Kutsalla ilişkinin kaybedilmesi bu tür duyguların da dini olmaktan çıkarıp sıradan bir duygu haline getirir. James dinin varlığını onun insan hayatında meydana getirdiği etkiyle açıklamaya çalışmaktadır. Ona göre inançlar/dinler işe yarıyorsa doğrudurlar. Dolayısıyla Allah’a inanç işe yarıyorsa, bireysel alanda ve psikolojik sağlığı elde etmede pratik faydalar sağlıyorsa birey için Allah’ın varlığı pragmatik olarak bir gerçekliktir (Köse ve Ayten, 2015: 26; Ayten, 2015: 26-33; Horozcu, 2004: 24-25). James dinin metafizik, epistemolojik ve teolojik açıklamalarını bir kenara bırakarak onun, insan hayatına yaptığı fonksiyon üzerinde yoğunlaşmaktadır. Ona göre dinin en önemli etkisi bireylerin madde kullanımına karşı etkisi olan psikolojik iyi oluşu sağlaması; dini tecrübenin insan sağlığına, huzuruna ve neşesine katkı sağlaması ve bu duyguları koruması yönünde olumlu bir etki bırakmasıdır. James, bireyin psikolojik iyi oluşun göstergesi olan hayata karşı iyimser olmayı “sağlıklı zihin,” hayata karşı kötümser oluşu da “hasta ruh” kavramıyla ifade etmiştir. Ayrıca dinin sağlıklı zihni oluşturduğundan benimsenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Bahadır, 2017: 20-28).

Dini, arzu tatmini, duygu karmaşası ve suçluluk gibi psikolojik bir olguya indirgeyen Freud, dini davranışları, psikolojik bir hastalık olan saplantılı davranışlara benzeterek psikolojik bir hastalık olarak görmektedir. Dolayısıyla Freud psikolojiyi dine karşı kullanmaktadır (Forsyth, 2017: 47; Ayten, 2015, 21; Köse ve Ayten, 2015: 32). Freud, dinin psikolojik bir olgu olduğu düşüncesinden yola çıkarak din ve Tanrı’nın katlanılması zor olayları kalaylaştırarak ruh sağlığı için yararlı olduğunu, diğer taraftan dini, gelişim için engel ve bir yanılsama olduğunu belirterek din hakkında bir çelişki yaşamaktadır (Bahadır, 2017: 38). Freud’un aksine dini nevroz gibi psikolojik hastalıktan kurtulmada etkili olduğuna dikkat çeken Jung, dinleri psikoterapik sistemler, Tanrıyı da iyileştirici bir varlık ve doktor olarak görmektedir. Jung dinlerin dua, ayin ya da ibadet

gibi uygulamalarla bireyleri zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmakta iç ve dış tehlikelere karşı da koruduğunu ifade etmektedir. Dinleri işlevselliği üzerinden değerlendiren diğer bir düşünür Fromdur. Dinlerin, insan gelişimi ve sağlığı için önemli olduklarını belirten Fromm, hayattaki huzursuzluk ve varoluşsal sıkıntılardan kurtulmayı da dinsel çabaya bağlamaktadır (Ayten, 2015:107-108). Sonuç olarak dinin, insanın hayatına olumlu etki ettiğini belirten psikologların yanısıra dinin insanın sağlığına olumsuz etki ettiğini belirten psikologlar da bulunmaktadır.

Dinlerin madde bağımlılığıyla mücadeleleri, uyuşturucu maddeye yükledikleri anlama göre farklılık arz etmektedir. Bağımlılıkla ilgili yapılan mücadele programları genel olarak üç din ekseninde geliştirildiği için bunların uyuşturucu madde hakkındaki açıklamalarına ve tedavi yöntemlerine yer verilecektir.

1.2.1. Yahudiliğe Göre Bağımlılık

Yahudi öğretisine göre zihin ve beden sağlığına zarar verdiği için uyuşturucu maddeler yasaklanmıştır. Ancak, bunlar içerisinde bağımlılık yapabilen alkole sınırlı içme fetvası verilmiştir. Zira alkol Yahudi öğretilerinde dini ayinlerin bir parçası olduğundan sarhoşluk yapmayacak derecede kullanımına izin verilmiştir. Yahudilikte madde bağımlılarına yönelik 12 adımlık terapinin yanısıra danışmanlık uygulamaları, Yahudi öğretisi çerçevesinde gerçekleşen meditasyonlar, birlikte yapılan dualar ve farklı grup aktiviteleri içermektedir (İşbilen, 2022: 61;Yapıcı, 2013: 64; Akıncı ve Kesgin, 2018).

1.2.2. Hristiyanlığa Göre Bağımlılık

Hristiyanlığın madde bağımlılığına yaklaşımları Hristiyanlık mezheplerine göre farklılaşmaktadır. Bunlardan bazılarında göre bağımlılık yapan maddelerden az kullanılmasının sakıncası yoktur. Diğer bir gruba göre uyuşturucu maddelerin bağımlılığa neden olacağından ötürü kullanmaması önerilirken başka bir mezhebin görüşü, bu maddelerin kullanılmasının kesin haram olduğu yönündedir (Aykıt, 2019: 87). Hristiyanlığın Adventist grupları hariç diğer gruplar genel olarak Yahudilere benzer görüşler ortaya koymaktadırlar (Eroğlu, 1999).

1.2.3. İslam Dinine Göre Bağımlılık

Uyuşturucu maddelerin İslam dünyasında ortaya çıkması altıncıyüzyılın sonu yedinci yüzyılın başına denk gelmektedir. İslam'ın ilk yıllarında sosyal bir sorun olmayan uyuşturucu madde kullanımı, gerek İslam'ın temel kaynağı Kur'an gerekse Hz. Peygamberin açıklamalarını ve yaşantısını aktaran hadis kaynaklarında yer almadığı görülmektedir. Bunun için ilk dönem İslam hukukçularının konuyla ilgili değerlendirmesine rastlanılmamaktadır. Fakat İslam'da tıp üzerine yazılan ilk risalelerde uyuşturucu maddenin (afyon, haşhaş) tıbbi kullanımlarına dair kanıtlar bulunmaktadır (Ebu Ali, 2003: 97; Ali, 2014; Razi, 1987; 200). İslam'ın ilk dönemlerinde uyuşturucu maddenin zevk için kullanımı olmadığından ilk dönem İslam hukukçuların yorumlarına rastlanılmamaktadır. Fakat daha sonra bu maddelerin kullanımlarının yaygınlaşması ve zararlarının belirginleşmesi sonucu İslam düşünürleri tarafından haram oluşunda ittifak edilmiştir. Ayrıca İslam'ın korunmasını hedeflediği zarurât-ı hamseye (Can, mal, din, akıl ve nesil), zarar veren her davranış suç olarak kabul edilir kuralı gereği sonraki dönem (Müteahir) İslam hukukçuları da, uyuşturucu madde hakkında günah değerlendirmesinde bulunmuşlardır. Buna göre uyuşturucu madde kullanmak bütün bu durumlara zarar verdiği için suç sayılmıştır (Ahatlı, 1997). Buradan hareketle İslam'ın bağımlılıkla mücadele yaklaşımının, günah/suç üzerinden değerlendirildiği belirtilebilir. İslam'ın suçları önlemeyle ilgili ise temelde üç yönteminden bahsedilebilir. Bunlardan birincisi suç oluşturacak davranışa karşı bilişsel farkındalık geliştirmek, ikincisi, utanma ve korku duygusunu geliştirmeye yönelik olan duygusallık, üçüncüsü ise bu ikisinin sürekliliği için gerekli olan davranışsal yöntemdir. İslam dini geleneksel toplumlar da olduğu gibi utanma duygusunu canlı tutmak istemekte ve buna dayalı bir kültür oluşturmayı hedeflemektedir. Nitekim utanma duygusu bireyde hem Allah'ın hem de insanların önünde olumsuz bir şekilde açığa çıkma korkusunu tetiklediğinden, kişiyi yanlış yapmaktan alıkoyar. Haya ve tevazu sahibi olmak ve Allah'ın her şeyi bildiğini tam olarak kavrayıp bilmek, Allah'a karşı görgü (edeb) duygusunu geliştirdiği gibi (Ali, 2014). Uyuşturucu madde gibi ahlaki suç sayılan davranışlara da karşı kontrol görevi görmesi mümkündür.

Malik Bedri (1996: 154), İslam dininin bağımlılığa mücadelesini önleme ve iyileştirme sürecini iki başlık altında değerlendirmektedir. Öncelikle İslam getirmiş olduğu kurallarla insanların bağımlılık yapan maddeleri kullanmasına engel koymuş olur.

Böylece insanların bu tür hastalıklara düşmemesini önceden önlemektedir. Bu yasakları delip bağımlı olan kişilere yönelik metodu da hem cezai hem de tedavi şeklindedir.

1.3. BAŞA ÇIKMA VE MADDE BAĞIMLILIĞI

İnsanın yaşamı boyunca planladığı, yapmayı arzuladığı şeylerin gerçekleşmemesi ya da beklemediği olaylarla karşılaşması, hayatında bir takım sıkıntıların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yaşanılması öngörülmeyen ya da olması arzu edilmeyen olaylar insanı farklı duygu karmaşalarına ve ruhsal sıkıntılara sürükleyebilir. İşte bu durumda birey karşılaştığı bu sıkıntılar karşısında çözüm yolları aramaya başlar. Karşılaştığı durum ile beklemediği olayları uzlaştırmaya çalışır. Burada bireyin başa çıkma süreci başlamış olur. Bireylerin olmasını istemediği olaylara verdiği tepkiyi kontrol etme çabası ise başa çıkma olarak ifade edilmektedir (Pargament, 1997). Başa çıkma, bireyi zorlayan içsel ve dışsal istekleri yönetmek için geliştirilen bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalar olarak değerlendirilmektedir (Tuğrul, 2000). Öz bir ifadeyle başa çıkma, bireyin bir travma sonrası sarsılan ya da kaybolan anlamı yeniden inşa süreci olarak tanımlanabilir (Esen Ateş, 2019). İnsanların bu problemlerle başa çıkma çabaları binlerce yıl önceye dayanır. İnsanlar fiziki olarak karşılaştığı engellerin yanında duygu ve düşüncelerinde oluşan kısıtlamalar karşısında da başa çıkma yöntemleri ortaya koymuşlardır. Başa çıkma, ilk dönemlerde filozof, din adamları ve sanatla ilgilenenlerin uğraş alanları iken, psikoloji biliminin ortaya çıkması ile beraber insanların karşılaştıkları engellenme duygusu ve olumsuz yaşam olaylarına nasıl bir karşılık verilmesi veya nasıl bir karşı koyma gerektiği üzerine çalışmalar yapılmıştır (Ayten, 2012: 17). Başa çıkma psikoloji tarihinde ilk olarak 1960 lı yıllarda strese karşı mücadele için geliştirilen çabalar diye ifade edilirken, bununla ilgili beş çeşit mücadele yönteminden bahsedilmiştir. Bunlar: a) Freud'un psikoanalitik kuramında ortaya koyduğu "bilinç dışı savunma mekanizmaları. Ancak Freud'un bilinçdışı savunma çabalarının başa çıkmadan farklı oldukları belirtilmektedir. Nitekim başa çıkmanın, bilinç düzeyinde gerçekleşmesi, belli bir amaca yönelik olması ve zihinsel tutumlarda değişmeyi içermesi yönleri ile savunma mekanizmalarından farklılaşmaktadır. b) Erikson'un yaşam dönemleri teorisinde sözünü ettiği, öz güven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi "bireysel kaynaklar", c) davranışçı akımı ve evrim kuramında yer alan "problem çözme çabaları", d) Selye, Cannon gibi araştırmacıların öne sürdüğü insan ve hayvanlarda bulunan "genetik olarak

programlanmış bir tepki” e) organizmanın, kendi varoluş mücadelesi kapsamında uyum sağlamaya yönelik olarak gösterdiği “bilişsel ve davranışsal çabalar” şeklinde sıralanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995; Ekşi, 2001: 19).

İnsanın sorunlarla başa çıkma çabası insanlık tarihi kadar eskidir ve her insan başına gelen olumsuz durumlarla başa çıkmaya ve psikolojik olarak iyi bir durumda olmaya çabalar. Ancak başa çıkma kavramının tanımlanması ve insanların başa çıkma tarzları hakkında yapılan ilk bilimsel çalışmalar 1960’larda ortaya çıkmıştır. Lazarus ve Folkman, başa çıkma yollarına ilişkin bir model geliştirerek başa çıkmayı; stresli durum veya olayların yol açtığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerileme dayanma amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü olarak tanımlamışlardır (Tuğrul, 2000). Lazarus ve folkman başa çıkmayı stres yaratan durumlarla uğraşma ve bunun meydana getirdiği gerginliği azaltmaya yönelik bir takım çabalar olarak ifade etmektedirler (Lazarus ve Folkman, 1984: 118). Fakat başa çıkma değişen ve gelişen dinamik bir süreç olduğundan belli başlı bir tanımının yapılmasını engellemektedir (Pergament, 1997: 89). Zira insanlar, yaşamları boyunca farklı sıkıntıları tecrübe etmekte; yakınlarını kaybedebilmekte, doğal afetler, hastalıklar, savaşlar, aile içi şiddet, boşanma trafik kazaları gibi pek çok olumsuz olayla karşılaşmaktadır. Bu durumda olan insan, stres ve sıkıntıların üstesinden gelmeye ve onlarla başa çıkmaya çalışır; böylece yaşamının kontrolünü tekrar sağlamayı ve anlam duygusunu kazanmayı hedefler (Gencer ve Cengil, 2021: 135; Abanoz, 2020; Kızılgeçit, 2017b: 87).

Birçok insan hayatında karşılaştığı zorluklarla ve stresle başa çıkmakta başarılı olamamakta ve psikolojik bir desteğe ihtiyaç duymaktadır. Aranılan bu destek bazen yatıştırıcı ve uyarıcı etkisi olan uyuşturucu maddelerde bulunmaktadır. Hayatın akışı içerisinde basit görülebilen ancak yalancı bir destek sağlayan bir keyif sigarası, yorgunluk kahvesi veya akşam atılan iki kadeh içki gibi küçük başlangıçların hepsi değişik şekillerde bağımlılık oluşturmaktadırlar (Babaoğlu, 1997: 147). Ebeveynleri tarafından sorumluluk ve kişilikleri geliştirilmeyen hatta ebeveynlerin problemleriyle mücadele ettiği gençler ve bireyler, stresle karşılaştıklarında bu sorun ve stresle baş etmenin tek çaresini madde kullanımı olduğunu düşünebilirler (Kasatura, 1998: 54-56). Özellikle çok güçlü bağımlılık oluşturan ve insanları ölüme kadar götüren afyon ve türevleri, hayattan bir kaçış, problemleri unutmak için bir yöntem olarak kullanılabilir (Lindesmith, 1938). Ada ve Peker (2012: 430), tarafından 2009 yılında Sakarya ilinde denetimli

serbestliğe tabi tutulan 90 kişiyle gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanımının nedenlerini % 41,1 oranda sıkıntıdan kurtulma olarak tespit etmişlerdir (Şahinli, 2016: 43).

Buradan hareketle başa çıkma sürecinin içsel ve dışsal etkenlere bağlı olarak şekil alacağı söylenebilir. Nitekim bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, tutum ve inançlar, sosyal destek, ekonomik durum gibi etkenler başa çıkma şeklini belirlemektedir (Folkman, 1986). Fakat temelde iki türlü başa çıkma yaklaşımından söz edilmektedir. Problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma. Problem odaklı başa çıkma yaklaşımında bulunan birey, strese yol açan durumun etkisini azaltmak ya da onu ortadan kaldırmak amacıyla problemi tanıma ve ona yönelik çözüm üretmeye çalışır, alternatif yolları kullanarak ortaya çıkan çözümü problemi gidermede kullanır. Duygu odaklı başa çıkma yaklaşımında bulunan birey ise var olan problemi değiştirmeye çalışmaz. Aksine yaşadığı sıkıntıyı kaçınma, küçültme, uzaklaşma, seçici dikkat, sosyal yardım arama ve olumlu karşılaştırma gibi yollara başvurarak problemi azaltmaya veya anlamlandırmaya çalışır (Ceran, 2013: 21-22; Ekşi, 2001: 14). Kanser gibi ölümcül bir hastalığı fark eden birinin hemen tedaviye yönelmesi problem odaklı başa çıkma yaklaşımı iken bireyin hastalığının belirtilerini inkâr etmesi başka nedene bağlaması ya da hastalığın meydana getirdiği olumsuz duyguları en askeri düzeyde kontrol etmeye çalışması duygu odaklı başa çıkma örneği olarak verilebilir (Şahin, 1995: 22).

Bu anlamda madde kullanımı veya bağımlılık, duygusal ve davranışsal bir başa çıkma türü olarak değerlendirilebilir. Zira bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi veya zorlanması sonucu oluşan stres ve bunun oluşturduğu baskılara karşı kendini zayıf ve güçsüz hisseden bireyler bu sorunla baş etmek için farklı bir bakış açısı geliştirmek yerine alkol ve ya madde kullanım yoluna başvurumaktadırlar (Tarhan ve Nurmedow, 2015: 17-136). Bunun için bağımlı bireylerin maddeyi kullanma nedenleri ve başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi tespit etmek bağımlılığın tedavisi açısından önem arz etmektedir (Hill, 2010; akt. Bahadır, 2019: 20). Zira madde yoksunluğuna karşı baş edebilmek için alınan madde, bireyi doğru düşünme, olumlu duygu ve davranıştan uzaklaştırır. Bunun sonucunda birey madde kullanımını hayatının bir parçası, yaşantı biçimi olarak görebilmekte ve problemi çözümsüz olarak görüp tek çareyi madde kullanmayı başa çıkma olarak algılayabilmektedir. Bu da bireylerin farklı ve daha etkili

baş etme tecrübelerini geliştirmeye engel olmaktadır (Sağkal, 2005: 3; Bahadır, 2019: 21).

Başa çıkma teorisi, insanın zor zamanlarda karşılaştığı durumlara bir açıklama sunar. İnsan zor zamanlarda, anlamlı bir şeyler bulmak için büyük çaba sarf eder. Bu anlam, psikolojik, sosyal, fiziksel, maddi veya manevi olabilir. Kişiden kişiye değişebilir ve olumlu ya da olumsuz olabilir. Kişi sahip olduğu paradigma ve hayata bakışını şekillendiren değerler ve kriterlere göre başa çıkma araçlarına başvurur (Pargament, 1998; Çevik Demir, 2013: 56).

1.3.1. Dini Başa Çıkma

Dini başa çıkma stresli yaşam koşullarının neden olduğu olumsuz duygusal sonuçların etkilerini hafifletme ya da önlemede dini inanç ve ya davranışların kullanılmasıdır (Cirhinlioğlu, 2014, 111; Kızılgöçer, 2017b: 88). Dini başa çıkma zorlu yaşam olaylarında bireyin kendi hayatında inandığı dinin motiflerinden destek alarak anlam ve stratejiler belirlemesidir (Göcen, 2020: 134). Pargament ve arkadaşlarına göre dini başa çıkma, bireyin hayatında karşılaştığı kritik yaşam olaylarını anlama ve bunları değerlendirmede dinî/maneviyatı sürecin bir parçası haline getirmesidir (Pargament vd., 2004; Gencer ve Cengil, 2021: 134).

Ölüm ve hayat arasında varoluşsal mücadele veren insanın hayatta kalma içgüdüünün yanında kendini bilme ve sosyal bir varlığın gereği olan toplum içinde yer edinme ihtiyacı da bulunmaktadır. İnsanın bu yaşam mücadelesinde fiziksel ve ruhsal problemle karşılaşması her zaman mümkündür. Dolayısıyla insan hayatında farklı engellerle karşılaşabilir, hayatın onun istediği şekilde yürümediğine şahit olabilir. Nitekim birey sağlıklı iken hastalığa yakalanabilir, sevdiği birini kaybedebilir veya toplum içinde prestij sahibi iken değer kaybı yaşayabilir (Ayten, 2012: 37). Bunun gibi arzulamadığı fakat hayatının içinde karşılaşabildiği olaylar bireyi sarsabilir. Bu durumdaki problemlere çözüm üretilmezse bireyin ruh sağlığını bozabilir. Bu da bireylerde farklı düzeyde gerginlik, öfke, sıkıntı ve çaresizlik duygularını tetikleyebilir. (Hökelekli, 2013: 86). Bu durumla karşılaşan kişi karşılaştığı olayları anlamaya çalışır. Böyle bir durumda din insanın anlam algısını etkileyen önemli bir çözüm kaynağıdır. Zira din, bilgi, duygu ve davranış boyutuyla yaşanan veya karşılaşılan olayları

anlamlandırma konusunda destek sağlamakta ve böylece pozitif bir şekilde başa çıkabilmesi için gerekli araçlar sunmaktadır (Genç, 2020: 28).

Din, birçok amaca hizmet edebilen çok kapsamlı bir olgudur. Anksiyete azaltma, kişisel kontrol, gönül rahatlığı, kişisel gelişim ve anlam arayışı gibi psikolojik durumlarla ilişkilendirilmektedir. Din herşeyden önce aşkınlık ve Allah'ı tanıma gibi manevi amaçlara hizmet etmektedir. Dinin bireysel ve sosyla anlamda işlev çeşitliliğine sahip olması sosyal bilimcilerin dini başa çıkmanın çok boyutlu olduğunun farkında olmaları gerekmektedir (Ghobari ve Koohsar, 2011; Yalin vd., 2020).

Dinin hayatın sıkıntılarıyla mücadelede veya karşılaşılan problemlerin çözümünde etkisi kabul edilmekle birlikte bu konuda farklı düşünenlerin de olduğunu, dine tamamen olumsuz bakanların da olduğunu belirtmek gerekir. Nitekim bir kısım psikologlar dini olumsuz olaylar karşısında çözüm kaynağı olarak görürken diğer bir kısım psikologlar dinin, yaşanan sorunların nedeni veya sonucu olarak görmektedirler. Hatta dini, çaresizliğin doğurduğu bir yanılsama olduğunu, bilimin gelişmesiyle dinin de ortadan kalkacağını belirtmektedirler. Başta Freud gibi bu görüşü savunanlar sağlıklı bir ruh için dinden kurtulmanın gerektiğini iddia etmişler (Freud, 2016; Horozcu ve Güneş, 2020: 38; Köse ve Ayten, 2015: 30). Freud gibi psikanalistler nesiller boyu dini, suçluluk ve bağımlılık yapan duyguların kaynağı olarak telaki etmişlerdir. Dine ve maneviyata yapılan bu saldırılar günümüzde hala akademik alanda etkisini göstermektedir. Nitekim daha kariyerlerin başında olan genç psikolog ve psikiyatristler eğitim ve araştırmalarında, din ve maneviyata yer vermekten çekinmektedirler. Ne var ki akademisyenlerdeki bu tutum halkın din ve maneviyatla ilgili tutumlarıyla çelişmektedir. Zira yapılan çalışmalarda halkın çoğunun hayatlarında din/maneviyata yer verdiklerini ortaya koymaktadır (Merter, 2006: 404).

Dinin yerine bilimi koymaya çalışan bu düşünürlerin aksine Fromm ve Yalom gibi düşünürler bilimin ilerlemesiyle insanın stres ve ruhsal sıkıntılarının da arttığını ve inananların daha fazla anlam arayışına girdiklerini belirterek dinin insan hayatı için önemine vurgu yapmaktadırlar. Dinin olumlu etkisine inananlar, dinin insanın hayatına anlam kattığını, hayatta amaç, güven, ve motivasyon duygusunu kazandığını belirtmektedirler (Pargament, 1997). Dinin motive gücene dikkat çeken analitik psikolojisinin kurucusu olan Jung dinin nevroza sebep değil ondan kurtulmaya yardımcı

olduğunu vurgulamaktadır (Jung, 2017: 69-70). Yine dinin aşağılık duygusundan kurtulmaya, umutsuzluk duygusuyla mücadele etmede yardımcı olduğu, bireye yön duygusunu kazandırarak gelişim sürecinde destek sağladığı da ileri sürülmektedir (Köse ve Ayten, 2015: 37; Allport, 2016: 93; From, 2017). Dinin insanın hayatını anlamlandırmadaki etkisini savunan Frankl dinin çok etkileyici bir psikoterapi gücünün olduğunu fakat dinin amacının terapi olmayıp manevi kurtuluşu sağlamak olduğunu böylece terapotik etkiyi de sağladığını vurgulamaktadır. Frankl, dinin kişiye manevî yardım eli uzattığını ve başka hiç bir yerde bulamayacağı bir güvenlik duygusu verdiğini, böylece kendini güvende hisseden bireyin de pek çok psikolojik rahatsızlıktan korunduğunu belirterek, dinin başa çıkma sürecindeki önemine işaret etmiştir (Frankl, 1988: 143-144; akt. Ayten, 2012: 18). Varoluşçu psikiyatrist Irvin Yalom (2006: 45), dinin, müntesiplerine sıkıntılarla başa çıkma sürecinde güçlü bir birleştirici güç (yaşamı kontrol eden üstün kuvvetin varlığı ve sonunda ona kavuşma vaadi) verdiğini ifade ederek, dinin başa çıkma sürecinde teselli edici yönüne vurguda bulunmuştur. Pozitif psikolojinin öncülerinden sayılan M. Seligman (2002), dinin insanlara sağladığı manevi değerle, onların geleceğe umutla bakmalarını ve yaşamlarındaki anlamı bulmalarına yardımcı olduğunu belirtir. Diğer bir pozitif psikologu olan Ryff (1989), dinin bireylerin hayatlarında karşılaştıkları acı deneyimler karşısında psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir.

Din, hayat olayları karşısında cesaret vererek ve hayata dair amaç katarak problem odaklı stratejiyi, başa gelene sabretmeyi ve anlam vermeyi sağlayarak da duygu odaklı stratejiyi kullanmayı sağlamaktadır (Abanoz, 2020).

Dini sosyal hayatın dışına itmek veya teori ve pratikte iyice sınırlandırarak gözetimde tutmak için o kadar teşebbüse rağmen, insanlar günlük yaşamlarında kutsala yer vermeye devam etmektedirler. Nitekim onların evlerinde, araçlarında ve iş yerlerindeki dinî ve manevi içerikli motifleri kullanmaları ilahi güç veya güçlerle bağlantı kurmaya devam ettikleri, manevi değerlere bir şekilde önem verdiklerini göstermektedir. Manevi değerlere önem verenler hayatta karşılaştıkları sorunların çözümünü de bu değerlerde aramakta ve bu problemlerin çözümü için psikolog, psikiyatristin yanı sıra din görevlilerine de başvurumaktadırlar (Kızılgeçit ve Akça, 2022: 865). Bu gerçekliği tespit eden psikologların ve psikiyatristlerin de ilk dönem çalışmalarda görülen dine daha az önem verme eğilimleri değişmiş ve din, başa çıkma ve sağlık ilişkisi konusundaki

çalışmalarda hızlı bir artış olmuştur (Folkman ve Moskowitz, 2004: 759; Ayten, 2012: 19).

Son dönemlerde Kenneth Pargament'in 1997 yılında yayımladığı, *The Psychology of Religion and Coping* (Din ve Başa Çıkma Psikolojisi) isimli kitabıyla dinin başa çıkmadaki önemine dikkatleri çekmede öncü olmuştur. Ülkemizde ise ilk çalışmayı Halil Ekşi (2001) başlatmış olup daha sonraki çalışmalara öncülük etmiştir. Ülkemizde dinî başa çıkma, birçok konuyla ilişkilendirilerek ele alınmaktadır. (Topuz, 2003; Batman, 2008 ve Koç, 2009), dinî başa çıkmanın din/dindarlık ile ilişkisini çalışırken, (Kula, 2005 ve Çiftçi, 2007, sağlık, şentepe, 2009), ruh sağlığı ile ilişkisini ele almışlar. (Ayten, 2013), dini başa çıkmanın psiko-sosyal etkisini, (Okumuş, 2002; Kula, 2002; Makaroğlu, 2005; Köse ve Küçükcan, 2006 ve Gülmez, 2008), doğal afetlerin ve farklı hastalıkların getirdiği sıkıntılar ile başa çıkmada dinin rolü üzerinde çalışmalar yürütmüşler. Süleyman Abanoz (2020), Türkiye'de 2001 yılından 2020 yılına kadar dinî başa çıkma ile ilgili yapılan 89 çalışmaya ulaşmıştır. Bunlardan 35'i yüksek lisans, 11'i doktora tezi, 27'si makale ve 3'ü kitap ve kitap bölümüdür. Anlamalı bir bilimsel araştırma alanı olarak ortaya çıkan" din psikolojisinde, din ve başa çıkma çalışmalarında önemli bir artışın olduğu belirtilmektedir (Ayten, 2012: 20).

Dinin insanda oluşturduğu anlama göre olumlu ve olumsuz etki ettiğini savunan Pargament, dini başa çıkmanın çok boyutlu oluşuna dikkat çekmektedir (Pargament, 1997). Pargament'in bu düşüncesi dini başa çıkmanın insanların dine bağlılık düzeyleri ve dine yükledikleri anlama göre farklılaşmasından kaynaklanmaktadır.

Dinin başa çıkma süreci iki perspektifte değerlendirilmektedir: Psikolojik ve dinî perspektif.

1.3.1.1. Psikolojik Olarak Başa Çıkma Süreci

a. Anlam kazandırma: Anlam insanın hayata tutunmasını sağlayan içsel bir güç olarak değerlendirilir (Ayten, 2012:10). İnsan zor zamanlarda, anlamalı bir şeyler bulmak için büyük çaba sarf eder. Bu anlam, psikolojik, sosyal, fiziksel, maddi veya manevi olabilir. Kişiden kişiye değişebilir ve olumlu ya da olumsuz olabilir (Pargament, 1998); Çevik Demir, 2013: 57). İnsanların karşılaştıkları olaylara verdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler olaylara yüklediği anlamla doğrudan orantılıdır. Bunun için

bireylerin davranışlarını hayata verdiği anlamda aramak gerekmektedir. Zira hayatın anlam ve amacından yoksun olan bireyler kendilerini bir boşluk içerisinde hissederler. Bu durumda uyuşturucu gibi maddelere yönelerek bu boşluğu doldurmaya çalışmaktadırlar (Frankl, 2021:141-142; Bakırcıoğlu, 2015; Çakmak, 2018: 33). Din gerek hayatın anlam ve amacına yönelik varoluşsal problemleri gerekse acı veren hayat olaylarıyla karşılaşan bireylere anlamlandırma ve yorumlama gücünü kazandırır. Din insanın karşılaştığı acı ve üzüntüleri ortadan kaldırmaz fakat onlara anlamlar yükleyerek kabullenebilmesini ve böylece onunla yaşanmasını kolaylaştırabilir. Zira acısız, dertsiz ve tasasız bir hayat yoktur. Ancak bütün bu olumsuzlukları yenebilen, onlarla başa çıkabilenler vardır. Bu süreçte en önemli destek de dinden alınabilir (Ayten, 2012: 11). Dinin karşılaşan sıkıntılara karşı etkinliğini, Pagament şöyle ifade etmektedir: "*Kutsalın iradesi günlük olaylarda tezahür ettiğinde başlangıçta tesadüfî, anlamsız ve trajik görünen şeyler başka şeyler oluverir*" (Pargament, 1997).

b. Denetim Kurma. Birey kendi gücünü aşan olaylarla karşılaşp kontrol duygusunu kaybettiğinde, olayların daha üst bir kudret tarafından idare ediliyor olması ona psikolojik bir kontrol hissi sunar (Ayten, 2012: 49; Akça, 2019: 61).

c. Manevi rahatlık: Dinin verdiği daha üst bir varlığa bağlanma hissi herhangi bir problemle karşılaşan bireyin manevî teselli ve rahatlama bulmasını sağlar. Bunun yanında dini başa çıkma, anlamın korunması, dönüştürülmesi, duygusal kontrol, manevi olgunlaşma ve dinin sosyal desteğini sağlama açısından da değerlendirilmektedir (Ekşi, 2001: 31; Genç, 2020: 39-44).

1.3.1.2. Dinî Açıdan Başa Çıkma

Bireyin başa çıkma sürecinde ortaya koyduğu her çaba başa çıkma olarak ifade edilmektedir. Duygusal, bilişsel ya da davranışsal olabilen bu çabaların dinî bir içeriğe sahip olması ise başa çıkmayı dinî başa çıkma haline getirmektedir (Pargament, 1998; Esen Ateş, 2019).

Dinin başa çıkma işlevini dinî açıdan değerlendirenler dinin temel kaynaklarından yola çıkarak bir netice ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Din, kutsal mesajları vasıtasıyla müntesiplerine hayatın ve hayat ötesi anlamını kazandırarak, bireye karşılaştığı olaylar karşısında anlayış ve bilinç kazandırır. Dinin insan hayatındaki fonksiyonu üç boyutta ele

alınabilir. Birincisi kişisel boyutla ilgilidir. Birey din dışı ideoloji ve kuramların açıklayamadığı varoluşsal ve zihinsel pek çok konuyla ilgili sorunların çözüm ve cevaplarını dinde bulabilir. İkincisi din insanın yaşadığı dünyayı daha anlaşılır kılan açıklayıcı bakış açısını sağlar. Üçüncüsü toplumsal yapının istikrarını sağlayan kurumsal ve sosyal bir işlevi yerine getirir (Bahadır, 2021: 160). Din, insanların hayatına yeni bir anlam kazandırarak, karşılaşılan sıkıntıların insanları olgunlaştıracakları düşüncesini onlara aşılarmaktadır. Çünkü Allah sıkıntılarla insanları denemekte ve onlara bir şeyler öğretmektedir (Okumuş, 2002). Din, sabır, fedakârlık, mücadele vb. duyguları güçlendirmekte böylece hayatın acı ve ızdıraplarını hafifleten, hayat gücünü besleyen motive edici bir güç olarak kişiyi psikolojik olarak koruyabilmektedir. Birey, böylece dinî inancı sayesinde, sağlam ve güçlü bir maneviyata sahip olarak, hayatın getirdiği çeşitli engeller karşısında mücadele edebilme gücü bulabilmekte, stres ve depresyondan kendisini koruyabilmektedir (Muz, 2009: 126).

Din zorluklarla başa çıkmada birçok yaklaşım ile destek sağlamaktadır. Kabullenme, tevekkül, itaat, sabır, alçakgönüllülük, affetme, şükür ve dua dinî başa çıkmanın önemli unsurlarındandır (Pargament, 1997). Herhangi bir problemle karşılaşan bireyin, başına gelenleri imtihan dünyasının bir parçası olarak görüp sabretmesi; çözüm için elinden geleni yaptıktan sonra Allah'a tevekkül etmesi; her insanın hayatta bir takım sıkıntılarla karşılaşabileceğinin ve hiç kimsenin böyle bir durumdan uzak olmadığını bilincinde olarak alçakgönüllü davranması; başına gelenleri, hayat şartlarını ve başkaları tarafından kendisine yapılanları mazur görebilmesi, affetmesi; başkalarının durumuyla kendi durumunu karşılaştırarak haline şükredebilmesi; problemleri çözemediği durumlarda Allah'a yönelerek yalvarması ve ondan yardım dilemesi dinî başa çıkmanın önemli unsurlarındandır (Ayten, 2012: 42). Nitekim din Özellikle zor ve sıkıntılı zamanlarda çaresizlik hisseden kişilere sıkıntılara dayanma ve sabretme gücü verebilmektedir. Kıssalar yoluyla, kişilere problem çözebilme ve karşılaşılan stres verici durumla başa çıkabilme gücü vermektedir. Örn. Hz. Eyyüp kıssası, acılara sabretmenin sonucunda elde edilen mutluluğa işaret etmekte ve kişiye başına gelen sıkıntılara sabretme gücü verebilmektedir (Çevik Demir, 2013: 61). Din insanın çözemediği varoluşsal sorunları, hayatın dramatik tecrübelerini, bireysel ve toplumsal engellemeleri, bilimin açıklayamadığı estetik ve mistik süreçleri açıklayarak (Hökelekli, 2010: 117) bilişsel anlamda desteği sağlarken, değerler, ibadet ve örnek şahsiyetler ile manevi ve

sosyal desteği sağlamaktadır (Ahzab, 21; Kehf, 28; Bakara, 45). Bu anlamda İslam dini açısından bakılacak olursa, dinin bireyin anlam dünyasına sağladığı katkılar, bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere üç boyutta ele alınabilir: Aidiyet, ehemmiyet, insicam bilişsel; hedef, değer ve meşruiyet davranışsal; güven ve aşkınlık duygusal boyuta ait katkıları sayılmaktadır (Vural, 2021: 89). Din kutsal mesajları vasıtasıyla toplumun moral ve motivasyonu yükselten, manevi damarlarını besleyen adalet, dayanışma, merhamet, barış, sorumluluk, hoşgörü, sabır ve dürüstlük gibi değerleri kazandırarak en zor zamanda bireylerin inanç ve ümitlerini koruyup sıkıntıları en az hasarla atlmasına yardımcı olmaktadır. Yine bu anlamda din bireyleri nahoş durumlara sevk eden çağın hastalığı olarak bilinen, sosyolojik ve psikolojik yalnızlığa karşı korumaktadır (Kızılgeçit ve Akça, 2022; Kızılgeçit, 2017a: 520). Özellikle İslam dini yalnızlık duygusuna karşı bazen dini şahsiyetlere yönlendirerek sabır duygusunu kazandırmaya çalışmakta (Kehf, 28). Bazen de önceki toplumların tecrübe ve deneyimlerini hatırlatarak zihinsel bir rahatlamayı hedeflemektedir. Nitekim Kur'an'daki kısaların bu yönde bir amacının olduğu bilinmektedir. Ayrıca hac, ramazan orucu, cemaatle namaz gibi toplu halde yapılmasını teşvik ettiği dini pratiklerle bu duyguya karşı bireyleri korumaya çalışmaktadır (Kızılgeçit ve Akça, 2022).

Dini pratiklerin yalnızlık duygusuyla baş etmede etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Kızılgeçit (2017a: 532), “Yalnızlık Dindarlık İlişkisi” adlı çalışmasında dindarlığın ve dindarlık alt boyutlarının yalnızlık duygusuna karşı olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Benzer sonuçlara Ali Ayten de ulaşmıştır. “Din Erdem ve Sağlık” adlı çalışmasında hayatın getirdiği zorluklarla mücadelede Allah’a yakınlaşmak için yapılan dini pratiklerin fiziksel ve ruhsal sıkıntılara karşı destekleyici olduğunu ortaya koymuştur (Ayten, 2015a: 72). Pargament, Koenig ve Perez (2000), başa çıkma bağlamında dinin sağladığı beş temel yarardan söz etmektedirler. Birincisi dinin güç durumlarda açıklama, anlayış ve yorumlama imkânı sağlamasıdır. İkincisi kontrol duygusudur. Üçüncüsü ise zor durumlarda kişiye teselli ve ferahlık vermesidir. Dördüncüsü sosyal etkinlik yoluyla sağladığı fayda iken beşincisi, stresli olaylardan sonra yeni kaynaklara yönelmesini sağlamaktır. Kısacası dini başa çıkmanın, zor durumlar karşısında dinin sunduğu anlam temelinde şekillendiğini, ancak bundan çok daha fazlasını ve zengin bir süreci ihtiva ettiği belirtilebilir (Ayten, 2012: 41; Vural, 2021: 113).

Sonuç olarak din ile başa çıkma arasında üç boyutlu bir ilişkiden söz edilebilir. a. Din, karşılaşılan olayları dinsel yorumlama ve telafiler ile başa çıkma sürecinin bir parçası olabilmektedir. b. Meydana gelen olayları hakkında tatmin edici cevap vererek başa çıkma sürecinde yardımcı olabilir. c. Din başa çıkma sürecinin bir ürünü olabilir. Nitekim acı ve sıkıntılı olayların bireyleri dine, Tanrı'ya yönlendirmesi, dini ve kutsalı, başa çıkma sürecinin bir unsuru haline getirmektedir (Pargament, 2003; Bahadır, 2021: 67).

1.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE MADDE BAĞIMLILIĞI

Psikolojik iyi oluş, insanlarla uyumlu olma, öz saygı, özgüven, mutluluk, yaşamsal sorunlarla başa çıkabilme ve hayatta anlam bulma şeklinde açıklanmaktadır (Karslı, 2019). Psikolojik iyi oluş ile ruh sağlığı, mutluluk, memnuniyet, doyum, zevk alma, sevinç ve rahatlık kavramlarıyla eş anlama gelebileceği belirtilmektedir (Cirhinlioğlu, 2014: 87). Sadece hastalığın olmaması değil, yüksek düzeyde davranışsal ve duygusal uyumda işlevsellik anlamına da gelir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireyler çevresel talep ve baskıları karşılamada daha başarılı olurken psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olanların ise başarı eksikliği ve duygusal sorunlarının olduğu belirtilmektedir (Visser ve Routledge, 2007).

İyi oluş, bireysel yaşam deneyiminin psikolojik, sosyal ve öznel boyutlarına dayanan çok boyutlu bir kavramdır. İyi oluş, ruh sağlığının bir bileşenidir ve ruh sağlığı, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2005), tarafından " kişinin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, normal koşullarla baş edebildiği bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş, insanların yaşamlarını değerlendirme biçimini ifade eden ruh sağlığının boyutlarından biridir. Bu değerlendirme, bilişsel ve duyuşsal biçimlere dayanmaktadır. Psikolojik iyi oluşun bilişsel yönü, kişinin yaşam doyumunu hakkında bilinçli değerlendirme yargıları sağlayan, kişinin tüm yaşamı hakkında bilgiye dayalı değerlendirmesi ile ilgiliyken, duygusal yön, hoş ve nahoş sonuçlarla sonuçlanan duygu ve duygularla ilgili hedonik değerlendirme yapmasıdır (Irshad ve Karamat, 2012).

İnsanın iyi olması veya psikolojik iyi olma hali durumunun ne olduğunu anlamaya yönelik ilk çağ felsefesi döneminden modern psikoloji biliminin son dönemlerine kadar birçok farklı anlayış ortaya çıkmıştır. Her anlayış ve açıklama kendi döneminin hâkim bilgisi ile doğru orantılı olmuştur. Bu yönü ile her dönem kendi tarihsel süreci içinde iyi

olma hali hakkında birtakım açıklamalar getirmiştir (Tanhan, 2007: 75; Seyhan, 2013: 68).

Literatür içinde iyi olma, temelde iki yaklaşım içinde değerlendirilmiştir. Bunlardan biri hedonizme dayandırılan mutluluk (hedonik iyi olma) iken diğeri ise insan potansiyelli (eudaimonik iyi olma) yaklaşımıdır (Temiz, 2019: 28; Karslı, 2019; Turan vd., 2021: 441).



Şekil 4. İyi Olma Boyutları

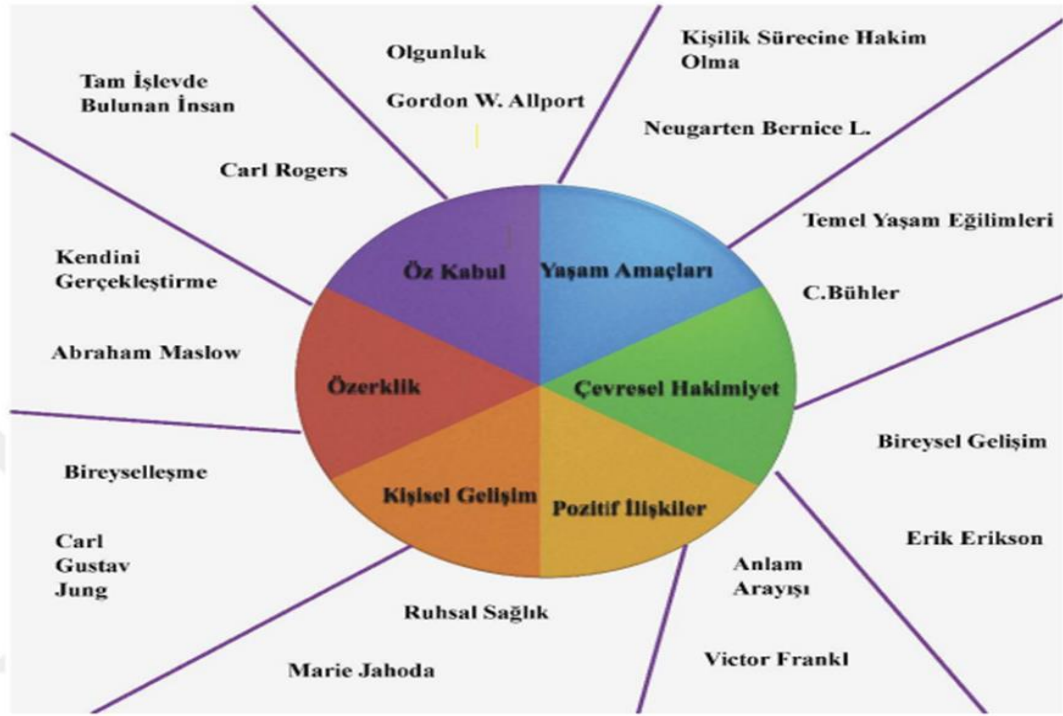
Psikolojik iyi olma hali, ilkçağ filozoflarında "iyi olma/oluş" kavramına dayanmakta olup daha çok haz temelli anlayışı çerçevesinde ele alınmış, iyi olma ve mutluluk, hazza ulaşma ve acıdan kaçınma olarak görülmüştür. Bu anlayış pozitif psikoloji akımına kadar psikoloji bilimi içinde de devam etmiştir. Pozitif psikolojiyle birlikte mutluluk ve iyi oluş erdemlerle ilişkilendirilmiştir. İyi oluş için erdemlere dayalı ahlaki bir gelişimin gerekliliği üzerinde durulmuştur (Ayten, 2015a: 52). Öznel iyi oluş genel yaşam doyumu ve mutluluk ile ilgili iken Psikolojik iyi oluş öznel iyi oluştan farklı olarak insanın mutluluğunda tat ve doyum değil, kişinin potansiyelini ortaya koyabilmesinin de önemli olduğunu belirtir. Buna göre psikolojik iyi oluş daha çok erdemli bir yaşamın sonucunda elde edilen dinginlikte, belirledikleri amaçlarına ulaşma çabasında bulunur (Soykan, 2022: 376; Göcen, 2020: 48). İnsanın iyi oluşunu hazza dayandıran felsefi akım iyi olmanın tek ölçüsünü doyum ve öznel değerlere dayandırır. Eudaimonik yaklaşımını ise Aristo şöyle açıklamaktadır: Eudaimonia bir duygu değil karakterin tanımlanması ve örnek bir yaşamın önerilen sıfatıdır. Aristo, "Mutlu insan hem iyi yaşar hem de iyilik yapar. İyi yaşam aktif olmayı ve açık çabayı gerektirir ki içkin olan ve gerçekten değerli olan değerlerden uzaklaşmaya çalışan bireyin haz araması, gerçek yaşam amacına ters düşer." demektedir. Bu açıklamalarıyla Aristo, iyi yaşam olarak mutluluk (eudaimonia) ile haz tecrübesi olarak mutluluğun (hedonia) arasını ayırmış eudaimonnia ile ifade ettiği iyi oluşun erdemlerle ancak sağlanabileceğini belirtmiştir (Tuncer, 2006: 155; Akça, 2019: 111; Doğan, 2014: 150).

İslam filozofları iyi oluşu kutsal varlık ile yapılan içsel ilişki sonucu oluşan mutluluk ile açıklamaktadırlar. İlk İslam filozofu sayılan Kindi mutluluğu sofistیک bir yaklaşımla ifade etmektedir. Ona göre, mutluluk, geçici olan dünyevi zevklerden ve günahlardan arınarak Allah’a yakınlaşmayla elde edilen ilahi lezzetin sonucudur (Necati, 1993: 36). Farabi, mutluluğu, dünya ile ahiret ilişkisine inanmakla olabileceğini savunmaktadır. Bu inancın, şehir sakinlerinin bir birlerini sevip, sorumluluk alacağı davranışlara yönelteceğini ileri sürer. Bu ortak inançların ve davranışların Farabi’nin mutluluk anlayışının temelini oluşturduğu da belirtilir (Fahri, 2014: 135). Ayrıca düşünür, mutluluğun tesadüfen veya geliş güzel zevklerle değil, bireyin insanî potansiyellerini gerçekleştirme ve iyi yaşamıyla olabileceğini belirtmektedir (Özgen, 2005: 5). Mutlulukla ilgili görüşlerinin büyük bir kısmını “Taharetu’l-Arak” (tehzibu’lahlak) ve “Fevzu’l Asğar” adlı eserlerinde açıklayan Miskeveyh, birçok İslam düşünürü gibi mutluluğun hem bireysel hem de toplumsal yönünün olduğunu belirterek Platon ve Aristo çizgisinden ilerlemektedir. Zira Platon ve Aristo, insanın varoluşsal gayesi olan mutluluğa ulaşabilmesi için bireyin doğuştan getirdiği özelliklerin yanı sıra onun dışındaki çevresel faktörlerin de önemli olduğunu savunmaktadırlar. Buradan hareketle Miskeveyh’in de mutluluğa ulaşmada bireyin şahsi güçler dediği nefsanî güçler ile toplumsal unsur olan aile, din, eğitim ve siyaset gibi faktörlerin etkilerine dikkat çektiği söylenebilir. O, mutluluğa ulaşmak için insanın doğuştan getirdiği güçlerini geliştirmesi gerektiğini fakat mutluluk için bunun yeterli olmadığını, toplumsal unsurlardan yararlanması gerektiğini de belirtmektedir. Örneğin Miskeveyh dostluk ve arkadaşlığı mutluluk için bir araç olarak görmektedir. Zira insan sosyal bir varlıktır ve öteki insanlara muhtaç olarak yaratılmıştır (Fahri, 2014: 170- 182; Yıldız, 2016: 9). Gazali, mutluluğun bilgi ve uygulamayı birleştirmekle oluşabileceğini belirtmektedir. Gazali’nin kendisinden önceki filozoflar (Mikeveyh, Farabi ve İbni Sina) gibi hakiki mutluluğun akla teslim olmalarını sağlamak için içsel arzuların kontrol altında tutulması, öfkenin kontrol edilmesi ve arzuların frenlenmesi anlamına gelen “ameli aklı” üstün kılmakla olabileceğini ileri sürmüştür. Ona göre insanın asıl mutluluğu, idsel arzularından özgürleşmesiyle mümkündür (Necati, 1993: 188; Fahri, 2014: 293).

Psikoloji literatüründe psikolojik iyi halin neyi ifade ettiği ile ilgili farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Coan (1974), iyilik halini yeterlilik, ilişkisellik, içsel uyum, yaratıcılık ve kendini aşkınlık şeklinde beş boyutta değerlendirmiştir. Ward (2004), iyi oluşu psikolojik, duygusal ve fiziksel yünden sağlıklı olmak şeklinde tanımlamaktadır. Young, Miller, Norton ve Hill (1995), iyi oluşu yaşam doyumuna bağlayarak kişinin

kendisiyle ve yaşam koşullarıyla olan memnuniyeti şeklinde açıklamaktadır. Fierro (2006), psikolojik iyi oluşu kişilik üzerinden açıklamaktadır. Ona göre kendileriyle barışık olan, olumlu ruh haline sahip, üzüntü ve öfke gibi olumsuz duyguları nadiren deneyimleyen kişilerde görüleceğini belirtmiştir. Sirois (2011), bireyin iyi oluşu için bireysel yaşam memnuniyetini yeterli görmemekte hem bireylerin hem de toplulukların duygusal, sosyal ve ekonomik bakımından genel yaşam kalitelerinin iyi düzeyde olması gerektiğini belirtmektedir. Psikolojik iyi oluş iş, sosyal, toplum hayatı ve sağlık gibi farklı yaşam alanlarının önemli çıktılarıyla ilişkilidir (Göçet Tekin, 2014: 16). Çirhinlioğlu çalışmasında psikolojik iyi oluşu, bireyin mutluluk ve yaşam doyumunun yüksek düzeyde, ruhsal bozukluk belirtilerinin ise daha düşük düzeyde olması ile açıklamıştır (Çirhinlioğlu, 2014: 87). Bu açıklamalardan yola çıkarak hazza dayalı öznel iyi oluş veya mutluluğun iyi olmayı sağlayamadığını buna karşın psikolojik iyi oluşun daha istikrarlı ve kalıcı bir yaşantıyı sağladığını söyleyebiliriz.

Psikolojik iyi oluşun kuramsal temellini ve boyutlarını pozitif psikolojinin öncü isimlerinden sayılan Carol Ryff (1989), ortaya koymuştur. Ryff, psikolojik iyi oluşu, özerklik, çevre ile ilişkilerde hâkimiyet kurma, kişisel gelişim, diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kurma, yaşamdaki amaçlar ve kendini kabul şeklinde altı boyutta ele almıştır. Ryff psikolojik iyi oluş yaklaşımları analiz ederken Aristo'nun erdemleri ve insanın potansiyelini gerçekleştirmesini esas alan perspektifiyle sınırlı kalmamıştır. Klinik, gelişimsel, varoluşsal ve hümanist yaklaşımlardan hareketle psikolojik iyi oluş boyutlarını oluşturmuştur. Bu kapsamda Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı, Rogers'ın işlevselliği tam birey bakış açısı, Jung'un bireyleşme formülasyonu, Allport'un olgunlaşma kuramı, Buhler'in temel yaşam eğilimleri yaklaşımı, Neugarten'in kişilik değişimi modeli, Erikson'un yaşam gelişim teorisi ve Jahoda'nın olumlu ruhsağlığı kriterlerinden hareketle altı boyutlu bir kuram ortaya koymuştur (Ryff, 1989; Karagöz, 2020: 98; Jasarevic, 2014: 28; Akça, 2019: 114).



Şekil 5. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Kaynak: Güldener Albayrak, (2013: 34). *Psiko-Eğitim Programı ile Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ryff'ın (1989), derlediği bu altı boyuttan her biri, bireyin yaşamdaki farklı bir fonksiyon alanını ölçmektedir. Ayrıca bu boyutlar, bireyin iyi yaşamak için mücadele ederken karşı karşıya geldiği güçlüklerle karşı başa çıkmayı da ifade eder. Örneğin bu altı boyuttan biri olan kendini kabul boyutu, kişisel sınırlılıklarını ve zayıf yönlerinin farkında olmasının yanı sıra kişinin kendisi hakkındaki bilgisi, kendini kabullenmesini ve kendisine yönelik olumlu tutuma sahip olmasını da ifade etmektedir. Kendini kabul etmeyen kişi, hayatta yaşadıklarından doyumсуuzluk duyar ve her zaman şu an olduğundan farklı olmayı ister (Irshad ve Karamat, 2012). Diğer insanlarla sıcak ilişkiler kurma boyutu, başkalarıyla içten, memnuniyet veren ve güvene dayalı ilişkiler kurmayı, başkalarının refahıyla ilgilenmeyi, güçlü empati, sevgi ve samimiyet içeren ilişki içinde olmayı içermektedir. Bu boyuta sahip birey insan ilişkilerinin doğasını anlar ve ona göre davranır. Bu boyutta bir sorunun olması bireyi yalnızlığa güvensizliğe ve endişeye sürükler. Özerklik boyutu, kendi kendine karar verebilmeyi ve bağımsız olmayı, belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için toplumsal baskılara direnebilmeyi, davranışı dışsal etkenlerle değil, içinden geldiği gibi düzenleyebilmeyi ve kendini kişisel standartlara göre değerlendirebilmeyi içermektedir. Çevresel hâkimiyet boyutu, çevreyi

yönetme konusunda ustalık ve yetkinlik sahibi olma, karmaşık dış faaliyetleri yönetebilme, etraftaki fırsatları etkin bir şekilde kullanabilmeyi, kişisel ihtiyaçlar ve değerlere uygun koşulları oluşturabilme ve seçebilmeyi içermektedir. Yaşamın amacı boyutu, hayatta bir amaca ve bir istikamete sahip olmayı, hali hazırdaki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğunu kavrayabilmeyi, hayata anlam veren amaçlara sahip olmayı, hayatı idame ettirmek için amaç ve hedeflere sahip olmayı kapsamaktadır. Kişi hayatında hedefler koyarsa ve yaşam vizyonuna sahipse, yaşamı anlamlıdır ve iyi bir yaşam geçirmek için motivasyonu vardır. Hayatta amaçsız biri, hayatın anlamını kaybeder ve hayattan zevk alamaz, bu da daha sonra psikolojik olarak iyi olma halinin zayıf olmasına neden olur. Son olarak kişisel gelişim boyutu ise hayatta devamlı bir gelişim duygusuna sahip olma, kendini gittikçe fikişsel olarak büyüyen ve ilerleyen biri olarak görme, yeni deneyimlere açık olma, potansiyelinin farkına varabilme, zamanla kendinde ve davranışlarında bir iyileşme ve ilerleme görebilme ile ilişkilidir (Ryff, 1989: 70-71, Ryff ve Keyes, 1995; Temiz, 2019: 36; Shek, 1992). Kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel ustalık, yaşam amacı ve kişisel gelişim dâhil olmak üzere psikolojik iyi oluş özelliklerine sahip olmama, insanları istenmeyen ve zorlayıcı durumlardan kaçmaya teşvik eder. Bu durumdaki bireyler sıklıkla kendilerini uyuşturucu kullanımına kaptırırlar (Irshad ve Karamat, 2012).

Yaşam kalitesini değerlendirmenin ölçütlerinden biri olan psikolojik iyi oluş; bireyin kendine pozitif açıdan yaklaşması, potansiyelinin ve yeteneklerinin bilincinde olması, her şeyiyle kendini kabul etmesi ile ilişkilidir. Olumsuz bir soruna neden olabilecek durumlardan uzak durmayı ifade eden bu kavram yaşamı sadece en iyi hale getirmeye değil aynı zamanda tatmin edici bir düzeye yükseltmeye odaklanır. Bu nedenle psikolojik iyi oluş bütüncül sağlık ve mutluluk ile bağlantılıdır (Ryff ve Keyes, 1995; Dağcı, 2020: 93).

Fiziksel ve zihinsel sağlığın etkenlerinden sayılan psikolojik iyi oluşun temeli, mutluluk ve hayatı sevmek olduğu ileri sürülmektedir. Hayata yönelik olumlu düşünen bireyin düşüncesinde mutluluk oluşmaya başlar ve diğer uyaranlardan etkilenecek davranışlara yansır. Psikolojik iyi oluş olumsuz yaşam olayları ile baş edebilme ve yaşananlara olumlu bir perspektiften yaklaşabilmeyi de sağlar. Bu açıdan psikolojik iyi olma bir türlü başa çıkma yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir. Bunu sağlarken de bir yandan bireysel ve toplumsal değerleri esas alır diğer yandan hayatın anlam ve amacına ilişkin cevaplar üzerinde yoğunlaşır.

Bu nedenle psikolojik iyi oluş; kabiliyetler, benlik, tecrübeler, hayatı anlamlandırma, sosyal ilişkiler gibi birçok faktörün birlikte değerlendirilmesi ile belirlenir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş; hayatın her alanında sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaya, yaşanan olaylara uyum sağlamaya ve olumsuz yaşantılarla baş etmeye destek olur. Bu süreçte hayatın iyi bir şekilde devam etmesi için fiziksel, mental ve psikolojik potansiyellerden en üst düzeyde faydalanılır (Dağcı, 2020: 92-93).

Psikolojik iyi olma, bireyin hayatını iyi sürdürmesi ile alakalıdır. Sürdürülebilir iyi olma ise bireyin her zaman kendisini iyi hissetmesini gerektirmez çünkü hayat inişli çıkışlıdır. Acı veren duyguları (örneğin, hayal kırıklığı, başarısızlık, üzüntü) içerdiği gibi başarı, mutluluk vb. olumlu durumları da barındırmaktadır. Dolayısıyla hayata karşılaşılan üzüntüler hayatın normal bir parçası olarak görülmeli, bu negatif ve acı veren duygularla mücadele edebilmek için de uzun sürecek bir iyi olma hali gereklidir (Huppert, 2009; Göçet Tekin, 2014: 17).

Son yıllarda, yapılan çalışmalarda psikolojik bozukluk ve hastalıklardan ziyade, iyi olma ve pozitif ruh sağlığını vurgulayan çalışmalar daha fazla öne çıkmaktadır. Bu paradigma değişimi, hali hazırdaki psikolojik araştırmalar üzerinde özellikle etkili olmakla beraber aynı zamanda epidemiologların, sosyal bilimcilerin, ekonomistlerin ve politika belirleyicilerinin de dikkatlerini çekmektedir (Huppert, 2005; Göçet Tekin, 2014: 10). Nitekim bilimsel alandaki gelişmelerle birlikte insan sağlığına bakış da değişmiştir. Sağlık tanımındaki değişikliğe istinaden "İyi olma" kavramı da beden, akıl ve ruhun birbirini tamamladığı bütüncül bir bakış açısı şeklinde değerlendirilip bedensel, zihinsel ve ruhsal bütünleşmenin sağladığı sağlıklı bir yaşam biçimi olarak ifade edilmektedir (Seyhan, 2014). Zira Dünya Sağlık Örgütü sağlığı sadece hastalık ve engellilik durumunun yokluğu değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden iyi olması olarak görmekte, Mutluluk, iyi oluş ve hayat memnuniyetini sağlığın göstergesi saymaktadır (Ayten, 2015a: 51; Temiz, 2019: 26).

Psikolojik iyi olmanın, psikolojik danışmanlık, manevi danışmanlık ve pozitif psikolojinin merkezi fikirler arasında yer aldığı belirtilmektedir. Ayrıca, psikolojik iyi olma, kişilik ve gelişim kuramlarının kuramsal ve uygulama biçiminde önemli rol oynamaktadır. Bunun yanı sıra psikolojik iyi oluş, psiko-patolojinin değerlendirilmesinde de referans hattını oluşturur. Diğer bir ifadeyle, psikolojik iyi oluş, danışmanın

danışanının stresini azaltmada, kendini gerçekleştirmede, hayatının amaç ve anlamına ulaşmasında doğru yolu bulmada yardımcı olacak şekilde klinik işlemlerde destek sağlamaktadır ve psikolojik danışmanlık hizmeti ile ilgili müdahalelerin hedef ve amaçlarını bildirmektedir (Christopher, 1999; Göçet Tekin, 2014: 9-11). Psikolojik iyi oluş din/maneviyattın da temel hedeflerindendir. Nitekim din mesajlarıyla ve yönlendirdiği pratiklerle dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamaya çalışmaktadır. Zira yapılan çalışmada genel iyi olma faktörleri ile maneviyat, dinî destek, dinî başa çıkma, günlük manevi deneyimler ve farkındalık arasında pozitif ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2014: 187). Sonuç olarak psikolojik iyi oluş, erdem, sosyal katılım, maneviyat ve sağlıkla ilişkili bütüncül bir kavram olduğu söylenilebilir.

1.4.1. Din ve Psikolojik İyi Oluş

Dindarlık ile olumlu ruh sağlığı ilişkisi bağlamında ele alınan konulardan biri de dindarlık iyi oluş ilişkisidir. Literatürde iyi oluş, psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ve manevi iyi oluş başlıkları altında ele alınmıştır (Ayten, 2015a: 54). Din ile psikolojik iyi hal ilişkisine yönelik temelde iki yaklaşım mevcuttur. Bunlardan biri olan Freud ve Ellis'in başını çektiği yaklaşıma göre din, insanın ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkilemekte; gelişme, gerçekleştirme ve özgürlük çabalarını engellemekte, akılcılık ve mantık yerine batıl inançları ve büyüsel düşünceleri meydana getirerek patolojik sonuçlara yol açmaktadır (Çirhinlioğlu, 2014: 87). Allport, Jung ve Ventis'in başını çektiği ikinci yaklaşım ise dinin psikolojik sağlığı güçlendirdiğini, din ile olumlu ruh sağlığı göstergeleri arasında pozitif ilişkinin olduğunu ileri sürmektedir. Kushner (1989) gibi dine daha olumlu bir bakış açısına sahip olanlar, dinin anlam arayışında temel öğe olduğunu belirtmektedirler. Kushner'e göre din sayesinde kendimizi aşarak yaşamımızın amacını keşfedebiliriz, diğer insanlar ile yakın ilişki içinde olmayı başarabiliriz ve böylece hayatımızda huzur duygusu bulabiliriz. Dinin yardımı ile anlaşılmayanın anlaşılabilirdiği, idare edilmeyenin idare edilebileceği ve dayanılmazla katlanabileceğini belirtmektedir (akt. Çirhinlioğlu, 2014: 88).

Dindarlık veya dini faaliyetlere katılmanın ruhsal ve fiziksel sağlığa olumlu yönde etki ederek psikolojik iyi oluşu sağladığını birçok kuram dile getirmektedir. Bu açıklamalardan birine göre din, sosyal bağları güçlendirerek, sosyal destek sağlayarak, baş etme kaynaklarını artırarak ve bir bilişsel şema veya yorumlayıcı çerçeve oluşturarak

uyumu etkilemektedir (Siegel vd., 2001). Sosyal bağlamda dindar bireyler, dini olaylara daha sık katılırlar ve bu katılımlar, onları diğerleri ile ilişki halinde tutarak sosyal destek almalarını sağlar. Böylece bireyi olumsuz davranışlara sevk edebilecek yalnızlık duygusuna karşı da korur (Cırhinlioğlu, 2014: 88; Kızılgöçit, 2017a: 520-528). Din, bireylerin acı ve kederlerini farklı bir bakış açısıyla değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. İnsanın başına gelen acı ve stresli durumların utandırıcı, tahrip edici, amaçsız ve anlamsız olaylar olarak görmek yerine karşılaşılan bu tür durumların amacı ve anlamı olan olaylar olarak yorumlanmasını sağlamaktadır (Cırhinlioğlu, 2014: 88). Zira din bazen acı veren durumlar ile bireyleri ikaz etmekte, olup biteni kuşatıcı bir nitelikte anlamlandırmakta, bireyde oluşabilecek anlam krizleri ve umutsuzluk hissinin oluşmasını engelleyerek psikolojik iyi oluşuna destek sağlamaktadır (Kızılgöçit ve Akça, 2022: 870). Çünkü insan dini mesajlar sayesinde bu sıkıntıların katlanabilinecek olduğunu öğrenir.

Din/Dindarlık ile sağlık arasındaki ilişkinin üç şekilde oluşabileceği belirtilmektedir. Bunlar; a) Sosyal Sargınlık (Dayanışma) Hipotezi: Bu teze göre din sosyal destek ve ilişki imkânlarıyla, duygusal, bilişsel ve maddi yararlar sağlamaktadır. b) Tutarlılık Hipotezi: Bu teze göre din kadercilik duygusunu azaltır ve iyimserlik duygusunu geliştirir. Bu durumda dini inançlar, bireyin yaşamına daha fazla anlam katabilmekte ve bireyin ölüm korkusunu azaltabilmektedir. c) Teodise Hipotezi: Din hayatta acı çekmeye ilişkin olumsuz algıyı değiştirip olumsuz durumlara sıklıkla iyi anlamlar yüklemektedir. Bu teze göre yaratıcının sevgi ve merhametinin acı ve olumsuzluklardan sonra insanı sonsuz bir şekilde ödüllendireceği inancı, bireyi rahatlatmaktadır (Cırhinlioğlu, 2014: 89). İslam'ın kutsal kitabı Kur'an'da bu duruma işaret eden bazı ayetler bulunmaktadır: “*Biz mutlaka sizi biraz korku ile biraz açlık ile yahut mala, cana ve ürünlere gelecek noksanlık ile deneriz. Sen sabredenleri müjdele!*” *Sabırlılar o kimseler ki başlarına musibet geldiğinde, “biz Allah’a aidiz ve vakti gelince elbette Ona döneceğiz”* derler (Bakara, 2/ 155–156). Yine başka bir ayette “*şu muhakkak ki, gerek mallarınızda, gerek canlarınızda imtihana tabi tutulacaksınız... Ama siz sabreder ve günahlardan korunur iseniz, muhakkak ki bu davranış yapılacak işlerin en değerlisidir*” (Al-i İmran, 3/186). Böylelikle Kur'an bireylerin yaşadığı durumlardan olumsuz algıyı değiştirerek ıstıraba -bireyin ruhunu arındırmasında ve bireyi daha fazla spiritüel güce ulaştırmasında olduğu gibi- sıklıkla olumlu bir anlam yükler.

Din veya dindarlık, psikolojik iyi olma halini hem direkt hem de dolaylı olarak etkilemektedir. Bu etkileşimi açıklayan çeşitli mekanizmalar vardır. Bu mekanizmaları üç grupta toplayabiliriz: a). “Dinin sosyallik yönü” açısından, b). “Dinin baş etme yöntemi” olması açısından, c). “Dinin öğütlediği faydalı sağlık uygulamaları” açısından psikolojik iyi olmaya katkısı olduğu belirtilmektedir. Bu maddelerin kısaca açıklaması şöyledir: a). Dinin sosyallik yönü açısından psikolojik iyi olmaya katkısı: Dini katılım ile bireylerin diğer insanlarla kurdukları yakın ilişki sayesinde stres gibi psikolojik sağlığa zarar veren durumların azaldığını ifade eder. Ellison (1991) tarafından yapılan araştırmaya göre sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Kiliseler ve onunla ilişkili destekleyici çevrenin, bireylerin topluluk olma, yararlı olma ve kabul edilme duygularını azalttığı ileri sürülmektedir. İslam dini açısından bakacak olursak dinin emrettiği pek çok ibadettin sosyal destekle ilişkisi bulunmaktadır (Ayten, 2015a: 57). b). Dinin baş etme yöntemi olması açısından psikolojik iyi olmaya katkısı: Birçok kuramcı ve araştırmacı dindarlık ile baş etme arasında ilişkiyi araştırmış ve bu ilişkiyi bir kısmı negatif bir kısmı da pozitif olarak bulmuşlardır. Ancak genel kanaat pozitif yöndedir (Pargament, 1997).

Psikolojik iyi oluş hem erdeme dayalı ahlaki gelişime hem de sağlık ile ilişkilendirilmektedir. Dinin erdem ve sağlık ile ilişkisi göz önüne alındığında dinin psikolojik iyi oluş üzerinde de etkisi öngörülebilecektir (Ayten, 2015a: 52).

Ülkemizde yapılan araştırmalarda dini inanç veya dindarlık ile psikolojik iyi olma hali, iş, yaşam ve evlilik memnuniyeti arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Ayten, 2015a: 54; Ekşioğlu, 2011; Korkmaz, 2012; Temiz, 2019; Karagöz, 2020; Göcen, 2014:183; 2013; Doğan, 2014: 300; Karşı 2018: 254; 2019; Balcı, 2017; Acar, 2014; Satan, 2014; Gürsu ve Ay, 2018). Nitekim din bireyin beden ve ruhsal yünden sağlıklı ve mutlu olmasını sağlayan birtakım pratikler ve değerleri ihtiva etmektedir. Bunlardan bazıları, anlam ve amaç duygusu, sosyal destek, pozitif duygular kazanımı ve duygu ve davranış kontrolüdür (Karşı, 2019).

Fakat ülkemizde psikolojik iyi oluşla ilgili ilk çalışmayı yapan Cirhinlioğlu (2007: 99), farklı sonuçlara ulaşmıştır. Cirhinlioğlu, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma hali ile utanç eğilimi, dini yönelimler ve benlik kurguları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında içten dini yönelimin "psikolojik iyi olma" halini güçlendirmedeğini bulgulamıştır.

Bağımlı bireyler hakkında yapılan araştırmalarda birçok bağımlının bağımlılıktan kurtulmak ve daha iyi bir hayatı yaşamak istedikleri belirtilmiştir. Fakat bunun o kadar kolay olmadığı hatta bağımlılıktan tamamen kurtulmanın mümkün olmadığı da ifade edilmektedir. Bu zorlu süreçte din ve manevi faktörlerin uyuşturucu bağımlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Nitekim dindarlığın boyutları olan inanç ve dini pratikler bireyin psikolojik iyi oluşu için önemli işlevlere sahipler. Ayrıca hayata karşı sağlıklı bir dini bakış açısına sahip olmak, hayatı daha anlamlı kılabilir, bireye umut verebilir ve zor durumda destek alabileceği bir sosyal ağ oluşturabilir (İmamoğlu, 2011; Gürsu, 2018: 102). Buradan hareketle din, psikolojik iyi oluşu ve madde bağımlılığı birbiriyle ilişkilendirilebilir. Zira maddeye yönelenlerin, hayatından memnun olamama, yaşadıkları bir takım olaylardan ötürü sıkıntı ve gerginlik yaşamaları ya da daha iyisine ulaşma arzusu gibi problemlerinin olduğu görülmektedir (Visser ve Routledge, 2007). Din sosyal ve manevi destekleriyle bireyin ruhsal boşluk ve dolayısıyla anlamsızlık ve çaresizlik içinden çıkmasına destek sağlayabilir. Bu açıdan din bireyin psikolojik iyi oluşunda önemli bir işleve sahiptir. Zira dinin sahip olduğu öğretiler, sağlık ve psikolojik iyi hal için zararlı olan davranışlara yönelmeyi yasaklayarak sağlıklı bir yaşama yönlendirmektedirler. Dini davranışlar; sigara, alkol, madde kullanma, intihar eğilimi ve boşanma gibi stresi artırıcı davranışların azaltılmasına katkı sağlamaktadırlar. Diğer bir deyişle din emrettiği bazı faydalı sağlık uygulamaları nedeniyle sağlık açısından koruyucu olabilmektedir (Cırhinlioğlu, 2014: 93; Yapıcı, 2013: 58; Ayten, 2015a: 58).

1.5. MADDE BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELEYE YÖNELİK FARKLI YAKLAŞIMLAR

Uyuşturucu madde gibi herhangi bir probleme yönelik çözüm üretilirken öncelikle o problemin doğru teşhis edilmesi gerekmektedir. Bu anlamda uyuşturucu madde kullanımı veya bağımlılık probleminin hastalık mı yoksa ahlaki ve iradi bir sorun mu olduğu, netleşmediğinden ona yönelik etkileyici bir mücadele yürütülememektedir. Nitekim madde bağımlılığı nedeniyle ilgili birçok görüş ortaya konulmuştur. Bunların çoğu da Hristiyan teolojine dayanmaktadır. Bağımlılığın nedeni yakın zamana kadar iradî/ahlakî bir sorun olarak görülmekteydi. Hristiyan teologcusu Cook (2008), Hristiyanlık inancından esinlenerek bağımlılığın temelinde günahkârlığın olduğunu ileri

sürmekte ve madde bağımlılığı ile maneviyat arasında içsel bir ilişkinin olduğunu iddia etmektedir. Bunun yanında İslam teologcusu Malik Bedri ise bağımlılığı batı dünyasının liberal tutumlarına dayandırmakta; insanların günahkârlık sonucu bağımlı hale geleceğini ileri sürmektedir. Bedri, batı dünyasının gayri meşru ilişkilere müsamaha göstermelerinin uyuşturucu madde kullanımını yaygınlaştırdığını ifade eder (Ali, 2014). Cook ve Bedri'nin görüşlerinin temellini dinî bağlılığın zafiyeti altında toplamak mümkündür. Bu da günah kavramıyla açıklanabilir. Zira İslam'ın temel kaynağı Kur'an günah davranışın, insanların iradelerini zayıflatmış dolayısıyla sağlıklı karar veremediklerini birçok ayette belirtmektedir. Buradan hareketle bağımlılığın önlenmesi ve ondan kurtulması için günah/ ahlakî davranışların düzeltilmesi bağımlılıkla mücadele modeli olarak görülebilir (İsa Amat vd., 2019).

İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişe dayanan uyuşturucu maddenin ve ondan kaynaklanan bağımlılığa yönelik tıbbi tedavinin geçmişi çok eski tarihe dayanmamaktadır. Çünkü uyuşturucu madde bağımlılığı 17. yy.a kadar hastalık değil irade sorunu ve ahlaki bozukluk olarak görüldüğünden bağımlılar hapisane veya hastanede çok kötü şartlar içerisinde bırakılmakta ve ağır cezalara uğramaktaydı (Krushner, 2006: 131). Bağımlılık 1780 yılından itibaren hastalık olarak görülmeye başlanmıştır. Bağımlılığın hastalık olduğunu ilk ileri süren ise Amerikalı psikiyatrist Benjamin Rush olduğu belirtilmektedir. Fakat onun görüşlerinin kabul görmesi uzun yıllar almıştır. Böylelikle bağımlılığa karşı bakış açısı değişmiş ahlaki bozukluk yerine tedavi yaklaşımı kabul görmüş ve araştırmalarda birinci paradigma olarak yerini almıştır (Hollen, 2009). Fakat bu paradigmayla yapılan çalışmalar madde kullanımı ve bağımlılığının ahlakî ve iradî boyutunu ihmal ettiklerinden madde kullanımıyla mücadeleyi zayıflatmıştır. Buradan hareketle madde kullanımı ahlakî ve iradî bir problem olduğundan din/maneviyatın sorunu iken hastalık olması bakımından ise tıbbi kurum ve kuruluşların sorunu olmuştur denilebilir. Madde bağımlılığını kanser, diyabet, şizofreni, depresyon ve benzeri hastalıklar gibi bir hastalık olarak değerlendirmek yerine ahlakî zafiyetle iç içe geçmiş bir hastalık olarak görmek gerekir. Zira madde bağımlılığının uyuşturucu ticareti, terörizm ve daha birçok suçla ilişkili olduğu bilinmektedir (Uzbay, 2009). Bunun için madde kullanımı ve bağımlılığıyla mücadele (önleme-tedavi) çalışmalarında, psikiyatrist, farklı branşlardan doktorlar, psikolog, sosyal hizmet uzmanı,

diyetisyen, manevi danışman, emniyet birimleri gibi farklı disiplinlerin ve farklı kurumların iş birliğine ihtiyaç duyulmaktadır (Ayten, 2018: 89-90).

Madde bağımlılığı ile mücadele kapsamlı ve çok boyutlu bir çalışma gerektirmektedir. Bu sebeple multidisipliner bir yaklaşımla farklı kurum ve kuruluşlarının işbirliğiyle konu ele alınmalıdır. Diğer bir ifadeyle madde bağımlılığı ile mücadele bir yönü ile güvenlik sorunu doğurduğundan güvenlik güçlerini, sağlık sorunları doğurduğundan sağlık kurumlarını, sosyal sorunlar doğurduğu için yerel yönetim kurumları, sivil toplum kuruluşları ve diğer kamu kurumlarını ilgilendirmektedir (Kırılmaz ve Dağlı, 2018: 9; Sezik, 2017). Madde kullanımıyla mücadelede arzı önlemek için adli ve güvenlik unsurların, talebi önlemek içinse din, maneviyat, değerler, eğitim, aile, okul olmak üzere toplumun bütün güçlerinin kullanmasını gerektirmektedir. Zira bağımlılık çok boyutlu bir problem olduğundan mücadele yöntemleri de çok yönlü olması gerekmektedir.

Başka bir bakış açısına göre bağımlılığın oluşmasına sebep olan maddeler çok çeşitli olduğundan onunla mücadele ve tedavi yöntemleri de çeşitliliği gerektirmektedir (Ögel, 2002: 9). Öncelikle her sosyal problemin çözümünde problemin nedenini tesbit edip onu ortadan kaldırma ve problemin mağdurlarını kurtarma/rehabile etme şeklinde iki strateji belirlenir. Bunun gibi çok boyutlu bir problem olan uyuşturucu madde ve bağımlılıkla mücadele, maddenin kötüye kullanılmasını önleme ve bağımlı bireylerin iyileşmesine yönelik stratejiler uygulanmaktadır. Uyuşturucu maddenin önlenmesi için eğitim ve bilinçlendirme yoluyla uyuşturucu ve uyarıcı maddelere olan talep azaltılabilir. Sorunun kaynağına ilişkin sayılabilecek bu strateji, eğitim kurumları ve medya üzerinden uygulanabilir. Ancak bu stratejinin başarılı olma derecesi düşüktür. Uyuşturucu imalatı, ticareti ve kullanımına yönelik mücadeleler ve öngörülen cezaî yaptırımlar da bu kategoriden sayılabilir. Bağımlılık sonrası çabalar ise kötüye kullanma ve bağımlılık durumu olan, yani sorunun hem faili, hem mağduru olan kişilere yönelik tedavi ve rehabilitasyon çalışmalarıdır. Bugün, bağımlılık ile mücadele denilince (uyuşturucu ile mücadele değil), madde bağımlılığı sonrası iyileştirme ve rehabile çalışmaları anlaşılmaktadır. Bu kapsamda madde bağımlılarına yönelik uygulanan ilaçla tedavi/sağlık hizmetleri, denetimli serbestlik uygulamaları, yatılı tedaviler, psikoterapiler, terapötik topluluklar, on iki basamak tedavi programları, kendine yardım grupları, yarı yol evleri, inanç temelli rehabilitasyon programları vs. daha birçok çeşidi sayılabilecek

uygulama ve strateji, maddeyi önlemeye yönelik değil bağımlılık sonrası uygulanan sitrtejilerdir(Çevik, 2021: 12). Bu çalışmanın konusunu teşkil eden, bağımlılıkla mücadelede bilişsel davranış temelli dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş yaklaşımı, hem bağımlılık öncesi bilinçlendirme hem de bağımlılık sonrasında uygulanan tedaviye destek sağlayacak niteliktedir

1.5.1. Bilişsel Davranışçı Kuramı ve Bağımlılık

Bilişsel davranışçı kuramı, davranış ve bilişsel kuramların yanısıra içinde pek çok modeli barındıran bir terapi çeşididir. Psikoterapide bilişlerin bireylerin duygu ve davranışları üzerinde etkili olduğu uzun yıllardan beri bilinmesine rağmen 1970`lere kadar psikoterapi alanında hâkim olan psikoanalitik, davranışçı ve hümanistik yaklaşımların gölgesinde kalmışlardır. 1970`ten itibaren bilişsel davranışçı yaklaşımı gelişmeye ve psikoterapide dördüncü bir güç olarak yer almaya başlamıştır (Dobson ve Dozois, 2010: 8). Bilişsel davranışçı terapinin gelişim sürecinde aynı zamanda psikanalist olan Ellis (1962) ve Beck (1963)`in çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır (Türk ve Hamamcı, 2016). Aaron T. Beck ve Albert Elis, psikanalizin insan davranışlarını açıklamada yetersiz kaldığını belirterek insan davranışlarını anlamada etkili olabilecek bilişsel kuramın temelini atmışlar (Şirin, 2013: 53). Beck (2014), depresyon hastalarının genellikle kendileri, dünyası ve diğerleri hakkında spontan olumsuz düşüncelere sahip olduğunu gözlemiş, bu düşünceleri sürekli bir biçimde tekrarlayan hastalarını tedavi ederken farklı teknikler geliştirmeye başlamıştır. Neticede hastaların olumsuz otomatik düşünceleri belirlemelerine ve depresyona neden olan düşünce kalıplarını daha gerçekçi ve doğru düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. İnsanlar düşüncelerini daha gerçekçi ve daha işlevsel bir yolla değerlendirmeyi öğrendiklerinde duygu durumlarında ve davranışlarında iyileşme olabilir. Geliştirildiği günlerden bu yana birçok araştırmayla etkililiği test edilen bilişsel-davranışçı yaklaşımının, psikolojik bozukluklar, psikiyatrik bozukluklar ve psikolojik sorunlar üzerinde etkili olduğu ileri sürülmektedir (Türk ve Hamamcı, 2016).

Buradan hareketle bilişsel davranışçı kuramının psikodinamik, davranışçı ve bilişsel kuramın harmanlanmış halidir denilebilir. Nitekim insan davranışlarını öğrenmeye çalışan psikoloji kuramlarının her biri öncekinin eksikliği üzerine ortaya çıktığı görülmektedir. Her psikoloji kuramı insana yaklaşım yapılarına göre madde

bağımlılığı sorununa çözüm bulmaya çalışmaktadır. Bu konuda bilişsel davranışçı kuramın dışında, bilinçli farkındalık programları, 12 adımlık programları, motivasyonu artırma programları ve inanç temelli programlar bulunmaktadır. Bu kuramlara dayalı programlar her geçen gün yaygınlaşan ve olumsuz sonuçlarıyla toplumların geleceğini tehdit eden madde bağımlılığını önleme ve tedavide önemli etkiler gösterebilir. Zira madde bağımlılığı geliştikten sonra tedavisi dahada zorlaşır (Tırışkan vd., 2015; Alpay vd., 2018; Ercan vd., 2017: 217-219; Zeman vd., 2019).

Bilişsel-davranışçı terapisi, genel özellikleri itibari ile yapılandırılmış, kısa süreli, şimdiki zaman odaklı, mevcut sorunları çözmeye ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik bir psikoeğitsel yöntemdir (Avcı, 2017: 37). Bu terapide amaç, danışanda duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşturmak için, düşünme ve inanç sisteminde bilişsel değişiklikler yapılmasını sağlamaktır. Bireyde değişimin sağlanabilmesi için bilişsel ve davranışçı stratejiler kullanılır. Sorumluluk alması için danışana verilen ödevler, hastada duygusal ve davranışsal değişiklikler oluşturabilmek için onun inanç sisteminde yapılan bilişsel değişiklikler, bireyin kendi kendine öğrenmesi ve değişmesi için soskratik sorgulamalar bu stratijilerden bazılarıdır. Bu yaklaşıma göre işlevsel ya da gerçekçi olmayan düşünceler tüm psikolojik bozuklukların temelinde yer almaktadır. Çünkü işlevsiz düşünceler/inançlar öğrenilmediğinden sağlıksızdırlar ve psikolojik problemlere neden olmaktadır (Benginsoy vd., 2019; Beck, 2014; Türkçapar, 2008; Türkçapar ve Sargın, 2012).

İşlevsiz düşüncenin ruh sağlığı ve bağımsızlık sistemi ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Zihinsel anlamda, işlevsiz inanç ve düşüncelere sahip kişinin, öncelikli olarak, ruh sağlığı bozulacaktır. Ruhen hasta olan bireyin ise, bağımsızlık sistemi zayıflayacaktır. Böylece, yanlış düşünceler, insanların fiziksel olarak sağlıksız olmasına neden olacaktır (Muz, 2009: 104). Bilişsel-davranışçı yaklaşımı, kişinin kendisiyle ilgili hatalı düşüncelerinin ve sağlıksız düşüncelerinin yerine alternatif sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirerek psikolojik sıkıntıları ortadan kaldıran veya yatıştıran yaklaşımları içermektedir. Bu yaklaşıma göre düşünceler duyguları belirlemektedir ve danışanın duygularına onun düşünceleri yoluyla ulaşılabilir. Dolayısıyla danışanın hatalı inançları/ düşünceleri düzeltilerek uygunsuz ve aşırı duygusal tepkileri öğrenilebilir (Beck, 2008; Erden ve Hatun, 2015). BDT yaklaşımıyla çalışan danışman bu düzeltme ve yeniden yapılandırmayı sağlamak için danışanda şu değişimi sağlamalıdır: Anlık düşüncelerinde

(otomatik düşünce) farklılık oluşturmak, düşünce, duygu ve davranış ilişkisini kavramasını sağlamak, işlevsiz anlık düşüncelere yeni alternatif düşünceler oluşturmasını ve yaşadığı olayları yanlış adlandırmasına neden olan işlevsiz inançlarının farkına vararak bu alanda değişim gerçekleştirmelidir. Modeli uygulayan danışman bu amaçları gerçekleştirebilmek amacıyla bilişsel terapide kullanılan bazı terapötik tekniklerden yararlanır. Bunlar: Tek parçalı görünen büyük sorunu, daha küçük bölümlere ayırma, sıkıntının şiddetini arttıran anlık düşünce ve kalıcı inançları belirleme, otomatik düşünceleri saptama, yönlendirilmiş keşifle anlamlara ulaşma, altta yatan sayıltı ve inançlara ulaşma, işe yaramayan düşünce ve inançları yeniden yapılandırma. Tüm bu bilişsel teknikler, bireyin şiddetli biçimde inandığı inançlarının farkına varıp, daha sonra bunları inceleyerek sorgulamasına ve sonrasında da bu inançların daha işlevsel olanlarla değiştirilmesi noktasında danışmanlar tarafından kullanılabilen tekniklerdir (Türkçapar vd., 2007; Kılınç, 2019:16).

Bilişsel davranışçı kuramının temel felsefesini iki temel ilkeyle açıklamak mümkündür. 1) Bilişlerimiz (düşüncelerimiz) duygularımızı ve davranışlarımızı belirler. 2) Davranışlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde güçlü birtakım etkiler bırakır (Köroğlu ve Türkçepar, 2009: 49).

Madde bağımlılığı tedavisinde benimsenen üç tür modelden bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi medikal tedavi yaklaşımı, ikincisi bilişsel ve davranışçı yaklaşımı ve üçüncüsü ise hasta modelidir. Medikal tedavi yaklaşımı krizler ve maddeye duyulan şiddetli arzuyu kesmeye yönelik fizyolojik düzeltmeyi hedefler. Bu tedavi biçiminde bireyin kullandığı maddenin miktarını tedrici olarak azaltması sağlanmaya çalışılır. İkinci yaklaşımda davranış kontrolünü kaybeden bağımlı, madde kullanma isteğine karşı bilişsel ve davranışsal beceriler geliştirmeye yönlendirilir. Hastalık modelinde ise bağımlılık, kişilik bozukluğu olarak değerlendirilir ve bağımlılıktan kurtulması için terapi programıyla kişilik değişimi sağlanmaya çalışılır (Keene, 2001; Ercan vd., 2017: 216). Bağımlılık müdahale sürecinde etkili sonuçlara ulaşabilmek için bilişsel ve davranışçı tekniklerinin kullanılması, iyileşmek için kararlı ve yüksek motivasyona sahip olunması, tedavi sürecinde ve sonuçlarında iyileşmeye dair inancın olması önem arz etmektedir (Erükçü Akbaş ve Mutlu, 2016). Bu inancın sağlanmasında atılacak en önemli adımlardan birinin, kullanıcının madde bağımlılığında iyileşmenin, ancak bağımlının madde kullanmamasının, kullanmasından daha faydalı olduğuna inanmasıyla gerçekleşebileceği

ifade edilmektedir. Aynı şekilde bağımlıların maddeden uzak bir yaşamı arzulaması, gündelik aktivitelere katılması, hayatta kendilerine saygı duyabilecekleri anlamlı rollerin sorumluluğunu üstlenmesi, söz konusu inancın sağlanmasında etkili olabilecekler arasındadır (Ercan vd., 2017: 212).

Madde bağımlılığı tedavisinde bilişsel davranışçı yaklaşımının, en çok kullanılan ve etkisi üzerinde anlaşılan terapi türü, olduğu belirtilmektedir. Bu yaklaşım ile bağımlı bireylerin bilişsel sapmaları ve yanlış inançları değiştirilerek madde kullanımına neden olan davranışları azaltılmaya ve düşünce kontrol teknikleri öğretilmeye çalışılır. Çünkü olumsuz düşünce ve inançlar duygu ve davranışları etkiler. BDT yapılandırılmış tedavi stratejileri ile bireysel kontrolü artırmayı hedefler. Bu yöntem ile hastaya madde kullanımına devam ettiği durumda kazançlarının ve kayıplarının neler olabileceğini keşfetmesi sağlanmaya çalışılır. Kriz anları ve madde arzulama anları üzerinde düşünerek iyileşmelerinin önündeki engeller üzerine düşünceleri ve riskli durumlarda kaymanın olmaması için nasıl stratejiler geliştirmeleri gerektiğini anlamaları amaçlanır (Ercan vd., 2017: 218; Yıldırım ve Sütçü, 2016).

Bağımlı olan kişilerde madde haricinde sosyal, ekonomik, psikolojik, tıbbi vb. pek çok sorun ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle en etkili tedavi kişisel farklılıklar dikkate alınarak yapılan tedavidir (Ögel, 2000: 9). Bilişsel davranışçı yaklaşımı, madde bağımlısı kişinin, davranış ve düşüncelerini değiştirme noktasında önemli bir başa çıkma yöntemidir. Bilişsel terapi yöntemleri, psikolojik tepkilerin, duygular ve davranışları yönlendiren inanç ve düşünce süreçlerinin ne kadar önemli olduğunu vurgulayan geniş kapsamlı bir benlik kuramı dikkate alınarak temellendirilmiştir. Madde bağımlılığıyla mücadelede uygulanacak bilişsel davranışçı yaklaşımı, bağımlıların olumsuz duygularıyla başa çıkmalarını, hayatlarındaki gerçek sorunlar ile yüzleşmelerini, iç sıkıntı ve huzursuzluklarını azaltabilmelerini ve madde kullanmalarının temel nedeninin hayattan zevk almak olduğunu onlara göstermeye çalışır. Bu anlamda uygulanan bilişsel yöntemler bireylerin öz denetimlerini sağlayabilmelerine yardımcı olarak madde kullanımını azaltma ya da bağımlılıktan kurtulmada destek olabilir. BDT yaklaşımı ile kişilerin madde kullanmalarına neden olan en önemli duygular arasında sayılabilecek sıkıntıların üstesinden gelebilmeleri ve öfkelerini kontrol edebilmelerini sağlamaya çalışır (Öztürk ve Uluşahin, 2014: 727-728; Kulanşı, 2021: 36).

Madde kullanım bozukluklarında bilişsel davranışçı yaklaşımı (BDT), hastaların zararlı ve bağımlılık yapan maddelerden korunma ve hayatlarında yeni becerileri edinmelerine yardım etmeyi hedeflemekte ve hastaların öz yeterliliklerini yeniden inşa edip yaşam stresini azaltmayı, dolayısıyla da bağımlılığın tekrar nüksetme ihtimalini zayıflatmayı amaçlamaktadır (Leahly, 2004; Yıldırım ve Sütçü, 2016).

Madde kullanım bozukluklarında uygulanan bilişsel davranışçı modelin iki temel hedefi bulunmaktadır: 1. Madde kullanımına yol açan inanç biçiminin kökenine inmek ve bu inancın değişimini sağlamak veya kullanım süresini ve şiddetini azaltmak 2. Aşırı madde kullanma isteğiyle başa çıkma tekniklerini öğretmektir (Öztürk ve Uluşahin, 2014: 727; Kılınç, 2019: 17-18). Bu hedeflere yönelik uygulanacak bilişsel modelde çarpıtılmış düşünceler üzerinde çalışılarak bağımlı bireylerin madde kullanımına karşı kontrol gücü artırılır. Bu bağlamda bireylerin madde kullanmasına neden olan işlevsiz düşünce sistemi sonucu oluşan gerçek dışı problemler değerlendirme süzgecinden geçirilerek asıl probleme odaklanması sağlanır. Madde isteği yaşandığında, bireye işlevsel baş etme mekanizmasını harekete geçirmesi aşılanır. Bu kapsamda yeni ilgi alanlarını keşfetmesi ve alışkanlığa dönüştürmesi üzerinde çalışılır. Bağımlı bireylerin sınırlanma eşiği zayıf olduğundan kendilerine ve çevrelerine zarar verme olasıkları çok yüksektir. Bu sınırlanmaların amaçları önünde birer engel olarak görmelerindense, çözmeleri gereken birer problem olarak algılamaları sağlanır. Bunun dışında bilişsel davranışçı yaklaşımı, bireylerin bağımlılıklarını tetikleyen öfke, üzüntü ve stres gibi olumsuz duygulanımlarından başarılı bir şekilde çıkmalarında önemli rol oynar. Bireye bu olumsuz duyguların oluşmasına işlevsiz düşüncelerinin fonksiyonu hakkında farkındalık oluşturulur. Bireyler, bu yaklaşımla madde kullanmayı sonlandırmaları ve temiz kalmalarını sağlayacak yeni yöntem ve teknikler ile güçlendirilirler (Yıldırım ve Sütçü, 2016; Kılınç, 2019: 17-18).

Bu çalışmada madde bağımlılarına yönelik geliştirilen dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı bilişsel davranışçı kurama göre tasarlanmıştır. Zira bilişsel terapi, sahip olduğu teknikler ve müdahale teknikleri itibari ile dinî konulara uyarlanmaya oldukça müsait bir yaklaşım olarak görülmektedir. Bilişsel yaklaşımların eklektik yapısı, çok kültürlü ve ruhsal konularla ilgili müdahaleler içermesi dolayısıyla dini danışmanlık uygulamalarında da uygulanmaya en müsait danışmanlık yaklaşımlarından biri haline gelmiştir. Bilişsel davranışçı kuramının tekniklerine uygun ruhsal müdahale programları,

danışanın uyuşturucu maddeyle ilgili işlevsiz düşüncelerinin yanısıra yanlış dini veya tinsel inançları da değiştirmeye destek olabilir. Nitekim madde bağımlılığı tedavilerine yönelik geliştirilen 12 adımlık programlar ve bu çalışmada geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, bu müdahale çeşitlerinden sayılabilir (Şirin, 2013: 107). Zira BDT, bağımlıların uyuşturucu madde hakkında farkındalık kazanmasına, ondan kaçınmasına ve başa çıkma noktasında destek sağlayabilmektedir (Carroll, 1998: 1-2). Bu anlamda tasarlanan bu çalışmada denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlıların madde kullanımına neden olan işlevsiz düşünce ve inançlarının değiştirilmesi ve bu düşüncelerle / inançlarla başa çıkmanın yöntem ve tekniklerinin öğretilmesi amaçlanmaktadır.

Tablo 6. Dini Danışmanın Madde Kullanımına Neden Olan Bilişsel Çarpıtma ve İşlevsiz Düşünceleri/İnançları Yeniden Yapılandırması

Bilişsel çarpıtma/işlevsiz düşünce/ inançlar	Doğru düşünceler ve İnançlar
<i>Dünya boştur</i>	<i>Dünyayı boş ya da dolu yapan ona yüklediğimiz anlam ve verdiğimiz değerdir. Dünyada önem ve değer verdiğiniz kişi ve ya bir şey varsa dünya boş değildir demektir.</i>
<i>Hayatta özgürlüğünü yaşa</i>	<i>Davranışlarımız başkasının hakkını ihlal ediyorsa özgürlüğümüz kısıtlıdır demektir. İnsan olmak özgür olmamak demektir aynı zamanda. Çünkü insan tanrı değildir.</i>
<i>Dünyaya bir daha mı geliriz</i>	<i>Dünyaya bir sefer geldiğimiz gibi dünyadan da bir sefer gideriz.</i>
<i>Bir seferde bişey olmaz</i>	<i>Bir sefer, sonrası için cesaret yolunu açar ve ilk basamağı oluşturur.</i>
<i>İstediğim zaman bırakabilirim</i>	<i>Bağımlı olduktan sonra kişinin iradesi tek yeterli olmaya bilir.</i>
<i>Esrar ottur günahı yoktur</i>	<i>Ot olması onu helal etmez zararlı mı değilmi o önemlidir.</i>
<i>Vur dumana gel imana</i>	<i>Haramlar imandan uzaklaştırır</i>
<i>Allah yakmaz</i>	<i>İnsan madde kullanarak hayatını kendisi yakar. Demeki ateşimizi kendimiz tutuşturuyoruz</i>
<i>Uyuşturucu, fikir ve zikir madenidir.</i>	<i>Uyuşturucu bireye annesini öldürmeyi dahi zikir sayabilir. Bunu sağlam bir zihinle kabul etmek mümkün değildir.</i>
<i>Madde kullanmak dinden çıkartmaz</i>	<i>Günahlar zamanla dini soğukluğa ve dinden çıkmaya neden olur.</i>
<i>Hayatım bitmiş artık dönüşü olmayan bir yola girdim</i>	<i>Güneşin kimin için doğacağını Allah karar verir önemli olan ona yönelmek ve onun istediği birey olmaktır.</i>

Madde bağımlılığıyla mücadelede Manevi danışmanın önemli işlevi olabilir.

- Manevi danışman yukarıda sayılan işlevsiz düşünce ve inançların değişmesini ve sağlıklı düşünce ve inançları geliştirebilir.
- Manevi danışmanlar uyuşturucu madde hakkında iyi bir bilgi birikimine sahip olarak bağımlılığın yol açacağı problemlerin dini izahını yapabilir. Böylece madde kullanımına karşı farkındalık oluşturabilirler.
- Manevi danışmanlar, bağımlılığın risk faktörlerini; arkadaş ve kötü çevre konusunda farkındalık geliştirebilir.
- Manevi danışman, bireylerin bağımlılığı önemsiz bulma, suçu başkalarında arama, öfkeyi, madde kullanmayı mantıklı hale getirme, suçluluk hissi, muhakeme zayıflığı, dürtüsellik, öz saygıda azalma, baş etme yöntemi kullanmada etkisizlik, aile, okul ve iş yaşamında rollerini yerine getirememe, uyuma ve beslenme konusunda güçlük çekme, diğerleriyle ilişkilerde samimi olamama konusunda dini teknikleri kullanarak doğru yönlendirmelerde bulunabilir (Kılınç, 2019: 19).

1.5.2. Madde Bağımlılığıyla Mücadelede Din, Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluşun Rolü

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel ve manevi yönleri olan çok boyutlu bir varlıktır. Bağımlılıkla mücadelede insanın psikolojik yönü kadar dini ve manevi yönü de önem arz etmektedir. Forcehimes ve Tonigan (2009: 114), maneviyat hakkında konuşmadan bağımlılık hakkında konuşmak zordur” diyerek madde bağımlılığıyla mücadelede insanın manevi yönünün anlaşılmasına dikkatleri çekmeye çalışmıştır. Ayrıca dini ve manevi deneyimlerin insanların beden ve ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin hatırı sayılır çalışmalar bulunmaktadır (akt. İşbilen, 2022: 52; Ekşi vd., 2020: 2). Bu anlamda tıbbi veya dinî bir hastalık olarak görülen madde bağımlılığıyla mücadelede din ve maneviyatın etkili bir fonksiyonu olabilir. Ancak din ve maneviyatın bu fonksiyonunu hakkıyla değerlendirmek için öncelikle maneviyat ve din kavramlarının neliği üzerinde durmak gerekir.

Maneviyat kavramı Arapçadan Türkçeye geçen “anlam”ın karşılığı olan “mana” kelimesine dayanır, madde ve cisimle alakası olmayan, ruhsal olgular anlamındadır

(Ayverdi, 2010). Latince ise “spiritus” ile ifade edilmektedir. Geniş anlamıyla “nefes almak, canlı olmak” anlamına gelen maneviyat, bireyin kendisi ve diğerleriyle ilişkisi, evrendeki konumu ve yaşamın anlamı üzerinde düşünme ve kabul etme çabasıdır (Şirin 2013: 390). Maneviyat, bireyin Tanrı veya aşkın varlıkla bağ/ilişki kurma, doğayla ve evrenle bağlantıda olma, içsel bütünlük, yaşamda bir anlam ve amaç duygusuyla içsel huzur veya aydınlanma, insan ve metafizik sistem arasındaki çok yönlü bağlantı ve nihai ilginin kişisel ifadesi olarak tanımlanmıştır. Din ise, kişinin Tanrı ve toplumla olan ilişkisini organize eden inançlar ve uygulamalar sistemi aracılığıyla arabuluculuk yaptığı bu bağlantının kurumsal ifadesi olarak görülür (Grim ve Grim, 2019; Hill vd., 2013). Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği ASERVIC (2009), maneviyatın anlaşılması için ilişkili olduğu kavramlarla birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu kavramlar: ruh, nefes, canlılık, cesaret, barış, şefkat, umut, aşkınlık, iyilik ve bütünlük gibi çeşitli kavramlardan oluşmaktadır. Maneviyat; kişinin bir değer sistemi içerisinde yaratıcılığını ve gelişmeye yönelik kapaistesini içerir. Maneviyat; deneyimler, inançlar ve uygulamalar dâhil olmak üzere çeşitli olguları kapsar. Maneviyat kelime anlamından da anlaşıldığı üzere kişinin hayatındaki gücünü ortaya çıkarmak ve bu gücün farkına varmasını sağlayan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Ekşi vd., 2020: 3).

Maneviyatın dinle ilişkisi net değildir. Bu konuda maneviyatı dinin bir boyutu sayanlar olduğu gibi maneviyatı dinden daha kapsamlı bir olgu olarak görenler de bulunmaktadır. Dolayısıyla maneviyat, dinin önemli bir bileşeni olabildiği gibi dini inançla sınırlandırılmayan bir olgu da olabilir. Maneviyat, kesin olarak bir dinle bağlantısı olabileceği gibi herhangi bir dini inançla bağlantısı olmadan da ortaya çıkabilmektedir. Bireyin manevi boyutları tecrübe etmesi için mutlaka bir dini inancının olması gerekmemektedir (Şirin, 2013: 390; Kılınçer, 2020: 90). Dolayısıyla her din ve ya dinî olan davranış veya ritüel, aynı zamanda manevidir. Fakat her manevi olan, dini olmayabilir.

Maneviyat ve dinin birbirinden farklı olduğu ileri sürenlere göre maneviyat bir kutsal arayışıdır. Din/dindarlık ise kutsalla bir şekilde bağlantı kurmayı ifade eder. Bu kutsal ise bireylerin sahip olduğu paradigmaya göre farklılaşabilir (Düzgüner, 2016: 26). Örneğin bir ateist için maneviyat, inançtan ziyade sadakat, ümitten ziyade eylem, korku ve teslim olmaktan ziyade sevgi anlamlarına gelmektedir. Dolayısıyla ateist için maneviyat sınırsız sonsuz bir Tanrı’yla olan ilişki yerine insanlıkla, sınırlılık ve zamanla

olan ilişkiyi kapsamaktadır (Karşlı, 2019). Bir teist için ise maneviyat, kutsalla çeşitli dini pratikler aracılığıyla yaşanan deneyimlerdir (Ekşi vd., 2020: 8).

Dindarlık ve maneviyat tanımlarının anlaşılmasına katkı sağlayan hristiyan teologu Cook (2004), maneviyatı, üç şekilde ortaya çıkan evrensel bir insan deneyimi olarak tanımlar. Bunlar: İçsel, öznel farkındalık, topluluktaki diğerleriyle uyum ve insanlığın ötesindeki üstün güçle ilişkidir. Dindarlığı ise inanç, dini uygulama ve dini duygu olarak tanımlar (İsa Amat vd., 2019).

Maneviyatın dinin bir boyutu veya aynısı olduğunu savavunalar olduğu gibi maneviyatı dinden daha kapsamlı görenlerde bulunmaktadır. Bu sonuncusuna göre din kişilerin maneviyatlarını ifade etmeleri veya deneyimlerinin bir yolu olsa da maneviyatla aynı değildir. Din, bir kültür veya alt kültürde ortak olan inancın örgütlenmesi, toplumların nihai ortak bağlantılarının kodlanması, kurumsallaştırılması ve ritüelleştirilmesi olarak düşünülebilir. Başka bir deyişle din, insanları, kutsal veya sahip oldukları en yüksek değerlere yönlendirerek yaşamlarına anlam kattığı, bütünleşik bir inanç, yaşam tarzı, ritüel faaliyetler ve kurumlar sistemi şeklinde tanımlanmaktadır (Düzgüner, 2016: 26; Ekşi vd., 2020: 4).

Din kendi başına bir maneviyat deposu ve merkezi olarak hizmet edebilir. Örneğin İsa Cemiyetinin (Cizvitler tarikatı) den beslenen Ignatian maneviyatı, Sufi İslam'da uygulanan mistisizm (Cook, 2015) veya Budist öğretinin tatbikatı olan meditasyon teknikleri, maneviyat içeren dini uygulamalardır (Amihai ve Kozhevnikov, 2015).

İslam'da din ve maneviyat ayrı kavramlar olarak görülmemektedir (Nir vd., 2013). Maneviyat, dinin içselleştirilmesi, onu üst düzey yaşaması şeklinde anlaşılmaktadır. Maneviyatsız bir din veya dinî davranış kabul görülmemektedir. Çünkü kutsalla derin bir ilişkiyi ifade eden huşu ile ibadet yapma (Mü'minûn, 23/1) ve dini Allah'a has kılma (Beyyine, 98/5) ifadeleri maneviyatsız bir dinin benimsenmediğini göstermektedir. Ülkemizde de maneviyat ve din batıdan farklı olarak aynı anlamda değerlendirilmektedir (Kılınçer, 2021: 91). Bu çalışmada da ülkemizin bu kültürel ve inanç yapısı göz önüne alınarak maneviyat ve din aynı anlamda kullanılmıştır. Zira dinin kendisi kutsal bir varlığa bağlanma bakımından tamamen manevidir. Fakat sosyal hayatta, müdahalesinin göstergesi olan dini uygulamalar, mekânlar ve farklı ritüeller onun maneviyattan ayrı olduğu yanlışlığını doğurmuştur. Bireysel yaşantı boyutunda ise hala manevi olarak

kalmaktadır. Ayrıca pek çok insanın ruhani olduklarını ancak dindar olmadıklarını ifade etmeleri, manevi duygularının bir dizi resmi dini inanç ve faaliyete bağlı olmadığına inanmalarındandır. Her halükarda, pek çok insan kendisini hem dindar hem de ruhani olarak görmektedir (Sheehan, 2005). Lyons (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, maneviyatın zihinsel doğasının, dini törenlere katılımdan meditasyona ve günlük işleri yapmaya kadar hayattaki her şeyin manevi olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca, din ve maneviyat arasındaki birincil farkın, maneviyatın bireysel, dinin ise çoğunlukla sosyal olduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte, bir dizi çalışma, maneviyat ve din kavramlarının, tam olarak örtüşmeleri nedeniyle genellikle belirsiz veya hatalı olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalara göre maneviyat dinden daha geniş ve kapsamlı bir kavramdır ve dini de içinde barındırmaktadır (Shamsalinia vd., 2014). Kısaca belirtmek gerekirse maneviyat her birey için söz konusudur. Dinle ilişkili olabileceği gibi din dışı da olabilir. Maneviyatsız insan yoktur. Fakat bu inananlar için kutsalla girilen iletişim ve ilişki biçimi iken bu anlamda din de maneviyat içerisinde değerlendirilebilir. Atalist bireyler için ise maneviyat, dine nazaran daha dinamik, duygusal ve öznel bir yapı ile sınırsız bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmada din ile aynı anlamda değerlendirilen maneviyatın kişinin hayatında bilişsel davranışsal, duygusal ve gelişimsel olmaya üzere dört boyutta etki ettiği ifade edilmektedir. Bilişsel Boyut: Olay ve durumların yorumlanması, geçmişi kabul, şu ana verilen değer ve geleceğe dair taşınan umut. Davranışsal Boyut: Bireysel ve toplulukla birlikte yapılan dini ritüeller. Duygusal Boyut: Umudun artması, sevgi, bakım ve güvenlik. Gelişimsel Boyut: Maneviyat dolu bir hayat yaşayanların öğretileriyle yaşam deneyimlerini bütünleştirmesini ifade etmektedir (Kılınçer, 2021: 89). Madde bağımlılığıyla mücadele, bilişsel, duygusal, davranışsal boyutta müdahaleyi gerektirdiği için maneviyatın rolü önem arz etmektedir.

Ülkemizde bağımlılıkla mücadele tıbbi (psikiyatrik), klinik (psikolojik) ve adli (kriminolojik) yaklaşımların hâkimiyeti altındadır. Ancak bağımlılık sorununun giderek daha karmaşık ve önemli hale gelmesi karşısında mevcut mücadele yaklaşımlarının yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Ateş ve Koçak, 2018: 2). Zira bağımlılığın beyin hastalığı mı, davranış bozukluğu mu veya psikolojik bir hastalık mı olduğu hakkında net bir teşhisi konulmuş değildir. Bu da madde kullanımı ve bağımlılığa yönelik kolektif ve çok boyutlu bir tedavi biçimini engellemektedir.

Madde bağımlılığıyla mücadele, bağımlılık öncesi bağımlılık dönemi ve bağımlılık sonrası olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Bağımlılık sonrası süreç iyileşme ile ifade edilmektedir. İyileşme, madde kullanımından kaçınmayla başlayan ve sürekli bir yoksunlukla devam eden, ardından bireyde ve kişilerarası ilişkilerinde dramatik değişikliklerin olduğu bir süreçtir. İyileşme, normal hayata dönmeyi ve bireysel, sosyal ve manevi ilişkileri inşa etmek veya düzenlemek üzere sosyal ilişkileri yeniden kurmayı gerektirir. İyileşmeye katkı sağlayan birçok faktör vardır. Maneviyat bu faktörlerden biridir (Shamsalinia vd., 2014). Araştırmalar, maneviyatın iyileşme aşamasını başlatmada ve uzun süreli bir iyileşmeyi sağlamada olumlu rolünü desteklemektedir (Heinz vd., 2010; White, 2008). Çünkü Maneviyat uyum sağlama potansiyelini artırır, bağımlılığın risk faktörleri olan stres düzeyini azaltır ve stres öncesi dayanıklılığı artırır. Aynı zamanda amaçlı bir yaşam ve rehabilite edilen bireyler arasında daha fazla sosyal destek alınmasına yardım eder (Wong ve Yau, 2010). Güçlü bir manevi ve dinî yönelim, madde bağımlılığından sonra iyileşme olasılığını artırır (Shamsalinia vd., 2014). Alanyazında yapılan araştırmalar, amaçlı ve anlamlı bir yaşama sahip olmanın, dua etmek gibi manevi faaliyetlerin ve dini topluluklara katılmanın, nüksetmeyi önemli oranda azalttığını ortaya koymuşlar (Morjaria ve Orford, 2002). Madde kullanım bozukluğunun ve nüksetmesindeki en önemli etkenin ruhsal boşluk olduğu (Allen ve Lo, 2010), düşünüldüğünde maneviyatın önemi daha da anlaşılabacaktır. 1983 yılından bu yana insanlığın biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal boyutlarını dikkate alan ve maneviyatın insan sağlığı üzerindeki temel etkisini belirleyen Dünya sağlık örgütü (WHO), insanın refah ve yaşam kalitesini, onun ruhsal boyutuna bağlamıştır. Bu anlamda maneviyat insan sağlığının bir parçası kabul edilmiş ve bağımlılık sorunu için önemli bir kaynak olarak gösterilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçları, dini yönelim ve maneviyatın fiziksel ve psikolojik sağlığın olumlu sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Yaghubi vd., 2019). Kim ve Seidlitz (2002), çalışmalarında din ve maneviyatın uyuşturucu ve olumsuz duygular, yaşam kalitesini iyileştirme, arkadaşlık, yüksek benlik saygısı ve yaşam stresiyle başa çıkma ile daha az ilişkili olduğu sonucuna vardılar. Maneviyat ve dindarlık, azalan depresyon, intihar ve ölüm oranıyla, ayrıca artan yaşam süresi, evlilik doyumu, esenlik, mutluluk ve bağışıklık sisteminin işlevini iyileştirme ile ilişkilidir. Manevi ve dini müdahalelerin psikolojik tedavilerle kombinasyonu, zihinsel ve fiziksel hastalıkların önlenmesinde etkili olabilir. Din/maneviyat ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi belirlemeye

çalışan bir den çok çalışmada, dinî/manevi eğitim ve desteği alan bireylerde, pozitif terapötik etkilerin oluştuğu ortaya konulmuştur (Yaghubi vd., 2019).

Bağımlılıkla mücadelede hayat kurtaran ilaçlar ve psikolojik müdahaleler, kurtarma ve iyileşmenin önemli parçalarıdır; ancak yeterli değiller. Çünkü Madde bağımlılığı akut bir hastalıktan ziyade medikal ve psikososyal müdahalelerle rehabilitasyonu mümkün bir hastalık olarak görülmektedir. Ancak detoksifikasyon ile madde, bedenden arındırılarak tedavisi gerçekleşse de, bağımlılığın psikolojik, nörolojik ve sosyal boyutları olduğu için hastanın tekrar madde kullanma ihtimali bulunmaktadır. Bu da madde bağımlılığı tedavisinin mümkün olmadığı yönünde bir kanıya neden olmaktadır. Bunun için madde bağımlılığının nüksetme sorununa yönelik motivasyonel ve farkındalık programları ile desteklenmesi önerilmektedir. Bu problemle en etkili mücadele için din ve dinî katılımın, insanları uyuşturucu bağımlılığına götüren ve tıbbi müdahalelerin tek başına çözemediği birçok sorunu çözebileceğine inanılmaktadır. Zira inancı veya maneviyatı olan bağımlıların daha hızlı iyileştiği belirtilmektedir (Grim ve Grim, 2019; Ercan vd., 2017: 211-212). Wong ve Yau (2010), maneviyatın, içsel yetenekleri artırması yoluyla, insanların şiddetli stres durumlarında, anlam bulmalarına yardımcı olduğunu savunur. Maneviyat, uyum sağlama yeteneğini artırır, stresi azaltır, stres öncesi dayanıklılığı artırır, amaçlı bir yaşam oluşturur ve iyileşme sürecinde bireyin daha fazla sosyal destek almasıyla sonuçlanır. Daha önce yapılan birçok çalışma, hayatta bir amaç ve anlama sahip olmanın, dua ve dua etmek gibi manevi faaliyetlerin, meditasyonun ve dini törenlerde yer almanın, iyileşme yolundaki bireylerde madde bağımlılığını ciddi oranda önlediğini göstermiştir.

Bağımlılık süreci, zor ve geniş zamanlı tedaviyi gerektiren bir hastalıktır. Bunun için insanın hayatı boyunca gündelik hayatının bir parçası haline getireceği dinî/manevi programlara ihtiyaç duyulmaktadır. Zira dinî/ manevi öğretiler, belli bir süre ile sınırlı olmayıp ömür boyu devam etmektedirler. Bu da bağımlılık için faydalı bir tedavi olabilir (Shamsalinia vd., 2014). Madde bağımlılığıyla başarılı bir şekilde mücadele etmek ve onu tedavi etmek için klinik bakım, sosyal müdahale ve sosyal destek olmak üzere üç adımlık bir mücadele yaklaşımına dikkat çekilmektedir. Özellikle sosyal müdahale ve destek açısından inanç temelli toplulukların ve kuruluşların gücü vurgulamaktadır (Grim ve Grim, 2019). Nitekim dini sosyal destek ile bireyin dini pratiklere katılımı sağlanmakta ve dini/manevi şahsiyetlere yönlendirilerek olumsuz akran edinmesinin önene

geçilmektedir. Bunun madde kullanımı için bir risk faktörü olan yalnızlık, tükenmişlik ve kötü akrandan korunmada etkisi olduğu bilinmektedir.

Dini/manevi inanç, bağımlılık ilişkisini ele alan araştırmalar, inancın hem madde bağımlılığını önlemede ve hem de madde bağımlılığından iyileştirmeye katkı sağladığını ortaya koymuşlar. Nitekim dini/manevi inanç ve uygulamaların, yaşam boyunca uyuşturucu madde kullanma olasılığını azalttığından, bağımlılık riskini de azalttığı ileri sürülmektedir (Degenhardt vd., 2010; Herman vd., 2007; Moscati ve Mezuk, 2014; Palamar vd., 2012). Ayrıca, “manevi başa çıkma” düzeyleri daha yüksek olanların (yani, manevi desteğe erişme ve travmatik bir durumda anlam arama becerisi) madde kullanma olasılığının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Grim ve Grim, 2019).

Yapılan ampirik araştırmalar, manevi bir inanç topluluğuna katılan ve Tanrı ile duaya dayalı bir ilişkiye giren gençlerin, uyuşturucu kullanma ve suç faaliyetlerine katılma olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuşlar (Johnson ve Pagano, 2014; Lee vd., 2014/2016/ 2017; Post vd., 2015/ 2016). Başka tür araştırmalar, bireyin inanç geleneklerinden gelen manevi kaynakları, etkili bir şekilde kullanmasının, madde bağımlılığından kurtulmaya daha iyi katkıda bulunduğunu göstermektedirler. Bunlar dua gibi dini/manevi ritüeller olabildiği gibi dini inancın kendisi de olabilir. Buna karşılık, olumsuz dini başa çıkmaya başvuran insanlar, ruhsal zorluklar yaşadıklarından ve Tanrı ve inanç meseleleri hakkında şüphelerini dile getirdiklerinden, iyileşmekte zorlanabilirler (Schjødt vd., 2008/ 2009; Jegindø vd., 2012; Yu vd., 2016).

Madde bağımlılığı sonrasında nüksetmeyi engelleyen faktörlerle ilgili Amerika’da yapılan bir anket çalışmasında, tedavi sonrası Tanrıya bağlılığın %62, aile %36 ve pozitif akran grubu ilişkilerinin %22 oranında ayık kalmada destek sağladığını ortaya koymuştur. Yine aynı araştırma sonuçları bağımlılık tedavisi sonrası “aile sorunlarının” (%24), “yalnızlık” (%21) ve “kötü arkadaş ortamına girmenin” (%18) oranda nüksetmeye etki ettiğini bulgulamışlar (Hardeman vd., 2011) Bu da madde bağımlılığından iyileşmede dini/ manevi değerlerin önemini göstermektedir.

Dini/maneviyatı önemli gören yetişkinlerin ve gençlerin bağımlılık yapan maddeleri kullanma olasılığı çok daha düşüktür. Bu tür bireyler için din ve maneviyat önemlidir, bazen hayatlarında belirleyici de olabilir. Tedavi ve iyileşme sürecine eşlik eder. Nitekim iyileşen birçok alkolik ve bağımlı bireyler, iyileşmelerini dini veya manevi

inançlarına ve bir inananlar topluluğunun desteğine bağlanmaktadır. Bu anlamda 12 adımlı, manevi temelli bileşenleri (Adsız Alkolikler veya Adsız Narkotikler) içeren tedavi programlarının, manevi temelli olmayanlardan daha iyi tedavi sonuçları gösterdiği belirtilmektedir (Califano, 2001: 2).

Dinle ilgili olumsuz yaklaşımlar ve deneyimlere (örneğin, din adamlarının cinsel tacizi ve din adına insan öldürmeleri gibi korkunç örnekler), rağmen insanların büyük bir kesimi günlük yaşamlarında kutsala yer vermeye devam etmekte ve ona güvenmektedir. Konuyla ilgili Amerika’da yapılan bilimsel araştırmaların %84’ünden fazlasında inancın bağımlılığı önlemede veya iyileştirmede olumlu bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bu veriler, madde bağımlılığını önleme ve iyileştirmeye yönelik inanca dayalı yaklaşımların değerini artırmakta ve toplumlarda giderek azalan dini bağlılığın sadece dini organizasyonlar için bir endişe kaynağı olmadığı, aynı zamanda ulusal bir sağlık endişesi oluşturduğu sonucunu da ortaya koymaktadır (Williams, 2012; Grim ve Grim, 2019).

Din, başa çıkma teknikleri ve psikolojik iyi oluşa yaptığı katkıyla madde bağımlılığı öncesi ve sonrasında önemli bir destek kaynağı sayılabilir. Zira din bireylerin madde kullanmasına neden olan psikolojik ve manevi yönlerini güçlendirerek bağımlılık öncesi koruyucu rolünü sağlayabilir. Bağımlılık sonrasında ise bireyi bir takım dini yönlendirmelerle başa çıkma konusunda güçlendirmektedir.

Din, ahlaki davranışları teşvik ederek hem bireylerin hem de toplumun ruh sağlığını koruyabilmekte ve böylece sağlıklı bir sosyal yapının oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Bu kapsamda dinler mensuplarına yeme içme ve zararlı davranışlar konusunda uyarılarda bulunmakta madde bağımlılığın önlenmesinde koruyucu rol üstlenmektedirler (Yapıcı, 2013: 63-64). Dini inançlar bireyin çevresi ve içinde bulunduğu toplum ile olan ilişkisini anlamada, zorluklarla başa çıkmada ve yaşamının kendi varlığının anlamını bulmada, belirleyici olabilmektedir. Dini bağlılığın ifadesi olan dindarlık hem madde kullanımını engelleme noktasında etkili olurken hem de madde bağımlısı bireylerin iyileşme sürecinde motive edip destek sağlamaktadır. Nitekim yapılan araştırmalarda bağımlılara yönelik uygulanan psikiyatrik tedavinin yanısıra manevi bir söylem kullanma, inanç temelli azim ve sabır, dinin aşıladığı ümit duygusu, insan ile Allah arasındaki sevgi ve merhamet kanalının kullanılması, dini sosyal destek ve dini/manevi içerikli ritüellere katılım” gibi

dini/manevi müdahaleler bağımlılığın tedavi sürecinde katkı sağladığını ortaya konulmuştur (Ayten, 2015a: 61-62). Fakat alan yazın incelendiğinde inanç-manaveiyat ve sağlık arasında olumlu ilişki olmasına rağmen madde bağımlılığıyla mücadelede inanç ve manevi destek rolünün göz ardı edildiği görülmektedir. Nitekim ruh sağlığı ve din/maneviyat ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmaların meta-analiz sonuçlarına göre dindar bireylerin dindar olmayanlara oranla zihinsel ve ruhsal açıdan daha sağlıklıdır (Ayten, 2015a: 27). Yapıcı ve Koçak (2017: 86-100), Türkiye'de dindarlık, maneviyat ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik yapılan çalışmaların meta-analizini yaptıkları çalışmalarında dindarlık ve maneviyat gibi faktörlerin madde bağımlılığının risk faktörü sayılan birçok değişkene karşı koruyucu olduğunu ortaya koymuşlardır.

Dinin ruh sağlığına olumlu etki ettiğine dair pek çok psikoloğun görüşüne rastlanılmaktadır. Bunlardan en öne çıkan isimlerden biri E. Frankl'dir. Frankl, dinin ruh sağlığına iyi geldiğini ve dini, iyileştirici bir güç olarak gördüğünden psikoterapi ve din adlı kitabında yan yana kullanmıştır. Ona göre din her ne kadar ruhsal iyileşmeyi ve hastalıklardan korunmayı temel amacı olarak görmese de insanlara başka hiçbir yerde bulamayacakları güven, korunma ve bağlanma hissi vererek sonuçları bakımından psiko-hijyenik ve neredeyse psikoterapik etki yaratabilmektedir (Frankl, 2014: 72). Yine yurt dışında madde bağımlılığı tedavisi gören 43 kişiye altı ay boyunca dini/manevi içerikli psikolojik destek programı uygulanmıştır. Altı ay süre ile madde bağımlılarına metadon tedavisinin yanında uygulanan bu manevi destek ile hastalarda uyuşturucu madde kullanma isteğinden kaynaklanan yoksunluk belirtilerinin belirgin düzeyde azaldığı gözlenmiştir (Avants vd., 2001).

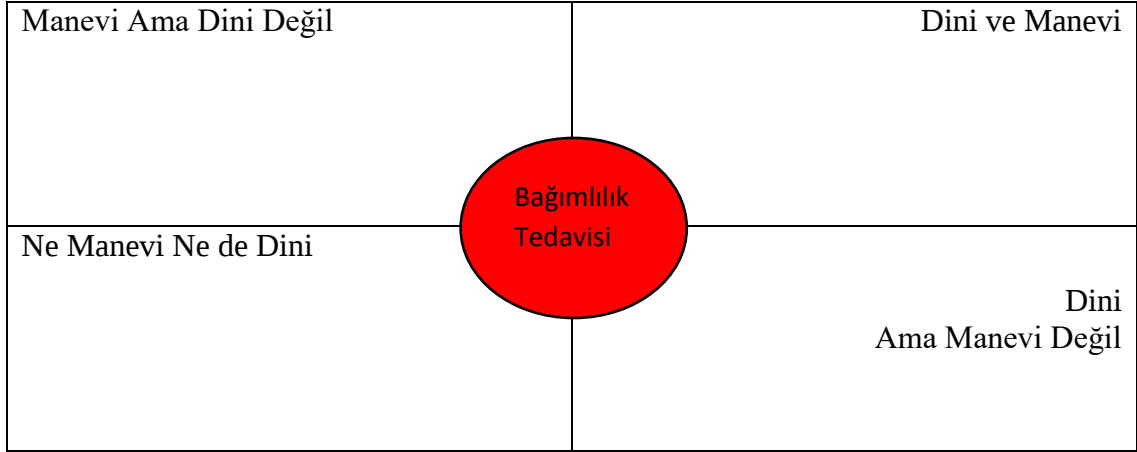
Madde kullanımının iç rahatsızlıklar ve sıkıntılardan kaçınma ve bunları bastırmak için bir başa çıkma davranışı olduğu bilinmektedir (Goodman, 1990; Yıldırım ve Sütçü, 2016). İnsan sıkıntı veren durumlarda bir kurtarıcı veya rahatlatıcı bir takım şeylere yönelir. Bu anlamda din bireyin üstesinden gelemeyeceği veya yaşadığı sıkıntılarla mücadele etme konusunda yardımcı olabilmektedir. Bunu da yaşadıklarını olumlu anlamlandırma, bilişsel doyum sağlama ve bir takım davranış ve yönlendirmelerle sosyal ve manevi desteği sağlamakla gerçekleştirir.

Genelde psikoloji, özelde din psikolojisi, uzun yıllar bireylerin davranışlarını etkileyen olumsuz faktörler üzerinde çalışmışlardır. Pozitif psikoloji ekolünün

gelişmesiyle insanın olumsuz davranışların altında onların olumlu durumların yokluğu olduğu düşüncesi daha öne geçmiştir. Nitekim bireyin içine düştüğü korkuların, kaygıların, stresin, depresyonların vb. madde kullanmayı tetikleyen olumsuz durumların altında, bireyde yeterince gelişmemiş olan sorumluluk, saygı, sevgi, diğerkamalık, hoşgörü, şefkat, sabır vb. kazanımların eksikliği olduğu fark edilmiş ve çalışmalar bu alanlarda yoğunlaşmıştır. Bireyde eksik olan kazanımlara bakıldığında, bunların dinlerin binlerce yıldır insanlara tebliğ ettiklerinden farklı bir şey olmadığı açık bir şekilde görülmektedir. Son yıllarda yapılan birçok çalışma, dindarlığın, psikolojik iyi oluş üzerinde ne denli etkili olduğunu açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Dini inanca sahip bir ailede yetişmenin ve yaşamının da bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı belirtilmektedir. Sonuç olarak din, inanan insanlar için, sadece metafizik açıklamalar sunmaz, inanan insanın bütün hayatını, doğumdan ölüme kadar şekillendirir. İnsanın hayatını anlamlı kılar ve karşılaştığı zorluklarla mücadele etmede etkin rol oynar. Bu da dinin, bireyleri bağımlılığa götüren süreçlerin önünde nedenli etkili olabileceğini göstermektedir (Çiftçi, 2020: 229).

1.6. YURT DIŞINDA MADDE BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELEDE UYGULANAN PROGRAMLAR

Madde bağımlılığı nedenleri ve etkisi bakımından dinamik bir olgu olmasından ötürü onunla mücadelede de aynı şekilde dinamik ve çeşitlilik arz etmektedir. Nitekim madde bağımlılığıyla ilgili onlarca tedavi programının varlığı onun ne kadar değişken ve baş edilmez bir problem olduğunu göstermektedir (Ünal, 2015). Madde bağımlılığıyla mücadelede uygulanan bu programların içerdiği konu bakımından dört kısma ayırmak mümkündür. Bunlar: Manevi ama dini değil, ne manevi ne de dini, dini ve manevi ve dini ama manevi olmayan şeklinde dört başlıkta değerlendirilmiştir (Grim ve Grim, 2019).



1.6.1. Manevi Ama Dini Olmayan Programlar

Son zamanlarda madde bağımlılığıyla mücadelede dine dayanmayan fakat maneviyat içerikli 12 adımlık programlar uygulanmaktadır. Bu tür programların temellini adsız alkolik programı oluşturmaktadır. Aslında, Adsız alkoliklerin (A.A) Protestan ve Katolik Hristiyan düşünce ve pratiğinde açık kökleri vardır. Fakat bu grubun üyeleri, kendilerini herhangi bir dine ait olarak görmemektedirler (Grim ve Grim, 2019). Kelly (2017), A.A. programının yarı dinî/ manevi yollarla “ruhsal uyanış” sağladığını iddia etmektedir.

Adsız alkolikler (A.A) grubu, alkolizm sorunu yaşayan bireylere yine alkolizm sorunu yaşayan bireylerin tecrübelerinden yola çıkılarak ve bir birliktelik sağlanarak yardım sağlanabileceği düşüncesi ile 1930’ların ortasında kurulmuştur. Elde ettiği başarılar sonucu bağımlılık tedavisine yönelik bakış ve yaklaşımları da etkilemiştir (Yıldız, 2021). Adsız Alkolikler, yasal tedavide seferber edilenlere benzer terapötik mekanizmaları harekete geçirme yeteneği aracılığıyla bağımlılığın iyileşmesine yardımcı olan, ancak bunu grup desteklerinde uzun vadede ücretsiz olarak yapabilen etkili bir klinik ve halk sağlığı müttefiki gibi görünmektedir (Kelly, 2017).

Adsız alkolikler yalnızca alkol bağımlılığından kurtulup alkol bağımlısı bireylere maneviyat temelli destek sağlayan insanlardan oluşmamaktadır. Aynı zamanda başka bağımlılıklarla mücadele eden çok sayıda destek grupları için de ilham kaynağı sayılmaktadır (Grim ve Grim, 2019). Adsız alkolikler her hangi bir inanca dayanmayan veya her hangi bir dini kuruluş olmamalarına rağmen, geliştirdikleri 12 adımlık programın yedisinde açıkça bir yüce güç olan Tanrı'dan veya maneviyattan bahsedilir. Bu

gruba göre bağımlıların ayık olması ve ayık kalmasına yardımcı olmak için yüce bir güce ihtiyaç duyulur. Bu yüce güç 12 adımlık programı uygulayan teistler için tanrı iken ataist kişiler için grup toplantılarında sağlanan kolektif güç ve destek olduğu da belirtilmektedir (Grim ve Grim, 2019). Başlangıçta A.A. grubu William James, Carl Gustav Jung gibi psikologlardan etkilenmiş olsalar da zaman içinde kendi felsefe ve yaklaşımlarını asıl belirleyen etkenin, alkol sorunu yaşayan üyelerin iyileşme deneyimleri olmuştur (Yıldız, 2021).

Hristiyan teolojisine dayanan adsız alkolik grubunun geliştirdiği 12 adımlık bağımlılıktan kurtulma modeli Yahudi, İslam ve Budist teolojisine sahip grupların yanı sıra tanrısal bağı olmayan birçok iyileştirme faaliyeti yürüten grup tarafından da kullanılmakta ve A.A programına katılan bireylerin ayık kalma düzeylerin programa katılmayanlardan daha yüksek olduğu araştırmalarca tespit edilmiştir (Grim ve Grim, 2019).

Tablo 7. Adsız Alkolikler: 12 Basamak

1	Alkole karşı güçsüz olduğumuzu ve hayatımızın yönetilemez olduğunu kabul ettik.
2	Kendimizden daha büyük bir gücün bizi akıl sağlığımıza kavuşturabileceğine inanmaya başladık.
3	İrademizi ve hayatlarımızı Tanrı'nın gözetimine devretmeye karar verdik.
4	Geçmişimizin ahlaki bir dökümünü araştırıcı ve korkusuz bir bakışla yaptık.
5	Kusurlarımızı açık bir biçimde Tanrı'ya, kendimize ve bir başkasına itiraf ettik.
6	Tanrı'nın bu kişilik bozukluklarını düzeltmesi için tüm benliğimizle hazırlandık.
7	Tanrı'dan eksikliklerimizi gidermesini alçakgönüllülükle diledik.
8	Zarar verdiğimiz insanların listesini çıkardık ve hatalarımızı telafi etmeye istekli hale geldik.
9	Daha önce zararımız dokunan kişilerden, onları veya başkalarını rahatsız etmeyeceğimizden emin olduğumuz zaman doğrudan özür diledik ve hatalarımızı mümkün olduğu kadar telafi ettik.
10	Kişisel dökümümüzü yapmaya devam ettik, hatalı olduğumuz zamanlar bunu derhal itiraf ettik.
11	Dua ve meditasyon yoluyla, algıladığımız anlamdaki Tanrı ile bilinçli bağlantımızı geliştirmeye devam ettik. Onun bizlere uygun gördüğü şeyleri anlamak ve bunları yerine getirebilmek ve gerekli gücü vermesi amacı ile dua ettik
12	Bu basamakların sonucu olarak, ruhsal bir uyanışla bu mesajı alkoliklere taşımaya ve bu ilkeleri bütün işlerimizde uygulamaya çalıştık.

Kaynak: Hollen (2009).

Adsız alkolikler oluşturdıkları bu basamakların her birini felsefi bir temele dayandırmakta ve bir bütün olarak da bilişsel farkındalık ve ruhsal bir değişimin gerçekleşmesini amaçlamaktadırlar (Yıldız, 2021).

İranlı elektronik mühendisi Hossain Dezhakam tarafından geliştirilen Congress 60 (Sıfırın 60 Derece Altındaki Bölgeyi Geçmek) modeli de manevi programlara dahil edilebilir. Dezhakam, 17 yıllık bağımlılık hayatından yola çıkarak bağımlılıktan kurtulmak için bir yıllık aşamalı iyileşme modelini geliştirmiştir. Dezhakam modeli tefekkürle başlayıp sevgi ile biten 14 adımlık bir aşamadan bahseder (Dezhakam ve White, 2021: 73-74). Bu adımlar Tablo 8 verilmiştir.

Tablo 8. 14 Vadi (Congress60)

1 Tefekkür: Tüm yapılar tefekkürle başlar, tefekkür olmadan var olan her şey azalır
2 İdrak: Hiçbir canlı amaçsız var olmaz. Kendimiz böyle düşünsek bile hiçbirimiz önemsiz değiliz.
3 Farkındalık: İnsan kadar benliğini düşünen bir canlı yoktur.
4 Acziyeti İtiraf: Hayati konularda sorumluluğu Tanrı'ya bırakmak, kişinin kendi sorumluluğunu ihmal etmesi anlamına gelir.
5 Tecrübe: Tek başına biliş, dünyamızdaki problem çözme için nihai yaklaşım değildir. Bu deneyim ve başarı ile tamamlanacaktır
6 Hikmet: Ne başlangıcı ne de sonu olmayan tekâmül yolculuğumuzdaki en önemli konudur.
7 İstikamet: Gerçeği keşfetmenin sırrı iki faktörde yatmaktadır: Doğru yolu bulmak ve ondan elde ettiğimizi bulmak.
8 Süreç: Yol ilerlemeyle ortaya çıkıyor.
9 Süreklilik: Tolerans, bir kuvvet düşük bir seviyede başlayıp giderek arttığında inşa edilir.
10 Değişim: Bir insanın geçmiş nitelikleri aynı kalmaz, sürekli değişir.
11 Vuslat: Tüm nehirler ve fışkıran kaynaklar eninde sonunda denize ve okyanusa ulaşacaktır.
12 İtaat: Sonuçta, ilk komut gerçekleşir.
13 Yeniden Başlama: Her noktanın sonu yeni bir çizginin başlangıcıdır.
14 Sevgi: Sevgi tek gerçek varlıktır, diğer her şey boştur.

Tablo x Congress 60 modeli

Kaynak: Dezhakam ve White, (2021: 73-74).

1.6.2. Dini ve Manevi Olan Programlar

Bu tür programlar bir dizi din temelli 12 adımlık programından oluşmaktadır. Hem dini hem de manevi sayılan bu programlar, AA'nın ruhani unsurlarını almış ve onları açıkça dinî hale getirmiştir (Grim ve Grim, 2019). Bu tür programa, Maryland'de kurulan Millati İslami grubu örnek verilebilir. Millati İslami programı 1989 yılında Amerika'nın Maryland şehrinde Müslüman bağımlılarının tedavi sürecine katkı sağlamak üzere Baltimore mescidi üyelerinden Zeyd İmani tarafından geliştirilmiştir. Program, tövbe anlayışı üzerine kurulmuş ve A.A'nın adımları örnek alınarak geliştirilmiştir. A.A'nın on iki basamağı İslami çerçeveye entegre edilerek Müslüman bağımlıların uygulayabileceği bir forma dönüştürülmüştür (Ali, 2014). Millati İslami, İslami ilkeleri içeren değiştirilmiş 12 adım ve geleneğin, iyileşmede Müslümanlara büyük fayda sağladığını belirtmektedir. Millati İslaminin program içeriği:

1. Kabullenme: Kişinin üst benliğini ihmal ettiğini ve hayatını yönetemediğini kabul etmesi.
2. İnanç: Allah'ın kendisini bağımlılıktan kurtaracağına inanması.
3. Karar Verme: Allah'ın iradesine boyun eğmesi.
4. Liste Hazırlama: Kişinin kendisine öz eleştiri yaparak ahlaki bir liste hazırlaması.
5. Tövbe: Hatalarını kendisine ve Allah'a itiraf etmesi.
6. Değişime Hazırlık: Allah'tan doğru yolu isteyerek değişime açık ve hazır bir şekilde karakter kusurlarının giderilmesini dilemesi.
7. Yalvarma: Allah'tan alçak gönüllülükle kusurlarını gidermesini niyaz etmesi.
8. Telafi Niyeti: Zarar verdiği kişilerin listesini yaparak hatalarını telafi etmeye niyet etmesi.
9. Özür/Telafi: Zarar verdiği kişilerden af dilemesi.
10. Kusur Listesi: Kişisel envanterini tutmaya devam ederek yanlış olduğunu hemen fark etmesi.
11. Dini Pratikler: Takva ve İhsan anlayışını geliştirmek için ibadete yönelmesi.
12. Manevi Uyanış: Bu adımları uygulanması sonucunda takva ve iman seviyesini yükselterek bu mesajı insanlığa taşıması ve tüm işlerinde bu ilkeleri uygulaması. Maddelerinden oluşmaktadır (Ali, 2014).

Millati İslami gruba uygulanmak üzere tasarlanmıştır. Grup daire şeklinde oturur ve grup yöneticisi bulunur. Program Fatiha Suresinin Arapça ve İngilizce okunması ile başlar. Yeni gelenlerin kendini tanıtmaları ve mekânın onlara tanıtılması ile program devam eder. Gruba katılım şartı madde ve alkol etkisinde bulunmamaktır. Oturum esnasında katılımcılara şayet, madde etkisinde bulunan var ise bu şekilde toplantıya katılamayacağı ifade edilir. Ayrıca, sigara içmek, uzun konuşmak ve küfürlü konuşmalar yapılamayacağı da bildirilir. Maide suresinin 90. ve 91. ayetleri okunur ve sonrasında bağımlılık ve Millati İslami grubu hakkında açıklamalar yapılır. Katılımcıların kendini ifade edeceği bir format ya da bir konuşmacının dinlendiği bir sunum gerçekleşir. Program başış, Millati İslami ile umut metninin ve Asr suresinin okunması ile sonlandırılır. Oturumun gündemi adımlara göre şekillenir ve her hafta bir adım hakkında konuşulur (Millatiislami, 2022). Millati İslami, ilke olarak A.A'nın teorisini benimseyen, pratikte de aynı yolu takip eden, ayırt edici farklılığı ise modelini İslam dini öğretileri ile şekillendiren bir oluşum olarak nitelendirilebilir (İşbilen, 2022: 87). Buna benzer hem dini hem de manevi içerikli pek çok modeller geliştirmiştir. Malezyada madde bağımlılarına yönelik geliştirilen 7 adımlık iyileşme (7-SRA) modeli bunlardan biridir. Bu model, Müslüman danışanların tedavisi için İslami öğretiye dayalı olarak geliştirilmiş bir modeldir. Model yedi seanstan oluşmaktadır. Bunlar: 1. Kendini kabul etme, 2. Allah'a teslim olma, 3. Kendini bilme ve Allah'a itiraf etme (Tövbe), 4. Hatayı kabul etme, 5. Tevekkül, 6. Allah'a güvenme, 7. İyileşmek için bakım ve sürdürmedir (İsa Amat vd., 2019).

1.6.3. Dini Ama Manevi Olmayan Programlar

Dinî ama ruhani olmayan programlar, devletten fon desteği alan birçok dinî kuruluşun çalışmasını kapsamaktadır (Grim ve Grim, 2019). Bu tür tedavi çeşidine Minnesota programı örnek verilmektedir. Minnesota hastanelerde tedavi gören bağımlılara din temelli terapi uygulayan Katolik hastane birliğidir. Model, danışana psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, eski bağımlı danışman, din adamından oluşan multidisipliner bir ekip ile hizmet vermesiyle dikkat çekmektedir. Bu programda A.A programının 12 basamağının yanı sıra, kişiye özgü tedaviye vurgu yapılmakta ve grup terapisi, aile danışmanlığı ve ailenin eğitimi, bağımlı ve yakınlarına saygı, aşkın bir gücün varlığı ön plana çıkmaktadır (Owen, 2000).

1.6.4. Dinî ve Manevi Olmayan Programlar

Madde bağımlılığının iyileşmesinde dinî/manevi olmayan programların etkileri azımsanmayacak kadar çoktur. Genellikle bilişsel ve davranışçı yöntemle ilerleyen bu programlar psiko-sosyal bir destek hizmetini vermektedir. Texas Christian University (TCU) programı, Transteorik Model (TTM) programı, Bilişsel-Davranışsal Relaps Modeli, Cenaps Relaps Önleme Modeli ve Matrix Modeli örnek olarak verilebilir. Bu programların ortak özellikleri 12 adımlık programlardan farklı olarak kendine has yaklaşımlara dayanmalarıdır (İşbilen, 2022: 70-76).

Başka bir program da 12 adımlık modele göre uygulanan fakat din ve maneviyatla ilgili bir içerik barındırmayan psiko-sosyal bir program olan “Seküler Ayıklık Örgütü (SOS)” programıdır. SOS, 12 adımlı iyileşme modeline bir alternatif olarak ortaya konulmuştur. Ancak bu program uygulayıcıları "dindar olanların yanı sıra dindar olmayan kişilerin katılımını da kabul ederler. “Bu tür gruplar "Kendi Kendini Yönetme ve İyileştirme Eğitimi" ve bireyin iyileşmesinin sorumluluğunu üstlenme becerisine odaklanır (Secular Organization for Sobriety, n.d). S.O.S. programı,1985 yılında, kendisi de ayık bir alkolik olan James Christopher tarafından 1978'de kuruldu. Kurulduğundan beri çok sayıda bağımlının iyileşmesine katkı sağlayan S.O.S., 12 adımlı iyileşme modeline oldukça etkili bir alternatiftir ve bağımlılıktan kurtulmada başka bir yaklaşım ortaya koyar. S.O.S., programlarına dine inananlar da inanmayanlarda katılabilir. Fakat tedavi yaklaşımları laik bir destek grubu ve yöntemi sunar ([Jim Christopher — SOS \(sossobriety.org\)](http://jimmchristopher.com/sos)). Bu programlar, Adsız Alkolikler'in (AA) bağımlılığın bir hastalık olduğu, bağımlıların bağımlılıkları üzerinde 'güçsüz' oldukları ve iyileşmenin bir 'Tanrı bilinci' gerektirdiği şeklindeki argümanını reddederek kendilerini 12 adımlı programa 'laik' alternatifler olarak tanıtıyorlar. Bu modele göre katılımcıların her biri karşılıklı destek sunar ve nüksetmeyi önlemek için bir avuç bilişsel-davranışçı strateji sağlar (Emil, 2003; Gerard ve Kurt, 1996).

1.7. TÜRKİYE’DE MADDE BAĞIMLILIĞINA YÖNELİK TEDAVİ PROGRAMLARI

1.7.1. Sigara Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA)

Sadece uyuşturucu madde bağımlılığına yönelik olmayıp tütün ve alkol bağımlılığını da içeren SAMBA, Ülkemizde en çok uygulanan programdır. Ögel ve araştırma ekibi tarafından 1998 yılında sigara, alkol ve madde bağımlılığını tedavi etmek üzere geliştirilen SAMBA programı, Bilişsel Davranışçı Terapinin kuramsal temelleri üzerine kurulmuş, ayrıca modül uygulamalarında farkındalık ve kabullenme terapisi ile Diyalektik Davranışçı Terapi temelli Emosyon Regülasyon pratiklerine de yer vermiştir. İlk olarak ceza evi ve AMATEM’de ki bağımlılar üzerinde uygulanan SAMBA programının, elde edilen ön-test ve son-test verilerin neticesinde, öfke ve stresle başa çıkma, kaymayı önleme ve aşırma (craving) boyutlarında anlamlı etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Ögel vd., 2011)

SAMBA programı, 2005 yılında ceza infaz sistemine giren Denetimli Serbestlik’te 2011 yılından itibaren tedavi programı olarak uygulanmaktadır. SAMBA programı, DS’ye tabi tutulan hükümlülerin risk ve ihtiyaç düzeylerine göre üç farklı yöntemle uygulanmaktadır. Bağımlılık risk düzeyi yüksek olarak tespit edilen yükümlülere interaktif uygulamaların yapıldığı SAMBA grup çalışması uygulanır. Bağımlılık risk düzeyi orta düzeyde tespit edilen yükümlüler için bağımlılıkla ilgili okuma parçalarından oluşan, bireysel ya da grup çalışması şeklinde uygulanabilen SAMBA okuma programı uygulanırken bağımlılık risk düzeyi düşük tespit edilen yükümlülere ise her bir oturumda bağımlılıkla ilgili on sorunun tartışıldığı SAMBA seminer programı düzenlenir (Samba, 2012).

Ayrıca DS’de uygulanan samba, yükümlülerin yaş durumlarına göre de değişmektedir. 18 yaş altı yükümlüler için genç SAMBA, 18 yaş üstü yükümlüler için yetişkin SAMBA olmak üzere iki şekilde hazırlanmıştır. Fakat DS’ye tabi tutulan 18 yaş altı yükümlülerin sayısı genellikle az olduğundan genç SAMBA uygulanmamaktadır (Duman, 2019: 33).

SAMBA programı DS’ye tabi tutulan bireylerin grup ve bireysel tedavilerine göre de BİBAP (bireysel bağımlılık tedavi programı) ve Grup şeklinde iki uygulaması

bulunmaktadır. Ögel ve arkadaşları tarafından ilk olarak 2011 yılında geliştirilen SAMBA programı, 2023 yılında tekrar gözden geçirilerek revize edilmiştir. Daha önceki SAMBA’ dan farklı olarak yeni SAMBA programı denetimli serbestliğin popülasyonu göz önüne alınarak uygulamaların süresi ve uygulamaların dili farklılaştırılmış, daha metaforik bir anlatım ve üçüncü şahıs dili kullanmaya dikkat edilmiştir. Yeni SAMBA 10 oturumdan oluşmakta her biri, 35 ile 45 dakika arasında değişmektedir. Diğer bir değişiklik ise ev ödevlerini içermemesidir (Bibap, 2023; Samba, 2023).

Tablo 9. SAMBA 2023 Oturumları.

Oturumlar	Temel Uygulamalar	Seçmeli Uygulamalar
1. Hazırlık Oturumu	Sigara ve bağımlılık Batık esnafın öyküsü Geleceğe bakmak Kendini kandırmamak Değerlerimiz Vadide yürüyüş yaparken	
2.Bağımlılığı anlamak	Bağımlılığın gelişimi Bağımlılığın aşamaları Bağımlılığın aşamaları Bağımlılığın belirtileri Bağımlılık tekrarlayan bir hastalıktır	
3.Bağımlılığın sonuçları	Bağımlılığın yaşam üstüne etkileri Uyuşturucuların insana etkileri Bulaşıcı hastalıklar Kadın ve bağımlılık	Kartalın Öyküsü
4.Beyin ve bağımlılık	Bağımlılık bir beyin hastalığıdır Beyin düzelir ama tam olarak iyileşmez Alkolün sınırları Alkolün sağlığa zararları	
5.İyileşmeyi anlamak	İyileşme kavramı Değişim basamakları	
6.Kaymayı tanımak ve önlemek	Kaymayı tanımak Kaymayı önlemek	
7.Duygu düşünce ve istek	Duygular ve bağımlılık Düşünce tuzakları İstek ve istekle başa çıkmak	

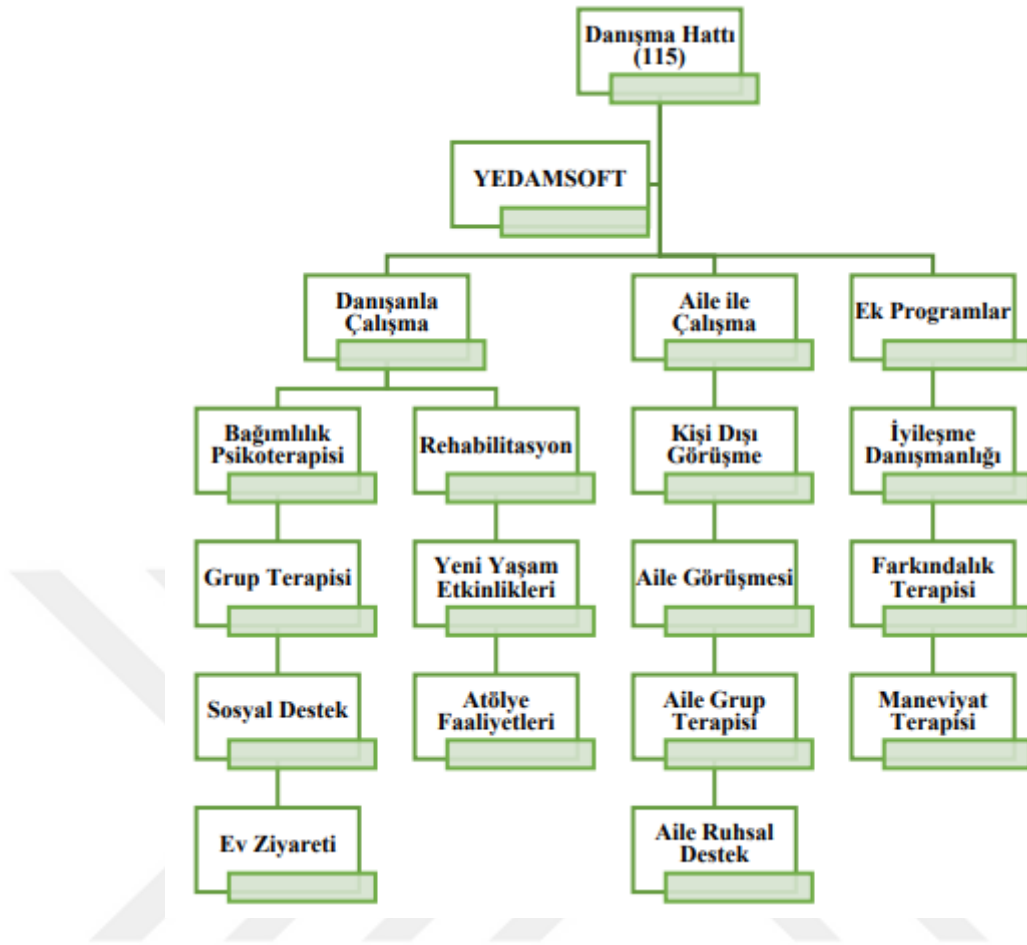
Tablo 9. (Devamı)

8.İyileşmenin temel taşları	Boş zamanları doldurmak Uyuşturucu kullanan arkadaşlarla görüşmemek Aile ilişkilerini düzenlemek Bağımlılık çocukları da etkiler Yaşamda öncelikleri belirlemek	
9. İyileşmeyi zorlaştıran etkenler ve son sözler	Sağlıksız ve düzensiz yaşam Kendini test etmek Ortama girmek Keyfi veya gereksiz ilaç kullanımı	Zeki köylüler
10.İyileşmeyi kolaylaştıran etkenler ve son sözler	Kendi yolunda gitmeyi öğrenmek Kabullenmeyi öğrenmek Şimdiye odaklanmak Yaşamın yankısı Girdaptan çıkış oyunu DS sonrası Sertifika dağıtımı	Yaşamın yankısı Solak ve sağlık

Kaynak: Ögel ve Şimşek (2023). SAMBA: Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Programı.

1.7.2. YEDAM Programı

YEDAM programı, uzman psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları tarafından bağımlı bireylere hem arınma hem de maddeyi bırakma sürecinde psikolojik ve sosyal destek veren Yeşilay'ın bağımlılıkla mücadele çalışmalarının rehabilitasyon ayağının yürütüldüğü bir merkezdir. Türkiye'ye özgü bağımlılık psikososyal destek modeli olan YEDAM 2016 yılından itibaren yüz yüze psiko-sosyal destek hizmetleri ile faaliyet yürütmektedir (YEDAM, 2021). YEDAM programı kapsayıcı ve bütünseldir. Hümanistik ve danışan odaklı bir yaklaşıma sahiptir. YEDAM Modeli'nde bireysel görüşmeler, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Motivasyonel Görüşme Teknikleri ve Farkındalık Odaklı Terapiler esas alınarak yapılandırılmıştır. Bu model psikolog, sosyal hizmet uzmanı, iyileşme danışmanı gibi uzman bir ekibin işbirliği ile yürütülmektedir (Şimşek vd., 2019: 800-801).



Şekil 6. YEDAM Modeli Hizmet Akış Şeması

Kaynak: Ögel, Şimşek & Bozdoğan (2021: 18). *Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Modeli*.

1. 8. DENETİMLİ SERBESTLİK VE MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMASI

1.8.1. Denetimli Sebestlik

Suçun tarihinin insanlık tarihiyle başladığı gibi suçun cezasının da insanlık tarihi kadar eski olduğu belirtilmektedir (Eryalçın ve Birinci, 2021). Fakat insanların suçluya ve ona verilecek ceza uygulamasına farklı bakışları, çeşitli caza sistemlerini meydana getirmiştir. Bu farklılığın kaynağı, suçluya verilen cezanın amacı konusundaki belirsizlik oluşturmaktaydı. Kantın öncülük ettiği teoride cezanın amacı adaleti sağlamaktır. Bu teoriye göre cezanın kendisi bir amaçtır. Diğer bir teori ise Beccaria'nın öncülük ettiği faydacılık teorisidir. Bu teoriye göre cezalandırmanın amacı fayda sağlamaktır. Dolayısıyla caza sistemleri faydalı olma esasları üzerine şekillenmelidir (Turhan ve Altıkat, 2012; Kızılgeçit ve Akça, 2023) Ayrıca cezalandırmanın amacı belirlenirken hükümlünün de bir insan olduğu ve bir takım haklara sahip olduğu göz önüne

alınmaktaydı (Demirbaş, 2008: 38-39). Bu anlamda hükümlünün sosyal yaşama uyum sağlaması hatta mümkün olduğunca sosyal yaşamdan uzaklaştırılmaması insan olmasının bir sonucudur. Cezanın, bireyi sosyal yaşamdan tamamen soyutlamasının önüne geçilmesi için öngörülen usullerden biri de insancıl ceza siyasetinin vazgeçilmez unsuru olan denetimli serbestliktir (Turhan ve Altıkat, 2012). Denetimli serbestlik, yükümlülerin ceza evlerinin ağır etkileri ile yüzleşmelerini engellemek, suçlunun cezaevine girmesiyle aile ve yakın çevresinin de etkileneceği düşünülerek kurulmuş alternatif bir infaz kurumudur. Denetimli Serbestlik, infaz kurumu olmasının yanı sıra yükümlülerin toplum içinde iyileştirilmesini sağlamaya çalışan alternatif bir infaz yeridir (Dağdelen, 2017: 50; Demirbaş, 2008: 58).

Denetimli serbestliği insanoğlunun gelişimi ile açıklamak mümkündür. Nitekim insanoğlu tarihi süreç içinde hep gelişim ve değişimi yakalamış bir varlıktır. Bu gelişim onun hukuk ve infaz sitemine de yansımıştır. Tarihi süreç içerisinde, ceza hukuku alanında insana değer veren düşüncenin etkinlik kazanması nedeniyle; hapis cezalarının her zaman iyi sonuç vermediği, hükümlünün toplumla bütünleşmesini gerçekleştirmede yeterli etkiyi yapmadığı düşüncesinden yola çıkılarak infaz yöntemlerinde hükümlünün iyileştirilmesini ve topluma yeniden kazandırılmasına imkân sağlayacak değişiklikler yapılması gerektiği yönünde görüşler ortaya çıkmıştır (Kızıliceit ve Akça, 2023; Bayraktar, 2007: 3).

Türkiye’de denetimli serbestlik uygulaması 2005 yılından itibaren yürürlüğe konulmuştur. 81 il ve 62 ilçede 144 adli yargı adalet teşkilatının bulunduğu yerde Cumhuriyet başsavcılığına bağlı olarak kurulan denetimli serbestlik müdürlükleri ile koruma kurulları tarafından yürütülmektedir (Eryalçın ve Birinci, 2021). Diğer ülkelere benzer olarak çalışan denetimli serbestlik kurumu, şüpheli, sanık veya hükümlünün toplum içinde denetim ve takibinin yapıldığı, iyileştirilmesi ve topluma kazandırılması için ihtiyaç duyulan her türlü hizmet, program ve kaynakların sağlandığı alternatif bir infaz sistemidir (DSHY, 2013).

Türkiyede Denetimli Serbestlik kurumlarında uygulanan başlıca infaz ve tedavi çeşitleri: Kamu hizmeti, elektronik kelepçe, eğitim programları, rehberlik ve iyileştirme hizmetleri sayılabilir. Özellikle tedavi dosyaları olanlara verilen rehberlik ve iyileştirme çalışmaları, bireysel, grup ve seminer şeklinde uygulanmaktadır. Her yükümlü ile en az

üç bireysel görüşme yapılmaktadır. Görüşmenin sayısı denetimli serbestliğe tabi tutulan bireyin risk durumunu belirleyen ARDEF(araştırma, geliştirme formu) sonucuna göre belirlenir. Grup şeklinde verilen eğitimler ise SAMBA(sigara, alkol ve madde bağımlı) programı, öfke kontrolü programı, aile eğitim programı şeklinde üç çeşit olarak belirlenmiştir (Kızılgeçit ve Akça, 2023; Dağdelen, 2017: 58).

Denetimli Serbestlik, madde kullanıcılarını ve madde bulunduranları potansiyel bir bağımlı olarak görmekte ve topluma kazandırmak için 2006 yılından itibaren hapis cezasına alternatif bir tedavi yeri olarak çalışmaktadır (TUBİM, 2009: 12).

Bağımlılığın ahlaki bir suç mu yoksa tedavi edilmesi gereken bir hastalık mı olduğu tartışmaları 19. yüzyıldan itibaren yerini bağımlılığın tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğu yaklaşımına bırakmıştır. Fakat bu hastalığın beyin hastalığı mı, ruhsal bir hastalık mı olduğu konusu hala netleşmiş değildir. Ülkemizde 2005 yılında ceza infaz sistemine giren denetimli serbestlikle madde bağımlıların tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğu belirginleşmiştir (Çoban, 2014). Fakat bu hastalığın tedavisinde uygulanan SAMBA programı ve öfke kontrol programları bağımlılığı beyin hastalığı olarak görmekte ve ona göre yaklaşım içermektedir (Samba, 2023; Ögel, 2014: 29). Bu bakış açısı madde kullanan bireylerin iç muhasebe yapmalarının ve vicdan yargılamasının önüne geçebilir. Zira madde kullanan birey ya da bağımlılık derecesine ulaşan birey, bunu kendi iradesinin dışında gerçekleştiğini ve bunda kendisinin bir suçu olmadığını düşünebilir. Bağımlılığı, beyin hastalığı olarak görmek yerine diğer suçlar gibi beyne zarar verebilen bir ahlaki problem olarak görmek daha etkileyici bir yaklaşım olabilir. Nitekim Kur'an bağımlılık gibi suçları beyin hastalığı değil kalp hastalığı yani ruhsal bir hastalık olarak görmektedir (Ali, 2014). Diyanet İşleri Başkanlığı ile Adalet Bakanlığı arasında 2019 yılında imzalanan protokol ile bağımlılığın da ruhsal bir hastalık olduğu yaklaşımı kabul edilmeye başlanmıştır (Kızılgeçit ve Akça, 2023).

1.8.2. Manevi Danışmanlık Uygulaması

Manevi danışmanlık ve rehberlik, pozitivist ve seküler sosyal hizmet uygulamalarına karşı, maneviyat ile bağlantılı olarak problemlerle başa çıkmayı hedefleyen bir sosyal hizmet yaklaşım tarzıdır. İnsanın yaratıcısı veya kutsal bir varlık ile bağı şeklinde açıklanan maneviyat (Kızılgeçit vd., 2023), manevi rehberlik anlamında

klirik maneui rehberlik ve pastoral psikoloji olmak üzere iki temel üzerine kurulmuştur. Klinik maneui rehberlik metodu Amerikalı Theophilus Boisen tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Almanya ve Hollanda’da gelişerek varlığını devam ettirmiştir. Pastoral psikoloji yöntemi ise topluluğun dinsel anlamda sorumlusu kabul edilen “Pastor” kelimesinden türetilmiştir. Pastoral Care, din görevlisinin, ihtiyacı olanlara özgü gerçekleştirdiği dini destek, tavsiyeler, maneui yardım, özel öğütler anlamını taşımaktadır (Parlak, 2019: 35-36; Kızılgeçit, 2020: 292).

Maneui danışmanlık: Dini, maneui ve ahlaki değerleri öne çıkaran, kişinin kendini tanımasını, maneui problemlerini çözmesini, gerçekçi kararlar almasını, kabiliyetini en uygun düzeyde geliştirmesini, çevresiyle dengeli ve uyumlu olmasını, takdir etmeyi ve insan yaşamına dokunmayı hedef alan bir rehberlik sürecidir. Bu anlamda maneui danışmanlık ve rehberlik insan için temel bir ihtiyaç olarak görülebilir. Dini hassasiyetlerin yüksek olduğu ülkelerde bu ihtiyaç daha önem arz etmektedir (Bilgiç, 2019: 60).

Madde bağımlılığı aynı zamanda anlamsızlık problemi olarak görülebilir. Zira madde kullanan bireyler için hayat anlamsız, amaçsız ve umutsuzdur. Böyle bir anlamsızlık içinde olan birey için kutsal, din, aile, sorumluluk, emanet, ahlak, doğruluk, samimiyet vb. insanın hayatında ona yön veren değerler hiçbir şeyi ifade etmez, onun için varlığın merkezi, kendisi ve onu geçici sakinleştiren sahte tanrısı haline gelen uyuşturucu maddedir. Maneui danışmanlık böyle bir anlamsızlık içinde olan bireye anlamı yeniden kazandırmayı sağlayan bir terapi programı olarak görülebilir. Zira maneui danışman dinin sevgi dili ile psikolojinin tekniklerini kullanarak bireyi hayatla barıştıracaktır (Ayten vd., 2016:127-131; Gürsü ve İşbilen, 2020: 51).

Dinî/maneui bağıllığın zayıflığı, bağımlılık için risk faktörü sayılmaktadır (İsa Amat vd., 2019). Bunun için madde bağımlılığı ile mücadele konusunda yapılan eğitim ve iyileştirme programlarında tıbbi, sosyal ve psikolojik etkenlerin yanında anlamlı sonuçlara ulaşılabilmesi için dinî/manevî etkenlerin de dikkate alınması gerekmektedir. Zira uyuşturucu madde tedavisi toplumsal, dini, bireysel, maneui, tıbbi ve bilişsel gibi çok boyutlu olmayı gerektirmektedir (Akıncı, 2017: 72).

Denetimli serbestlik uygulamaları ile ülkemizin politikası olan “madde bağımlılığı bir hastalıktır, madde kullanıcıları da tedaviye muhtaç bireylerdir” yaklaşımı hayata

geçirilmiştir (Koçak, 2014: 74). Madde bağımlılığı çok yönlü bir hastalık olduğundan (Kırılmaz ve Dağı, 2018: 8) ona yönelik tedavi ve iyileştirme faaliyetleri de kapsamlı ve geniş olmalıdır. Nitekim dünya sağlık örgütünün sağlıklı insan kriterleri dikkate alındığında dinî/manevi desteğin de bağımlılığın iyileşme sürecinde önemi anlaşılır. Zira din suçluyu/bağımlıyı bir hasta olarak görür (Bakara, 2/10; Ali, 2014) ve bu hastalığından kurtulabilmesi için de manevi iyileşmeyi çözüm olarak sunmaktadır. Roy A. Kenison vd., (2021), Manevi sağlığın elde edilmesi için maneviyatın bazı bileşenlerinin ortak temaları diye ifade ettiği değerlerin varlığını gerekli görmektedir. Bunlar: Sevgi, şefkat, hoşgörü, affetme, sorumluluk, diğerkâmlık, alçak gönüllülük, samimiyet ve nezaket pratiği gibi benmerkezcilikten farklı davranışların benimsenmesini gerektiren ve olumlu duygular uyandıran değerlerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

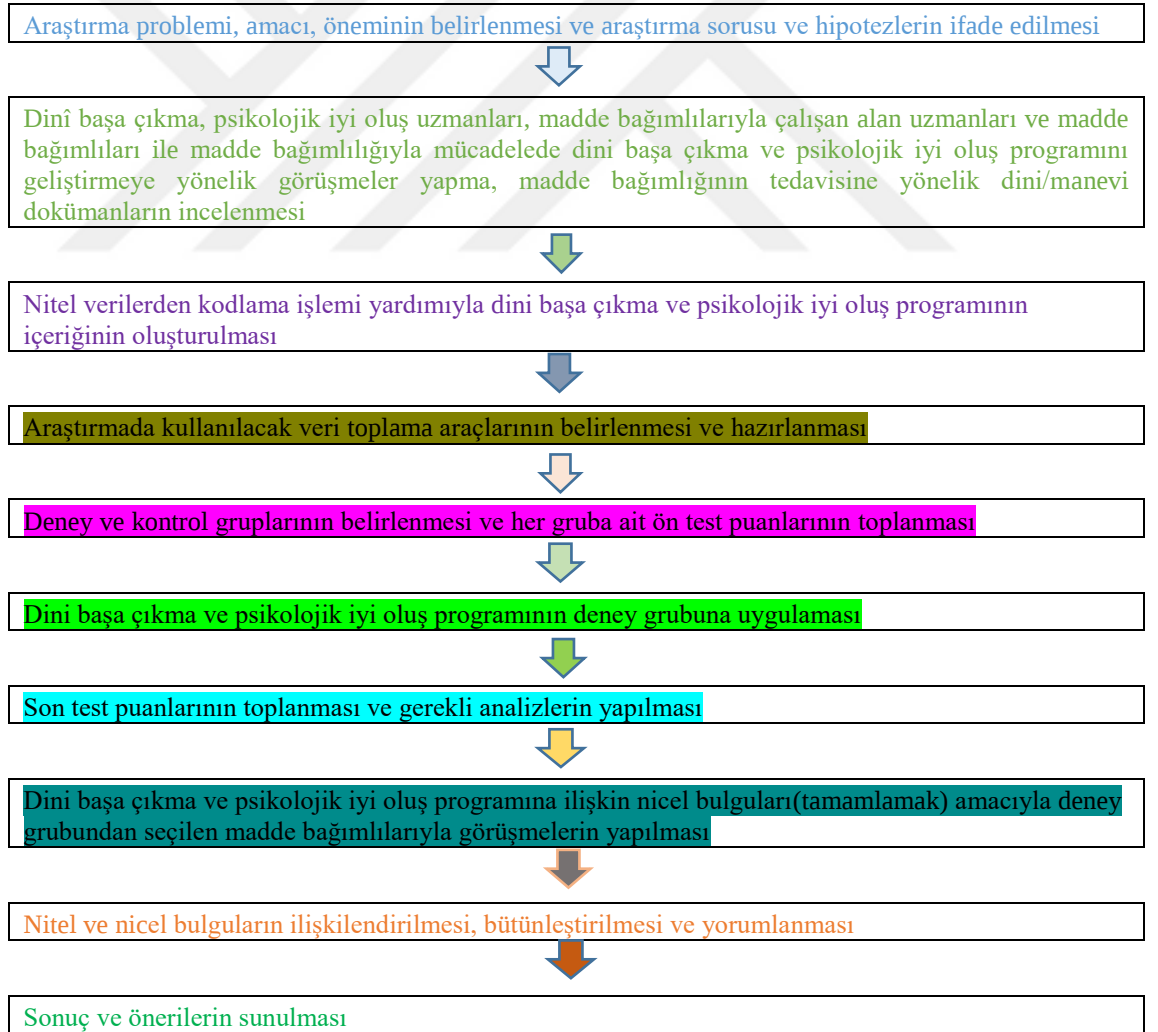
YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sürecine, araştırma desenine, çok aşamalı iç içe karma yöntem örneklemine, araştırmanın birinci nitel (program geliştirme), birinci nicel boyutu (ölçeklerin kullanılacağı ön testin uygulaması) ve ikinci nitel (dini başa çıkma programının uygulamasının değerlendirilmesi) ve nicel boyutlarına, nitel ve nicel verilerin bütünleştirilmesi, uygulama ve araştırmacı rolü başlıklarına yer verilmiştir.

2.2. ARAŞTIRMA SÜRECİ

Araştırma sürecinde yapılan çalışmalar Şekil 7’de gösterilmiştir.



Şekil 7. Araştırma Süreci

2.3. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Her sosyal bilimci araştırmasına bir iddia ya da bir soru ile başlamakta ve bu iddiasını bilgi düzleminde aktarırken bazı kuram veya araştırma paradigmalarına dayandırmaktadır. Nitekim insanların dünya görüşleri bilgi toplama yaklaşımlarını şekillendirmektedir (Creswell, 2019: 16; Creswell ve Creswell, 2021: 6). Bunlar bilginin rasyonel temelli olduğunu, insanın bilgiyi oluşturmayıp ortaya koyduğunu ve gerçeğin tekil olduğunu savunan pozitivizm, post pozitivizm, mantıksal deneycilik ile bilginin çokluğunu ve insanın bu bilgiyi oluşturmadaki konumuna dikkat çeken yorumlayıcı, yapılandırıcı, hermeneotik ve fenomenolojik kuramlardır (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 30; Mertens, 2019: 30; Kuş, 2012: 5-61). Pozitifist bir dünya görüşüne sahip olan bireyler sıklıkla araştırmalarını nicel yöntemle sürdürmektedirler. Zira bu dünya görüşüne sahip olan bireyler, araştırma desenlerinde neden-sonuç ilişkisini, değişkenler hakkındaki detaylı gözlemler, ölçümler ve kuramsal yapıyı test etme gibi amaçlara sahiptirler. Nicel yöntem genellikle tarama ve deneysel desenle sürdürülmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2018: 45; Creswell ve Creswell, 2021: 12; Mertens, 2019: 138).

Bir diğer araştırma yaklaşımı bilginin tek bir gerçeklikten ibaret olmadığını, bilginin oluşturulmasında insanların görüş ve deneyimlerine önem veren ve insanın bu süreçte etkinliğine dikkat çeken yorumlayıcı paradigmaya dayalı nitel araştırma yaklaşımıdır. Nitel yaklaşımın dayandığı başka bir paradigma katılımcı dünya görüşüdür. Bu görüşün temel karakteristik yönü toplumu ve içindekileri iyileştirme ihtiyacıdır. Bu görüşe sahip bir araştırmacı, sosyal dünyanın daha iyiye doğru değişmesi için planlar kurar böylelikle bireylerin olumsuz duygulara kapılmasını önlemiş olur (Creswell ve Plano Clark, 2018: 45-46). Nitel yöntem, anlatı, fenomenolojik, gömülü, etnografya ve vaka desenleri ile yürütülür (Creswell ve Creswell, 2021: 13; Mertens, 2019: 304).

Bir sosyal araştırmacının bilgiye ulaşmak için kullanabileceği başka bir yaklaşım da metodolojik bir hareket olarak 1980 yılından itibaren ortaya çıkan pragmatizm, diyalektik çoğulculuk, dönüşümcülük ve eleştirel gerçekliğe dayanan karma yaklaşımıdır. Karma yaklaşımı, araştırma yönteminden çok araştırmanın sonuçlarının güvenilirliğine odaklanmakta ve araştırma problemini daha iyi çözebilmek için çoklu veri kaynaklarını kullanmaktadır. Bu yöntemle yapılan çalışmalarda, hem nicel hem de nitel verilerin toplanmasına, analiz edilmesine ve karmalanmasına odaklanılır (Creamer, 2020: 5-6;

Creswell, 2019: 2-3). Karma yaklaşımı, olgu ve olayların karmaşık olduğunu, problemin nicel anlamda sadece sayılarla ya da nitel anlamda sadece kelimelerle anlaşılmaktan uzak olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Ayrıca araştırma probleminin çözümüyle ilgi yaklaşımların yanlılık ve eksiklik içerdiği endişesinden hareketle nicel ve nitel verilerin toplanmasıyla bu endişenin giderileceğini vurgulamaktadır (Creswell ve Creswell, 2021: 12-14; Creswell ve Plano Clark, 2018: 25).

Bir araştırmanın karma yöntem araştırması sayılabilmesi için nicel ve nitel yaklaşımlarının beş aşamada birleştirilmesi gerektiği belirtilmektedir. Bunlardan ilki nicel ve nitel verilerin araştırma sorusu doğrultusunda toplanılması ve analiz edilmesidir. İkincisi nicel ve nitel verilerin birleştirilip aralarında bağlantı kurulmasıdır. Üçüncüsü araştırmanın belirtilen desene göre yürütülmesidir. Dördüncüsü araştırma felsefi görüş ve metodolojik ilkeleri çerçevesinde yürütülmesidir. Beşincisi ve son özellik olarak bu işlemlerin karma araştırma planlaması ve yürütülmesi süreçlerine göre yürütmesidir (Creswell, 2019: 2; Creswell ve Plano Clark, 2018: 283-284; Creamer, 2020: 94).

Bu çalışma, *tamamen bütünleştirilmiş karma yaklaşımı* ile yürütülmüştür. Bu yönetime göre yürütülen araştırmaların temel özelliği, araştırma sürecinin her aşamasında veya aşamaları boyunca araştırmanın nicel ve nitel boyutlarının karmalama veya bütünleştirme eğiliminde olmasıdır. Karmalama çalışması nitel ve nicel yöntemlerinin, planlama ve tasarım, örneklem, veri toplama, analiz ve meta-çıkarım olmak üzere beş aşamada birleştirildiği veya bütünleştirildiği bir yaklaşımdır. Bu yöntemin nicel ve nitel yöntemlerini barındırması mimari yönünden ideal sayılan kemer yapısına benzetilmiştir (Creamer, 2020: 15). Buradan hareketle çalışmanın amaç ve sorularının oluşturulmasında, örneklemenin seçilmesinde, verilerin toplanması ve analiz edilmesinde, sonuç ve tartışma süreçlerinde karmalama yapılmaya çalışılmıştır.

Araştırma yöntemlerinden nicel ve nitel yaklaşımlarında olduğu gibi karma yönteminin de avantaj ve dezavantajı bulunmaktadır. Karma yöntemin avantajları: 1. Karma yöntem araştırmasıyla nicel ve nitel araştırmanın zayıf yönleri telafi edilmiş olur. 2. Karma yöntem araştırmasıyla araştırma problemini açıklayabilecek daha çok delil ortaya konulabilir. 3. Karma araştırması nicel veya nitel yöntemin tek başına veremeyeceği soruların cevaplanmasına katkı sağlar. 4. Karma yöntem çalışmasıyla nicel ve nitel araştırma paradigmasını içine alan pragmatizm üzerine temellendirilir. Bu

yönüyle bir araştırma problemini çözebilmek için mevcut olan nicel ve nitel süreçlere başvurabilme açısından pratiktir. Böylece araştırılan problemin hem tümevarımsal hem tündengelimsel şekilde birleştirme olanağı sağlaması bakımından önemli bir yaklaşımdır (Creswell ve Plano Clark, 2018: 15-16; Mertens, 2019: 303).

Karma yöntemin avantajlarının çok olmasıyla birlikte dezavantajları da bulunmaktadır. Bunlar: 1. Karma yöntem, her araştırmacı veya her araştırma problemi için kullanılmamaktadır. 2. Bu yöntem için özel beceri, zaman ve veri toplama ve analizi için kaynakların sorgulanmasıdır. 3. Araştırmada karma yöntem kullanma ihtiyacının olduğuyla ilgili insanların ikna edilme zorluluklarıdır (Creswell ve Plano Clark, 2018: 15-16). Araştırmada söz konusu zorluklarla baş edebilmesi için araştırmacı ölçme araçlarını geliştirebilme, uygulayabilme ve deneysel çalışmayı yürütebilme yeterliliğine sahip olabilmek için nitel, nicel ve karma yöntem derslerinin eğitimini almış olup nicel, nitel ve karma yöntemle yayınlanmış çalışmaları bulunmaktadır. Zaman ve kaynakları kullanma problemini aşmak için araştırmacının nitel ve nicel verileri toplayıp analiz edebilecek iki yıldan fazla zamanı bulunmaktadır. Yöntembilim ve araştırma konusuna aşina olabilecek yeterli düzeyde yerli ve yabancı birçok kaynağa ulaşılmıştır. Araştırmacı karma yöntemin kullanılmasından doğabilecek ikna problemiyle baş edebilmek için yeni olan karma yönteme ilişkin yeterli düzeyde literatür taraması yapmış ve atıfta bulunmuştur.

Bir çalışmanın yönetilebilmesi, uygulanabilmesi ve sade bir şekilde tanıtılması için araştırmacının birleştirme gerekçelerini ve araştırma sorusunu en iyi açıklayan deseni seçmesi gerekmektedir. Alanyazında karma araştırma yönteminin birçok deseninden söz edilmektedir. Fakat bunlardan en çok öne çıkan ve desenlerin ortak yönlerini barındıran altı desen öne çıkmaktadır. Bunlar: Açıklayıcı sıralı desen, keşfedici sıralı desen, gelişmiş karma araştırma desenleri, gömülü müdahale deseni, dönüştürücü karma deseni ve çok aşamalı karma yöntem deseni şeklinde sayılabilir. Bunlardan açıklayıcı sıralı desen ile keşfedici sıralı desen karma araştırma yöntemlerinin temel desenlerinden sayılmaktadırlar (Creamer, 2020: 73; Creswell ve Plano Clark, 2018: 76-77). Bunlardan açıklayıcı desende, araştırma sorusunu çözmek için nicel verilerin toplanıp analiz edildikten sonra nitel verilerin toplanıp analiz edilmesine geçilir. Bu desende nitel veriler nicel sonuçların açıklamasına yardımcı olurlar. Karma yöntemin temel desenlerinden diğer biri olan keşfedici sıralı desende zaman sıralaması söz konusudur. Bu desen

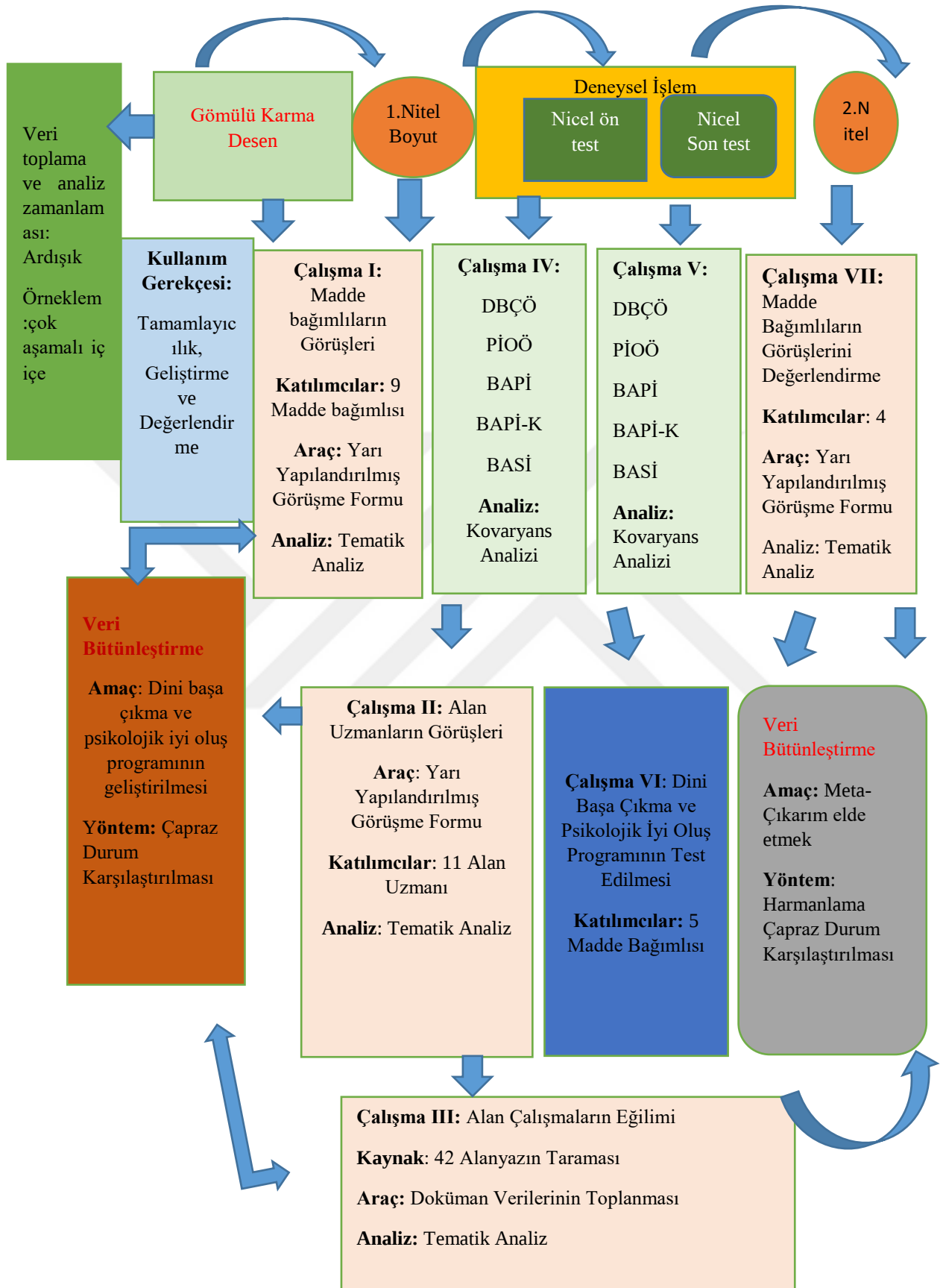
açımlayıcı desenin aksine önce nitel verilerin toplanması ve analiz edilmesiyle başlar. Keşfedilen nitel sonuçlar üzerine nicel veriler toplanır ve analiz edilir. İkincil sonuçların birincil sonuçları test veya genişlettiği bu yöntem genellikle ölçek geliştirme çalışmalarında kullanılmaktadır (Creswell ve Creswell, 2021: 15; Creswell, 2019: 6; Creswell ve Plano Clark, 2018: 79).

Karma yöntem desenlerinden dönüştürücü desen, araştırmacının kuramsal çerçeve bağlamında nicel verileri toplayıp çözümledikten sonra nitel veriler ile durumu açıklamaya çalıştığı bir yaklaşımdır. Örneğin feminist bakış açısına sahip bir araştırmacı, kadınların yaşadıkları ayrımcılığı bu desenle araştırabilir. Gelişmiş karma desenlerinden olan çok aşamalı karma yöntem deseni, araştırmacının nitel ve nicel yöntemleri dönüşümlü olarak kullandığı çok geniş program ve uygulamalarda kullandığı yaklaşımdır. Bu desenle yapılan çalışmalar birden fazla araştırmacıyla yürütülür. Diğer bir yaklaşım olan yakınsayan desende nitel ve nicel aşamalar aynı zamanda uygulanmaktadır. Son olarak gelişmiş karma yöntem desenlerinden olan müdahale deseninde ise nitel ve nicel yöntemlerin bir araya getirildiği, her iki yöntem verilerinin analiz edildiği bir karma yöntem araştırmasıdır. Bu desen genellikle deneysel bir araştırmayı desteklemek veya test etmek amacıyla nicel ve nitel verilerin belli aşamada test edildiği bir araştırma yaklaşımıdır. Bu desen, tek veri setinin yeterli olmadığı, farklı soruların cevaplanması gerektiği ve her farklı tipteki soruların farklı veri setini gerektiği düşüncesine dayanır. Bu desende araştırmacılar nitel veriyi nicel bir deneyin içine gömerler. Bunun amacı, veriyi toplama prosedürünü iyileştirmek, deney sürecini test etmek ve katılımcıların deneye dâhil olmada gösterdikleri tepkileri açıklamaktır (Creswell ve Creswell, 2021: 15; Creswell ve Plano Clark, 2018: 98-99; Mertens, 2019: 305-307).

Bu çalışma karma yöntem desenlerinden *iç içe müdahale* deseni ile yürütülmüştür. Bu desenin tercih edilmesi, tamamlayıcılık, geliştirme ve değerlendirme gerekçesine dayanmaktadır. Tamamlayıcılığın gerekçesi, madde bağımlıların başa çıkma durumlarını anlamak için nitel yöntemle elde edilen verilerin nicel verileri detaylandırması, açıklaması ve örneklendirmesi içindir. Geliştirmenin gerekçesi, madde bağımlıları, alan uzmanları ve dokümanlardan elde edilen nitel verileri müdahale programını geliştirmek ve nicel araştırma sürecinde kullanmaktır. Değerlendirme gerekçesi ise madde

bağımlıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarına yönelik programın etkililiğini ortaya koymaktır (Creamer, 2020: 33).

Bu çerçevede müdahale uygulamasının öncesinde ve sonrasında iki farklı nitel boyutun iç içe geçirilmesiyle çalışma yürütülmüştür. Müdahale işlemi öncesi nasıl bir dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına ihtiyaç duyulduğunu tespit etmek amacıyla nitel veriler toplanmıştır. Müdahale işlemi öncesinde dini başa çıkmayla ilgili dini programın geliştirilmesi için madde bağımlıları, madde bağımlıların iyileştirilmesiyle ilgili çalışmalardan ve alan uzmanlarından üç nitel veri alınmış ve uygulanacak programın içeriğini belirlemesi ve geliştirmesi için kullanılmıştır. Araştırmada bağımlıların bağımlılık durumlarını, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarını tespit etmek için ön test ve son testte Bapi, Bapi-k, Basi, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Müdahale işlemi sonrasında programın etkisini açıklayabilmek için görüşmeler yapıp veriler toplanmıştır. Bunun amacı madde bağımlılarının uygulanan programla ilgili deneyimlerini ve ortak değişken noktalarını öğrenmektir (Creamer, 2020: 57). Araştırmada benimsenen gömülü müdahale deseni Şekil 8’de verilmiştir.



2.4. ÇOK AŞAMALI İÇ İÇE KARMA YÖNTEM ÖRNEKLEMİ

Karma yöntemin örnekleme, nitel ve nicel örneklem çeşitlerinden farklı biçimlerini içerebilmektedir. Nitel boyut için amaçlı örnekleme, nicel boyut için ise olasılıklı örnekleme türleri çoğunlukla tercih edilen örnekleme biçimlerindendir. Alanyazında bu iki boyutu ele alan karma yöntem örneklemleri eş zamanlı, sıralı, iç içe, özdeş ve çok aşamalı şeklinde sınıflandırılmaktadır (Creamer, 2020; Creswell ve Plano Clark, 2018; Johnson ve Christensen, 2014). Çok aşamalı örnekleme diğer karma örnekleme yöntemleriyle de kullanıldığı durumlar olabilmektedir. Örneğin, karma örnekleme desenlerinden özdeş ve sıralı örnekleme, aynı veri kaynaklarından ardışık olarak veriler toplanabilmektedir (Aktu, 2021: 43).

Bu araştırmanın hedef evrenini, Erzurum İli Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne 191.ci maddesinden hükümlü olan bireyler oluşturmaktadır. Erzurum uyuşturucu madde güzergâhı ve dolayısıyla kullanıcı popülasyonunun yoğun olduğu bir şehir olması ve araştırmacının çalışma yeri olmasından ötürü tercih edilmiştir.

Hedef evrenden çalışma grubunun seçilmesinde karma yöntemlerde sıkça kullanılan çok aşamalı iç içe karma yöntem örnekleme ile belirlenmiştir. Çok aşamalı iç içe karma yöntem örnekleme, bir karma yöntem için karma öncelikli olarak bir program tasarlama, deneysel çalışma yürütme ve nitel görüşmeler yapma gibi çalışmanın bir aşaması için seçilen katılımcıların çalışmanın diğer bir aşaması için seçilen katılımcıların bir alt kümesini oluşturmalarıdır (Baki ve Gökçek, 2012; Creamer, 2020; Johnson ve Christensen, 2014; Tashakkori ve Teddlie, 2010). Bu örnekleme yönteminde öncelik durumuna göre nitel aşamalar için amaçlı örnekleme ve nicel aşamalar için olasılıklı örneklem yöntemleri seçilebilir. Örneğin, nicel aşamada çalışılan örneklem daha sonraki nitel aşamada katılımcıları belirlemede belirleyici olmaktadır (Aktu, 2021: 43).

Çok aşamalı iç içe karma yöntem örnekleme kapsamında sırasıyla program geliştirme çalışmasında kartopu örnekleme ile 11 alan uzmanı ve 9 madde kullanıcısı, doküman analizi ile 42 doküman irdelenmiştir. Program uygulaması çalışmasında ölçüt örnekleme ile 10 katılımcı, program uygulamasının değerlendirilmesi çalışmasında 4 madde kullanıcı sürece dâhil edilmiştir.

Araştırma süreci şekil 8 de görüldüğü üzere; birinci nitel boyutta programın geliştirilmesi, nicel boyutta Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

(PİÖÖ), Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ), Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K) ve Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ) ile ön testin yapılması, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının uygulamasından sonra son testin yapılması, ikinci nitel boyutta ise katılımcıların değerlendirilme çalışmaları sunulmuştur.

2.5. ARAŞTIRMA DESENİNİN BİRİNCİ NİTEL BOYUTU: PROGRAM GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

Madde bağımlıları veya bağımlılık aşamasında olan bireylerin madde kullanımının dini yönü hakkında doğru bir bilgiye sahip olmadıkları gibi madde isteğiyle baş edebilmek için dinî/manevi olgunlukta da olmadıkları düşünülmektedir. Özellikle bağımlı bireylerin din, aile, emanet, sorumluluk, sadakat vb. değerlere karşı olumsuz bir anlamlandırmaya sahip olduğu düşünülmektedir. Bağımlıların düşünce, duygu ve davranışlarının değiştirilmesi amacıyla hazırlanan dini rehberlik programının, kuramsal temelini Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) oluşturmaktadır. Zira BDT yaklaşımın temel hedefi, düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve bunun sonucu olan katı davranış örüntülerini azaltmaktır. Nitekim BDT kuramı, duygu ve davranıştaki değişikliklerin danışanın yanlış düşünceleri değiştirilerek veya alternatif düşünceleri üretebildiğinde değişebileceğini savunmaktadır. Bu amaca ulaşmak için de bir takım bilişsel müdahalelerle danışanın olumsuz davranış ve düşüncesini fark etmesini ve yerine yeni düşünceleri koyabilmesini sağlamaya çalışmaktadır. Dinî danışmada, danışanların problemlerinin çözümünde ve onlarda oluşan olumsuz inanç, duygu ve davranışların giderilmesinde, BDT yaklaşımı çerçevesinde oluşturulmuş dinî danışmanlık uygulamaları kapsamında “olumsuz dini inanç ve tutumlarının tartışılması ve dini bilgi verilmesi” tekniği etkili bir çözüm fırsatı sunmaktadır. Dini danışman danışanlardaki olumsuz inanç ve davranışların düzeltilmesi konusunda dini metinlerden yardım alarak inanç ve davranış değişimine destek olabilir (Hackney ve Cormier, 2008: 177; Şirin, 2013: 189).

Buradan hareketle bu çalışmada madde bağımlılarının dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarına yönelik geliştirilen dini program, Bilişsel Davranışçı Terapi kuramının temel ilkelerine göre uyarlanmıştır. Programın geliştirilmesinde BDT’nin eğitsel tarafı göz önünde bulundurularak çalışma, düşünce ve davranış odaklı yürütülmüştür. Çünkü zararlı madde kullanımıyla ilgili düşüncelerin duygu ve davranışları yönlendirdiği, madde

kullanımıyla ilgili bilişlerin değiştirilebileceği ve madde kullanımıyla ilgili bilişlerin değiştirilerek istenilen davranışların kazanılabileceği varsayımları, BDT ile daha iyi açıklanabilir (Aktu, 2021: 44). Nitekim madde kullanıcıların, zararlı madde kullanımının dini ve dünyevi zararlarının pek farkında olmadıkları bağımlılık sürecinde de olumsuz bir ruh halini yaşadıkları ve sağlıklı başa çıkma becerileri geliştirmedikleri bilinmektedir. BDT bu düşünce hatalarının ve işlevsiz başa çıkma mekanizmalarının değiştirilmesine yardımcı olur. Madde bağılısı bireylerin “bir kereden bir şey olmaz”, “ben bağımlı olmam”, “istersem bırakabilirim” gibi yanlış düşüncelere sahip oldukları ve kişilik bakımından da düşük benlik, özgüveni olmayan, hayattan fazla bir beklenti içerisinde oldukları belirtilmektedir. Bu da bireyi kendisine ve başkalarına karşı olumsuz düşünmeye dolayısıyla daha fazla dozda madde alma gibi zararlı baş etme yoluna sevk etmektedir (Kalyoncu, 2012: 226; Ögel, 2002: 18). BDT, madde kullanıcısının bağımlılık öncesindeki yanlış düşüncelerinin düzeltilmesini, bağımlılıktan sonra ise kendisini veya çevresini suçlamasını ve özgüveninin azalmasına yol açan bilişsel çarpıtmaları ortadan kaldırmayı amaçlar. BDT bireylerin kontrollü bir düşünceye ve dolayısıyla olumlu davranışlara sahip olmasını sağlayabilir.

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı grup şeklinde yürütülmektedir. Nitekim grupla danışmanlığın bireysel danışmanlığa göre daha etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü psikolojik sorunların çoğu bireylerin arasındaki iletişimsizlik ve yalnızlıktan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla grupla danışmanlık yöntemiyle bireyler bir yönüyle sosyalleştirilmekte diğer bireylerde oluşan değişimlerden etkilenmeleri sağlanmaktadır. Grup üyeleri birbirlerinin, bağımlılık sürecindeyken yaşadıkları yabancılaşma ve bırakma sürecindeyken yaşadıkları matem ve çeşitli hayal kırıklığı duygularını anlar, paylaşır ve destek verir. Gruplar, hastalara daha önceki madde merkezli yaşama tarzını değiştirebilmeleri, yeniden toplumsallaşabilmeleri, nesne ilişkilerinde ve dürtü denetiminde yeni beceriler kazanabilmeleri, düzelmenin mümkün olabileceğini görmeleri açısından birçok fırsat sunar (Yılmaz vd., 2014). Grup danışmanlığının diğer bir faydası, sokratik yöntemlerle bireyin bilişsel ve davranışsal yanlışlarını fark etmesi, yeni davranışlar kazanmasında gerekli destek, yardım ve yönlendirmelerde bulunmasıdır. Grupla psikolojik danışmanlık eğitiminde grup sayısı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bunlardan bazı görüşlere göre grup sayısının en az üç en fazla on olması gerekir, grup sayısı hakkında en tercih edilen sayı ise beşi geçmemesidir. Bununla birlikte 6 ile 15 kişi arasında olması gerektiğini belirtenler de bulunmaktadır. Geleneksel terapi

gruplarına genellikle 8 ile 10 arasında alkol bağımlısı alınsa da burada önemli olan grubun yönetebilirliğidir. Bunun için sayının fazla oluşu değil yönetebilirliğinin önemli olduğu da ifade edilmektedir (Atiyeh, 2013:15-20/86;Yılmaz, vd., 2014).

BTD'nin teknik ve dini kaynaklara dayalı olan Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı, Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumlarını geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamayı amaçlamaktadır. Dini rehberlik programı, bağımlı ve bağımlılık sürecinde olan bireylere yönelik gerçekleştirilen sistemli ve kısa vadeli bir destek programıdır. Bu programın hedef davranışları: Bireyleri madde kullanımına karşı bilinçlendirmek, hayatlarını anlamlandırma, kişinin kendi benliğini tanıması, iç ve dış baskılara karşı güçlendirmesi, problemlerini çözmesinde dine yönlendirerek olumlu Allah algısı geliştirmesi, doğru ve gerçekçi kararlar almasını ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlama konusunda dinin sosyal ve manevi desteğini sağlamaktır.

Bu çalışmada geliştirilen Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı, denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıları ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşme ve doküman verilerine dayanarak oluşturulmuştur.

2.5.1. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Geliştirilmesinde Bağımlı Görüşlerine İlişkin Fenomonolojik Çalışma

Katılımcılar: Araştırmanın birinci nitel boyutu olan Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı geliştirme sürecinde kartopu örnekleme yöntemiyle 9 madde kullanıcısı ile çalışma yürütülmüştür. Kartopu örnekleme, çalışma grubunun sürece ve katılımcıların durumlarına göre bilinen kişilerle çalışma grubunun genişletildiği bir amaçlı örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016:122). Derinlemesine bilgi sağlayabildiği ve aynı durumu paylaşan bireylere ulaşılabilmesini sağladığı için araştırmada bu yöntem tercih edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Araştırmacı tarafından gerek madde kullanıcıları gerekse alan uzmanlarına yönelik hazırlanan görüşme formu dokuz sorudan oluşup alan uzmanların onayından geçmiştir.

Formun adı, “dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını geliştirmeye yönelik yarı yapılandırılmış madde kullanıcıları görüşme formudur.”(Ek1). Bu form, madde kullanıcılarının ya da madde kullanımından arınmış bireylerin madde bağımlısı bireylere uygulanacak olan dini başa çıkma programına yönelik değerlendirmelerini, algılamalarını, din/dindarlık, hayatın anlamı ve uyuşturucu madde ile ilgili düşüncelerini ve madde isteğiyle başetme yöntemlerini açığa çıkarmak için oluşturulmuştur. Madde kullanıcılarına yönelik olan form ekte yer almaktadır.

Veri Analizi: Çalışmada madde kullanıcılarının görüşlerini analiz etmek amacıyla tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Nitel verilerin analizinde genellikle üç yaklaşım takip edilmektedir. Birinci yaklaşımda, toplanan verilerin özgün formuna sadık kalınarak gerektiğinde araştırmaya katılan bireylerin söylediklerinden doğrudan alıntı yapılır. Bu analiz yaklaşımında veriler betimsel bir şekilde sunulur. İkinci yaklaşımda birinci yaklaşıma ek olarak açıklayıcı sonuçlara ulaşmak amacıyla sistematik analiz yapılmaktadır. Yani veri analizi bir adım öteye götürülerek temalar ve temalar arası ilişkilere yönelik ek analizler gerçekleştirilmektedir. Son olarak üçüncü yaklaşımda araştırmacı birinci ve ikinci yaklaşımı temel alıp verileri analiz ettikten sonra bunların üstüne kendi yorumlarını da dâhil etmektedir. Nitel araştırmacılar yukarıda basitten karmaşığa doğru sıralanan yaklaşımlardan uygun gördüklerini araştırmalarına uyarlayarak kullanabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018, 237-238).

Tematik analiz ayrıntılı bir şekilde araştırma yapmaya olanak tanımaktadır. Tematik analizde, tümevarımsal veya tümdengelimsel kodlama söz konusu olup belirli temalara ulaşmaya çalışılır (Braun ve Clarke, 2019). Araştırmada öncelikle ham verilere aşına olunmuştur. Sonrasında ilk kodlar oluşturulmuş ve temalar aranmıştır. Daha sonra temalar gözden geçirilip tanımlama ve isimlendirme çalışması yapılmıştır. Son aşamada ise rapor hazırlanmıştır (Braun ve Clarke, 2019). Bu araştırmada nitel veri analizi, Maxqda 2020 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu program nitel verilerin yorumlanmasında kodlama, kodları temalar altında toplama, temalar arasında ilişkiler kurma, çok sayıda veriyi karşılaştırma, gerektiğinde hızlı düzeltmeler yapma, elde edilen verilere kolayca ulaşabilme, rapor haline getirip özetleyebilme gibi birçok imkân sağlayarak emek ve zaman tasarrufu sağladığından tercih edilmiştir (Creswell ve Plano Clark, 2018; Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Bulgular: Çalışmada Madde kullananlara yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programını geliştirmek amacıyla madde kullanıcıları ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmüştür. Veri seti araştırma sorusu doğrultusunda ortaya çıkan temalara göre sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 1: *Denetimli Serbestliğe tabi tutulan bağımlıların Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşla ilgili görüşleri nelerdir bu görüşlerden elde edilen veriler dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının geliştirilmesinde nasıl kullanılabilir?*

Çalışmada Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci, Anlam Odaklı ve Davranış Odaklı Başa Çıkma Temaları bağlamında bulgulara ulaşılmıştır. Madde kullanıcılarıyla yapılan görüşmelerde ortaya çıkan Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci temasına ilişkin hiyerarşik kod alt kod modeli Şekil 9’da verilmiştir.



Şekil 9. Madde Kullanıcılarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri

Şekil 9’da görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri, Dini bilgi ve bağımlılık bilinci teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Dini bilgi ve bağımlılık temasına bağlanan din/dindarlık kategorisinde, dinin kaynaklarına vakıf olma, dini kurtuluş aracı görme, Kur’an ve hadis bilgisi, okumak ve yaşama biçimi kodlarının olduğu görülmektedir. Bağımlılık bilinci kategorisinde ise dini bilgi ve dini yasaklarını

bilme kodlarının olduğu görülmektedir. Bu kodlara ilişkin madde kullanıcılarının görüşleri Tablo 10 da verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan kategori ve kodların dini bilgi ve bağımlılık bilinci temasına ilişkin olduğu anlaşılmaktadır. Bu tema dine dayalı bir eğitim programının geliştirilmesine katkı sağladığından başka bir analiz yapılmamıştır.

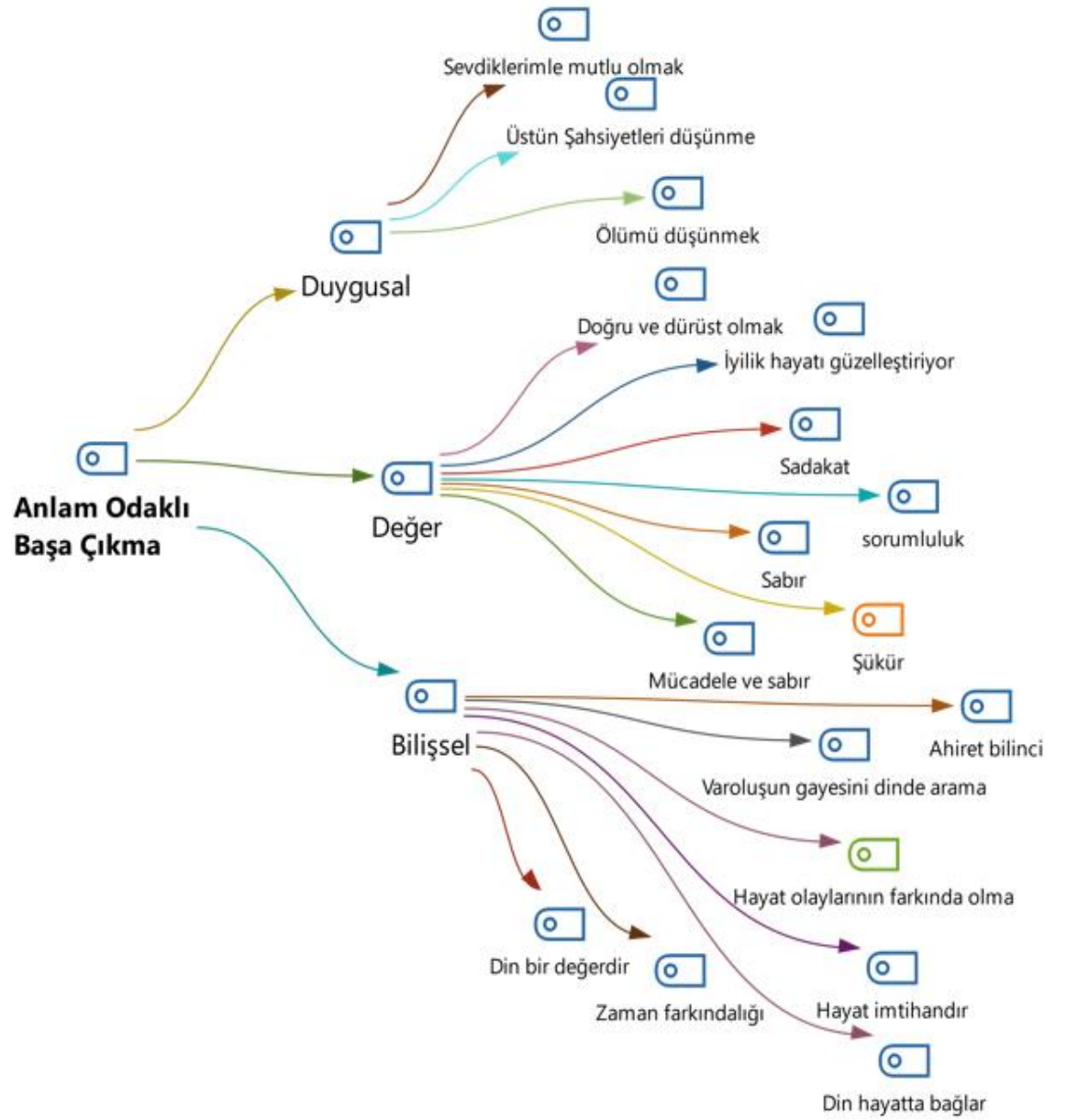
Tablo 10. Madde Kullanıcıların Dini Bilgi ve Bağımlılık Temasına İlişkin Görüşleri

Kodlar	Görüşmede Alınan İfadeler
Dinin kaynağına vakıf olma	(K5) “İslam, Allah tarafından Hazreti Muhammed (s.a.v) aracılığı ile insanlara gönderilen son dindir. Bu dine iman eden ve inanan kimselere de Müslüman denir. Son din olan İslamiyet bütün insanlığa bir rahmet olarak gönderilmiştir.” (K.9) “Din; akıl sahiplerini kendi hür iradeleri ile en iyiye, en doğruya ve en güzele ulaştıran ilahî bir kurumdur.” Bu tarifte şu hususlar yer almaktadır. Din, ilahî bir kurumdur. Yani dinin kurucusu Allah'tır. İslâm dininin kurucusu Allah olduğu gibi, İslamiyet'ten önceki semavî dinlerin kurucusu da Allah'tır.”
Kurtuluş yolu	(K3) “Dinin huzura giden kapının anahtarı olarak görüyorum.”
Kuran/Hadis bilme	(K7) “ Uyarıcı madde kullanma sonucu beyni daha hızlı çalışan kişi, ne yapıyor kendisine akıl verebilecek kimsenin bulunmadığı hissiyle çevresini yokmuş gibi görüp ilgi ve alakasını kesiyor (artık şeytanın ve şeytani bir maddeye teslim olmuş vaziyette oluyor). Halbuki dinimizin mübarek kitab-i keriminde ve peygamberin (sav) hadislerinde, cevabını önceden bilebileceğini düşünebilecek en ufak bir kabiliyetinin olmadığını bilen hemen farkederek, işte o andan itibaren kurtulmanın yolunu arayışa başlar.”
Okumak	(K4) “İnançlı bir insanım, elhamdülillah Müslümanım dinimize göre yaşamak lazım bir kelime ile nasıl müslüman olunuyorsa bir kelime yeter dinden çıkmak için, o yuzden sadece araştırmak okumak ve doğruyu bulmak, bilmek gerekir.”
Yaşama biçimi	(K6) “Elhamdülillah Müslümanım din bir yaşama biçimidir. Ahlaken doğru olmayan biriyle arkadaşlık yapmamaya özen gösteririm bunu da dinin bir gereği olarak görürüm. Dinin yasakladığı konulara gelince Allah afetsin ortam ve etkisi, haramın sosyal kabul oranının artması beni haram işlemeye cesaretlendirdi. Bununla ilgili dini bilgiyi kulaktan duymayla biliyorum. Ailemde dini bağlılık var bunun kültürel etkisi var bende. Aile bağlılığım inancımından kaynaklıdır.”
Dini yasakları bilme	(K2) “Bana göre dindarlık doğru dürüst hakkaniyetli iyi niyetli başkaldırının haklarını gözeterek ve Allah'ın emir buyurduğu yasaklara uyarak yaşamaktır.”

Tablo 10. (Devamı)

Dini bilgiye vakıf olma	(K6) “haramın sosyal kabul oranının artması beni haram işlemeye cesaretlendirdi.” (K7) “Bunu kullanmış biri olarak eğer alını secdeli bir ailede büyümemiş ve ailem bana rabbimi, dinimi, ayet ve hadislerle delilli bir şekilde haramı helâli öğretmemiş olsalardı. Benim bu zehirden nefret etmemde bir düşünce olmazdı.”
--------------------------------	--

Madde kullanıcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan Anlam Odaklı Başa Çıkma ile ilgili temanın Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri Şekil 10’da verilmiştir.



Şekil 10. Madde kullanıcılarının Anlam Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri

Şekil 10’da görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri, anlam odaklı başa çıkma teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Anlam odaklı başa çıkma temasına bağlanan bilişsel kategorisinde ahiret bilinci, din, din hayata bağlar, hayat olaylarının farkında olma, zaman farkındalığı, hayat imtihandır ve varoluşun dini izahı kodlarının olduğu görülmektedir. Anlam odaklı başa çıkma temasına bağlanan değer kategorisinde iyilik, sorumluluk, mücadele ve sabır, şükür, sadakat ve doğru dürüst olma kodlarının olduğu görülmektedir. Anlam odaklı başa çıkma temasına bağlanan duygusal kategorisinde ise, üstün şahsiyetlere ilgi, sevgi, mutluluk ve ölüm korkusu kodları bulunmaktadır. Bu kodlara ilişkin madde kullanıcılarının görüşleri Tablo 11’ de verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan kategori ve kodların Anlam odaklı başa çıkma temasına ilişkin olduğu anlaşılmaktadır. Bu tema dine dayalı bir eğitim programının geliştirilmesine katkı sağladığından başka bir analiz yapılmamıştır.

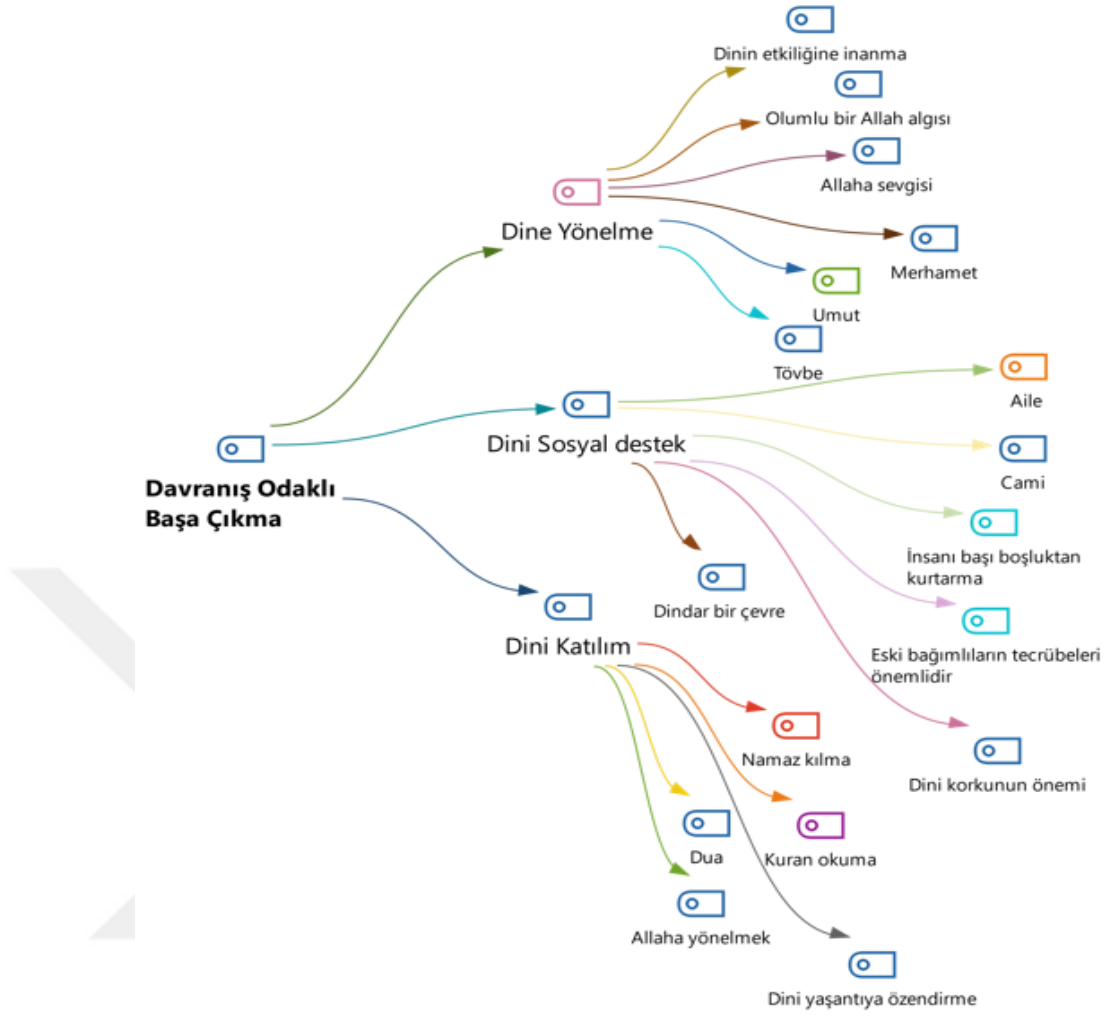
Tablo 11. Madde Kullanıcılarının Anlam Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Görüşleri

Kodlar	Katılımcıların İfadeleri
Din	(K5) “Aile ve din hayata anlam katar.” (K6) “Din benim için bir değerdir. Hayata tutunmama destek verir intihara karşı engeller. Zira zor durumda kaldığımda sığınacağımız bir rabbimizin olması hayata bağlılığımı artırıyor. Ben dinin, ailenin ve arkadaş tavsiyelerine önem veririm.”
İmtihan	(K6) “hayat benim için bir imtihan yeridir. Allah’ın rahmetinden umudumu kesmiyorum ne kadar günahkar olsam da Allah katında bunun hiç bir şey olduğunu bağışlayabileceğine inanıyorum.”
Ahiret bilinci	(K8) “Ahiretimi düşünüyorum önemli olan orasıdır benim için. Allah’a umudum onun sonsuz rahmeti beni hayata bağlıyor.” (K9) “Hayat benim için yaşamayı nefes almayı özgür olmayı mutlu olmayı ve ne ekersen onu biçersin dedikleri yer. Bu hayat geçici ama ebedi hayat önemli olan benim için bu hayatta yapacağım herşey aslında bizim içinde geleceğe yani öbür aleme hazırlık.”
Hayat olayların farkında olmak	(K7) “İnsanın başına her musibet gelir. Önemli olan ayıbını bilmek ve vakit geçirmeden bu ayıbı artıya çevirmeye çaba göstermektir.”
Varoluşsal anlam	(K7) “Çünkü cevabının karşılığı ve insanın yaradılışının ve ölümünün bütün cevapları dinimizde izahiyetiyle mevcuttur.”

Tablo 11. (Devamı)

İhsan	(K1) <i>“Hayatı hayat verenin emrettiği gibi yaşamak, insanlara faydalı olarak yaşamak, toplumda iyi bir insan, iyi bir eş, iyi bir baba, iyi bir arkadaş ve iyi bir kul olmak.”</i> (K6) <i>“iyilik benim için hayata anlam katan unsurdur.”</i>
Sorumluluk	(K7) <i>“Samimiyetle diyorumki. Bu maddeden kurtuluş aile reisi olan. Bir anne yada babanın, Çoluk çocuğunun ihtiyaçlarını karşılayabilmesi. Bu dediğimiz ve anlattığımız mecburen icra etmesi gereken hayattaki sınavında en büyük etkendir. Çünkü geri dönüşü büyük bir gayretle ve metanetle yerine getirmiş kişi. Ailesini içine soktuğu yokluğun vicdani muhasebesinde kendini kaybeder ve ya tekrardan dahada iç açıcı bir bataklığa giderse yada ALLAH muhafaza yine beyniyle düşünüp yenilir ise şeytana. O zaman ise en kötü şeyi bile yapabilir.”</i>
Şükür	(K1) <i>“Bağımlılık zamanında çektiğim zorlukları yaşadım felaketleri kaybettiklerim, gelir aklıma. Bugünüm için şükür eder ibadetlerime dahada çok sarılır abdestsiz gezmemeye çalışırım en önemlisi de Kur'an'ı kerimi okuruyorum Rabbime bana bu illetlere nefreti verdiği için sonsuz şükürler olsun.”</i>
Sabır	(K7) <i>“Hayatı ve yaşamayı mücadele etmeyi çok seviyorum sağlıklı ve sabırla yaşamak için spor yapmayı öneririm.”</i> (K1) <i>“Tövbe etmiş bir arkadaşımın paylaştım pişmanlığımı ve bırakmak istediğimi. Zaten halimde hal değildi 80 kilodan 45 kiloya düşmüş, gördüğüm halisinasyonlar, artık aklıma kaybetmeme neredeyse sebep oluyor, eşimden başka hickimse benle konuşmak bile ismiyordu kısaca herkes bana akıl hastasıymışım gibi davranıyordu. Arkadaşım sabır edersen seni ben tedavi edirim dedi önce inanmadım ama bir ışıkta benim için.”</i>
Sadakat	(K7) <i>“Elbetteki dini duygu, düşünce ve imanımıza olan sadakatimizde zayıf isek. Bizim bırakın kendimizi maddeden kurtulma yolu aramayı. Allah'tan korkmayan ALLAH'A inanmayan zaten kendine acımaz, kendine acımayan başka kimselere acımaz, ve insanları bu maddeye alıştırmak için elinden geleni yapar.</i>
Ölüm Korkusu	(K8) <i>“ölümü düşünmek gerekir bugün varız yarın yokuz cenazelere katılarak bu duyguyu, kıyametti hissetmek gerekir.”</i>
Üstün Şahsiyetlere düşünmek	(K8) <i>“Peygamber sevgisi, iyi insanları düşünmek faydalıdır.”</i>
Sevmek ve sevilmek	(K2) <i>“Hayat sevdiklerinizle anne baba eş çocuk ve dostlarla uyumlu ve huzurlu bir yaşam ifade eder benim için. Sevmek ve sevilmek değer vermek ve değer görmek çok önemlidir.”</i>
Doğru-dürüst olmak	(K2) <i>“Doğru, dürüst, hakkaniyetli, iyi niyetli, başkaldırının haklarını gözetken ve Allah'ın emir buyurduğu yasaklara uyarak yaşamaktır.”</i>

Madde kullanıcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan Davranış odaklı başa çıkma ile ilgili temanın Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri Şekil 11’de verilmiştir.



Şekil 11. Madde Kullanıcılarının Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeller

Şekil 11’de görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri, davranış odaklı başa çıkma teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Davranış odaklı başa çıkma temasına bağlanılan dini katılım kategorisinde dinî yaşantıya özendirme, Allaha yönelme, dua, Ku’ran okuma ve namaz kodları bulunmaktadır. Dini sosyal destek kategorisinde dini korkunun önemi, dindar bir çevre, aile, cami, eski bağımlıların tecrübeleri ve insanı başı boşluktan kurtarma kodlarının olduğu görülmektedir. Dine yönlendirme kategorisinde ise dinin etkinliğine inanma, olumlu bir Allah algısı, Allah sevgisi, merhamet, umut ve tövbe kodlarının olduğu görülmektedir. Bu kodlara ilişkin madde kullanıcıların görüşleri Tablo 12’ de verilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan kategori ve kodların, davranış odaklı başa çıkma temasına ilişkin olduğu anlaşılmaktadır. Bu tema

dine dayalı bir eğitim programının geliştirilmesine katkı sağladığından başka bir analiz yapılmamıştır.

Tablo 12. Madde Kullanıcılarının Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Görüşleri

Kodlar	Katılımcıların İfadeleri
Dini Yaşantıya Özendirme	(K2) <i>“Allaha yönelmek ve dini boyutlara göre yaşamak her kötülükten alı koyar insanı.”</i> (K8) <i>“Bana göre samimi bir şekilde dine yönelen harama düşmez.”</i>
Allah’a yönelme	(K1) <i>“Rabbime sığındım kul olduğumu anladım inşallah birdaha eski yaşantıma dönmeyeceğim çünkü geçmişteki herkesi, herşeyi o dönem sevdiğim, zaafım olan herşeyi unuttum.”</i> (K7) <i>“Sonuç olarak islam dini akıl dinidir. Kurtuluşumuz ise tabiki maneviyatta, dindedir. İman yoksa kişinin de iç güdüyle yaşayan bir mahlukattan üstünlüğü olamaz.”</i> (K9) <i>“Bağımlılıkta Allah’a sığınmak en güzel şey çünkü kişi isteyip Allah’ta nasip ettiği sürece her zaman bi yol vardır hani derlerya iman varsa fırsat da vardır biz iman eder inanırsak Allah’da fırsat verip hidayet verecektir. Tedaviyi Yaradan da aramak en iyi çözüm. Sonuç ise kesin olarak kurtulustur. ben öyle yapmasaydım belki hala devam eden bir bireydim ama çok şükür Allah’ın izniyle şimdi evliyim çevremden uzağım her konuda iyiyim sağlıklıyım ve mutluyum.”</i>
Dua	(K8) <i>“Bunu (maddeyi) aklıma getirmemesi için dua ederim.”</i> (K7) <i>“Şahsen kendim şöyle dua ederim. Rabbim ben akli zayıf ve beşer, aciz bir kulunum. Nefsime yenik düştüm ve senin kadar beni sevebilecek hiç bir dost bulamadım ☹ senden affını merhametini yardımını dilenmek için huzurundayım.”</i>
Kuran Okuma	(K1) <i>“Abdestsiz gezmemeye çalışırım en önemlisi de Kur’an’ı Kerimi okuruyorum Rabbime bana bu illetlere nefretini verdiği için sonsuz şükürler olsun.”</i> (K9) <i>“Ben bu süreçte kendimi uzak bir köyde muhafaza ettim ve kötü olan şeyler aklıma gelince ve isteyince kendimi Kur’an okuma, namaz kılmaya verdim.”</i>
Namaz kılma	(K4) <i>“Beş vakit namaz kiliyorum. Allah'a yönelmek zaten bence çok çok yeterli olacaktır. Bütün kötülüklerden kurtulmak için namaz kılmak lazım inanmak lazım.”</i> (K1) <i>“Arkadaşım Öğle ezanın okunmasıyla beni camiye götürdü namazımızı kıldık Kur'an okudu o mucize kitabı ve benim bütün kirizlerim sıkıntıların gitti elhamdüillah 3 yıldır beş vakit namazımı kiliyorum.”</i>
Dini korkunun önemi	(K6) <i>“Dinin öğrettiği korku duygusu haramdan sakınmada destekleyici bir faktördür.”</i> (K7) <i>“Allah'tan korkmayan ALLAH'A inanmayan zaten kendine acımaz, kendine acımayan başka kimselere acımaz, ve insanları bu maddeye alıştırmak için elinden geleni yapar.”</i>

Tablo 12. (Devamı)

Eski bağımlıların tecrübeleri	(K1) “Biz eski bagamlıların uyuşturucuyla mücadelede çok etkili olacağımızı düşünüyorum. Çünkü insanların ne kullandığı o anda ne yaşadığını hangi hislerde olduğunu en iyi biz biliyoruz. Nasıl yaklaşılacağı ve nasıl vaz geçireceğini inanın çok ama çok iyi biliyoruz”.
Dindar bir çevre	(K6) “Ayrıca biz inançlı ve muhafazakar bir aile ve çevreye sahibiz bunları düşündüğümde kendimi frenliyorum arzumu bastırıyorum.” (K8) “Benim Dini bütün bir ortağım var Allah ömrümden alsın ona versin. o beni tamamen değiştirdi benim zor anımda en büyük destekçimdir.”
Aile	(K7) “İşte iyi sonuca götürecek olan da Allah'a sadık olan (muhafazakâr) fedakâr ailelerimizdir.
Başı boşluktan kurtarma	(K8) “İnsan başı boş gezdiğinde suça bulaşır. insanı bu başı boşluktan çekip alabilen bir arkadaş ve dostu olmalı zira arkadaş çok etkilidir.”
Allah sevgisi	(K7) “Rabbim bu garip kulunu cemalinden merhametinden sevginden affın'dan mahrum bırakıp sensizle helak etme. Seni bulan neyi varki kaybetsin, seni kaybeden neyin sahibi olabilir.”
Olumlu Allah algısı	(K9) “Bu sorunu, din ile aşan insan, Allah'ın ne kadar yüce ve ne kadar merhametli olduğunu anlıyor. Yeni kapılar açılıyor yeni insanlarla tanışılıyor ve bütün bunları Allah'ın nasip ettiğini anlayıp gerçek manada huzura kavuşuyor insan. Bağımlılıkta Allah'a sığınmak en güzel şey çünkü kişi isteyip Allah'ta nasip ettiği sürece her zaman bi yol vardır hani derlerya iman varsa fırsat da vardır biz iman eder inanırsak Allah'ta fırsat verip hidayet verecektir.”
Merhamet	(K7) “Merhamet imandan gelir ve iman üzre yaşamaktan kendimizi mahrum edersek, böyle şahsım gibi bir zehirin müptelası olur kendimizin sahip olduğu bütün zenginliklerden mahrum kalırız.”
Umut	(K6) “Allah'ın rahmetinden umudumu kesmiyorum ne kadar günahkar olsam da Allah katında bunun hiç bir şey olduğunu, bağışlayabileceğine inanıyorum.” (K7) “Sonuç ne oldu diyecek olur isek dini duygu ve düşüncelerimizin zenginliği olmasa hiçbir şey eskisi gibi olmaz.”
Tövbe	(K1) “Ben yaklaşık 20 yıl madade kullandım kendimce belkide en üst düzeyde bağımlıydım defalarca intiharı düşündüm, bırakmak imkansızdı tedaviye de inanmıyordum çünkü çok arkadaşım tedaviye gitti tedavileri bitip döndüklerinde bir üst kademe uyuşturucuya başlıyorlar, eskisinden daha kötü oluyorlardı, tövbe etmiş bir arkadaşım ile paylaştım pişmanlığımı, bırakmak istediğimi, zaten halimde hal değildi 80 kilodan 45 kiloya düşmüş, gördüğüm halisinasyonlar artık aklımı kaymetmeme nerdeyse sebep oluyodu.” (K7) “Her günahın bir bedeli var rabbim sen bizi dinimizle, imanımızla, namusumuzla, şerefimizle, ailemizle cezalandırma, bizi bilen bir tek sensin bizi tövbe kapısından geri çevirme, ayıbımızı ört örtki huzuruna mahşerde çıkabilecek ve senden af dileyebilecek gücü ve kuvveti dilimizde bulabilelim.”

2.5.2. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Geliştirilmesinde Alan Uzmanlarının Görüşlerine İlişkin Fenomenolojik Çalışma

Katılımcılar: Araştırmanın birinci nitel boyutunda dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı geliştirme sürecinde kartopu örnekleme yöntemiyle Yeşilay, Denetimli Serbestlik Müdürlüğü, Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı manevi rehberlik birimleri ve farklı üniversitelerde çalışan 11 alan uzmanı ile çalışma yürütülmüştür. Kartopu örnekleme, çalışma grubunun sürece ve katılımcıların durumlarına göre bilinen kişilerle çalışma grubunun genişletildiği bir amaçlı örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016:122). Derinlemesine bilgi sağlayabildiği ve aynı durumu paylaşan bireylere ulaşılabilmesini sağladığı için araştırmada bu yöntem tercih edilmiştir.

Verilerin Toplanması: Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Uzman görüşmecilerden veri elde etmek üzere oluşturulan form, altı sorudan oluşmaktadır. Form geliştirilirken uzman ve akran görüşlerine başvurulmuştur. Bu formun adı, “ dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını geliştirmeye yönelik yarı yapılandırılmış alan uzmanları görüşme formudur.”(Ek 2). Bu form madde kullanıcılarına yönelik uygulanabilecek dini programın içeriğini, dikkat edilecek durumlar, yöntem ve süreç ile ilgili görüşleri açığa çıkarmak için geliştirilmiştir.

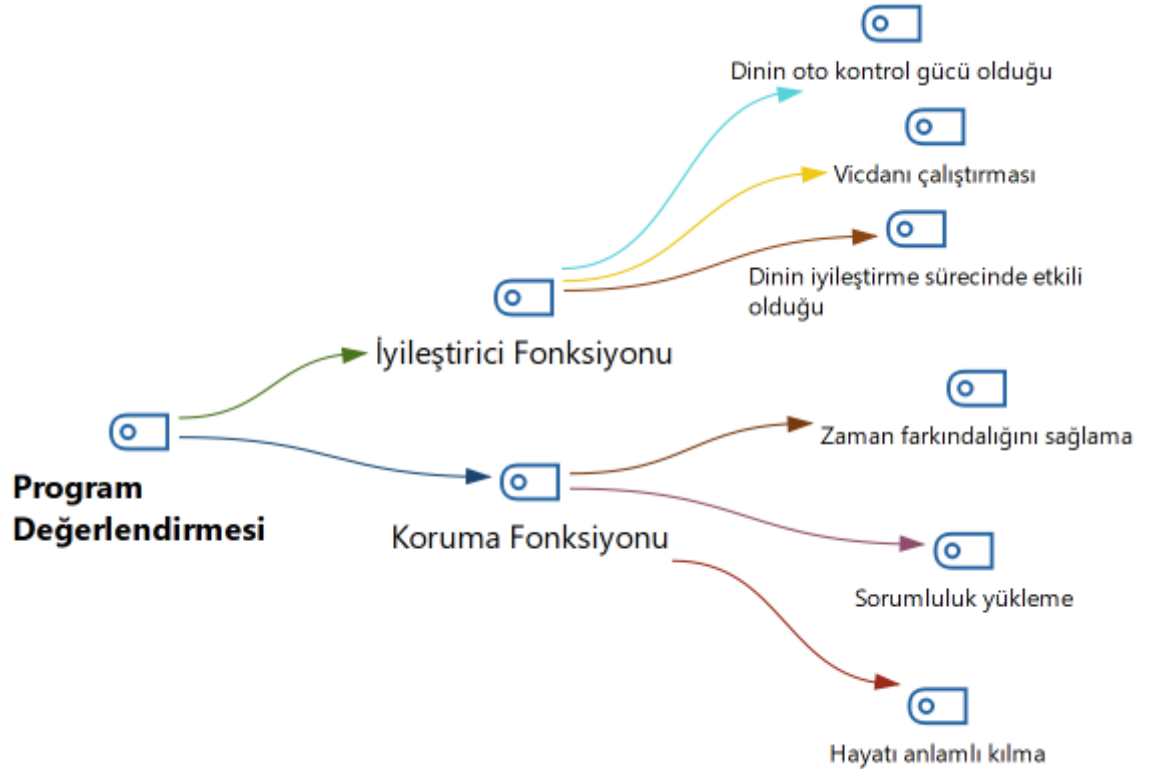
Veri Analizi: Çalışmada alan uzmanlarının görüşlerini analiz etmek amacıyla tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz ayrıntılı bir şekilde araştırma yapmaya olanak tanımaktadır. Tematik analizde, tümevarımsal veya tümdengelimsel kodlama söz konusu olup belirli temalara ulaşmaya çalışılır (Braun ve Clarke, 2019). Araştırmada öncelikle ham verilere aşına olunmuştur. Sonrasında ilk kodlar oluşturulmuş ve temalar aranmıştır. Daha sonra temalar gözden geçirilip tanımlama ve isimlendirme çalışması yapılmıştır. Son aşamada ise rapor hazırlanmıştır (Braun ve Clarke, 2019). Bu araştırmada nitel veri analizi, Maxqda 2020 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu program nitel verilerin yorumlanmasında kodlama, kodları temalar altında toplama, temalar arasında ilişkiler kurma, çok sayıda veriyi karşılaştırma, gerektiğinde hızlı düzeltmeler yapma, elde edilen verilere kolayca ulaşabilme, rapor haline getirip özetleyebilme gibi birçok imkân sağlayarak emek ve zaman tasarrufu

sağladığından tercih edilmiştir (Creswell ve Plano Clark, 2018; Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Bulgular: Çalışmada Madde kullananlara yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programını geliştirmek amacıyla alan uzmanları ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yürütülmüştür. Veri seti araştırma sorusu doğrultusunda ortaya çıkan temalara göre sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 2: *Madde bağımlılarına yönelik çalışan uzmanların ve din psikolojisi alan uzmanlarının dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşla ilgili görüşleri nelerdir ve uzmanlardan elde edilen görüşme verileri, bağımlılıkla mücadelede dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının geliştirilmesinde nasıl kullanılabilir?*

Çalışmada programın değerlendirilmesi, Anlam ve Davranış Odaklı Başa Çıkma ve Programın uygulaması temaları bağlamında bulgulara ulaşılmıştır. Alan uzmanlarıyla yapılan görüşmelerde ortaya çıkan program değerlendirmesi temasına ilişkin hiyerarşik kod alt kod modeli Şekil 12’de verilmiştir.



Şekil 12. Alan Uzmanlarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Program Değerlendirmesi Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri

Şekil 12’de görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri, Program değerlendirmesi teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Program değerlendirmesi temasına bağlanılan koruma fonksiyonu kategorisinde hayatı anlamlı kılma, zaman farkındalığını sağlama ve sorumluluk yükleme kodlarının olduğu görülmektedir. İyileştirici fonksiyonu kategorisinde ise vicdanı çalıştırması, dinin oto kontrol gücü ve dinin iyileştirme sürecindeki etkinliği kodlarına ulaşılmıştır. Program değerlendirmesi temasına ilişkin katılımcıların görüşleri tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan kategori ve kodların programın değerlendirmesi temasına ilişkin olduğu anlaşılmaktadır. Bu tema dine dayalı bir eğitim programının geliştirilmesine katkı sağladığından başka bir analiz yapılmamıştır.

Tablo 13. Alan Uzmanlarının Programın Değerlendirmesi Temasına İlişkin Görüşleri

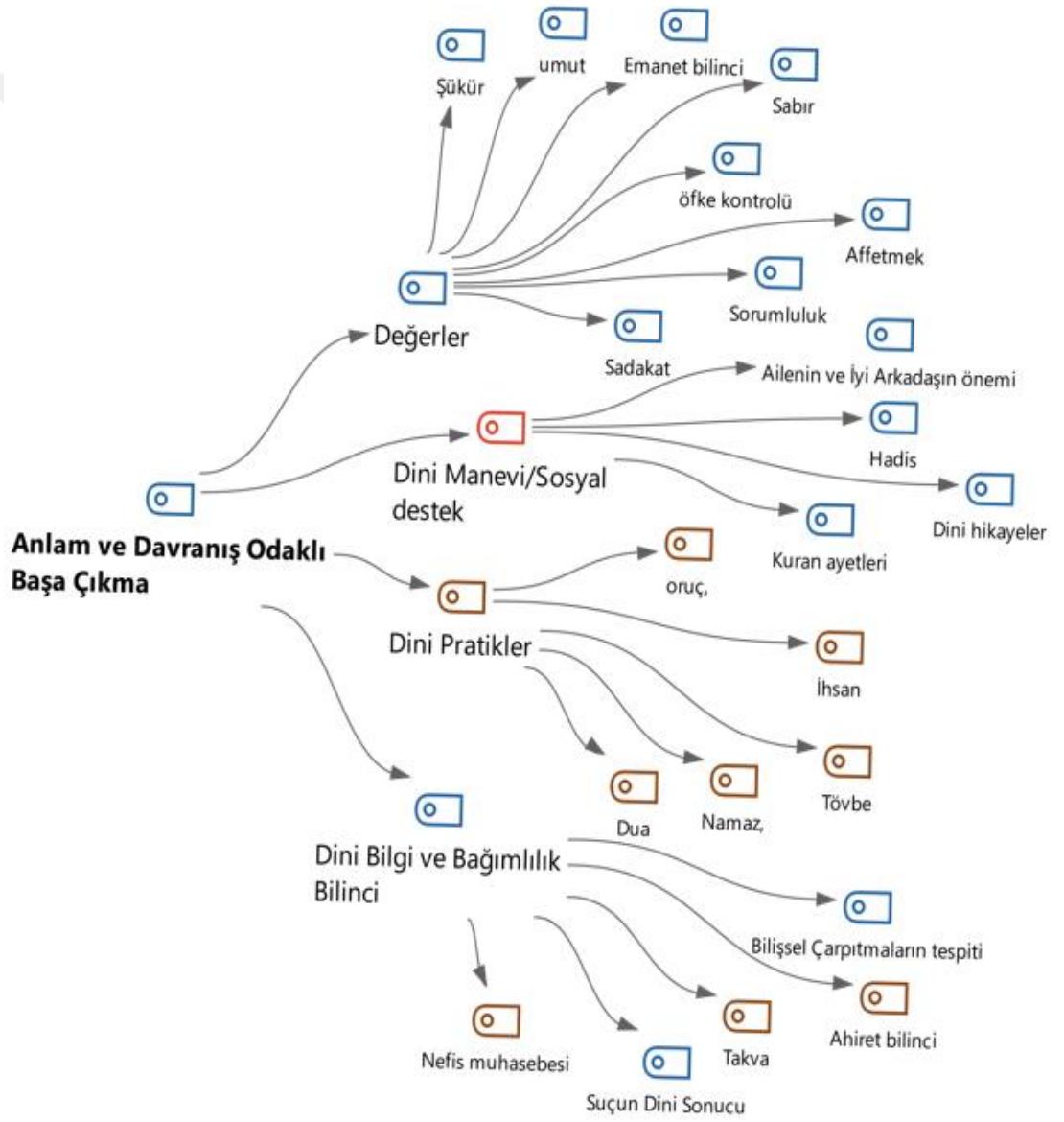
Kodlar	Katılımcıların İfadeleri
Hayatı anlamlı kılma	(K6) “Madde kullanan kişilerde maneviyatın eksik olduğu, hatta kendi aralarında esrar maddesini sigara gibi gördükleri, esrar için "ottur günahı yoktur" anlayışı hakim olduğu gözlemlenmiştir. İlk defa madde kullanan kişilerin genellikle uyuşturucu maddenin dinen günah olduğunu bilseler de buna çok takılmadıkları; çünkü bulundukları çevre ve arkadaş grubunun daha etkili olduğu görülmüştür. Madde bağımlılığı tedavisinde din faktörünün önemli olduğunu, özellikle dinin madde kullanımında önleyici bir faktör olacağı ve süreç içerisinde maddeden arınma iyileştirme sürecinde etkili olabileceğini düşünmekteyim.” (K9) “İnsanları sürekli düşünmeye evreni ve insanın kendisini düşünmeye yönlendiren dinin bu konudaki işlevliği faydalı olabilir.”
Zaman farkındalığını sağlama	(K5) “Dinin hayatın her alanında olduğu gibi uyuşturucu maddelerden ve her türlü kötü bağımlılıktan uzak tutma ,özellikle insanı sorumlu tuttuğu, zamanı iyi değerlendirme, hayatı daha kaliteli ve etkin kullanma sorumluluğu yüklemesi bunu yaparken de insanın vicdanını çalıştırması, kendisine ailesine ve topluma karşı sorumluluklarını bildirmesi ve daha anlatılarak bitirilemeyecek kadar olumlu etkisi ile bir büyü olarak değerlendiriyor ve mutlaka gerekli görüyorum.”
Sorumluluk yükleme	(K9) “Din ibadetlerle bireyin anlam dünyasını şekillendirir hayata umutla ve sorumlulukla bakmasını sağlar.”
Vicdanı çalıştırması	(K9) “Dinin veya maneviyatın bireylerin bilinç düzeylerini iyileştirip tekrar güçlendirmesi, olumsuz duyguların kontrol altına alınması konusunda önemli rolü bulunmaktadır. Dindarlık günaha yönelik direnci güçlendirerek hazların kontrolü yapılmasını yada terkini sağlayabilmektedir. Bağımlılıktan kurtulmak için farkındalık düzeyinin artırılması, sorgulama iradesinin ortaya atılması gerekmektedir.”

Tablo 13. (Devamı)

**Dinin
Otokontrol gücü
olduğu**

(K9) “Bağımlılık sosyal bir sorun olduğundan sosyal hayata müdahale edip olumlu anlamda etkiler bırakabilmiş olan dini önerileri, görmezden gelinemez. Zira din iyi bir akran gurubuna ve ideal bir çevreye yönlendirerek sağlıklı davranışlar geliştirilmesini sağlar. Din ibadetlerle bireyin anlam dünyasını şekillendirir hayata umutla ve sorumlulukla bakmasını sağlar.”

(K10) “Din veya maneviyatın bireylerin bilinç düzeylerini iyileştirip tekrar güçlendirmesi, olumsuz duyguların kontrol altına alınması konusunda önemli rolü bulunmaktadır. Dindarlık günaha yönelik direnci güçlendirerek hazların kontrollü yapılmasını yada terkini sağlayabilmektedir.”



Şekil 13. Alan Uzmanlarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Anlam ve Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri

Şekil 13'te görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri, anlam ve davranış odaklı başa çıkma teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Anlam ve davranış odaklı başa çıkma temasına bağlanılan değerler kategorisinde şükür, umut, emanet bilinci, sabır, öfke kontrolü, affetmek, sadakat ve sorumluluk kodlarının olduğu görülmektedir. Dini bilgi ve bağımlılık kategorisinde bilişsel çarpıtmaların tespiti, ahiret bilinci, nefis mühasebesi, suçun dini sonucu ve takva kodları bulunmaktadır. Manevi/Sosyal destek kategorisinde aile ve arkadaşın önemi, siyer, Kur'an ayetleri, hadis ve dini hikayeler kodları yer alırken dini pratikler kategorisinde ise dua, namaz, tövbe, oruç ve ihsan kodları yer almaktadır. Anlam ve davranış odaklı başa çıkma temalarına ilişkin katılımcıların görüşleri tablo 14'te verilmiştir.

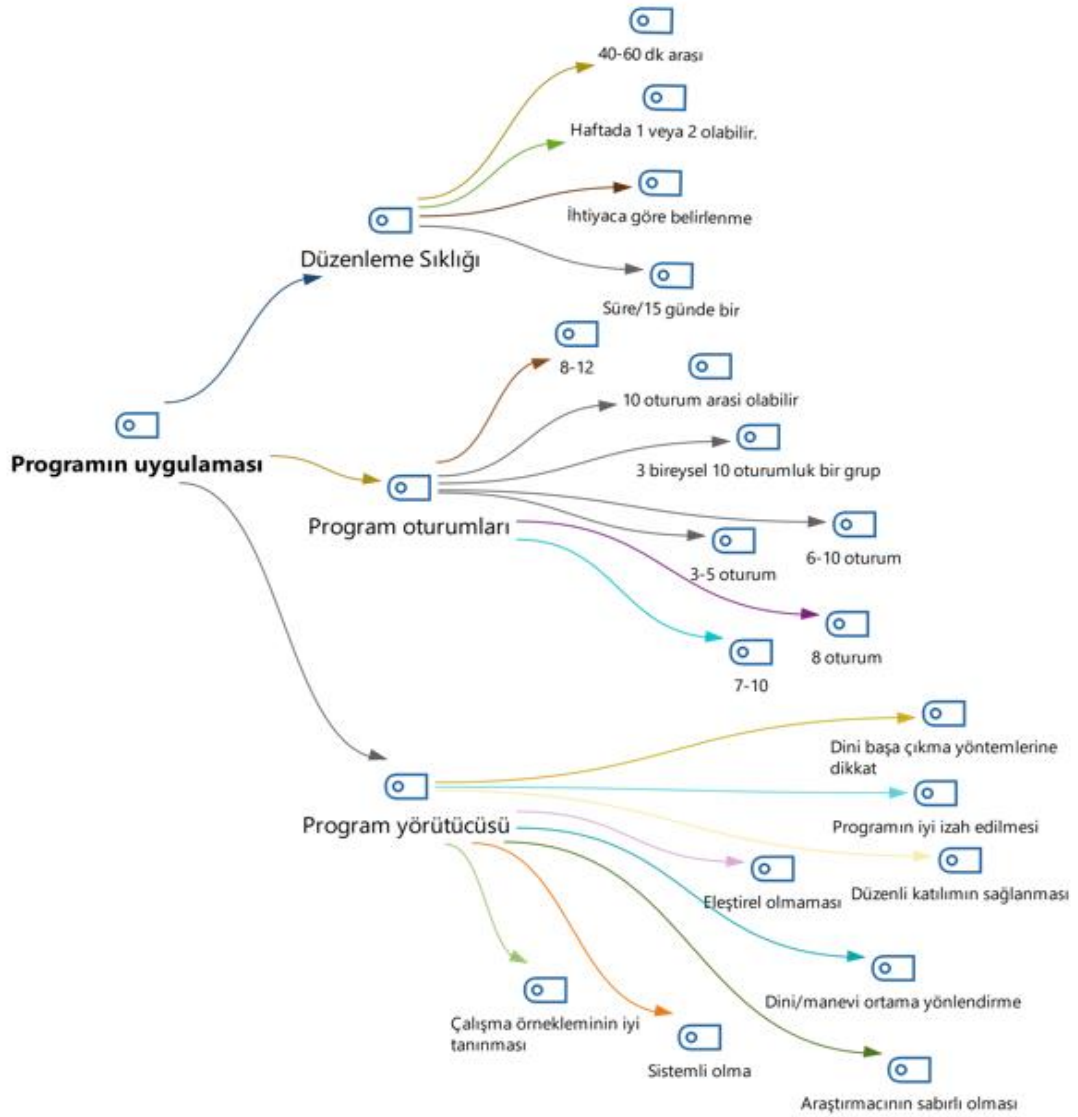
Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan kategori ve kodların anlam ve davranış odaklı başa çıkma temasına ilişkin olduğu anlaşılmaktadır. Bu tema dine dayalı bir eğitim programının geliştirilmesine katkı sağladığından başka bir analiz yapılmamıştır.

Tablo 14. Alan uzmanlarının Anlam ve Davranış Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Görüşleri

Kodlar	Katılımcıların İfadeleri
Şükür	(K11) “Şükür bağlamında olumlu düşünme ve olumlu eylem niyeti taşıma, sahip olunan güzelliklere odaklanma...”
Umut	(K9) “Değerler den umut üzerinde durulması faydalı olabilir.”
Emanet ve Sorumluluk Bilinci	(K5) “Maddenin Allahın emanetleri olan, aile ,beden ve daha bir çok sorumlu olduğumuz şeyler üzerine etkileri, özellikle İslam'ın aileye verdiği değer ve bu olumsuz durumun etkileri işlenebilir.”
Sabır	(K11) “Sabır bağlamında zaman yönetimi, geçmiş ve geleceği anlamlandırma.”
Öfke Kontrolü	(K8) “Öfkeyi denetleme.”
Affetme	(K8) “Affetmek değeri üzerinde durulabilir.”
Sadakat	(K8) “Sadakat değeri nüksetmeye karşı koruyucu bir faktör özelliği taşır.”
Bilişsel Çarpıtmaların Tespiti	(K6) “Madde kullanan kişilerde maneviyatın eksik olduğu, hatta kendi aralarında esrar maddesini sigara gibi gördükleri, esrar için "ottur günahı yoktur" anlayışı hakim olduğu gözlemlenmiştir.” (K8) “Bağımlıların bağımlılık süreçlerini baltalayabilme ihtimali bulunan çarpık dini inançları tespit edilebilir. Diğer yandan bağımlıların maneviyat dünyası konular ile ilgili düşünceleri, kişinin hangi taraftan desteklenmesi konusunda da danışmana fikir verecektir.”

Tablo 14. (Devamı)

Suçun Dini Yönü	(K4) “İnsanın kendine ve çevresine zarar vermesinin dini açıdan sonuçları üzerinde durulması faydalı olur.”
Takva	(K11) “Takvanın iki boyutu olan "koruyuculuk" ve "salih ameller ile meşguliyetin kazanımlarından bahsedilebilir.”
Nefs Mühasebesi	(K11) “Nefsi ve benliği tanıma konusu program içerisinde olması gereken konulardandır.”
Ahret Bilinci	(K8) “Ahret bilinci gibi dini ve manevi unsurları içeren bir programın bağışların bağımlılıkla mücadele süreçlerine önemli katkılar sunacaktır.”
İhsan	(K7)“Din temelli başa çıkma programın içerisinde ihsanın (Madi ve manevi iyilik) olmasını faydalı buluyorum.”
Aile ve Arkadaşın önemi	(K11) “Sosyal ilişkiler bağlamında aile ve iyi insanlarla nitelikli beraberlik, din temelli başa çıkma programının içerisinde olması gereken konulardandır.
Hadis	(K7) “Bağımlılıkla ilgili hadislerin anlatılmasını önemli bir farkındalık geliştirebilir.”
Dini Hikayeler	(K7) “Dini hikayelerle ilgili konuların olması faydalı olabilir.”
Kuran Ayetleri	(K6) “Kur'an'ı Kerim'den ayetlerin program içerisinde verilebileceğini düşünmekteyim.”
İbadet	(K10) “Böyle bir programın içerisinde dini pratikler (Namaz, dua, oruç, abdest vs.) olabilir.”
Tövbe	(K8)“Geliştirilecek programın içerisinde tövbe konusu olması gerektiği kanatindeyim.”



Şekil 14. Alan Uzmanlarıyla Yapılan Görüşmelerdeki Programın uygulanması Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modelleri

Şekil 14'te görüldüğü üzere katılımcıların görüşleri, programın uygulanması teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Program uygulanması temasına bağlanılan program yürütücüsü kategorisinde dinî/manevi ortama yönlendirme, dini başa çıkma yöntemlerine dikkat etme, sistemli olma, çalışma örneklemin iyi tanınması, düzenli katılımın sağlanması, programın iyi izah edilmesi, eleştirel olmaması ve araştırmacının sabırlı olması kodlarının olduğu görülmektedir. Düzenleme sıklığı kategorisinde ,40-60 dk. arası, haftada bir veya iki, ihtiyaca göre belirlenme ve 15 günde bir kodları bulunurken program oturumları kategorisinde ise 3 bireysel, 10 oturumlu grup, 8 oturum,

8-12 oturum, 3-5 oturum, 7-10 oturum, ve 6-10 oturum kodları bulunmaktadır. Programın uygulaması temasına ilişkin katılımcıların görüşleri tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15 incelendiğinde katılımcıların görüşlerinden hareketle oluşturulan kategori ve kodların programın uygulama temasına ilişkin olduğu anlaşılmaktadır. Bu tema dine dayalı bir eğitim programının geliştirilmesine katkı sağladığından başka bir analiz yapılmamıştır.

Tablo 15. Allan Uzmanlarının Programın Uygulaması Temasına İlişkin Görüşleri

Kodlar	Katılımcı İfadeleri
Dini/Manevi ortama yönlendirme	(K9) “ <i>Son aşamada ise madde kullanıcısı çeşitli dinî/manevi gruplara dahil edilerek ardından grup desteği ile hayata tekrar bağlanabilir.</i> ”
Dini başa çıkma yöntemlerine dikkat etme	(K7) “ <i>Danışanın maddeyi bırakması konusunda dini faktörlerden olumsuz etkilenmemesi adına olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine dikkat edinilebilir. Bağımlılık tedavisinde genelde işe yaramayan yöntemler: nasihat vermek, sen dilini kullanmak, vaaz vermek, eleştirmek, yargılamak vb. yöntemlerin kullanılmaması gerektiğini düşünmekteyim.</i> ” (K9) “ <i>Rehabilitasyon süreci, seküler bir kısım başa çıkma stratejileri olabildiği gibi, dini başa çıkma stratejileri de kullanılabilir. Özellikle dini ve/veya manevi yönü kuvvetli olan bireylerde başa çıkmada güçlük çekilen problemler, dini ve/veya manevi perspektiften ele alınarak bu güçlüklerin bireyin ruhsal yaşantısındaki stresi azaltılma yoluna gidilebilir. Birey, çeşitli dini/manevi gruplar içerisine katılabilir.</i> ”
Sistemli Olma	(K5) “ <i>Konuların belirli sıraya göre seçilmesi gerekir.</i> ” (K6) “ <i>Konu içeriklerinin standart bir şekilde belirlenip, bütüncül olmasının uygun olacağı düşünülmektedir.</i> ”
Çalışma Örneklerinin iyi tanınması	(K10) “ <i>Çalışma örneğinin iyi tanınması, psikolojik özelliklerinin bilinmesi gerekir.</i> ” (K11) “ <i>Sosyal hizmet alanından uzmanlarla görüşülerek bağımlılığın psikososyal boyutu hakkında müdahale yöntemlerine ilişkin bilgi alınabilir.</i> ”
Düzenli Katılımın sağlanması	(K10) “ <i>Program oturumlarına düzenli katılımın sağlanması gerekir.</i> ”
Araştırmacının sabırlı olması	(K10) “ <i>Uygulama yapan araştırmacının sabırlı olması gerekir.</i> ”
40-60 dakika	(K11) “ <i>Oturum süresi ortalama 40-60 dk arası yeterlidir.</i> ”
Haftada 1-2 olabilir	(K11) “ <i>Oturumlar haftada 1 veya 2 olabilir.</i> ”

Tablo 15. (Devamı)

İhtiyaca göre belirlenir	(K9) “ <i>Oturum sayısı ve oturum süresi tamamen bireyin ihtiyaç duyduğu destekle ilgilidir. Bireyin bağımlılıktan kurtulmasından sonra terapi sürecinde bireyin ruhsal yaşantısını zorlayan güçlüklerin etraflıca belirlenmesi gerekir. Bu süreç bireyin içini açması süresi, kısa olabileceği gibi uzun da olabilir. Aynı zamanda bireyin hazır bulunuşluğu, uygulanacak terapi açısından önemlidir. Bu süreçte yıkılan ruhsal yapının onarılması, dini/manevi iyi oluşun yükseltilmesi süreci de bireyin durumuna göre farklılık arz eder. Bu sebeple her bireye özgü bir program uygulanması gerekir.</i> ”
15 Günde bir	(K3) “ <i>Programın 15 günde bir şekilde yürütülmesinin uygun olduğunu düşünüyorum.</i> ”
3 Bireysel 10 grup	(K6) “ <i>Program 3 bireysel, 10 oturumluk bir grup çalışmasının süre içerisinde uygun olabileceği düşünüyorum.</i> ”
3-5 Oturum	(K4) “ <i>3-5 seans arasında sistematize edilmiş bir görüşme uygulanabilir.</i> ”
8 Oturum	(K8) “ <i>Haftada bir gün bir seans olmak üzere periyodik 8 hafta olabilir.</i> ”
6-10 Oturum	(K2) “ <i>Oturum sayısının 6 ila 10 oturum arasında olmasının uygun olduğunu düşünüyorum.</i> ”
7-10 Oturum	(K3) “ <i>En az 7 an fazla 10 oturum şeklinde olması gerekir.</i> ”
10 Oturum	(K7) “ <i>Ortalama 10 görüşme. Her görüşme ortalama 50 dakika sürebilir.</i> ”

2.5.3. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Doküman Analizi Çalışması

Veri Kaynakları: Bu çalışmada Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının oluşturulmasında doküman analizi çalışması yapılmıştır. Doküman analizi, araştırılması düşünülen olgularla ilgili veri barındıran yazılı veya görsel içeriklerin çözümlenmesini içermektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu önerilerden hareketle madde kullanımının risk ve koruyucu faktörlerini tespit edip dini başa çıkma yollarını ortaya koymak için dokümanın orjinallliği, inandırıcılığı ve temsil edilebilirliği ölçütleri sağlandıktan sonra analiz aşamasına geçilmiştir. Bu açıdan 2001-2022 yılları arasında YÖK Tez Merkezi, Google Akademik ve Ulakbim TR Dizin tarama sayfalarında bir takım anahtar kavramlar ile taramalar yapılmıştır. Aramalar sonucunda ulaşılan akademik çalışmalar aşağıda verilen dâhil edilme ve hariç tutma kriterleri göz önüne alınarak sınırlandırılmıştır. Bu sınırlandırmanın dışında olan araştırmalar çalışmaya dahil edilmemiştir. Doküman incelemesi için yayınların seçimi ve değerlendirme adımları Şekil 15’te sunulmuştur.

YÖK tez merkezi, Google akademik ve TR dizin veri tabanlarında anahtar kelimeler ve tarih açısından arama yapma (n=938)

Belirtilen tarih ve konu dışı çalışmaların çıkarılması sonucu kalan çalışmalar (n=596)

Türkiye’de yapılmamış çalışmaların çıkarılması sonucu kalan çalışmalar (n=254)

Değerlendirmeye alınan çalışmalar (n=42)

Şekil 15. Doküman İncelemesi için Yayınların Seçimi ve Değerlendirilmesi ile İlgili Adımları İçeren Akış Şeması

Şekil 15’te görüldüğü üzere dâhil edilme ve hariç tutma kriterleri göz önüne alınarak ilgili veri tabanlarında yapılan araştırmaların seçim ve değerlendirme süreçlerini içeren aşamalar sonucunda 938 araştırma içerisinde kriterleri taşıyan 42 çalışma araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu bağlamda dâhil edilme ve hariç tutma kriterleri doğrultusunda YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişime açık olan 16 yüksek lisans ve doktora tezi ile Google Akademik ve Ulakbim TR Dizin veri tabanlarından 26 araştırma makalesinin doküman incelemesi yapılmıştır.

Verilerin Toplanması: Çalışmada doküman incelemesi kapsamında incelenen tez ve makalelerin verileri toplanmıştır. Doküman analizine alınan tez ve makalelere ilişkin künye bilgileri Ek3’te verilmiştir. Künye bilgileri olarak kod, çalışma adı, araştırma türü, çalışma grubu ve veri kaynakları, anahtar kavramlar ve genel bulgular başlıkları bulunmaktadır.

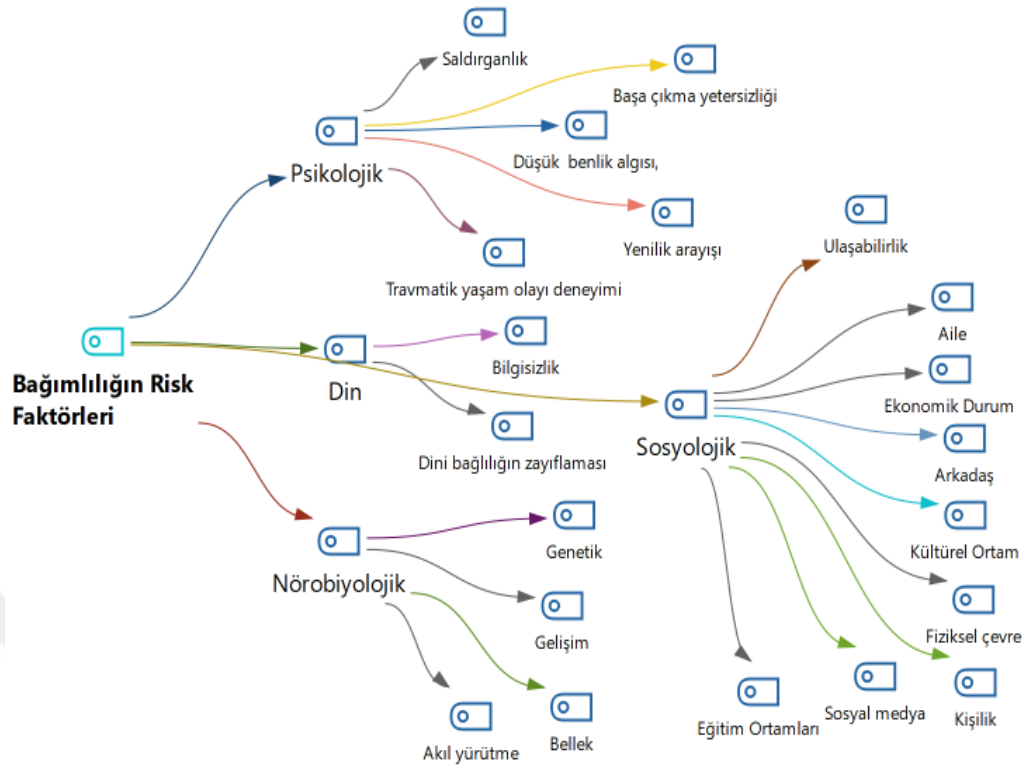
Veri Analizi. Çalışmada tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Tematik analiz, tümevarımsal veya tümdengelimsel kodlama söz konusu olup belirli temalara ulaşmayı amaç edinir. Tematik analiz, veri setini en küçük boyutlarda düzenlemeyi, derinlemesine betimlemeyi sağlayan ve verilerdeki örüntüleri ortaya çıkaran bir nitel veri analiz yöntemidir (Braun ve Clarke, 2019; Creswell, 2012/2017). Araştırmada öncelikle ham verilerle aşına olunmuştur. Sonrasında ilk kodlar oluşturulmuş ve temalar aranmıştır.

Daha sonra temalar gözden geçirilip tanımlama ve isimlendirme çalışması yapılmıştır. Son aşamada ise rapor hazırlanmıştır (Braun ve Clarke, 2019).

Bulgular. Çalışmada madde kullanıcıları ya da madde bağımlılarına yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Program içeriğinin geliştirilmesi amacıyla son 20 yıl içerisinde yerel alanyazında yayınlanmış çalışmaların doküman incelemesi çalışması yapılmıştır. Çalışmada son 20 yılın esas alınması, Diyanet İşleri Başkanlığının başta ceza evleri olmak üzere birçok kurumda manevi danışmanlık hizmetlerini başlattığı tarih olması ve din/maneviyatla ilgili çalışmaların 2000 yılından sonra yaygınlaşmasındandır (Koç, 2019: 149). Veri seti araştırma sorusu doğrultusunda ortaya çıkan temalara göre sunulmuştur.

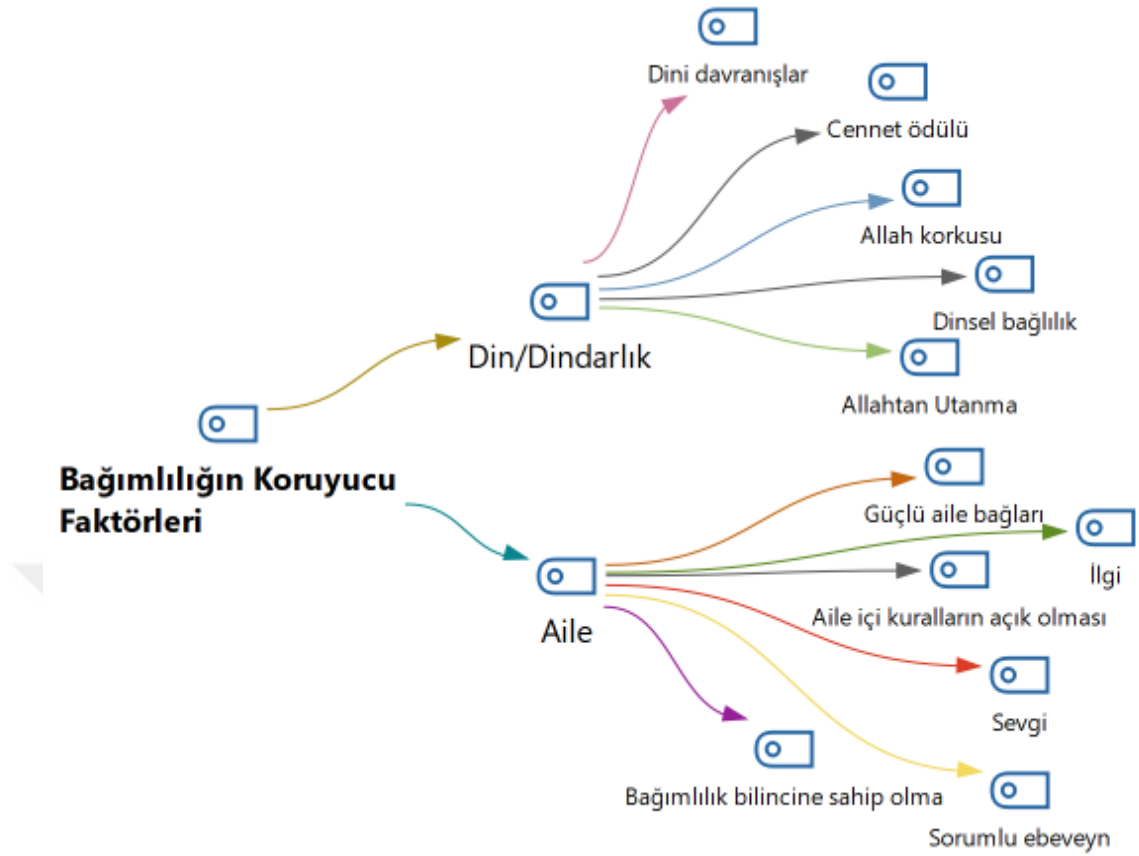
Araştırma Sorusu 3: *Madde bağımlılarına yönelik yapılan dini/manevi danışmanlık, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşla ilişkin yayınlanmış çalışmalar nelerdir bu dokümanlardan elde edilen veriler, madde bağımlıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarını artırma amacını taşıyan dini müdahale programının geliştirilmesinde nasıl kullanılır?*

Bu kapsamda 42 çalışma ile yapılan doküman analizi sonuçları, bağımlılık risk ve koruyucu faktörleri, anlam odaklı başa çıkma, davranış ve bilgi odaklı başa çıkma olmak üzere dört tema altında açıklanmıştır. Bağımlılığın risk faktörleri temasına ilişkin kodlar şekil 16 da verilmiştir.



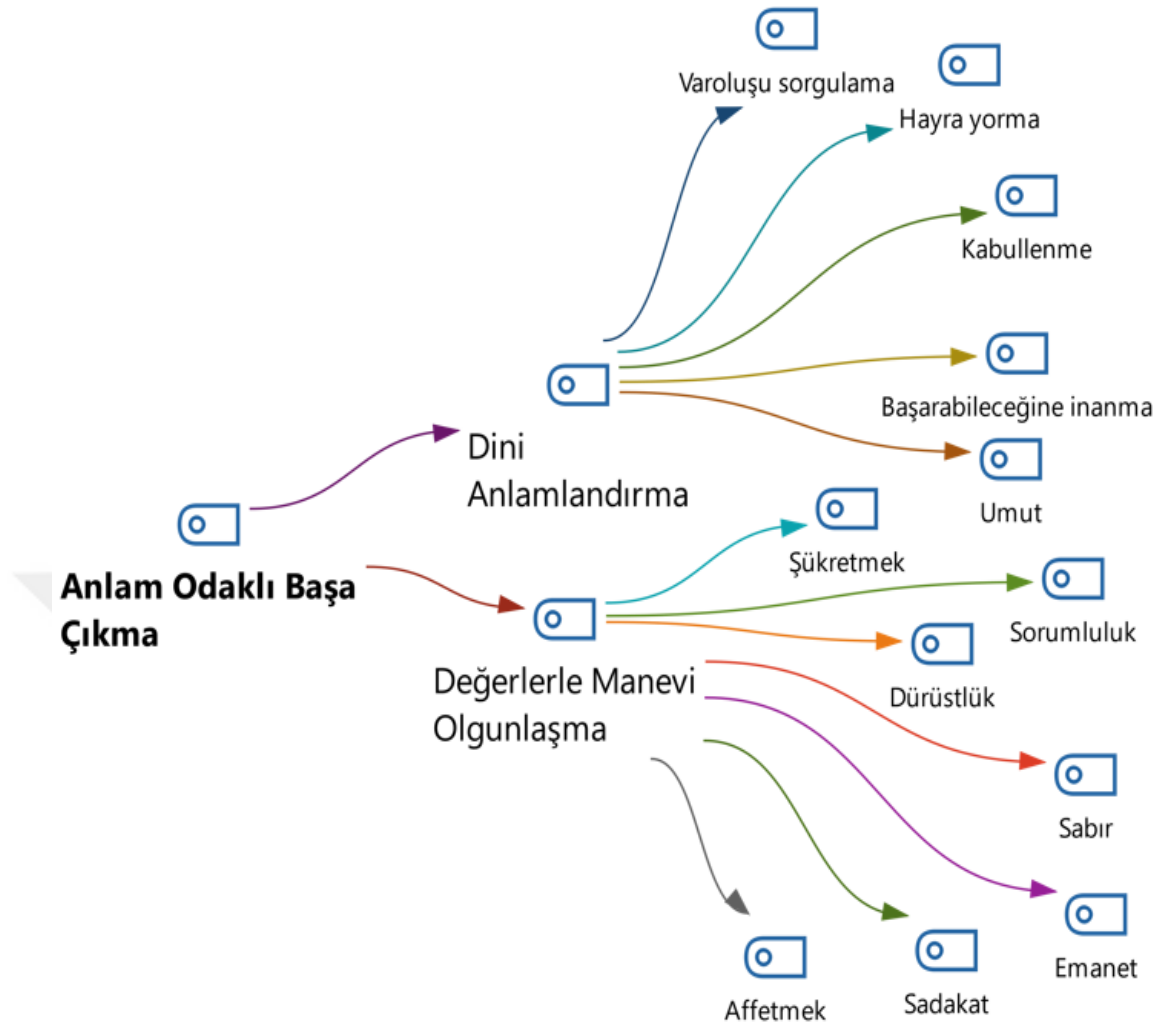
Şekil 16. Madde Bağımlılığın Risk Faktörü Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Şekil 16 da görüldüğü üzere dokümanların risk faktörleri teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Risk faktörleri temasına bağlanılan psikolojik kategorisinde saldırganlık, başa çıkma yetersizliği, düşük benlik algısı, travmatik yaşam olayları ve yenilik arayışı kodlarının olduğu görülmektedir. Din kategorisinde bilgisizlik ve dini bağlılığın zayıflaması kodları bulunmaktadır. Nörobiyolojik kategorisinde genetik, gelişim, bellek ve akıl yürütme kodları görülürken sosyolojik kategorisinde eğitim ortamları, sosyal medya, kişilik, fiziksel çevre, kültürel ortam, arkadaş, ekonomik durum, aile ve ulaşabilirlik kodlarının olduğu görülmektedir. Dokümanların risk faktörleri ile ilgili içerikleri ekler kısmında verilmiştir.



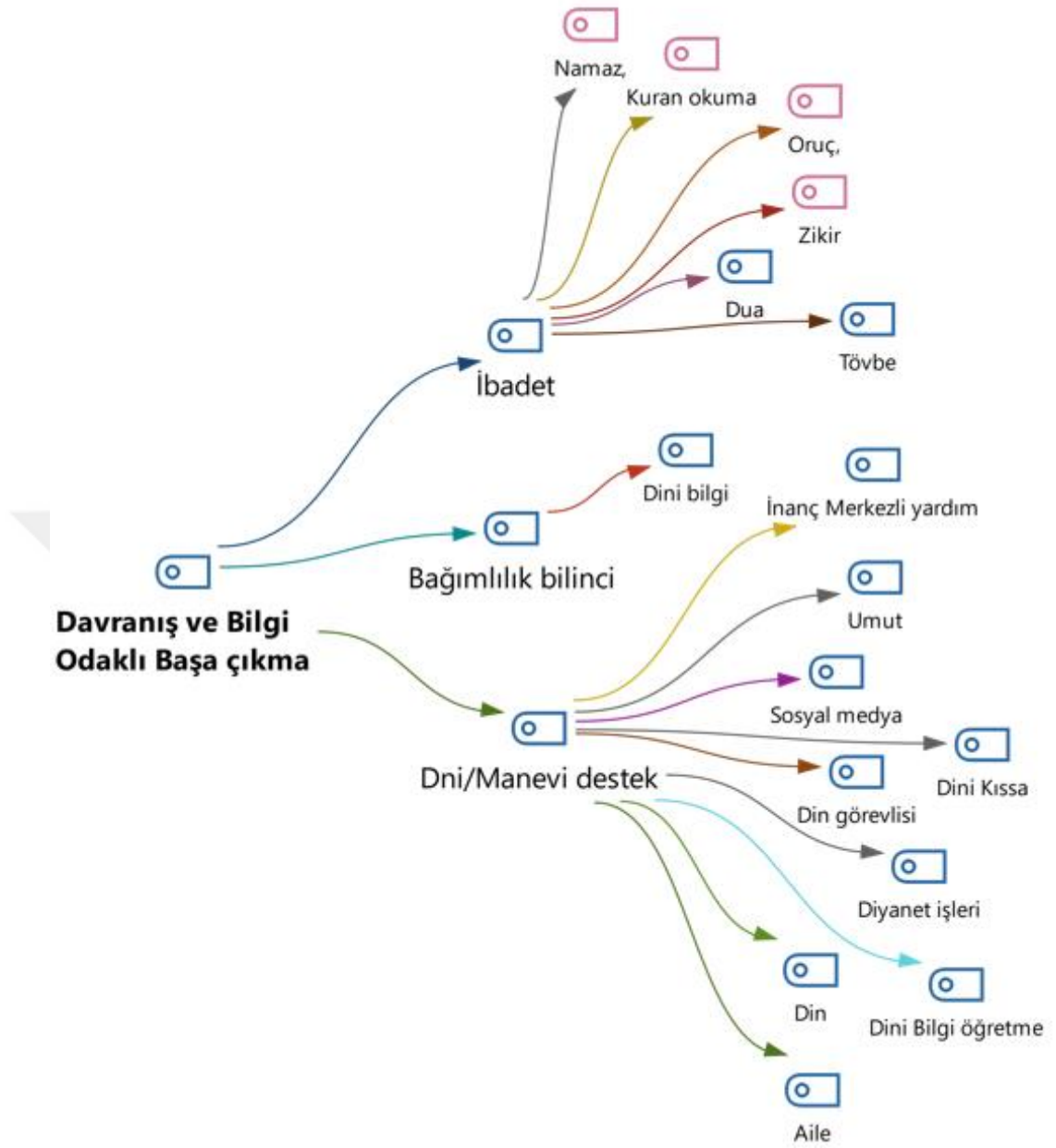
Şekil 17. Madde Bağımlılığın Koruyucu Faktörü Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Şekil 17 de görüldüğü üzere dokümanların koruyucu faktörleri teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Dokümanların koruyucu faktörleri temasına bağlanan aile kategorisinde ilgi, bağımlılık bilincine sahip olma, sorumlu ebeveyn, sevgi, aile kurallarının açık olması ve güçlü aile bağları kodlarının olduğu görülmektedir. Din/Dindarlık kategorisinde ise dinsel bağlılık, dinî davranışlar, Allahtan utanma, Allah korkusu ve cennet ödülü kodlarının olduğu görülmektedir. Dokümanların koruyucu faktörle ilgili alıntıları ek kısmında verilmiştir.



Şekil 18. Dokümanların Anlam odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Şekil 18’de görüldüğü üzere dokümanların anlam odaklı başa çıkma teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Anlam odaklı başa çıkma temasına bağlanan dini anlamlandırma kategorisinde varoluşu sorgulama, hayra yorma, kabullenme, başarabileceğine inanma ve umut kodlarının olduğu görülmektedir. Değerlerle manevi olgunlaşma kategorisinde ise şükretme, sorumluluk, dürüstlük, sabır, emanet, sadakat ve affetme kodlarının olduğu görülmektedir. Dokümanların anlam odaklı başa çıkma ile ilgili alıntıları ekte verilmiştir.



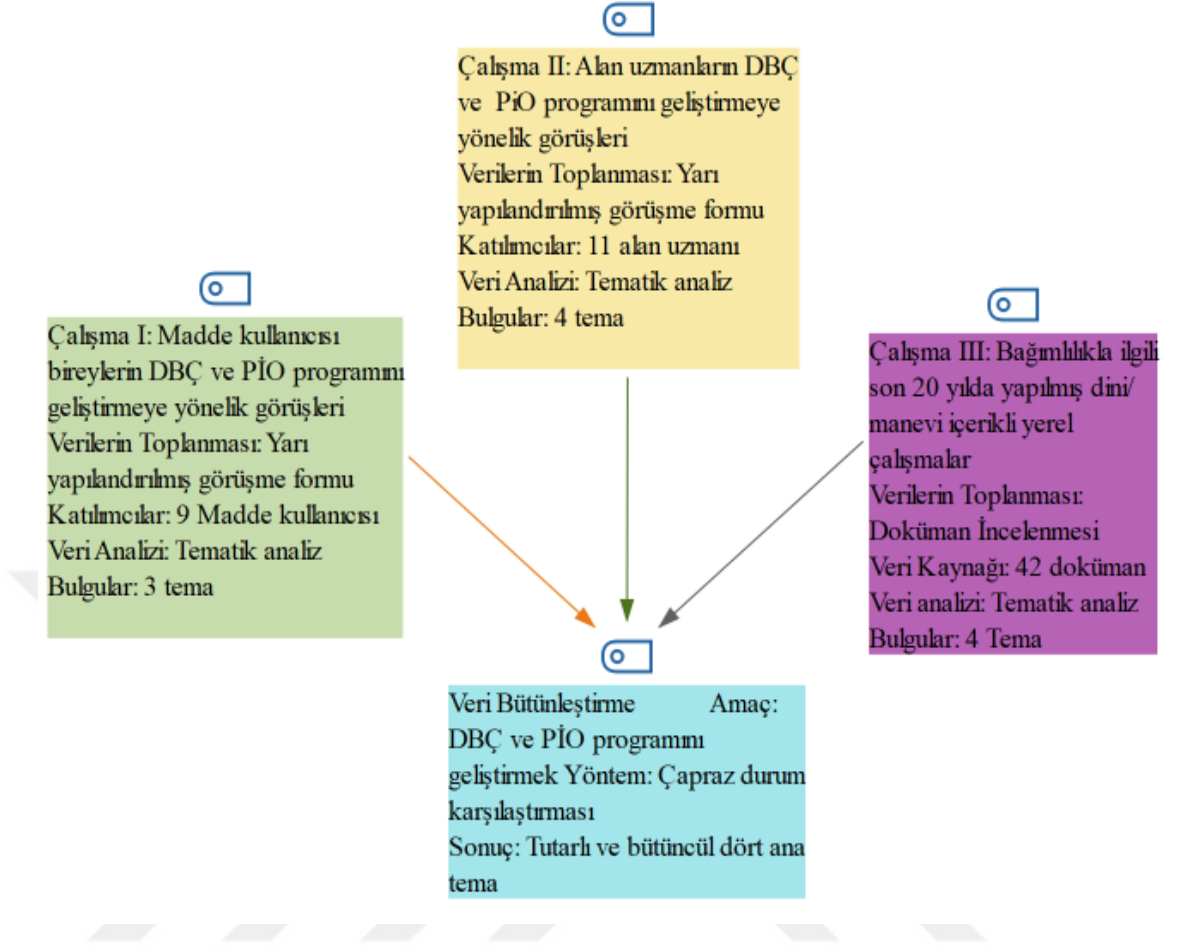
Şekil 19. Dokümanların Davranış ve Bilgi Odaklı Başa Çıkma Temasına İlişkin Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Şekil 19’da görüldüğü üzere dokümanların davranış ve bilgi odaklı başa teması hiyerarşik kod alt kod modeli şeklinde sunulmuştur. Dokümanların davranış ve anlam odaklı başa çıkma temasına bağlanılan ibadet kategorisinde namaz, Kur’an okuma, oruç, dua, zikir ve tövbe kodlarının olduğu görülmektedir. Bağımlılık kategorisinde dinî bilgi kodu görülürken dinî/manevi destek kategorisinde inanç merkezli yardım, sosyal medya, dinî kıssa, din görevlisi, diyanet işleri başkanlığı, din ve aile kodlarının olduğu görülmektedir. Bununla ilgili dokümanların alıntıları ekte verilmiştir.

2.5.4. Doküman İncelemesi ve Görüşme Yöntemleriyle Elde Edilen Verilerin Bütünleştirilmesi

Veri Analizi. Araştırmada dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını geliştirmek için 9 madde bağımlısı ve 11 alan uzmanından yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla ulaşılan veriler ile 42 tez ve makaleden elde edilen veriler daha ileri analiz yapabilmek amacıyla kullanılmıştır. Karma yöntemle sürdürülen araştırmada karmalama yapmak amacıyla karma yöntem analitik stratejilerinden çapraz durum karşılaştırması tercih edilmiştir. Çapraz durum karşılaştırması, karmalama amacıyla nicel veya nitel olarak ulaşılan verileri test etmek, genişletmek, tutarlılıkları veya farklılıkları ortaya koymak için bütüncül ve içsel olarak tutarlı profiller veya temalar oluşturarak birleştirmektir (Creamer, 2018/2020: 124). Çapraz durum karşılaştırması ile veriler arasındaki bağlantılar açıklığa kavuşturulabilir, benzerlik ve farklılıklar sonucunda yeni bilgiler keşfedilebilir. Bu açıdan çapraz durum karşılaştırması anlamlı bağlantılar oluşturmak, durumun zenginliğini ve benzersizliğini ortaya koymak için kavramsallaştırma ve görselleştirmeden yararlanılmasını gerekli kılmaktadır (Khan ve VanWynsberghe, 2008).

Bulgular. Araştırmada 9 madde bağımlısından ve 11 alan uzmanından yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla ulaşılan veriler ile 42 tez ve makaleden elde edilen verilerden bütünleştirme çalışması yapılmıştır. Sözü edilen üç veri setinin bütünleştirilmesi ile ilgili süreç Şekil 20’de verilmiştir.



Şekil 20. Görüşme ve Doküman İncelemesi Verilerinin Bütünleştirilmesi

Şekil 20’de görüldüğü üzere madde kullanıcılarıyla yapılan görüşmelerde elde edilen bulgulara dini bilgi ve bağımlılık bilinci, anlam odaklı başa çıkma ve davranış odaklı başa çıkma temalarına bağlı 8 kategorinin ve 41 kodun toplandığı görülmüştür. Alan uzmanlarıyla yapılan görüşmelerde ulaşılan bulgulara, programın değerlendirmesi, anlam ve davranış odaklı başa çıkma ve programın uygulaması temalarına bağlı 9 kategorinin ve 47 kodun toplandığı gözlenmiştir. Doküman incelemesinden elde edilen bulgulara bağımlılığın risk faktörleri, koruyucu faktörleri, anlam odaklı başa çıkma, davranış ve bilgi odaklı başa çıkma temalarına bağlı 11 kategori ve 59 kod bulunmuştur.

Üç veri seti birlikte değerlendirildiğinde, madde kullanıcıların madde kullanımı ile baş etme konusundaki görüşleri, alan uzmanlarının dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını yürütmeye yönelik önerileri ve dokümanların böyle bir programı oluşturmadaki katkısının eş değer oranda önemli olduğu anlaşılmaktadır. Alan uzmanlarının oturumların sayısına, süresine, grup yönetimine ve öğretme yöntemlerine

ilişkin görüşleri dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını geliştirme ve yürütmede başvurulacak bir kaynak niteliğindedir. Bu doğrultuda, üç farklı veri kaynağından elde edilen sonuçlar ilişkilendirildiğinde ve bütünleştirildiğinde dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının içeriğinin ana unsurları ortaya çıkmıştır. Buna göre oluşturan ana unsurların genel benzerlik ve farklılıkları, ilgili veri kaynakları ve açıklamaları Tablo 16'da özetlenmiştir.

Tablo 16. Madde Kullanıcıları ve Alan Uzmanları Görüşleri ile Doküman İncelemesi Veri Kaynakları Arasındaki Genel Benzerlikler ve Farklılıklar

Genel Benzerlikler	Açıklaması	İlgili Veri Kaynağı
Dini bilgi ve bağımlılık bilinci	<i>Bağımlıların uyuşturucu madde hakkındaki dini bilgi niteliğini ve maddenin zararları hakkındaki farkındalıklarını ifade eder.</i>	Madde Kullanıcıları Doküman İncelemesi Alan Uzmanları
Anlam odaklı başa çıkma	<i>Yaşanan sıkıntılı durumlarda belirli anlamlara odaklanmanın, o olayın yol açtığı olumsuz sonuçlardan kaçınmanın veya problemle başa çıkmanın bir dışavurumunu ifade eder.</i>	Madde Kullanıcıları Doküman İncelemesi Alan Uzmanları
Davranış ve bilgi odaklı başa çıkma	<i>Uyuşturucu kullananların madde isteğiyle mücadelede başvurdukları bir takım bilgi ve davranışları ifade eder.</i>	Madde Kullanıcıları Alan Uzmanları Doküman İncelemesi
Değer ve davranış odaklı başa çıkma	<i>Uyuşturucu madde kullananların madde isteğiyle baş edebilmesi için başvurdukları değer ve uyguladıkları pratikleri ifade eder.</i>	Madde kullanıcıları Alan uzmanları Doküman incelemesi
Genel Farklılıklar	Açıklaması	İlgili Veri Kaynağı
Program değerlendirmesi	<i>Alan uzmanların madde kullanıcılara yönelik oluşturulacak program hakkındaki düşüncelerini ifade eder.</i>	Alan Uzmanları
Program uygulaması	<i>Programın yürütme şekli oturum sayısı, süresi ve uyulması gereken yöntemleri ifade eder.</i>	Alan Uzmanları
Bağımlılık risk faktörleri	<i>Bağımlılığın nasıl ve niçin başladığını ifade eder</i>	Doküman İncelemesi
Bağımlılığın koruyucu faktörleri	<i>Bağımlılığa karşı direnç sağlayan durumları ve etkenleri ifade eder.</i>	Doküman İncelemesi

Tablo 16'da görüldüğü üzere çapraz durum karşılaştırması sonucunda madde kullanıcıları ile alan uzmanlarının başa çıkma teknikleri temalarına ilişkin ifade ettikleri

görüşleri ile doküman incelemesi sonucunda oluşan temaların içeriklerinin büyük bir kısmının örtüştüğü görülmüştür. Ek olarak doküman incelemesi ile ulaşılan verilerde bağımlılık risk ve koruyucu faktörleri dini başa çıkma programın içeriğiyle bağlantılı olduğu belirtilebilir.

Üç farklı veri setindeki temalar arasındaki bağlantılar, benzerlik ve farklılıklar belirlenerek çapraz durum karşılaştırması sonucunda bir profil oluşturulmuştur. Bu doğrultuda dört tema ortaya çıkmıştır. Yapılan görüşmeler ve incelenen dokümanlardan madde bağımlılığıyla mücadele etme konusunda rol oynayan değişkenlerin anlam, değer, davranış ve bilgi odaklı başa çıkma temaları olduğu bulunmuştur. Programın uygulanacağı grupların dezavantaj yapıları ve zaman faktörü göz önüne alınarak verilerden hareketle oluşturulan temalar aynı içerik fakat farklı başlık ve oturumlara bölünmüştür. Oturumların içerik ve başlıkları tablo 17’de verilmiştir.

2.5.5. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik iyi oluş Programı ve Oturumları

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumları geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamayı amaçlamaktadır. Dini rehberlik programı, bağımlı ve bağımlılık sürecinde olan bireylere yönelik gerçekleştirilen sistemli ve kısa vadeli bir destek programıdır. Dini rehberlik programının hedef davranışları: Bireyleri madde kullanımına karşı bilinçlendirmek, hayatlarını anlamlandırma, kişinin kendi benliğini tanıması, iç ve dış baskılara karşı güçlendirmesi, problemlerini çözmesinde dine yönlendirerek olumlu Allah algısı geliştirmesi, doğru ve gerçekçi kararlar almasını ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlama konusunda dinin sosyal ve manevi desteğini sağlamaktır. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, BDT yaklaşıma uygun olarak bağımlı bireyin hayat hikâyesini dinlemeyle başlar ve danışan süreçle ilgili bilgilendirilir (Koroğlu ve Türkçapar; 2009: 104-105; Şirin, 2013: 82). Bu çalışmanın oturumları bilişsel davranışçı kuramın yaklaşımına göre hazırlanmıştır. Bu kapsamda oturumlarda şuna dikkat edilmiştir:

1) Duygu durum kontrolü

- 2) Hafta içi önemli olaylar
- 3) Önceki oturumla bağlantı kurma
- 4) Ödev kontrolü
- 5) Konu belirleme
- 6) Gündem maddelerinin ele alınması
- 7) Bir sonraki oturum konusunu belirleme ve ödev verme
- 8) Oturumun özetlenmesi
- 9) Danışandan geribildirim ve durumunu değerlendirmesi (Şirin, 2013: 95).

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıları ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşme ve doküman verilerine dayanarak oluşturulmuştur.

Tablo 17. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Oturumları

Modül	Oturum	Kazanımlar
Modül 1: Başlangıç	1.Oturum: Tanışma ve Programın Tanıtılması	<i>Tanışma, program içeriğinin ve amacının açıklanması, grup süreci, kuralları ve işleyişi hakkında katılımcıları bilgilendirme.</i>
	2. Dini Anlamlandırma	<i>Dini kaynaklarda hayatın anlamı ve amacını öğrenme, içinde bulunduğu durumun muhasebesini yapma, dinin ölüm ve sonraki hayata bakışı ve madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisini açıklayabilme.</i>
	3.Oturum: Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark etme	<i>İnsan benliğini tanıma, Kur'an ve Hadiste insan benliği ile ilgili açıklamaları öğrenme, duygusal körlüğün tanımı, nedenleri ve uyuşturucu maddeyle ilişkisini anlama, insandaki olumlu duyguları, nefsin çeşitleri ve tanımları hakkında farkındalık geliştirme.</i>
	4. Oturum: Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci	<i>Maddenin ve Madde kullanımının dindeki yerini kavrama, madde kullanımının ahlaki ve toplumsal zararlarını öğrenebilme, uyuşturucu madde ile Kur'an ve hadislerde yasaklanan hamr ve kumar ilişkisini kurabilme, madde kullanmanın beş zararını öğrenebilme.</i>
Modül 2: Bilişsel Farkındalık		

Tablo 17. (Devamı)

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele	5. Oturum: Dine Yönlendirme		<i>Zorluklarla mücadelede dinin önemini kavrayabilme, olumlu Allah algısını geliştirebilme, madde kullanma isteğini bastırmak için tövbe ve gereklerini öğrenebilme.</i>
	6. Oturum: Dini Sosyal Destek Sağlama		<i>Dinin sosyal destek kaynaklarını tanıyabilme, temiz kalma sürecinde dindar çevrenin(Aile arkadaşı, manevi şahsiyetler) önemini kavrayabilme.</i>
	7.Oturum: pratiklerle olgunlaşma	Dinî Manevi	<i>Yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenebilme, şükür kavramının tanımını ve günlük hayata nasıl entegre edeceğini açıklayabilme, Namaz, dua, oruç, Kur'an okuma vb. dini davranışların bağımlılığa karşı koruyuculuğunu farakedebilme.</i>
	8-9.Oturum: Değerlerle Manevi olgunlaşma I-II		<i>Grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarından olan emanet, sorumluluk, öfke kontrolü, sadakat ve sabır değerlerinin önemini kavrayabilme..</i>
4. Modül: Geleceği Planlama	10.Oturum: Sonlandırma		<i>Dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasını ve bu deneyimin yansımalarını değerlendirebilme, eğitim sürecinde edinilen kazanımları ifade edebilme, program uygulama süreci sonrasında edinmiş olunan kazanımları korumaya yönelik planlama yapabilme.</i>

2.6. NİTEL BULGULARDA ULAŞILAN TEMALAR

Araştırmanın nitel bulgularında dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş temaları arasında bir ayırım yapılmamıştır. Çünkü ulaşılan her tema hem dini başa çıkma hem de psikolojik iyi oluşu açıklamaktadır. Nitekim psikolojik iyi oluş ile dini başa çıkma arasında olumlu ilişkinin olduğunu belirten birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Çünkü hayatta, sıkıntıyla karşılaşan bireyin yaşanan olumsuzluklara rağmen hayatın bir anlamının olduğuna inanması ve umudunu koruyabilmesi psikolojik direncini artırır. Araştırmalar olumlu dini başa çıkma boyutu olan hayra yormanın psikolojik iyi oluş göstergesi sayılan hayat menunniyetini olumlu anlamda etkilediğini ortaya koymuştur. Kısaca, dindarlığın ve dindarlıkla ilgili başa çıkma boyutların yerine getirilmesi bireyin psikolojik iyi oluşlarına destek sağlayacağı belirtilebilir (Ayten, 2012; Batan, 2016: 72). Madde bağımlıların hem varoluşsal anlam hem de amaç ve değer bakımından anlamsızlık

problemini yoğun yaşadıkları için anlam ve dini anlamlandırma temalarına öncelik verilmiştir. Ayrıca anlamlandırma insanın duygu ve davranışlarını da etkilediğinden bilişsel davranışçı kuramın önemli konuları arasında yer almaktadır (Ercan vd., 2017: 212). Zihinleri tatmin etmesi bakımından Anlam, psikolojik iyi oluş boyutunda yer alırken değer anlamıyla başa çıkma boyutunda yer alabilmektedir. Dolayısıyla anlam problemini, bağımlılığın önde gelen risk faktörleri arasında saymak doğru bir yaklaşım olabilir.

2.6.1. Hayatın Anlamı ve Amacı

Anlam kavramı sosyal bilimlerde pek çok kavramla aynı kaderi paylaşmaktadır. Dolayısıyla herkesin hem fikir olduğu bir tanımı bulunmamaktadır. Zira anlam gibi kavramlar kullandıkları bağlama göre farklılaşmaktadır. Sözlükte “bir işaret, kelime, hareket veya olaydan anlaşılan şey, mana” şeklinde tanımlanan (Kubbealtı, 2021) anlam, hayatta yapıp etmelerimizin karşılığı olarak anlaşılan olgudur. Tanrıyı anlamlandırma, insanı anlamlandırma, kozmozu anlamlandırma, dünyayı anlamlandırma, dini anlamlandırma gibi kavramların bütününe içine alan bir kümenin adı olarak düşünülmektedir (Ayten, 2012: 53; Çakmak, 2018: 18). Tokat (2014: 15), anlam kelimesinin aksiyolojik bağlamda, uğruna yaşanan yüksek gaye, hedef ve değer gibi şahsi his ve duygusal manaları ifade etmek için kullanıldığını belirtir. Bu araştırma çerçevesinde, hayatın anlamı denildiğinde kullanılan anlam kelimesiyle kastedilen aslında budur. Nitekim insanın sahip olduğu bu tür anlamlar, taşıdıkları önem ve kıymet açısından kişinin yaşamına doğrudan etki eder. Zira literatürde anlam ve amaç, amaç ve değer kavramlarının birlikte kullanılması anlam kavramının değer ve amaç gibi manaları da ihtiva ettiğini göstermektedir (Büyük, 2021: 18; Vural, 2021: 21). Çünkü insan anlam verdiği şeyin peşinden gider onu amaç haline getirir. Dolayısıyla anlam ile amaç bir biriyle ilişkili iki değişken olarak görülebilir. Büyük’ün (2021: 22) de ifade ettiği gibi hayat anlamdan tümüyle yoksun olsaydı, bizde herhangi bir eylem arzusu ve istem için hiçbir hedef ve amaç tasarımı bulunmayacaktı.

Bu çalışmada anlam, psikolojideki algı, idrak vb. zihinsel bir süreci ifade eden yönüyle değil amaç ve değer ifade eden (Bahadır, 2021: 24) varoluşsal yönüyle ele alınmaktadır. Daha açık bir ifadeyle çalışmamızın odağındaki anlam insanın varoluşla yüzleştiği bütün problemlere karşı pozitif tavır almayı ihtiva ettiği anlamdır.

Almanya'nın Frankfurt kentinde düzenlenen ilk uluslararası konferansın ana konusu hayatın anlamı olmuştur. Buna göre hayatın anlamının, bireyin bütünlük duygusu, varoluşun gayeleri, hayatın amacını anlama ve ona yönelik çaba gösterme olduğu belirtilmiştir (William, 2001; Fedâli ve Ahmed, 2016).

Hayatın anlamı “bireyin hayata karşı tutumu, yaşamı hakkındaki farkındalığının derecesi, çeşitli hedeflerinin kapsamlı kavramı ve uygun yöntemlerle bunlara nasıl ulaşılacağı” (Mutevelli, 1997) olarak da tanımlanır. Bireyin, toplumun kültürü ve değişkenleri ışığında, kendisiyle ve başkalarıyla etkileşim durumlarında, kişisel deneyimlerinin çeşitli kaynakları aracılığıyla yaşamı hakkında oluşturduğu olumlu ya da olumsuz anlamlar bütünü” olarak da bilinir. Anlamlar, bireyin hayata yönelimini ve yaşadığı yaşam tarzını yansıtır. Bireyin ulaşmak için çalıştığı çeşitli alanlardaki yöntem ve hedeflerin bir resminde de ortaya çıkan, insanı en kötü ve en zor koşullarda bile yaşamaya devam etmeye iten değerlerdir (Muhammed, 2001). Buna göre hayatın anlamı ile, kişiyi mutluluk duygusuyla amaçlarını gerçekleştirmeye ve bunlara ulaşmaya iten, yaşamın önemine dair derin bir anlayış olarak kastedilmektedir (Fedâli ve Ahmed, 2016).

Anlam bulma süreci, bireysel ve toplumsal çabalar sonucu oluşur. Bu kapsamda Tolstoy (1994: 229), hayatın anlamlı olabilmesini “insanın vicdanında iyiliği ve doğruluğu hedeflemeye” bağlamaktadır. Adler'in ise anlam kavramına sosyal değer odaklı baktığı görülmektedir. Onun yaklaşımında anlam, ancak toplumsal temeller üzerine inşa edilir. Başkalarını dikkate almayan hiçbir yolun anlama ulaştıramayacağını belirtir. Adler değerli bir hayatın ancak toplum için çalışmakla kazanabileceğini dolayısıyla anlamlı bir hayata toplum içinde, toplum için çalışmayla ulaşabileceğini ileri sürmektedir (Adler, 2011: 32; Bahadır, 1999: 9). Frankl'i salt zihinsel bir alana indirgenen anlam'ı bütüncül bir yaklaşımla varoluşsal alana yaymıştır. O bu düşüncesiyle anlamı, insan davranışının düşünce, tutum ve duygusal boyutun merkezine yerleştirmiştir. Frankl'i anlamı bireyin yaşama tutunmasını sağlayan değer ve olgular ile izah etmektedir. böylece anlam bulmada bunlara bağlılığın etkisine dikkat çekmektedir. Nitekim “acı içinde kıvranan hastalarına niçin intihar etmiyorsunuz diye sorduğunda” insanın yaşamak için farkında olmadan pek çok nedene sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aile, yetenek, başarılar hatıralar vb. değerler, insanları hayata bağlayan birçok nedenden bazılarıdır (Bahadır, 1999: 13-15; Frankl, 2021: 121). Varoluşçuların önde gelen ismi Yalom (2018, 566-567), anlamı kozmik ve dünyevi diye iki boyutta ele alır. Kozmik anlam “hayatın

amacı nedir” sorusuna cevap arayan insanın dışında onu aşan düzenden kaynaklanan anlamı ifade eder. Dünyevi anlam ise “benim hayatımın anlamı nedir?” sorusuna cevap arar. İnsanın kozmik anlama sahip olmadan dünyevi herhangi bir anlama tutunarak hayatını sürdürebileceğini de belirtir.

Hümanist ve varoluşçu yönelimli psikologlar açısından insanın iradesini harekete geçiren ve ona başa çıkma gücünü veren şey anlamdır. İnsan her zaman bu hayatın anlamının kendisi için ne anlam ifade ettiğini öğrenmenin peşindedir. İnsan, hayatını anlamlı kılan olgu için çaba gösterir ve onun için mücadele eder (El-fermavi, 2004: 48).

Psikoloji literatüründe anlam konusuna farklı yaklaşımlar olmakla birlikte Frankl'den sonra genel olarak anlam ve amaç, genel memnuniyet hali, özgürlük gibi olumlu; anlamsızlık da ölüm korkusu, intihar düşüncesi gibi olumsuz psikolojik sağlık göstergeleriyle açıklanmıştır (Crumbaugh ve Maholick, 1964; Yalom, 2018: 611). Nitekim literatürde son zamanlarda yapılan çalışmalarda insanların çoğu için hayatlarındaki en büyük arzu, 'amaç ve hedefleri olan anlamlı bir hayat' kurmaktır (Bahadır, 2021: 24) bulgularındaki anlam da anlamın genel memnuniyet ve özgürlük anlamlarına yönelik kullanıldığını göstermektedir. Bunun gerçekleşmesi de dört temel anlam ihtiyacını gidermeye bağlı olduğu ileri sürülmüştür. Bu dört temel ihtiyaç, insanların hayatlarını anlamlı kılma noktasında onlara rehberlik eder ve bu ihtiyaçları tatmin olan bireylerin hayatları oldukça anlamlı olarak görülebilir. Bunlardan birincisi amaçtır. Amaç ihtiyacın temelinde “şimdiki olaylar gelecekteki olaylarla bağlantılıdır” düşüncesi yatar. İkincisi değerlerdir. İyimserlik ve pozitiflik hissi sunan değerler, bireye yaptığına doğru veya yanlışlığına karar verme imkânı sunarlar. Böylece değerler sayesinde insanlar, yaptıklarının doğru olduğu inancına vararak kaygı ve suçluluklarından kurtulurlar. Üçüncüsü etki ve yarar hissi ihtiyacıdır. Zira amaçları ve değerleri olan fakat etkisi olmayan bir hayat trajiktir. Dördüncü ve son ihtiyaç kendine saygı ve kendine değer vermedir (Ayten, 2012: 54).

Yapılan araştırmalar hayat hakkında bir anlama sahip olma veya anlam arayışında bulmanın hayat memnuniyeti ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Çakmak, 2018: 25; Akıncı, 2005; El-akrâ, 2021). Bir anlama sahip olmama yani anlamsızlığın ise tam tersi bir psikolojiye yol açtığı; uyuşturucu bağımlılığının, depresyon (Frankl, 2021: 141-142), can sıkıntısı, varoluşsal boşluk,

varoluşsal engelleme, varoluşsal kaygı (Bakırcıoğlu, 2015) gibi çeşitli problemlere yol açtığı belirtilmektedir.

Frankl (2014: 143) anlamsızlığın patolojik bir şeyden kaynaklanmamasına rağmen patolojik bir tepkiye neden olabileceğini belirtmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda madde kullananların hayata karşı bir anlamsızlık içinde oldukları ortaya konulmaktadır (Ceylan, 2019: 102). Bu anlamsızlık içinde meydana gelecek olumsuzluklar, öldürücü bir durumla sonuçlanabileceği gibi bireyi anlık haz arayışlarına da yöeltebilir. Zira yapılan çalışmalarda; bağımlılığın kendinden memnun olmama ile ilişkisinin olduğu (Erdamar ve Kurupınar, 2014), bağımlılığın temelinde sıkıntılardan uzaklaşmak ve haz almak olduğu (Evren vd., 2001) da bulgulanmıştır. Hayatın anlamını aramayan, sorgulamayan birey kendisine ve çevresine yabancılaştığı gibi böyle bir anlamsızlığı yaşayan birey daima suç işlemeye meyilli, sorumluluk değerinden uzak ve tatmin edici bir yaşam peşinde koşacaktır (Tokat, 2013). Sonuç olarak anlamsızlığın topluma, kültüre, doğaya ve tanrıya yabancılaşmaya, çeşitli nevrozlara, herhangi bir takıma olan bağımlılıktan uyuşturucu madde bağımlılığına kadar birçok bağımlılığa neden olabileceği, sonuçta deprasyon ve buna bağlı olarak intihar olaylarını tetikleyeceği belirtilmektedir (Çakmak, 2018: 34).

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarda bağımlılığın ve uyuşturucu madde kullanımının varoluşsal zeminde açıklanabileceği ileri sürülmüştür (Carroll, 1998; Chen, 2006, 2010; Rogers ve Cobia, 2008; Sherman ve Fischer, 2002). Wiklund (2008) ve Chen (2006), madde bağımlılarının varoluşsal anlam yaratma konusunda desteğe ihtiyaçlarının olduğunu düşünmektedirler. Söz konusu araştırmalarında madde bağımlılığının yaşamın amacı, anlam, özgürlük ve maneviyat gibi konularla ilişkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır (Chen, 2006, 2010; Gürsu, 2018; Sherman ve Fischer, 2002; Yöntem, 2019).

Buradan hareketle madde bağımlılığından uzaklaşma konusunda tıbbi ve psikososyal müdahalelerin yanı sıra, bireyin anlam ihtiyacını karşılamaya yönelik inanç merkezli hizmetlerinin sunulması, bireyin madde kullanımından uzaklaşmasını kolaylaştırabilir (Akıncı ve Kesgin, 2018).

2.6.2. Dinî Anlamlandırma

Dinî anlam, genel anlamdan farklı olarak hayatta amaç, istikamet ve varoluşun anlamlandırılması noktasında dini mesajları esas alırken genel anlam, herhangi bir inanç sistemine atıf yapmaksızın bir bütün olarak hayatın anlam ve amaçlılığını ifade eder. Dinî anlamda, varoluşa ve olaylara yaratıcı ve inançlar çerçevesinde sağlanan bir anlamlılık ön plana çıkar (Krause, 2012: 466). Nitekim Kur'an'ın ilk inen ayeti ve İslam peygamberinin ilk karşılaştığı oku ayetinin hayatı anlamlandırma ile alakalı olduğu açıktır. Zira ayete belirtilen emir kipinin nesnesi yoktur. Bu da okumaktan maksadın hayatı ve sonrasını anlamaya yönelik olduğunu göstermektedir.

Kendisini ve çevresini anlama güdüsüyle donatılan insan, bu ihtiyacını tatmin edecek bir takım açıklamaları arama, bulma ve bunları sınamayla meşguldür. Bireyin peşinde koştuğu bu anlam arayışlarında pek çok dünya görüşü, ulaşılmak istenen hedefler, mücadelesi verilen umutlar, harekete geçirilen arzular önemli birer kare oluşturabildiği gibi dinin de bu konuda önemli bir yanıtı vardır. İnsanın duygu, düşünce ve davranışını farklı şekillerde etkileyebilen din, bireyin yaşamına anlam ve varoluşsal gayeler kazandırarak psikolojik bütünlüğüne olumlu etkilerde bulunabilir. İnsanın “Ben kimim?”, “Neden yaratıldım?”, “Ölümden sonra bana ne olacak?” gibi kolayca cevaplayamayacağı sorular, dinlerin sunduğu açıklamalar sayesinde belirli ölçüde çözüme kavuşturulabilir (Kartopu, 2013; Vural, 2021: 90).

Dinin başa çıkma sürecindeki etkisi ve önemine dikkat çekenlerin başında gelen Pargament (1997) de dinin kutsal ve anlam gibi iki büyük alanın kesişme noktasında olduğunu ifade ederek dinin kutsalla ilişkili bir anlam ortaya koyduğunu belirtmeye çalışmaktadır. Ayrıca dinlerin insanlara hayat içerisinde acı veren olaylarla yüzleşmede bir yol sunduğunu ve dinin başa çıkmada önemli bir araç olduğunu kaydetmektedir (Pargament vd., 1998).

Din hayatta sadece insanı zihinsel anlamda tatmin ederek bir anlam kazandırmaz. Bununla birlikte ruhsal ve toplumsal yapıyı belirleyen düzenlemeleri de sağlar. Bu konuda ortaya çıkacak problemlere de çözüm üretebilmektedir. Bu anlamda din, bireyin hayatta karşılaşabileceği varoluşsal sorunlara cevap vererek zihinleri tatmin etmekte, uyuşturucu kullanarak varoluşsal sorunlarını örtbas etmenin önüne geçebilmektedir. Din bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına etki ederek güçlü bir kişilik oluşturmaktadır.

Böylece uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı davranışların önüne geçebilmektedir (Bahadır, 1999;100-108). Dolayısıyla hayatın anlamı ve amacı bireylerde değer yargısı geliştirir. Dine dayalı bir anlam hayatta, bireye sorumluluk duygusu geliştirerek davranışlarını da bu anlama göre düzeltmesini sağlayabilir.

Dinin insana sadece bir yaşam felsefesi sunmakla kalmadığını ayrıca, dindeki ahiret inancı ile ilgili gerçekliklerin, bir yandan uhrevi sorumluluk şuuruyla insanın ahlaki gelişmesine katkıda bulunurken öte yandan ölüm korkusunun insan psikolojisi üzerindeki tahrip edici etkisini önlediği belirtilmektedir. Ayrıca ahiret inancı, insanın içindeki ebediyet duygusuna cevap vererek anlamsızlığı gidermektedir. Sıkıntılardan kurtulup ebedi huzura ulaşma, Allah'ın rızasını elde etme ideali, insanda yaşama sevincine yol açar, dünyanın ıstıraplarına karşı tahammül gücü verir. Geçici dünya arzuları, aslında insan ruhunu tatmin etmediğinden din ona en yüksek ulvi zevkler ve manevi hazlar kazandırır. Sonuç olarak din, insanın hayatına yön vermesiyle, eylemlerini açıklamasıyla ve bir bütün olarak yaşamını kuşatmasıyla onun anlam arayışına önemli bir cevap sunar (Kartopu, 2013). Din bireyeriyin hayatında amaç ve yön duygusunu kazandırarak şimdiki ve geçmiş yaşantısına ilişkin bir anlamın olduğu düşüncesini geliştirmektedir. Birey yaşamında anlamdan yoksun ise çok az hedef ve amaca sahiptir. Böyle bir bireyin yön duygusu eksiktir, geçmiş yaşamının da bir anlamı olması gerektiğini düşündürecek ya da şimdiki yaşamına bir anlam verebilecek inançları oldukça kısıtlıdır (Ryff, 1989: 1072; Karagöz, 2020:102).

İnsanı hayrete düşüren varoluşsal krizlerin başında ölüm gerçeği gelmektedir. Ölümün sırrı insanların hep ilgisini çekmiş, dini bir inancı olsun ya da olmasın filozoflardan psikologlara, insan bilimleri ile uğraşan herkesin üzerine düşündüğü, fikir beyan ettiği ve insanı ikileme düşüren bu durumu anlamlandırmaya çalıştığı olgu haline gelmiştir. Sokrates felsefeyi ölüme hazırlık ilmi diye tanımlamış, ölüm korkusu olmazsa din ve felsefe anlamını yetirir diyerek her ikisinin metafiziksel problemi çözmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Freud, bireyin psikolojik iyi oluşunu yaşamın içgüdü (eros) ile ölümün içgüdü (tanatos) dengede olmasıyla olabileceğini ileri sürmüştür. Freud, hayatın anlamı ve ölümle ilgili soruların, insanı hasta edeceğini de ileri sürerek bu tür konuların konuşulmasının topluma bir fayda sağlamayacağını iddia etmiştir (Ferry, 2002:6-7). Yalom (2008: 16) ise ölümle yüzleşmenin rahatsız edici Pandora'nın kutusunu açmamızı değil, hayatta daha zengin, daha şefkatli bir tarzda yeniden girmemizi

sağlayacağını düşündüğünü ifade eder. Nitekim yalom güneşe bakmak ölümle yüzleşmek adlı çalışmasında ölüm olgusunun insan davranışları üzerindeki önemini belirtmeye çalışmıştır. Bu düşünceler, ölüme kısmen açıklama getirebilmiş olsa da insanlar ölümle yok olma fikrini unutmak için uyuşturucu madde kullanmaya yönelebilmektedirler. Ancak, dini anlamda hayatın ölümle anlamlı hale geldiği düşüncesine ilave olarak ölümün de ahiret inancı ile anlam kazandığı fikri insanı bu çıkmazdan kurtarmaktadır (Hökelekli, 2008: 169-170). Ahiret öğretisinde var olan hesaba çekilme düşüncesi bireyde içsel bir kontrol mekanizması geliştirmekte ve sorumluluk duygusunu güçlenmektedir. Yine ahiret inancı, kişinin hayatında yaşadığı kayıp, hastalık, doğal afetler gibi durumlar ile başa çıkabilmeyi kolaylaştırmaktadır (Yeşilyurt ve Taşdelen, 2012: 61-63; İşbilien, 2022: 58).

Din bireylere sunduğu anlam ile onların nasıl yaşaması gerektiği konusunda da bir yol göstermektedir. Bu anlamda insanı anlamsızlığa sürükleyen ve birçok ruhsal sıkıntılara düşüren problemlerden biri olan ölüm olgusu ve ahiret inancı gibi yaşantıları anlamlandırmak, hayatta birçok davranış üzerinde kontrol sağlamasına yardımcı olabilir. Ölüm olgusunu açıklayacak en önemli anlam da ruhun ölümsüzlük inancıdır (Akıncı, 2005).

İslam düşüncesine göre insan öldükten sonra tekrar dirilecek ve ahiret hayatı denilen ebedi bir hayat başlayacaktır. İnsanın ahiretteki konumu ise dünyada yaptığı davranışlara ve gösterdiği tutuma göre olacaktır. İyi ve yararlı davranışlarda bulunanlar mükâfatlandırılacak, Allah'ın iradesinin aksi yönde davranışlarda bulunanlar ise cezalandırılacaktır (İsra, 9-10). Böyle bir inanç, bireylere olumsuz sonuçlar doğuran davranışlarla başa çıkma gücünü kazandırır. Ayrıca insanın karşılaştığı haksızlık ve üstesinden gelemeyeceği zulmün karşılıksız kalmayacağı, ahirette bunun hesabının sorulacağı inancı bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir (Peker, 2015: 244).

Koenig (2020) konuyla ilgili 630'dan fazla çalışmanın meta-analizini yaptığı araştırmasında din ile ilişkili değişkenleri; psikolojik iyi oluş, umut ve iyimserlik, amaç ve anlam, depresyon, kaygı, psikotik semptomlar ve bozukluklar, sosyal destek, alkol ve madde kullanımı (bağımlılık), evlilik dışı cinsel ilişki, suç ve sapkınlık konu başlıklarında gruplandırmıştır. Bu meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre, araştırmaların genel olarak dini bağlılık ve pratikler ile psikolojik iyi oluş, umut ve iyimserlik, anlam ve amaç,

sosyal destek ilişkisinde pozitif korelasyon tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen diğer bir sonuca göre dini bağlılık düzeyi yüksek olanların depresyon, kaygı, psikotik semptomlar ve bozukluklar, bağımlılık, evlilik dışı cinsel ilişki, suç ve sapkınlık oranlarının daha düşük olmaktadır. Kısacası araştırmada, dini bağlılığı yüksek olanların, daha az psikiyatrik bozukluk yaşadığını, daha fazla sosyal olduğu ve daha anlamlı bir hayat yaşadığı söylenebilir (İşbilen, 2022: 59).

İslam dini açısından değerlendirecek olursak dinin bireyin anlam dünyasına, bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere 3 boyutta katkı sağladığını söyleyebiliriz. Bunlardan aidiyet, ehemmiyet, insicam bilişsel boyutu; hedef, değer ve meşruiyet davranışsal; güven ve aşkınlık duygusal boyutu ifade etmektedir (Vural, 2021: 91). Dini bağlılığı zayıf olan bireylerin bu üç boyutta da anlamsızlığı yaşadığı düşünülmektedir. Nitekim madde kullanıcılarına yönelik yapılan çalışmalarda madde kullanan bireylerin yaşamın amacı ve anlamı hakkında olumsuz düşündükleri bunun için sorumluluk ve emanet bilinciyle hareket etmedikleri ortaya konulmuştur. Araştırmalar yaşamın anlamında sıkıntı yaşayan bireylerin madde ile bu boşluğu doldurmaya çalıştıkları, bunun için madde kullanan bireylerin anlam yaratma konusunda desteklenmesi gerektiği belirtilmektedir (Yöntem, 2019; Ceylan, 2019: 156). Madde kullanımı, bireyin sağlıklı düşünmesini ve algı yeteneğini olumsuz etkilediğinden birey hayatının merkezine sadece kendisini koyar. Kendisini doğruluğun ölçüsü olarak kabul eder. Bu da onun hayatta sorumluluk almayı ve hayata bakışı tamamen olumsuz etkileyebilir.

Madde kullanan bireyin madde kullanım öncesi ve bağımlılık sürecindeki en belirgin özelliklerinden biri kendisini ötekileştirilen ve yalnız olarak görmesidir. Kur'an Allah'ın insana şah damarından daha yakın olduğunu, kâinata her an müdahale ettiği, toplu ibadetlere ve kolektifliğe vurgusu bireylerde aidiyet hissini oluşturmaktadır. İslam'da insanın değerli kılınması (İsrâ,17/ 70) ve yeryüzünde Allah'ın halifesi olduğu (Bakara, 2/ 30) inancı, hayatının saçma ve anlamsız olduğu hissine kapılması noktasında koruyucu bir bakış açısı sağlayabilir. Ayrıca Kur'an'ı Kerim zaman kavramı üzerinde durarak onun insanın en önemli sermayesi olduğundan bahsetmekte ve bu konuda farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır (Asr, 103).

Yaşam hakkında tatmin edici cevap bulan bireyler için hayatın bir değeri vardır. Fakat hayata dair bir anlama sahip olmayan bireyler anlamsızlık duyguları içinde

uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz tavırlar sergileyebilirler. İslam dinine bağlı bireylerin anlam dünyaları Allah merkezlidir. Nitekim bu inanç sisteminde Allah insanları bir amaç için yaratmıştır. Bu amacın yerine getirilmesi varlığımızın sebebini anlaşılar kılacaktır. Varoluş sebebini kavrayan birey yaratılış gayesine uygun olarak yaşar (Akıncı, 2005). Bu anlamda hayatı ve yaratılışını kavrayan birey kendisine çevresine değer verir sorumluluk duygusuyla hareket eder. Bu da bağımlılık veya uyuşturucu madde kullanımına karşı bireyi koruyan bir faktör olarak görülebilir. Nitekim uyuşturucu madde kullanan bireylerin hayatı anlamsız gördükleri, bu durumun kendilerini intihar düşüncesine sürüklediğini ileri sürmektedirler (Ceylan, 2019: 102). Bunun için değişim bu noktadan başlanmalı; anlam ve yaşam hedefi belirlenip başa çıkma araçları geliştirilmelidir.

Bütün bu açıklamalar dikkate alındığında, hayata yüklenen anlamın bireyin hayata karşı duruşunu da şekillendirdiği görülmektedir. Hayatını anlamlı ve değerli gören bireylerin karşılaştıkları sıkıntılar karşısında daha güçlü olacağı, depresif ve zorlayıcı duygularla daha kolay baş edebileceği söylenebilir (Kaya ve Küçük, 2017).

İnsan yaşadığı hayat içinde bazen çeşitli problemler ve eksikliklerle karşılaşabilir. Birey karşılaştığı bu hayat olayları ve zorluklarıyla mücadele etmek için öncelikle onları doğru bir şekilde anlamlandırması gerekmektedir. Nitekim anlamsızlık duygusu ve olayları doğru değerlendirememesi, bireyleri hayattan uzaklaştırıp yalnızlık duygusuyla baş başa bırakabilir. Bunun için dini danışman öncelikle danışanların hayat olaylarına karşı, dini bir anlam geliştirmelerini sağlamaya çalışır. Bu anlamda manevi danışman katılımcılara her şeyin bu dünyadan ibaret olmadığını, yaşadıklarının bir karşılığının olduğunu anlamlandırmaya çalışır. Daha sonra varoluşun gayesi ve bu gayeye ulaşmak için nasıl davranması gerektiğini, dini metinlerden yararlanarak açıklar. Bu anlamda dinî anlam, bireyin hayata bakışını düzeltmekle ilgili olduğundan anlamsızlık, bağımlılıkla ilişkilendirilebilir. Dini anlam, bireyin düşünce sisteminin doğru çalışmasına odaklanır. Bu kapsamda BDT yöntemiyle uyuşmaktadır. Zira BDT, düşüncelerin doğru anlamlandırmalarla değişebileceğini ileri sürmektedir. Başka bir ifadeyle madde kullanmaya neden olan problemler karşısında işlevsiz düşünce ve inançlara sahip bireyleri dini/manevi kaynaklar ile desteklemek, BDT odaklı çalışmalarla uyumludur. Nitekim dini/manevi raferansların iyileştirici gücünün, sağlıksız düşünceleri değiştirmeye dayandığı ifade edilmektedir (Ercan vd., 2017: 217).

2.6.3. Duyguları Tanıma ve Kendi Benliğini Fark Etme

İnsan davranışlarını belirleyen önemli faktörlerin başında duygu gelmektedir. Duygu kavramı, psikoloji alanında tanımı zor olan kavramlardandır. Şu tanım onun tam olarak anlatabilmenin ne kadar zor olduğunu göstermektedir: “Duygu, ilginç bir kelimedir. Tarifini yapmak zorunda kalana kadar hemen herkes onun ne olduğunu bildiğini zan eder. Tarif etmesi gerektiğinde ise artık kimse anladığını iddia edemez (Kondrad & Hendl, 2005: 17).

Goleman (2018: 32-373), duygu kavramını, bir his ve bu hise özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi şeklinde tanımlamaktadır. O, duygu kelimesinin Latince “motere” kelimesinden türemiş olup hareket etmek anlamına geldiğini belirtmektedir. Bu fiile “e-“ ön eki getirildiğinde anlamı uzaklaşmak olur ki bu da her duygunun insanı harekete geçirdiği fikrini geliştirebilir.

İslam düşünürlerin “Nefsin idrak etme gücü dedikleri” duygu, ruhi bir faaliyet olarak değerlendirilmektedir (Yavuz, 2012: 22). Duygu, ferdin iç ve dış dünyasından etkilenmesi sonucunda hoşlanma veya elem duyma şeklinde ortaya çıkan tepkiler olarak da tanımlanmaktadır. Yaratıcı insanın yapısındaki bu duyguları eğiterek dengelemek istemektedir. Örneğin korku ve ümit duygusunu, Cennet ve Cehennem bilgisiyle dengelediği söylenebilir (Tütüncü, 1987; Günay, 2015). Duygu, önceden tespit edilemeyen, heyecan dolu, iyi veya kötü diye değerlendirilebilen, kendini beden diliyle ve yüz ifadesiyle dışa yansıtan, istek, amaç ve davranışlarımızı etkileyen bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır (Pak, 2012). Duygular bireyin çevresindeki olaylara verdiği tepkilerin sonuçlarına göre davranışları şekillendirirler. Öfke ve korku duygusu çevresindeki herhangi bir olguyla meydana geldiği gibi din duygusu da dini pratiklerin uygulama şekline göre meydana gelmektedir (Emmons, 2013: 472-473; Kızılgeçit ve Akça, 2022).

Goleman, duygusal kontrolün önemini şöyle açıklamaktadır: “Bazı dönemlerde toplumda diğer dönemlere göre daha belirgin bir çözülme görülür. Bencillik, şiddet ve saldırganlık toplumsal hayatın güzelliklerini bozmaya başlar. Burada duygusal zekânın önemini savunan tez, duyarlılık, kişilik ve ahlaki bağları güçlendirmeye dayanmaktadır. Hayatta etik tavrın temelinde duyguların olduğu görüşü giderek yaygınlık kazanmaya başlamıştır. Dürtü, duygunun ifade ortamıdır. Tüm dürtülerin özü kendini bir eylemle

ifade etmek isteyen hislerdir. Dürtülerine teslim olan kişilerin ahlaki anlayışları yetersizdir. Dürtü kontrolü irade ve kişiliğin özüdür” (Goleman, 2018: 22).

Duyguları ateş ve su gibi hayatta varlığı iyi olan olgulara benzetebiliriz. İlâhi hikmet gereği bütün canlılar, yaşamak ve hayatlarına devam edebilmek için duygularla donatılmıştır. Bu duyguların yaratılışında problem aramamak gerekir. Zira duyguların kontrolü bireyin iradesindedir. Kişi iradesiyle duygularını olumlu yönde veya olumsuz yönde kullanabilir (Necati, 2001: 71). Ayrıca duygular beslendiği kaynağa göre de şekillenir. Yani duyguları nasıl beslerseniz öyle sonuç alırsınız. Dinden ve değerlerden beslenen duygular olumlu yönde gelişebilirken haramla beslenen duygular ise olumsuz sonuçları meydana getirebilirler. Nitekim Hz Muhammed’in, “*Deve etini yediğinizde abdest alınız, koyun etinde de abdest yoktur*” (Müslim, 2014: 192) hadisine binaen deve etini yiyen insanın kalbinin sertleşeceğini, kin ile dolacağını abdest ile bu sertlik ve kinin yok olacağı belirtilir. Koyunlarda ise sekine (uysallık) olduğu için etinin de insanın kişiliğine herhangi bir etki etmediğinden psikolojik bir temizlik olan abdest ibadetini gerektirmediği ifade edilir (İbn Teymiye, 2001: 1/28). Bu gerçeği domuz eti üzerinden vurgulayan İslam düşünürü İbn Haldun, domuz etinin insanı gayretsiz kıldığı onda kıskançlık ve utanma duygusunu yok ettiğini belirterek domuz etinin insanın duygusal boyutuna yapacağı etkiye dikkat çekmektedir. Yine Fransız filozoflarından Brillat Savarin, gıdalar ile insanın hatta milletlerin seciye ve hüviyetleri arasında büyük bir münasebetin olduğunu düşünmekte “bana ne yediğinizi söyleyin kim olduğunuzu haber vereyim” diye gıdaların insan kişiliği üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir (Sultan, 2013). Bu anlamda uyuşturucu madde kullanımının bireylerde tetiklediği olumsuz duygular; öfke krizleri, sorumsuzluk vb. duyguların bireyleri kişilik açısından ne kadar etkilediğini göstermektedir.

İslam dininin amacı, iç ve dış dünyasında kendisini tehdit eden tehlikeye karşı duygularını kontrol edebilen olgun insanı yetiştirmektir (Akça, 2019:100). Bu kapsamda Kur’an, Habil ve Kabil, Yusuf ve kardeşlerinin kıssalarını hatırlatarak insanların duygularına tabi olmasının kardeşini öldürmeye itecek kadar bir kine ve hasede sebep olabileceğini haber vermekte, duyguların esintisine karşı onları uyarmaktadır (Maide, 5/27- 30; Yusuf, 12/15-18).

Kur'an'ın duygulara yönelik yönteminin onları tamamen bastırmak veya tamamen uygulamak değildir. Örneğin öfkeyle ilgili “*Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever*” (Ali İmran, 3/ 134) şeklinde aktarılmaktadır. Ayetin mealinde de görüldüğü gibi Allah insanlardan öfkelerini yok etmesini istememekte ona yenilmemesi gerektiğini belirtmektedir (El-Makdisi, 1978: 153). Başka bir ayette de tamamen duyguların esiri olmaktan insanları uyarmaktadır: “*Nefsinin arzularını ilah edinen, Allah'ın;(Halini) bildiği için saptırdığı ve kulağını ve kalbini mühürlediği gözüne de perde çektiği kimseyi gördün mü? Şimdi onu Allah'tan başka kim doğru yola erdirtirebilir? Hala düşünüp ibret almayacak mısınız?*” (Casiye,45/ 23). Kısacası Kur'an'ın duygulara yönelik yöntemini, bireye bilinç kazandırmak, modern deyimle duygusal zekâsını geliştirmek olduğu söylenilebilir (Akça, 2019: 89).

Kur'an, duygusal farkındalığı ve duygu kontrolünün önemini şu ayetlerde aktarmaktadır. “*Musa'nın anasının kalbi bomboş kaldı. Eğer biz (çocuğu ile ilgili sözümüze)inancını koruması için kalbine güç vermeseydik, neredeyse bunu açıklayacaktı*” (Kasas, 28/ 10). Musa'nın annesinin kalbini yani duygularını sakinleştiren, onun Allah'ın çocuğu tekrar kendisine döndüreceğine olan güven duygusu olduğu anlaşılmaktadır. O, Fir'avun'un çocukları acımasızca katlettiği bir ortamda çocuğunu, Fir'avun'un acımasız eli ile nehrin acımasız suyu arasında tercih yapmak zorunda kalmıştı. Çocuğuna canıyla Rabbine ise imanı ile bağlı olan bu annenin nihayetinde iman duygusunun verdiği güç ile acıma duygusunu kontrol ettiği yukardaki ayette de vurgulanmaktadır (Akça, 2019: 87). Kur'an duyguları ve inançları arsında bir tercih yapmak zorunda kalanlara örnek olarak mağara sahiplerini de örnek gösterir. “*Kalkıp da, “Rabbimiz, göklerin ve yerin Rabbidir. Ondan başkasına asla İlâh demeyiz. Yoksa andolsun ki saçma bir söz söylemiş oluruz. Şunlar, şu kavmimiz, ondan başka tanrılar edindiler. Onlar hakkında açık bir delil getirselerdin ya! Artık kim Allah'a karşı yalan uydurandan daha zalimdir?” dediklerinde onların kalplerine kuvvet vermiştik*” (Kehf,18/ 14-15). Bu küçük genç grubun, düşmanlarından ötürü olan korku, kaygı, endişe, şiddet gibi duygu yoğunluğunun yaşandığı durumlarda Allah'a sığınıp ondan yardım dileyerek duygularına hâkim olabildikleri ve böylece kendilerinden sonrakiler için örnek bir davranış sergiledikleri belirtilmektedir. Nitekim onların dualarındaki Allah'a yakarışın, duygularını sakin kıldığını, huzur ve güven getirdiğini anlamak mümkündür (Şarîf,

2014). Bu anlamda iman duygusu ile madde kullanma isteği arasında kalan birey Rabbini tercih ederek duygusal kontrolü sağlayabilir. Zira duygular imanın hitap ettiği insan kişiliğinin bir parçasıdır (Karaca, 2015:131-132).

Bilişsel davranışçı kuramcılar, düşüncelerin duygu ve davranışları etkilediği gibi davranışların da insanların duygu ve düşüncelerini etkilediklerini belirtmektedirler (Hackney ve Cormier, 2008). Kur’anda da buna benzer açıklamaları görmek mümkündür. Zira zararlı davranışlarda bulunmanın sağlıklı karar alma ve olumlu düşünme üzerinde olumsuz etki ettiği, öfke, kin ve saldırganlık duygularını beslediği ifade edilmektedir. “Dediler ki; “Ey Şu’ayb! Dediklerinin çoğunu anlamıyoruz. Hem biz seni aramızda zayıf görüyoruz. Eğer kabilen olmasaydı seni taşla tutardık Zaten sen bizce itibarlı biri değilsin.” (Hûd,11/91), “Şeytan içki ve kumarla, ancak aranıza düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçmiyor musunuz? (Maide, 5/91) ayetleri buna örnek gösterilebilir. Psikoloji literatüründe bu etkiler duygusal körlük ile açıklanmaktadır. Nitekim uyuşturucu madde kullanımı gibi zararlı davranışlar bireyi duygusal anlamda pasifleştirebilmektedir.

Duygusal Körlük: Aleksitimi diye ifade edilen duygusal körlük, duygulardan soyutlanma ve düşünce köleliği diye ifade edilmektedir. En basit tanımıyla duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2000: 94; Avcı Uzun, 2013:15; Kalaman vdi., 2019). Adli suçlar ile duygusal körlük arasında ilişki olduğu belirtilmektedir. Aile içi şiddet, cinsel istismar gibi suçları işleyen bireylerin empati yoksunu olduğu ifade edilmektedir. Acımasızca yapılan davranışların öncesinde duygusal körlük yaşanır. Zira böyle bir duygusal körlüğü yaşamayan birey istenmeyen davranışları yapamaz (Tarhan, 2018: 94).

Kur’an, haramların insanın kalbini hasta ettiğini; bağımlılık yapan davranış ve maddelerin olumsuz duyguları tetiklediğini ifade eder; “*Hiç olmazsa onlara azabımız geldiği zaman yakarıp tövbe etselerdi ya fakat(onu yapmadılar) kalpleri katılaştı şeytan da yapmakta olduklarını zaten onlara süslü göstermişti*” (Enam, 6/43), “*Hayır hayır! Doğrusu onların kazanmakta oldukları kalplerini paslandırmıştır.*”(Muttaffifin, 83/14). “*Şeytan içki ve kumarla, ancak aranıza düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçmiyor musunuz?* (Maide, 5/91). Bu vb. ayetlerde kalbin hasta oluşu, katı ve perdeli olması gibi ifadeler, bireyin duygusal

anlamda pasifliğini ifade eder. Günahlar sonucunda insanın artık duygusal anlamda körleştiğini, korku, çekinme, sevmeye, sorumluluk gibi olumlu duygularını kaybedeceğini ifade etmektedir. “Her günah ile kalpte bir siyah nokta meydana gelir.” (İbn-i Mace, Zühed, 29) hadisi de bu gerçeği açıklar niteliktedir. Örneğin utanma duygusu dini veya toplumsal kural ve değerlere bağlılıktan gelen bir duygudur. Birey din veya toplumun bir kuralını çiğnediğinde ortaya çıkar. Dolayısıyla utanma duygusu beynin kişiyi korumak için kullandığı bir savunma aracıdır. Bir insan utanabiliyorsa sağlıklıdır. Aksi halde salgın gibi toplumu da hasta edebilecek bir tahribata yol açabilir. Madde kullanımı çekinme, utanma, sorumluluk, korku vb. duyguları körleştirerek bireyi özüne yabancılaştırır.” Başka bir hadiste utanma duygusunu yetirenlerin Allah ile arasındaki perdenin yırtıldığını belirtir. Buradaki perde insanın Allah ile iletişim ağını ifade eder. Allah ile iletişim bağlantısını kaybeden ağ bağlantısını kaybetmiş bilgisayar gibi olur.

Kur’an insanın yaratılış serüveninden bahsederken onun iki boyutlu bir varlık olduğunu; beden ve ilahi bir özü ifade eden ruhtan oluştuğunu ifade eder (Bilgiz, 2013: 23). Her iki boyutu geliştirmenin kişinin elinde olduğunu da belirtir; *Hani Rabbin meleklere, “Ben kuru bir çamurdan şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin” demişti.*” (Hicr, 15/28-29). İnsanın topraktan yaratıldığını ve toprakta bulunan elementlerin (oksijen, silikon, alüminyum, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum) insanda da bulunduğunu bilim tespit etmiştir (Kutup, 1993: 43). Görüldüğü gibi toprak da canlı bir varlık gibidir ondaki bu özellikler faydalı şeylerde kullanılabildiği gibi zararlı amaçlar için de kullanabiliyor. İnsan da öyledir. “*Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneği) ilham edene an dolsun ki nefsi andıran kurtuluşa ermiştir.*” (Şems, 91/7-9). Ayette belirtildiği gibi insanda da olumlu ve olumsuz yönde geliştirilebilecek özellikler bulunmaktadır. Örneğin bilinç, irade, idrak, yardımlaşma, sorumluluk, sevgi, doğruluk, adalet, iman gibi onun ruhi yönünü temsil eden özelliklerden iken şehvî arzular, aşırılıklar vb. istekler, toprak olan hayvani özelliklerinin göstergesi olarak görülebilir” (Kutup, 1993: 43-44).

İslami literatürde insan benliği kalp, akıl ve ruh ile ifade edildiği gibi genellikle nefis ile ifade edilmektedir. Hökelekli (2010: 12), nefis kelimesinin Kur’an’da yaklaşık üç yüze yakın yerde geçtiğini, insanın kişilik yapısı, iç dünyası ve davranış eğilimlerini ifade ettiğini belirtmektedir.

Nefsin insanı iyiye de kötülüğe de yönlendiren insanın içindeki enerji olduğu ve bu enerji halinin insanda aynı oranda olmadığını bazı özel müdahalelerle kötü olandan ayıklanabileceğini ve saf iyi haline dönüşebileceği ifade edilir (Hökelekli, 1993: 23-24). Bu enerji hallerinin ilk haline nefsi emmare (Yusuf, 12/53) denilmektedir. Bunun özellikleri (Tâ-hâ, 20/95-96) ayetlerinde belirtilir. İnsan benliğinde güçlü olan bu nefsin sahip olduğu dürtüsel güçler bireyi madde kullanımı gibi yasaklı olan davranışlara yönlendirmekte ve bu davranışları ona güzel göstermektedir. Normalde İslam dininin yasakladığı şeylerin kötü ve zararlı olduğunu maddeyi kullananlar da bilmektedir. Fakat bu bilgi nefsin güçlü dürtüleri karşısında etkisiz kalmaktadır. Belli bir süre sonra bu yasaklı madde ve davranışlar güzel ve çekici gelmeye başlarlar. İnsanda haz duygusunu harekete geçiren bu duygular sağlıklı düşünmeyi de engellemektedirler. Nitekim Hz. Peygamber “*Aşırı tutkunun insanı sağır ve kör edeceğini*”(İbn Kesir, 2002:c.II:420) belirtir. Bağımlı birey de bağımlı olduğu olguyu adeta kör ve sağır bir şekilde arzulamaktadır (Gürsü, 2018:131). İnsan bu nefis katında sadece yatay istekleri (hırs, şehvet, gurur) doğrultusunda yaşamaya devam etmesi halinde yükselmenin aksine zamanla bulunduğu seviyeden daha aşağı bir duruma düşebilir. Nefsin bu evresinde arzu ve istekler bireyin düşünce gücünü kuşattır ve kötü ahlakın oluşmasına neden olur.

Bu nefis çeşidi Freud’un insan benliğinin en karanlık ve ürkütücü yönünü ifade ettiği id kavramına benzetilmektedir. İd, haz ilkesine göre çalışan ve her istediğine anında ulaşmak isteyen nefsi emareye benzemektedir. İnsan kişiliğinin bu yönü toplumsal kural ve değerleri tanımaz, burada düşünce, ahlak ve mantık devre dışı bırakılmaktadır (Merter, 2014: 22). İnsanın bilinçaltında kendisinin dahi inanmayacağı kötülük ve çirkinliklerin yattığı, bunların şuur altında gizli olduğu; açığa çıkmadıkları sürece insanın kendisi dahi bunların farkına varamayacağı ifade edilmektedir. Şuur altında yatan şeylerin, ancak bazı özel şartlarda ve tahrik edici bir unsur veya olayla açığa çıkabileceği ileri sürülmektedir. Mevlana meşhur yılan hikâyesinde bunu şöyle özetlemektedir: “Nefs bir ejderhadır kim demiş uyuduğunu ortam müsait değildir ondandır suskunluğu” (Mutahhari, 2014: 260).

Psikoloji literatüründe insan, beden, ruh ve zihinden oluşan bir varlıktır. Zihinde var olan yanlış ve olumsuz düşünceler düzeltilmeden sağlıklı bir yaşamdan bahsedilmez. Düzeltilemeyen olumsuz düşüncelerle, başa çıkmada yetersiz olunan durumlarda, Bilişsel Terapi’ye başvurulabilmektedir. Çünkü Bilişsel Terapi’nin amacı, olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelere çevirebilmektir (Muz, 2009: 123). Bu anlamda olumsuz düşünce ve

inançların kaynağına ulaşmak için bireyin öz benliğini tanıması ve zayıf yönlerinin farkında olması Bilişsel davranışçı terapide önemli bir amaçtır (Şirin, 2013: 177). Bu terapi tekniğini kullanan manevi danışman, danışanlarda madde kullanma isteğine karşı insan benliğinin ifadesi olan nefis olgusunu açıklayarak uyuşturucu maddeye karşı farkındalık geliştirebilir. Nitekim bilişsel-davranışçı psikoterapinin temel hedefi, düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve buna eşlik eden katı davranış örüntülerini azaltmaktır. Bu amaca ulaşmak için ise farkındalık sağlayan bilişsel müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (Şirin, 2013: 189). Farkındalık temelli müdahalelerin, madde kullanım bozukluklarında görülen duygu düzenleme ile ilgili sorunların ele alınmasında etkili olacağı düşünülmektedir (Hoppe, 2006). Farkındalığın duygusal düzenleme üzerinde olumlu etkileri olduğu, duygusal düzenlemede iyileşme sağladığı belirtilmektedir (Coffey ve Hartman, 2008; Roemer vd., 2008). Farkındalığın aynı zamanda madde kullanım sorunu ile ilişkili olan dürtüsellik ve dürtüsel davranışlar üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Murphy ve Mackillop, 2012). Güncel çalışmalar farkındalık temelli müdahalelerin madde bağımlılığı tedavisinde kullanıldığını ve etkili sonuçlar alındığını göstermektedir (Bowen vd., 2009, 2014; Imani vd., 2015; Witkiewitz vd., 2013; Alpay vd., 2018).

Anlamlandırma, bireyin varlığı algılaması ve tanınmasıyla ilgilidir. İç ve dış anlamlandırma diye iki boyutta ele alınabilir. Manevi danışman bir önceki oturumda katılımcıların kendilerinin dışında var olan olgularla ilgili dini anlamlandırmayı ele aldığından bu oturumda bireyin kendi varlığındaki olguyu anlamaya dönük bir yaklaşım ortaya koymaya çalışacaktır. Nitekim insanın güzel ahlâklı olması ve kötülüklerden uzak durabilmesi, iç dünyasında yer alan nefis ve egosunun (duyguların) ıslah edilmesine bağlıdır (Peker, 2015).

2.6.4. Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci (İslam Dininde Bağımlılık)

Amacı dünya ve ahiret mutluluğunu sağlamak olan İslam dini, geniş bir yelpazeye sahip eğitim, ibadet ve sosyal müdahale yönleriyle ideal bir toplumu oluşturmaya çalışmaktadır. Bu da ancak sağlıklı birey ile gerçekleşebilir. Sağlıklı birey ise Yaraticısına, kendisine ve insanlara karşı barışık ve uyum içinde olan, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı olan bireyi ifade etmektedir. İslam böyle bir bireyin yetişmesi için de beş temel esasa önem vermektedir. Bunlar: Aklın Korunması, Canın Korunması,

Malın Korunması, Neslin Korunması ve Dinin Korunmasıdır. Dinin korunması için cihat emredilmiş; canın korunması için adam öldürmek ve intihar etmek; aklın korunması için uyuşturucu ve alkol kullanmak; neslin korunması için zina ve iffete iftira etmek; malın korunması için hırsızlık ve dolandırıcılık yapmak yasaklanmıştır (Abu Ali, 2003: 98; Mareb, 2020: 85). Uyuşturucu madde kullanımı İslam'ın korunmayı amaçladığı bütün bu özelliklere zarar vermektedir. Zira uyuşturucu madde kullanımı, kullanıcının bedensel ve ruhsal sağlığı, ekonomik durumu, kariyer başarısı gibi bireysel boyutlarda yol açtığı sorunların yanı sıra, bireyin toplumdaki diğer bireylerle kurduğu ilişkilere, ait olduğu sosyal çevre itibarıyla toplumsal bir soruna, daha önemlisi kişi ile yaratıcı arasındaki ilişkinin bozulmasına da yol açmaktadır. Böylece madde bağımlısı birey dini sorumluluklarını yerine getiremediği gibi malını, canını ve korunmak zorunda olduğu ırzını dahi madde elde etmek için heder edebilmektedir (Çoban, 2014). Nitekim genel anlamda suçlar özel olarak madde kullanımı bireyin düşünce fonksiyonunu olumsuz etkilemekte doğru karar almasını engellemektedir. Şu'ayb toplumunun "Ey Şu'ayb! Dediklerinin çoğunu anlamıyoruz. Hem biz seni aramızda zayıf görüyoruz...(Hûd, 11/91) sözleri, söylediklerimizi destekler niteliktedir. Bütün bunların korunması için davranış ve kimyasal bağımlılığa yol açan kumar, alkol ve uyuşturucuyu yasaklamıştır. Kur'an'da uyuşturucu hamr kelimesi ile ifade edilmektedir. Bu, Kur'an'ın ilk yorumlayıcısı olan Hz. Muhammedin sözlerinde de açıklanmaktadır. Ayrıca Kur'an insanın aklını kullanarak yasaklanan olguların arka planlarının (sebeplerinin) araştırılmasını istemektedir. İçki ve kumar yasağının sebeplerine bakıldığında bunların uyuşturucu madde ile aynı nitelikte olduğu görülecektir.

Uyuşturucu madde kullanmanın risk faktörlerinden biri de manevi boşluktur. İnsan yaratılış gereği ihtiyaç hissettiği ruhi doyum sevgi, iletişim, hayatın amacının varlığı ve dini duygular ile sağlanabilmektedir. Bunların eksikliği ise manevi bir tatminsizliğe, ruhi yaşamda bir açlığa neden olmaktadır (Şahinli, 2016: 41). Birey yaşadığı bu ruhsal boşluğu sahte bir doyum sağlayan madde kullanımı ile gidermeye çalışmaktadır. Bu açıdan bireyin ruhi boşluğunun doldurulmasında ve manen tatmin olmasında dini inanç/pratiklerin önemi büyüktür. Zira manevi inancı kuvvetli olmayan insanların maddi olanaklarla mutlu olması ve tatmin olması oldukça zordur (Soysaldı, 2007: 95). Dinin insanlar üzerindeki yaptırım gücü uyuşturucu madde bağımlılığının önlenmesinde faydalanılabilecek bir husustur. Dini inanç ve ibadetlere katılım bireyi uyuşturucu madde

kullanmaktan uzak tutan bir zırh görevi icra edebilir (Belcher ve Shinitzky, 1998: 955). Dindarlıkla alakalı yapılan nicel araştırmaların büyük çoğunluğunda, farklı derecelerde dindarlığın, kişileri suçluluktan ve uyuşturucu madde kullanımından uzak tuttuğu tespit edilmiştir (Chu, 2007: 666). Özellikle İslam dininin kutsal kitabında insanın en güzel şekilde yaratıldığı ve kendisine verilen nimetlerden sorumlu olduğu, özellikle sağlık nimetini koruması gerektiği ve onu hoyratça kullanmaması gerektiği belirtilmiştir. Bağımlılık yapan maddeler ise başta sağlık olmak üzere insan hayatına birçok zarar vermektedir. Tüm dünyevi nimetler gibi sağlıkta korunması gereken ve faydalı işlerde kullanılması gereken bir nimettir (Soysaldı, 2007: 82-86).

Kur'a'nın emir ve yasaklarındaki genel amaçlar dikkate alındığında akla zarar verici maddelerin kullanımının yasaklanmasının sadece şaraba veya belirli alkollü içkilere has olmadığı, akli ve ruhi dengeyi bozan, sinir sistemini uyuşturup beynin işlevini etkileyen, kişinin irade ve düşünme gücünü tamamen veya kısmen yok eden her türlü keyif verici uyuşturucu maddenin de aynı kapsamda yasak olduğu görülecektir (Mareb, 2020: 86). Bu konudaki ayetler şu şekildedir: "*Sana içki ve kumarı soruyorlar. De ki: "Her ikisi de büyük günahdır. Onlarda insanlar için yararlar da vardır. Ancak zararları, yararlarından çok fazladır..."*" (Bakara, 2/219). "*Ey inananlar! Sarhoşken, ne söylediğinizi bilinceye kadar namaza yaklaşmayın !..."*" (Nisa, 4/43). "*Ey inananlar! İçki, kumar, tapınılan dikili taşlar ve fal bakmalar, şeytan işi pis şeylerdir. Bunlardan uzak durun ki huzura eresiniz.*" "*Şeytan içki ve kumarla, ancak aranızda düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçiyor musunuz?"*" (Maide, 5/90-91). Bu ayetlerde geçen hamr kelimesi örtmek, kaplamak gibi anlamlara gelmektedir (Karagöz, 2007: 229). Hamr kelimesi kafa buldurucu, sarhoş edici, bilinçlilik haline zarar verici her türlü maddenin kullanımını içerecek şekilde genişçe yorumlanabilir. Bu çerçevede sadece alkol değil uyuşturucu maddeler, halüsinojenler ve psikodelik (meskalin, LSD, DMT vb.) maddeler de bu kavramın kapsamı içerisinde değerlendirilebilir. Bu ayetler literal bazda her ne kadar alkolle ilişkin olsa da insanın sağlıklı karar vermesini engelleyen, bilinci bulanıklaştıran, sarhoşluk veren, insan-Allah ve insan-insan ilişkisine zarar veren her türlü zararlı madde veya alışkanlığı kapsamaktadır. Kısacası insanın pek çok akli melekelerine ve sağlıklı davranmasını engelleyen her türlü maddenin kullanımı hamr kelimesinin kapsamına dâhil edilebilir. Maide 91.ayette ise içki ve kumarın sosyal ilişkilere nedenli zarar vereceğinden bireyleri

uyarmaktadır. “Onlar, yanlarındaki Tevrat'ta ve İncil'de yazılı buldukları Resûle, o ümmî peygambere uyan kimselerdir. O, onlara iyiliği emreder, onları kötülükten alıkoyar. Onlara iyi ve temiz şeyleri helal, kötü ve pis şeyleri haram kılar. Üzerlerindeki ağır yükleri ve zincirleri kaldırır. Ona iman edenler, ona saygı gösterenler, ona yardım edenler ve ona indirilen nura (Kur'an'a) uyanlar var ya, işte onlar kurtuluşa erenlerdir.” (A'râf, 7/ 157). “(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin. Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever.” (Bakara, 2/ 195). Bu ayetlerde ise Maddenin kötü oluşu, can ve mal kaybına yol açtığından uzak durulması gerektiği şeklinde yorumlanmıştır. Hz. Muhammed'den nakledilen hadislerde de içki ve içki gibi etki eden her türlü maddelerin haram olduğuna açıklık getirilmektedir. “Sarhoşluk veren her şey haramdır.” Sarhoşluk veren ve vücudu uyuşturan “müftir” herşey yasaklanmıştır” (Ebu davud, Eşribe, 5/529) Hadiste geçen müftir vücudu hararetlendiren, kırgınlık veren ve uyuşturan her nesne anlamında kullanılmaktadır.

Uyuşturucu maddenin tıbbi tedavide kullanılması ve zararlarının faydasından daha fazla olduğu tespit edilmediğinden, kimi dini çevrelerce kullanılmaya devam etmiş hatta madde kullanımının manevi hallerini pekiştirdiğini ileri sürmüşlerdir. Bundan ötürü uyuşturucu maddeyi “fikir ve zikir madeni” şeklinde isimlendirmektedirler (Koç, 2020:110-111). Bu inanç ve düşünceler, uyuşturucu madde kullanımının zararlarının her yönüyle ortaya konulduğu günümüzde bağımlıların kendilerini savundukları klişe sözlerinden ve işlevsiz düşüncelerinden biri olmuştur.

Bu oturumda dini danışman bireylerin iç ve dış dünyasını anlamlandırma eğitimini verdikten sonra BDT yönteminin temel hedefi olan düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve bunun sonucu olan katı davranış örüntülerini azaltmaya çalışacaktır. Nitekim BDT kuramı duygu ve davranıştaki değişikliklerin danışanın yanlış düşünceleri değiştirilerek veya alternatif düşünceleri üretebildiğinde değişebileceğini savunmaktadır. Bu amaca ulaşmak için de bir takım bilişsel müdahalelerle danışanın olumsuz davranış ve düşüncesini fark etmesini ve yerine yeni düşünceleri koyabilmesini sağlamaya çalışmaktadır. Dini danışmanlıkta, danışanların problemlerinin çözerken ve onlarda oluşan olumsuz inanç, duygu ve davranışların giderilmesinde, BDT yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmış dini danışmanlık uygulamaları kapsamında “olumsuz dini inanç ve tutumlarının tartışılması ve dini bilgi verilmesi” tekniği etkili bir çözüm fırsatı sunmaktadır. Dini danışman danışanlardaki

olumsuz inanç ve davranışların düzeltilmesi konusunda dini metinlerden yardım alarak inanç ve davranış değişimine destek olabilir (Şirin, 2013:190). Buradan hareketle oturumda danışanların madde kullanımıyla ilgili dini bilgileri öğrenmek için birkaç soru ile oturuma başlanılmıştır. Konuyla ilgili dini kaynaklardan hazırlanan metinler üzerinden tartışılarak katılımcıların maddeye yönelik yaklaşımlarında dini farkındalık oluşturmaya çalışılacaktır.

2.6.5. Dine Yönelme

Dine yönelme, bireyin hayatında din ile olan irtibatını, dine olan ilgisini, ona yönelmesini sağlayan şart ve durumları ifade etmektedir (Kızılgöçer ve Akça, 2022). İnsan ilerleyen bilgi ve teknolojik imkânlarla rağmen acı ve travmatik durumlar karşısında aciz duruma düşebilmektedir. Bu nedenle insan yenilmez ve yenilmez bir kaynağa yönelebilmekte; dua ve yardım isteyebilmektedir. Bu da bireyde güven duygusunu geliştirmektedir (Gashi, 2020). Bireylerin zor zamanlarda dine yöneldiklerini Freud, Jung, Fromm ve Frankl gibi birçok psikolog -farklı gerekçelendirmelerde bulunmakla birlikte- dile getirmektedirler (Ayten vd., 2012). Nitekim dinin insanı geliştirebileceği, hayatına anlam katacağı ve ona zorluklara karşı mücadele gücü verebileceği belirtilmektedir (Düzgüner, 2017).

Dine yönelmenin ilk adımı, olumlu bir Tanrı algısına sahip olma ve hayatına format atarak yeni bir başlangıç yapma anlamına gelen tövbe ile sağlanabilmektedir. Tövbe, madde kullanan bireyin relapse düşmemesi için önemli bir destek kaynağı olabilir. Zira birey tövbe ederek yaratıcısı ile yeni bir anlaşma yapmakta, bunun karşılığında bağışlanma güvencesi ile hayattan memnun olabilmektedir. Böylece psikolojik olarak iyi olabilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda madde kullanan bireylerin sık sık madde bağımlılığından kurtulmalarının bir parçası olarak Tanrı ve din ile kurdukları bağlantıya atıf yaptıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, böyle bir ilişkinin olmamasının sorunlarının tırmanmasına katkıda bulunduğu da bildirilmiştir. Nitekim Tanrı veya daha yüksek bir güçle ilişki, bir kişiye güvenlik ve istikrar duygusu sağlayabilir. Manevi bir deneyim, psikolojik veya fiziksel bir tepki üretebilir (Califano, 2001: 17).

Yapılan çalışmalarda güçlü dini veya manevi inançları olan insanların, bu inançlara sahip olmayanlara göre daha sağlıklı olduğu, daha hızlı iyileştiği ve daha uzun yaşadığını

ortaya konulmuştur. Bu anlamda duanın şifadaki rolünü belgeleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bağımlılığı önleme boyutunda hem gençler hem de yetişkinler için, kilise ayinlerine haftada bir veya daha fazla katılım, içki içme, sigara içme ve esrar veya diğer yasa dışı uyuşturucuları kullanma risklerini önemli ölçüde azalttığı tespit edilmiştir. Dini törenlere haftalık veya daha fazla katılan gençlerle karşılaştırıldığında, dinsel törenlere hiç katılmayan gençlerin içki içme olasılığı iki kat, sigara içme olasılığı iki kat, esrar veya diğer madde kullanma olasılığı üç kattan fazla ve neredeyse dört kat daha fazladır. Dini törenlere hiç katılmayan yetişkinlerin, dini törenlere katılan yetişkinlere göre neredeyse iki kat daha fazla içki içme olasılığı, sigara içme olasılığı üç kat, esrar dışında yasa dışı uyuşturucu kullanma olasılığı beş kat, aşırı içki içme olasılığı yedi kat ve esrar kullanma olasılığı neredeyse sekiz kat daha fazladır. Bu sonuçlar, dine ve maneviyata yönelmenin madde bağımlılığının önlenmesinde ve tedavisinde ve ayıklığın sürdürülmesinde güçlü bir rol oynayabileceğini gösteriyor (Califano, 2001: 2). Bu konuda dinin yararı, "kısıtlayıcı, olumsuzcu ve törensel" olmaktan ziyade besleyici ve destekleyici bir dindarlıkla bağlantılı görünmektedir.

Madde bağımlısı bireylerin hayat hikâyeleri okunduğunda onların manevi bir boşluk içerisinde oldukları görülecektir. Onlar bu boşluğu doldurmak için yalancı rahatlık sağlayan uyuşturucu maddelere başvurmaktadırlar. Bu hikayenin sahiplerinden biri olan "Ailenizi Keşfedin" isimli kitabın yazarı Amerikalı John Bradshaw, on yedi yıl bağımlılık acısını çektikten sonra bu illetten tamamen kurtulmak için din eğitimi aldığını belirtiyor ve şunu ekliyor: "İlahi gücü arıyor ve mutluluğu, kendisiyle bütünleşmeyi, dünya ile bütünleşmeyi ve değişimi arıyordum"(Saygılı, 1996: 10) diyerek içindeki boşluğu madde ile kapatmaya çalıştığını ifade etmektedir. Bu yüzden normal hayatında mutsuz ve tatminsiz olan insanlar mutluluk ve tatmini bu sentetik uyarıcılarda arayabiliyorlar. Ahlaki ve dini değerlerin doldurmadığı alanları sahte ve sonucu çok tehlikeli araçlar dolduruyor. Mutlu ve huzurlu bir hayat sürebilmek, günlük problemlerin getirdiği streslerden olabildiğince az etkilenebilmek, ancak dini değerleri dikkate almak ve onları yaşamakla mümkündür (Ahatlı, 2001).

Madde bağımlılığıyla mücadelede İslami psikospiritüel yaklaşımların kullanıldığı Malezyada "nefsini arındırmaya ve Allah'a karşı tövbe etmeye dayalı bir program (ISRA) uygulanmaktadır. Yedi adımlı iyileşmenin uygulandığı programda tedavi öncesi ve sonrasında katılımcıların durumları gözlenmektedir. Bu programın etkinliğini araştıran

bir çalışmada olumlu Allah tasavvuru ve Allah'ın zikredilmesindeki sürekliliğin, katılımcıları madde bağımlısı olmaktan kurtarmaya yardımcı olduğunu ileri sürmektedir. Araştırma, anlamlı davranış değişikliği (tövbe) ve Allah'ın isimlerinin zikredilmesi, madde kullanımını engellemesi ve değişim için olumlu sonuçlar gerçekleştirdiğini belirtmektedir. Yedi adımlık uygulama sonrasında, katılımcıların dini ritüellerini geliştirmeye, öz-yeterlik ve özsayıgılarını yeniden kazanmaya başladıkları ve kendi içlerinde meydana gelen davranış değişikliklerini fark ettiklerine yönelik olumlu ifadeler kullandıkları tespit edilmiştir (İsa Amat vd., 2019). Başka bir çalışmada kılavuzlu tövbe yaklaşımıyla katılımcıların kendilerini nüksetmeye karşı koruyan iç kontrol odağı niteliklerini ve güçlü bir psikospiritüel boyut duygusunu gösterdiklerini ortaya konulmuştur. Bu araştırmalarda bağımlılık sorununun manevi ve dini yollarla ele alınmanın iyileşme sürecine önemli bir etki sağladığı açıkça gösterilmiştir (Shafie vd., 2019). Bu anlamda İslami psikospiritüelin, davranış değişikliklerini hızlandırmada ve potansiyel olarak sosyal yeterlilikleri artırmada önemli bir paya sahip olduğu söylenebilir. Kur'an'daki bu ayet bağımlılık gibi zararlı davranış değişikliğinin sağlayabileceği psikolojik iyi oluşu etkili bir şekilde açıklamaktadır. *“Erkek veya kadın, kim mü'min olarak iyi iş işlerse, elbette ona hoş bir hayat yaşatacağız ve onların mükâfatlarını yapmakta olduklarının en güzeli ile vereceğiz.”* (Nahl,16/97).

Bağımlılıkla mücadelede bilgi yeterli değildir. Bilgiyi uygulamak, hayata geçirmek gerekmektedir. Bundan ötürü madde bağımlıların iyileştirilmesinde öncelikle bireyin kendisi ve kullandığı madde hakkında bilişsel değişime sahip olması ve daha sonra bulunduğu çevreyi ve yeri terketmesi gerektiği belirtilmektedir (Bedri, 1996:155). BDT yaklaşımında kullanılan bu teknik İslam dininde tövbe diye ifade edilir. Nitekim tövbe öncelikle bireyin yaptıkları hakkında fikirsel bir değişimi(irade), duygusal tepkiyi (pişmanlık) ve daha sonra davranışsal bir çaba (ortamı ve çevreyi değiştirme) ortaya koymayı ifade etmektedir. Bu anlamda tövbe ile psikoterapi arasında benzer ilişkiler kurulmaktadır. Her ikisinde de insan, yaşamındaki belirli özelliklerin sağlam olmadığının farkına varır ve onları değiştirmeyi arzu eder. Sonra kişi bu değişiklikleri yapmanın ve yaptığının bedelini ödemenin sorumluluğuna inanır. Nihayet danışan geçmişteki davranışının sağlıksız olmasından güçlü bir pişmanlık duyar. Bu da bireyde işlevsel olmayan düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi için etkili bir istek uyandırır (Şirin, 2013: 168). Sonuç olarak tövbe işlevsiz düşüncelerin farkedilmesi ve onlarla nasıl

mücadele edilmesi gerektiği noktasında sunduğu metodoloji ile bilişsel davranışçı kuramın amacıyla örtüşmektedir (Corey, 2008:178-180).

Her olumsuz davranış gibi bağımlılık yapan maddelerin kullanılmasından dolayı kişinin utanç ve suçluluk duyguları yaşaması mümkündür. Bireyin duygu yoğunluğu yaşadığı bu durumda manevi danışman bireyin ümit duygusunu kaybetmemesi için olumlu Tanrı algısını geliştirmeye çalışır. Hayatına yeni bir sayfayla başlamayı ifade eden tövbe davranışını geliştirmesi ve tekrar relapse düşmemek için gerekli destek araçlarını açıklamaya çalışır.

2.6.6. Dini Sosyal Destek Araçlarını Tanıtma

Biyo-psiko sosyal bir varlık olan insan tek başına hayatını sürdüremediği gibi karşılaştığı sıkıntılarla tek başına baş edememektedir. Başka bir ifadeyle sorunlarla başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın oluşumunda bireysel çaba tek başına yeterli değildir. Bunun için insanın mutlaka sosyal destekle beslenmesi gerekmektedir. Sosyal destek bireyin çevresi tarafından sağlanan maddi, duygusal, bilişsel ve dini yardımların tümü sosyal destek sistemi içerisinde değerlendirilmektedir (Yalom, 2015; Eroğlu, 2015; Doğanay, 2019). Bireyin çevresi tarafından maddi ve manevi olarak desteklenmesi başa çıkma ve ruhsal sağlık açısından da önem arz etmektedir (Esen Ateş, 2019). Nitekim sıkıntı durumlarda kendisine yardım edecek bir kaynağın bulunmaması sıkıntıların derinleşmesine ve yalnızlığa sebep olabilmektedir.

İslam'da bağımlılık tedavisinin bütünlük unsurları olan sosyal desteğin iyileşme sürecindeki rolünden bahsetmek yerinde bir adım olacaktır. Teolojik açıdan konuşursak, bir Müslüman hem kişisel olarak Tanrı'ya karşı sorumludur hem de daha geniş Müslüman topluluğunun bir parçasıdır (Ali, 2014). Madde kullanımından uzak durmak bireyin hem Tanrıya karşı sorumluluğun gereği hem de içinde yaşadığı topluma karşı sorumluluğun gereklerindedir. İslam'ın çeşitli uygulamalar ve değerler ile bireyi sosyalleştirmesinin amacı onu sağlıklı bir sosyal ağ içerisinde korunması ve desteklenmektir. Dolayısıyla İslam'ın yönlendirdiği bu sosyal destek, uyuşturucu bağımlısı kişilerin maddeyi bırakmasında özel rol oynayan faktörler arasında yer almaktadır (Shafie vd., 2019).

Bağımlılık bireylerin tek başlarına omuzlayamadıkları ağır bir yükür. Bununla başa çıkmak için dinden ya da dini bir önderden alınan manevi destek tek başlarına kendi

iradeleri ile madde kullanımı ile mücadele edemeyen kişilere güç vermektedir. Bağımlılık sürecinde din/manevi destek, bireye motivasyon anlamında yardımcı olsa da tek başına yeterli değildir. Bundan ötürü maddeden arınma süreci tıbbi ve psiko-sosyal hizmetlerle desteklendiğinde çok daha başarılı sonuçlara ulaşılabilir (Kulanşı, 2021:110).

Sosyal destek sayesinde birey bağımlılık sürecinde diğer insanlardan geri bildirimler alarak içinde bulunulan durumu gerçekçi ve uyuma yönelik bir şekilde değerlendirir ve kişiler arası iletişimle soruna yönelik bilgi edinip, stresten daha az zarar görebilir. Genel olarak sosyal destek, bireyin psikolojik ve sosyolojik sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavisinde, zor durumlarla başa çıkabilmesinde, bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde güçlü bir kaynak olarak görülmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda bireyin yaşadığı birçok sorunun temelinde sosyal destekten yoksun olma ya da sosyal destek eksikliğinin oluşu tespit edilmiştir. Bu anlamda dinin sağladığı sosyal desteğin bireyin bağımlılık gibi sıkıntılı durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğu da ortaya konulmuştur (Yapıcı, 2013:117).

Ayten (2012:119), dini etkinliklerin, bireysel anlamda kişiye umut ve iyimserlik aşılayarak, sosyal anlamda da bir grubun üyesi olma dolayısıyla aidiyet bilinci vermesi veya belirli zaman aralıklarında grup halinde bulunma (toplucu kılınan namazlar, cenaze merasimleri, mevlütler, bayramlaşmalar vb.) fırsatları sunması yönüyle bireyi depresif eğilimlere karşı koruyabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla din bireysel ve sosyal etkisiyle bireyin yaşam memnuniyetini artırabilir. İnsanların algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği ve stresli durumlar yaşadıklarında bununla baş etmede önemli bir kaynak teşkil ettiği (Köylü, 2007: 83) de düşünüldüğünde dinin, psikolojik olarak dirençli olmanın göstergeleri arasında yer alan sosyal yeterliliği ve sosyal kaynakların genişliğini olumlu yönde etkilediği söylenebilir (Doğanay, 2019).

Din bireylerin ruhsal ve sosyal yaşantılarına etki ederek sağlıklı ve güçlü bir birey oluşturmayı hedeflemektedir. Bireyin tek başına üstesinden gelemeyeceği durumlarda dinin sosyal desteği önemli bir başa çıkma aracıdır. Dini başa çıkmada sosyal çevrenin olumlu-olumsuz etkisi yadsınamaz. Birey karşılaştığı sıkıntılı durumla başa çıkmada güven duyduğu bireylerden ve mekânlardan destek alabilir. Din adamları, ibadethaneler bireyin başa çıkmada sosyal yardım ve destek sağlayan dini etkenlerdir (Genç, 2020: 45; Kızılgeçit ve Akça, 2022: 855-857).

Dinin beden ve ruh sağlığı ile ilişkisi sosyal destek modeli, psikolojik model ve dinî emir ve yasaklar modeli olmak üzere üç model üzerinden değerlendirilmiştir. Bunlardan sosyal destek modeline göre dinî katılımın insan ilişkilerini destekleyici bir etkisi vardır. Bu da ruhsal sorunların nlenmesine yardımcı olur. Seküler ortamlarda da geçerliliği kabul görmüş olan sosyal destek modelinde dinî katılımın sağladığı güçlü sosyal destek ağı insanların aidiyet hislerini güçlendirecek empati, paylaşım, samimiyet, güven ve yardımseverlik duygularını perçinler. Ayrıca, aynı dine mensup kişilerin kutsal mekânlarda bir arada yapmış oldukları ibadetler ve yaptıkları paylaşımlar ayniyet duygusunun gelişimine, problemlerinin paylaşılmasına, çözüm yolunun bulunmasına yönelik planlamaların yapılmasına olanak sağlayarak ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkiler (Doğanay, 2019).

İnsanlar sıkıntılı bir durumla karşılaştıkları zaman yardım için çoğunlukla diğer insanları ararlar. Özellikle sosyal bir ağın yeleri, kişiye problemin tanımlanması ve çözüm nerileri konusunda yardımcı oldukları gibi çözüm planının uygulanması esnasında rehberlik ve geri bildirim gibi çözümün neredeyse tüm süreçlerinde destek olurlar (Caplan, 1981; Eryücel, 2013: 40).

Sosyal destek araçlarından biri de dini kurumlardır. Dini kurumlar geniş bir sosyal destek ağına sahiptirler. Dinlerdeki bir ve beraber olma, yardımsever olma vurgusu, dini kurumlarda maddi- manevi destek ağlarının oluşmasını sağlamıştır. Toplu halde yapılan dini ritüel ve organizasyonlar bireyin zor zamanlarında ruh sağlığına olumlu etki edecek sosyal etkinliklerdir (Genç, 2020: 45). İşlam açısından bakıldığında dini bir kurum olan camiler dayanışma ve yardımlaşmanın yapıldığı sosyal hizmetler tesisi, insanların varoluşsal sorunlarına karşı anlam bularak tedavi oldukları şifahaneler olarak görülmektedir. Bu ibadethanelerde toplu halde yapılan dini pratikler bireylerde yalnızlık duygusunu giderip aidiyet duygusunu geliştirebilir. Cami gibi dini kurumlarda yapılan dini pratikler sosyal birliktelik oluşturarak dayanışma ve bağlılığı sağlayacak ılık bir sosyal ortam oluşmasına hizmet eder. İbadet mekanlarında oluşan sosyal birlikteliklerin önemli bir kısmı açıkça bu amaca yönelik tasarlanmıştır (Kızılgeçit ve Akça, 2022; Eryücel, 2013: 42).

İşlami gelenekler ve inançlar, Müslümanların birbirlerini daha büyük bir Müslüman topluluğu veya ümmeti oluşturan kardeşler olarak gördükleri toplumsal bir dünya

görüşünü besler (Ramadan, 2007). Hz. Muhammed, mecazi olarak Müslüman toplumunu tek bir insan vücuduna benzeterek, vücudun bir uzuvunda hastalık varsa, o zaman tüm vücudun hastalanarak hastalığa tepki verdiğini söyler (Müslim, Bir). Nebevî gelenekler de Müslümanlara birlik olmanın gücünü hatırlatır (Ramadan, 2007). Ramazan orucunun birlikte açılması, grup halinde namaz kılınması, halka açık dini kutlamalar ve cami temelli faaliyetler gibi toplum odaklı uygulamalar bu toplumsal duygunun beslenmesine ve pekiştirilmesine hizmet eder. Bununla birlikte, birçok Müslüman kendi Müslüman topluluklarına ve camilerine sıkı sıkıya bağlıdır ve onları psikolojik destek kaynağı olarak kullanır (Rahiem ve Hamid, 2011: 59).

Araştırmalarda sosyal dini desteği, Tanrı'dan alınan destek, din adamından alınan destek ve cemaat üyelerinden alınan destek (Bjorck ve Kim 2009; Maton, 1989; Maton ve Wells, 1995; Eryücel, 2013: 43) şeklinde üç başlık altında ele alınmaktadır. Bunların içinde Tanrı'dan alınan desteğin her zaman olumlu dini başa çıkma ile ilişkili sonuçları ortaya koyduğu bulunmuştur ve dini desteğin en olumlu sonuçları da Tanrı'dan alınan destek de görülmüştür (Bjorck ve Kim 2009). Nitekim Tanrı'ya sığınan kişi acı ve sıkıntılarını O'nunla paylaşarak yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin verdiği huzursuzluktan sıyrılır (Doğanay, 2019).

Dini şahsiyetlerden alınan destek ile ilgili araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu çalışmaların bazılarında din adamlarından alınan desteğin psikolojik iyi oluşla ilişkili olmadığını ortaya koyarken dini başa çıkma ile öfke arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya konulmuştur (Eryücel, 2013: 43). Salgın vb. doğal afetler de özellikle inanç ve dini mekân bağlılığı olan bireylerin din adamları ile iletişimlerinde artma olduğu ifade edilmektedir. Nitekim insanların karşılaştıkları olağanüstü durumlarda olumlu dinî başa çıkma tarzını göstermeleri din görevlileri gibi dinî şahsiyetlerin fonksiyonu artırmaktadır. Böyle bir başa çıkma tarzı bireyler arasında dayanışma ve yardımlaşmayı harekete geçirebilir. Yaratıcının varlığını hissetmek gibi ruhi tecrübelerin oluşmasına, bilişsel değişimlere (yaratıcıyla ilişkilendirmek, bir uyarı olarak algılamak), duygusal ve davranışsal değişimlere vesile olabilir (Kızılgöçer ve Akça, 2022: 558). Yine yapılan başka nitel bir çalışmada bazı katılımcıların din adamından aldıkları desteği olumlu buldukları, en derin desteği ise kendileri gibi aynı durumu yaşayanlardan aldıklarını ifade etmişlerdir. Bazı yaşam olaylarında insanların en iyi desteği kendileri gibi benzer şeyleri yaşamış insanlardan almaları dikkat çekmektedir

(Eryücel, 2013: 43). Bu anlamda madde bağımlıların veya bağımlılık sürecindeki bireylerin bağımlılıktan iyileşmiş bireylerin desteğini aramaları önemli bir adım olarak görülebilir.

Zorlu olaylarla karşılaşmış bireyler din adamlarından destek alabilecekleri gibi, diğer din mensuplarından da destek bulabilirler. Aynı zamanda başkalarına sosyal destek sunarak başa çıkma süreçlerine olumlu katkı sağlayabilirler. Din adamları ya da dini mekânlarla güven odaklı ilişkiler kurmak ve onlardan destek almak pozitif başa çıkma biçimlerindendir (Genç, 2020: 45). Göçmenler üzerinde yapılan bir çalışmada da ibadet mekânının sosyal ortamı, katılımcıların yaşamlarını sürdürmelerindeki en önemli etken olduğu ortaya konulmaktadır. Günde on altı saat ev işleri, çocuk ve hasta bakımı gibi işlerde çalışan ve çalıştıkları evde yatılı kalan göçmenler hafta sonu gittikleri kilise ayinlerinin kendi yaşamları için hayat kurtarıcı boyutta etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Gittikleri ülkede yalnızlık, ekonomik sıkıntı, iş ve kalacak yer bulma, geride bıraktıkları aileleri için endişelenme, başka bir ülkede yabancı işçi olmak gibi pek çok zorluklar yaşayan göçmenler sözlü ve fiziksel şiddete de zaman zaman maruz kalıyorlar, sözlü şiddete karşılık verirlerse işlerinden oluyorlar fiziksel şiddete karşılık verdiklerinde de sınır dışı ediliyorlar. Bütün bu süreçte "eğer kilisemiz olmasa biz hayatta kalamazdık" diyerek dini mekanda diğer cemaat üyelerinden gördükleri maddi ve manevi desteğin önemini belirtmeye çalışmışlardır (Nakonz ve Wai Yan Shik, 2008; Eryücel, 2013: 45).

İslam dini sıkıntılarla başa çıkmada geniş bir sosyal destek ağına sahiptir. Bununla ilgili İslami kaynaklarda pek çok veri bulunmaktadır. Bunların başında da "ümme" olabilme gelmektedir. "Biz sizi vasat bir ümme (toplum) olmanızı sağladık ki böylece siz insanlara tanıklık edesiniz, Allah'ın elçisi de size tanıklık eder" (Bakara 2/143) ayetinden hareketle ümme kavramı, inanç ve ahlak düzeyinde doğruluk, dürüstlük ve adaletten ödün vermeyen, her bakımdan dengeli, ölçülü ve sağduyulu toplum olarak tanımlamıştır (Öztürk, 2005). Ümmetin en önemli özellikleri, mensuplarının Allah'a iman etmeleri ve birbirlerini kötülükten alıkoyarken iyiliğe yöneltmeleridir. Bu, onların en hayırlı ümme olması için yeterlidir (Âl-i İmrân 3/110). Bu bağlamda Kur'an'da istenen ümmetin özellikleri, aile ve akrabası ile iyi ilişkileri olan, yardımlaşma ve infakın yaygın olduğu, hoşgörü ve sevginin yaygın olduğu, inanç özgürlüğünün olduğu, hilenin ve aldatmanın olmadığı, adalet, güven ve emniyetin hâkim olduğu bir toplum olarak sıralanmaktadır. Bu ümmetin birtakım prensipleri vardır. Bunların başında hayatı

kolaylaştırma, sıkıntıları kaldırma, zorlaştırmama gelmektedir (Öz, 2006). İslam'ın ilk dönemlerinde evlerinden, yurtlarından ve ailelerinden ayrılmak zorunda kalan Müslümanlar yeni bir toplum ve inançla buluştuklarında hem göç travması hem de yalnızlık psikolojisini yaşamamaları için Hz. Muhammed “Müminler ancak kardeştir, öyle ise kardeşlerinin arasını düzelt...” (Hucurât, 49/10) ayetine binaen ümmet ve kardeşlik ilan etmişti (Hamidullah, 1980: 175-211).

Bu noktada, inanç birliğinin yaşanabilecek travmalar ile başa çıkmada önemli bir rol oynadığını söylemek mümkündür. Zira aynı ümmetin fertleri olan bireylerin birbirleri ile yakın ilişkide olup, hayatlarındaki olumsuzluklara vakıf olacağı ve bu olumsuzlukların çözümü için birlikte çaba sarf edeceğini tahmin etmek zor olmamaktadır. Ümmetin iyiliği emredip kötülükten koruması ilkesi, bir nevi önleyici yardım olarak yorumlanabilir. Bu bağlamda özellikle zararlı alışkanlık ve bağımlılıklar sonucu yaşanabilecek olası travmalar engellenmiş olacaktır. Kur'an'ın ideal ümmetinde fertler, birbirleri için koruyucu, yardımcı ve kurtarıcı roller oynamaktadır, denilebilir. Zira Kur'an'da yardımlaşma sıklıkla tavsiye edilmektedir. İnanan insan iyilik etmelidir. Ümmet kavramı ile birlikte “uhuvve” ya da “kardeşlik” de sosyal destek bağlamında dînen kullanılmış bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Çağrı, 2001: 485; Esen Ateş, 2019).

Hz. Muhammed'in “Müminlerin birbirlerine olan bağlılığı, birbirine kenetlenerek inşa edilmiş bir binanın tuğlaları gibidir.” (Buhari, “Salat”, 88) ifadeleri, ayrıca musibete uğrayanların teselli edilmesi, acılarının paylaşılması ve yakınlarını kaybedenlere taziyede bulunulması gibi tavsiyeler (Muvatta, “cenaiz”, 41; İbn Mace, “cenâiz”, 55-56), İslam'daki sosyal desteğin boyutunu açıklar niteliktedir.

Bağımlılıkla mücadelede aile en önemli sosyal kurumların başında gelir. Araştırmalar, aile desteği gibi olumlu faktörlerin bağımlılığın bırakılmasına yardımcı olduklarını ortaya koymuşlar (Shafie vd., 2019). Arapçada *Usre*/أسرة, diye ifade edilen aile, aslen korunaklı zırh mânâsına gelir (Mustafa, I, 17) Aile korunaklı bir zırh gibi maddî manevî bakımdan dış dünyadan gelecek olumsuzluklara karşı bireylerini koruma özelliğinden dolayı bu ismi almıştır.

Hayat insan için iniş ve çıkışlarla, acı ve tatlı günlerle doludur. Kişi her an olumsuz bir akıbetle yüzyüze kalabilir. Hastalık, başarısızlık, borç, suç işleme vb. istenmedik bu durumlar kişiyi tedirgin eder, kaygılandırır. Kaygılar giderek derinleşen hüzne ve

yalnızlığa dönüşebilir. Bu durum kişiyi daha tehlikeli sonuçlara da götürebilir. Böyle bir ortamda aile güçlü bir barınak ve sığınaktır. Ailenin sıcak yaklaşımı şefkatle kucaklaması, olumsuzluk yaşayan bireyi yeniden hayata bağlanmada ciddi katkı sağlar (Ertugay, 2017: 67). İslam bireylerin sosyal destek unsurlarını açıklarken aile arkadaş ilişkilerini de belli bir ölçüye ve bir takım sorumluluk esaslarına bağlamıştır. Bu anlamda bireyin ailesine karşı sorumlulukları hangi bireyle arkadaşlık kurabileceğini belirlemiştir. Bu da madde kullanma riskini büyük ölçüde kaldırabilecek niteliktedir. Nitekim madde kullanım risk faktörlerinden biri de aile ilişkilerindeki kopukluk ve sorumluluğun yerine getirilmemesi, kötü arkadaş çevresi ve sosyal medya gibi kötü çevre oluşturmaktadır. Bu anlamda madde kullanımıyla mücadelede iyi arkadaş ve sağlıklı ailevi ilişkiler en etkili destek unsurları arasında yer almaktadır (Yaman, 2014; Ertugay, 2017: 67).

İslam dini yanlışların telafisi için hem umut hem de arınmayı ifade eden tövbeyi davranış değişikliği için yeterli görmemektedir. Bu davranışın kalıcı olabilmesi için bir takım manevi güçlerden de yardım alarak duruşuna güç katması gerekmektedir. Dolayısıyla dini danışman katılımcılara tövbe farkındalığını kazandırdıktan sonra bunun ileriye taşınması için gerekli destek unsurlarına yönlendirecektir. Sonuç olarak İslam oluşturduğu sosyal destek ağı ile insanların karşılaşacağı sıkıntı ve travmalar ile başa çıkmayı kolaylaştırmıştır. Böylece bilişsel davranışçı kuramın amaçlarından biri olan kaygıya ve strese yol açacak düşünce ve inançların oluşumunu engeleyebilecektir (Şirin, 2013: 189; Muz, 2009:103).

2.6.7. Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma

Dini pratik diye ifade edilen ibadet olgusu, bütün dinlerde, dindarlığın dışa yansıyan boyutlarından birisi ve insanların dini yönelimlerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. İbadet kavramı ile bir dinin mensuplarının yerine getirdikleri tüm özel dini pratikler kastedilmektedir. Bütün dua, dini ayin ve tören gibi tapınma şekilleri bu boyut içinde yer alır (Glock, 1998: 252-274).

Bu tür dini pratikleri, zihinsel bir varlık olarak gördüğü tanrıya karşı duyulan suçluluk duyguların gerekleri şeklinde değerlendiren Freud, insanın bilinç dışında tanrıya (babaya) karşı beslediği düşmanlık ve sevginin hastalıklı bir ritüel oluşturduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla Freud dinlerin bağlılarından istediği dini pratiklerin bir

takıntıdan ibaret olduğunu ileri sürmüştür (Forsyth, 2017: 35-36). Dini ve dini pratikleri nevrozun belirtisi sayan Freud'un tersine Jung bir bütün olarak dine bireysel ve toplumsal sağlık açısından önem atfeder (Moreno, 1974: 213). Zira dinin insanın hayatına anlam ve amaç kattığını, insanların yaşadığı sendromlara cevap verdiği ve yabancılaştırmalarını engellediğini belirtir (Adler, 1989: 10). Ayrıca Jung Tanrıya bağlanmayı dünyanın fiziksel ve ahlaki çekiciliğiyle başa çıkmada önemli bir kaynak olduğunu dolayısıyla dinin zor zamanlarda güvenli bir sığınak olduğunu ifade etmiştir (Jung, 1999: 61; Ayten, 2015).

Bireysel ve toplu halde yapılabilen bu tür dini pratikler, kutsalla ilişki biçimi olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda ibadetler bireylerin kendi benliklerinde psikolojik bir alan oluşturarak manevi rahatlamayı sağlamaktadır (Hayta, 2000).

İnsan yaratılış itibarıyla mükemmel bir kişilik ve karaktere sahip değildir. Nitekim Kur'an insanı huysuz, hırslı, düşkün, aceleci ve ahlaki yönden zayıf bir varlık olarak nitelemektedir (Mearic, 70/19-20). İnsandaki bu eksiklik yine Kur'an'da belirtildiği gibi Allah'a itaat ve ibadetle düzeltilebilir (Mearic, 70/22-23). İnsan doğuştan getirdiği bu zayıflığı Allah'a teslim olmayla ve ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmesiyle giderebilir, karakterini düzeltebilir, olgunlaştırır ve kişiliğini bulabilir. Eğer kendisindeki zayıflığı ve kötülüğe yönelik yapısını önemsemez ihmal ederse bütün benliğini bu zayıflığın getireceği ahlaki yoksunluk kaplayacaktır (Mevdudi, 1986:421; Hayta, 2000).

İbadetler, insanın Tanrının huzuruna çıkma, O'na yakın olma ve onunla iletişim kurma araçlarıdır. Bu açıdan bakıldığında ibadetler, Tanrı tarafından belirlendiği kabul edilen insanın Rabbinin kulluğunu göstermek, onunla manevi bir irtibat kurmak; itaat, bağlılık, teslimiyet ve tâzim duygularını ifade etmek için ihtiyaç duyduğu kalıplaşmış hareket ve davranış şekilleridirler (Certel, 2014: 136). Bir başka ifade ile ibadet, bireyin inandığı kutsal varlığa sevgi, saygı, bağlılık, minnet ve şükran duygularıyla yönelmesi, onun emrinde olma bilinci içinde ve yine onun emrettiği formatta, kendiliğinden davranışlar göstermesidir (Şentürk, 2017: 115). İbadet, Allah inancı ve bağlılığını simgeleyen bütün davranışları içermektedir. Bu bağlamda ibadet, Allah'la kurulan tabiatüstü ilişkinin görünür varlığı, belli sözler, jestler ve davranışlar sistemi şeklindeki tezahürüdür (Koç, 2005).

İnsan ibadet aracılığıyla Allah'ın kendi üzerindeki ontolojik hâkimiyetini tanıırken, bu hâkimiyetin altında O'nunla ahlaki ilişkiye de girer. İbadet sayesinde insan oluşumuzun farkına vararak orjinimizi, varlık içindeki yerimizi, yaratılmışlığımızı, gücümüzün sınırlarını ve kaynağını tanımış oluruz (Güler, 1999: 114).

İbadetler bireylerin her an Allah'la iletişim halinde olmalarını sağlayarak anlam kaybını da önlemektedirler. Benliğimizin Allah'a yabancılaşmasını ve O'nu unutmamızı ibadetler ünlerler. Ruh ve bedenimizi Allah'ın emirlerinde birleştirerek, irademizi kuvvetlendirir ve yaşantımızın her anında O'nu hatırlatarak davranışlarımıza yön ve şekil verirler. Bu bağlamda bir borç ve görev bilindiği ölçüde ibadetler kişide sorumluluk duygusunu' artırarak kendi benliğini aşmasını sağlar. Artık insan yerde ve gökte kendisinden başka yaratıcının bulunmadığı Allah'ın huzurunda bulunduğunu, O'nun kullarına verdiği sonsuz nimetleri, günahkârlara hazırlayacağı cezaların varlığını düşünerek, ruhunda bir hak, şefkat ve merhamet duygusunun gelişmesine zemin oluşturur. Bireylerde sorumluluk ve vazife şuurunun gelişmesi sonucu, davranış boyutunda da olumlu gelişmeler yaşanır; diğer insanlarla olan ilişkiler de olumlu yönde değişir. İbadetlerle insanların günde beş defa Allah'ı hatırlatmaya çağırılmaları, bireylerde başıboşluk düşüncesini engeller ve hesap verebilirlik düşüncesini oluşturmaktadır. Böylece bireyde içsel bir kontrol mekanizmasının oluşmasıyla başa çıkmaya katkı sağlanmış olur (Hayta, 2000; Bilgiz, 2013: 41).

İbadetlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına da katkı sağladığı düşünülmektedir. Nitekim Dünya sağlık örgütünün sağlık tanımına göre bireyin hasta veya sakat olmaması onun sağlıklı olması için yeterli olmadığını belirtilmektedir. Bunlarla birlikte ruhsal ve sosyal açıdan da iyi olması gerektiği ifade edilmiştir (Çimen, 2003: 5). Bu açıdan ibadetler, bireyin sağlıklı olmasında önemli bir araç olarak görülebilir. Çünkü Tanrının huzuruna çıkma, her şeye gücü yeten, koruyup gözetken bir Tanrı'ya yakın olma ve O'nunla irtibat kurma vasıtaları olan ibadet davranışları sayesinde, bireylerin psikolojik iyi oluşları olumlu yönde gelişebilir. Ayrıca ibadetler ile bireylerin planlı, programlı ve disiplinli bir yaşam sürdürmesi de beklenilmektedir (Certel, 1998:6). Böylece hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdüren bireylerin hayatındaki memnuniyet ve mutluluk düzeyinin artması düşünülmektedir. Ayrıca, zamanını, Rabbinin razı olacağı şekilde geçirmiş olmanın verdiği manevi haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir (Kaya ve Küçük, 2017). 1998-2003 yılları arasında konu ile ilgili yapılan

toplam 43 araştırmayı inceleyen Rew ve Wong (2006: 1), çalışmaların %84'ünde dinî vecibeleri yerine getirmenin sağlıklı tutum ve davranışları olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Konuyla ilgili hem yurtiçi hem de yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, genel olarak ibadetlerle psikolojik iyi olma arasında olumlu bir ilişkinin varlığından bahsedilmektedir (Kaya ve Küçük, 2017).

Bu tür pratiklerin samimi bir şekilde yerine getirilmesi, kul ile Tanrı arasında manevi bağın kurulmasına, bireylerin ruh dünyasında, hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma durumlarında birtakım olumlu gelişmelere yol açabilmektedir. Bu bakımdan, bireylerin psikolojik açıdan iyi olmaları, hayatlarından memnun ve mutlu olabilmeleri için dinî veya felsefî bir inancın varlığının son derece önemli olduğu vurgulanmaktadır. Zira kutsalla yapılan bu tür ilişkiler bireyi yalnızlık durumundan koruyup sosyal ortama katması açısından tedavi edici bir öneme sahiptir. İbadetler ile ruh sağlığı arasındaki pozitif yönlü ilişkinin varlığı hem yurt içi hem de yurt dışında yürütülen birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Kaya ve Küçük, 2017; Hayta, 2000).

İslam dinine bağlı bireylerin sıklıkla yerine getirdiği namaz, oruç, zekât ve hac gibi ibadetler, birbirine bağlı bir ilişki içerisinde bireyin ruhsal ve sosyal yaşantısını düzenleyen terapiler olarak görülmektedir (Şeker ve Karakurt, 2018; Uysal, 1994: 152-166, 249).

Ülkemizde ibadetlerin etkileri ile ilgili çalışmalar sınırlı ve daha yakın zamanda başlamış olmasına karşın, batıda yapılan çalışmalara benzer şekilde ibadetlerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu yönündedir. Örneğin, Akgül (2004) tarafından Konya Huzurevi'nde barınan yaşlılar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre namaz ibadeti ile hayattan zevk alma ve mutluluk arasında kısmen anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İbadetlerin, günümüzde insanların hayatı anlamlandırma ve psikolojik iyi olma hallerini önemli derecede etkileyen gerilim ve strese karşı da etkili bir güce sahip olduğunu ifade eden Hayta'ya (2002, 125) göre de, günümüz insanının ruhsal yapısı, aşırı etkinlik gösterme, saldırganlık, hor görme, aşırı gerginlik gibi unsurlar üzerine kurulmuştur. Bunların sonucunda aşırı gerginlik, hayatın anlamsız olduğunu düşünme, kendini bir boşlukta hissetme, zorluklar karşısında psikolojik olarak kendini güçsüz hissetme gibi sıkıntılar ortaya çıkmaktadır. Bir başka örnek olarak Yapıcı'nın (2013) üniversite

öğrencileri üzerinde yaptığı dinî hayat ile ruh sağlığının çok boyutlu olarak incelendiği çalışması gösterilebilir (Kaya ve Küçük, 2017).

İbadetler genel olarak bireyin kişilik ve karakterini düzenleyen ve dengeleyen sistemler olarak da değerlendirilebilir. Nitekim ibadetler insandaki uyuşturucu madde isteği gibi olumsuz arzu ve istekleri engelleyerek onları düzenler ve kişiliği geliştirmede önemli katkılar sağlar. Ayrıca ibadetler bireye insani kimliği hatırlatarak ilahi alanın sınırsızlığını ve kendi alanın kısıtlılığının her daim bilincinde olmayı sağlamaktadır (Hayta, 2000). Bu ibadetlerden biri olan namazın sürekliliği ve zamanı, orucun belirli sürelerde yemeden ve içmeden sakınarak açlığa ve susuzluğa tahammül gösterme olduğu düşünüldüğünde; burada belli bir düzenlilik, ilahi iradeye teslim olma, belli bir kişilik kazanabilmek için devamlı bir hazır oluş söz konusudur (Koç, 2005; Hayta, 2000). Bütün ibadetler insan şuurunu iyiye ve doğruya yönlendirerek ve onları olgunlaştırarak güzel davranışlar sergilemelerini sağlarlar. Yaratıcısına tam şuurla bağlanan ve ibadet eden insan her türlü kötülükten kaçınarak kendisine olan güvenini artırır, büyük ruhsal destek kazanır, kişiliğini sağlamlaştırır, sabrını ve olumlu yaşam felsefesini, sevincini geliştirir (Krech ve Crutchfield, 1980: 184; Dağdelen, 2017: 202). Böyle bir kişiliğe sahip birey diğer insanlarla sorumluluk, saygı ve dürüstlük üzerine ilişki kurabilir.

İslam dininde önemli bir ibadet olan namazın, insanı fuhşiyattan ve münkerattan men edeceği belirtmektedir (Ankebût, 29/45). Söz konusu ayet üzerinde dikkatlice düşünüldüğünde namazın mü'mine ahiretini kazandıran bir ibadet olmaktan çok, onun dünya hayatında, toplum içinde mutlu, huzurlu ve başarılı bir hayat yaşayabilmesini temin eden bir ibadet olduğu görülecektir. Bu, bir anlamda mutlu ve huzurlu fertlerden oluşacak, mutluluk kaynağı bir toplum meydana getirmek demektir ki, namaz, bu toplumun fertleri arasındaki bağı zayıflatan ve "cemaat ruhu"nu zedeleyen her türlü "fahşa ve münker" den fertleri alıkoymanın ideal yollarından biri ve belki önde gelenidir (Sancaklı, 2018).

Olumsuz düşünce ve davranışlardan uzak duran bir birey, nefsin her türlü fenalıklarından kendisini kurtarabilir. Namazı dosdoğru kılan bir kişi her vakit Allah'ın huzurunda olduğunu bilir. Yaptığı her şeyden Allah'ın haberdar olduğunun farkında olur. Bu farkındalık kişiye manen huzur verir. Bundan dolayı namazın, bilişsel davranışçı terapiye uyumlu bir özellik taşıdığını söylemek yanlış olmayacaktır (Şeker ve Karakurt, 2018).

Dini pratiklerden en çok başvurulardan biri olan dua bireyin kişiliğini anlaması sınırlarını fark etmesi ve acizliğinin farkına varması noktasında önemli bir ibadet sayılmaktadır. Nitekim dua eden birey farkında olmasa da eksiklik şuuruyla bir yönelişe girmektedir. Başka bir ifadeyle birey kendisindeki bu eksiklik duygusunun verdiği gerginliği gidermek için dua eder (Koç, 2005). Dua bireyin ahlaki ve fiziksel sağlığının temel unsuru olarak bireyde zihinsel ve manevi güçlerin daha iyi kullanılıp ümit ve inancın canlanmasına, stres ve kaygıların yatışmasına, kişiliğin bütünleşmesine yardımcı olan bir etkiye sahiptir (Carrel, 1961: 27; Hökelekli, 2013:230; Koç, 2005).

Sonuç olarak ibadetler bir bütün olarak ele alındığında güçlülere katlanma, benliği geliştirme, problemlerle başa çıkma ve kendini aşma gibi durumlarla sonuçlanan psikolojik bir olgunlaşmanın motive edici birer gücü olarak değerlendirilebilirler (Hökelekli, 2013: 244).

Müslüman bir birey namaz, oruç, zekât, hac ve kurban gibi dini pratikleri yerine getirmekle tam anlamıyla elinden ve dilinden herkesin güven içerisinde olduğu, kimsenin incinmediği mümtaz bir şahsiyet olacaktır. Bu denli temiz bireylerden oluşan bir toplum tabiatıyla suç işlemekten uzak bir toplum olacaktır (Erturhan, 2007). İbadetlerin zihni işlevsiz düşüncelerden korunmada, duyguların denge kazanmasında, bireyin kendisine, yaratıcısına, ailesine, topluma, bütün insanlığa, hatta canlı ve cansız bütün varlıklara karşı sorumluluk duymasında, kendi içinde dengeli, toplum içinde uyumlu ve olgun duruma gelmesinde, kendi mutluluğunu başkalarının mutluluğundan ayrı düşünmeyen, kendisi için istediğini diğer insanlar için de isteyen bir anlayış kazanmasında etkin bir rolü vardır (Peker, 2015). Bu açıdan ibadetlerin bilişsel davranışçı kuramın amacıyla örtüştüğü söylenebilir (Şirin, 2013: 207). Zira Kur'an'ın da haber verdiği üzere şeytan, insanın olumsuz davranışlarda bulunmasını istediğinde onların öncelikle düşünce/inançlarına etki etmeye çalışmaktadır (Âl-i imrân, 3/14; Bakara, 2/268; Tâh-hâ, 20/116-122). İbadetler bu anlamda bireyi şeytani tuzaklardan koruyan bir faktör olarak düşünebilir. Zira ibadetlerle bireyler farklı zamanlarda yaratıcıyla iletişime geçerek her şeye gücü yeten bir güçle bağlantıda olma düşüncesini sürekli aktif hale getirebilmektedir. Bu da bireyi “bir kereyle bir şey olmaz, azdan ne zarar gelir, Allah yakmaz, sonra tövbe ederim”, gibi bilişsel çarpıtmalardan koruyabilir. Bu hakikatlerden hareketle bu oturumda dini danışman katılımcıların bireysel anlamda temiz kalmaları ve çevresiyle uyumlu olması için manevi yönden güçlenmesini sağlayacak dini davranışlara yönlendirir. Nitekim Allah kendisiyle

sağlam bir iletişim halinde bulunan kullarının olumsuz duygu ve düşüncelere karşı güçlü olduğunu belirtmektedir (Nahl, 99). Dini danışman uyuşturucu madde kullanan bireyleri bağımlılık öncesi ve iyileşme süreçlerinde bir takım dini davranışlara yönlendirerek egzersizliğe, çevre değişikliğine, sosyalle etmeye ve en önemlisi bireyin anlam dünyasını geliştiren yaratıcı ile iletişime geçmesine destek sağlayabilir.

2.6.8. Değerlerle Manevi Olgunlaşma

Değer kavramı Latince “kıymetli olmak”, “güçlü olmak” anlamını ifade etmektedir. Kavram açısından değerlendirildiğinde bağımlı bireyin kendini değersiz ve ötekileştirilmiş (kıymetsiz) olarak hissetmesi, zayıf ve yalnızlık duyguları içinde olması bakımından değerlere ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. Zira değerler, ruhsal yaşantısında kendisini değersiz ve ilgisiz gören bağımlı bireylere, değerli olma düşüncesini kazandırmakta, zayıf, yalnız ve öz güvenini kaybetmiş kişilere de başa çıkma konusunda destek sağlayabilmektedir (Ceylan ve Özaydın, 2020). Bu açıdan bakıldığında değerler, BDT kuramının tedavi çeşitlerinden sayılabilir. Zira Sosyal kontrol ve baskı araçları görevini yerine getirmeyle başa çıkma araçları sayılan değerlerin doğru düşünme ve sağlıklı karar verme noktasında (Aydın, 2011) bilişsel davranışçı terapiye de uygun görülmektedir.

Toplum hayatında fertleri birbirine kenetleyen, kaynaştıran, kardeşlik duygularını geliştiren, birlik ve beraberliği pekiştiren; kısaca, sosyal bütünleşmeyi sağlayan unsurların başında manevî değerler gelmektedir (Sancaklı, 2018). İslam dininin toplum içinde birlik, dirlik, düzen ve ahenk olması ve insanların birbirine sevgi ve saygı bağı ile bağlanması, empati yapması, başkalarıyla paylaşmayı sağlayan değerlerin oluşması için çok teşvik edici olduğu görülmektedir. Örneğin; “Allah’ın eli birlik olan topluluğun üzerindedir.” “Ayrılıktan sakınınız, size cemaati tavsiye ederim.”(Tirmizi, Fiten,7). Dolayısıyla İslâm dini topluluk halinde yaşanılan ve yaşamayı öngören bir dindir (Sancaklı, 2018). Değerden yoksun bir toplumun sağlıklı ayakta kalabilmesi düşünülemez. Nitekim özünde iyi ve kötülüğü barındıran insan, durum ve şartlara göre iyi bir kişilik yapısı geliştirebildiği gibi bir canavara da dönüşebilmektedir. İyi bir kişilik geliştirmesinde değerler önemli birer kılavuzdurlar (Hökelekli, 2013b: 12).

Değerler, davranışlarımıza yol gösteren, rehberlik eden inanç ve kurallar olarak tanımlanmaktadırlar (Hökelekli, 2013a: 285). Değerlerden soyutlanmış bir toplumun düşünülmemeyeceğini belirten Hökelekli, değerlerin olgun, iyi ve uyumlu bir kişiliğin en önemli şartı olduğunu ileri sürmektedir. Değerlerin zayıfladığı günümüz dünyasında insanlar, gerçek benliklerinden uzaklaşmış, kendisine yabancılaşmış varoluş ile ilgili anlamsızlık içinde bocalamaktadırlar. İnsanların bir arada huzur ve güven içerisinde yaşamalarını sağlayan adalet, dayanışma, merhamet, barış, sorumluluk, hoşgörü, tahammül, sabır, dürüstlük gibi değerler modern insan için fazla önemli görülmemektedirler (Hökelekli, 2013a: 287). Diğer taraftan acımasız, bencil, zalimce davranışlar, hep çıkar hesabı yapan, birbirini aldatan güvenilmez kişiliklerin çoğaldığı görülmektedir (Peker ve Kara, 2015: 21). Değerlerin kaybı veya zarara uğraması, kişiliğin ve benliğin sarsılmasına ve güvensizlik hislerine de sebep olabilir. Bu durumda insan her şeyin sona erdiğini düşünür ve kendisini yalnız hissedebilir (Akıncı, 2005).

Şen (2007: 8-10)'e göre, değerler birbirini etkileyen ve aynı zamanda da birbirinden etkilenen bir yapıya sahiptir. Saygı, sevgi, yardımseverlik ve hoşgörü gibi temel toplumsal değerleri birbirinden bağımsız düşünmek mümkün değildir. Yani değerler arasında ortak bir bağ bulunmaktadır (Kulanşi, 2021: 6).

Kişilerin madde kullanmaya başlama sebepleri dikkate alındığında pek çoğunun sorunlarına çözüm aramak ya da çözemediği sorunlarından uzaklaşmak, onlar üzerine düşünmemek amacıyla madde kullanmaya başladığı görülmektedir. Dolayısıyla uyuşturucu madde kullanmak bir başa çıkma aracı olarak görülmektedir. Ancak madde kullanımıyla birlikte sorunlar iyice artmakta bu da daha fazla madde alınmasına ve bağımlı olmaya sebep olmaktadır (Kulanşi, 2021: 52). Bu anlamda değerlerden yoksun olmanın insanın yaşamdan zevk alamama, hayatının amacını belirleyememe, ilgisizlik, ilkesizlik, ümitsizlik, aşırı kuşkuculuk gibi pek çok ruhsal sıkıntılara da neden olabilmektedir (Mutluer, 2006: 36).

İnsanlar, suç işleme nedeni olarak her ne kadar en önde ekonomik nedenleri gösteriyorsa da, en az ekonomik sorunlar kadar dini ve ahlaki değerlerin yokluğu ve yetersiz öğretimi de göz ardı edilmemelidir. Suça dayalı bir davranışın ortaya çıktığı bir anda, bu davranışın yapılmaması gerektiğini belirleyen ilahi bir emrin, o davranışın gerçekleşmesinin önünde bir direnç oluşturacağı araştırmacılar tarafından kabul

edilmektedir. Bazı insanlar yoksuldur ama hırsız değildir. Bazı insanlar zengindir ama elindeki para ve imkânlar başkalarına aittir (İğde, 2009: 79). Bu sebeple madde bağımlılığı rehabilitasyonunda manevi destek uygulamalarının olumlu sonuçlar verdiği, insanların maddeyi kötüye kullanımını bırakmakta dini ve manevi değerlerin etkili olduğu düşünülmektedir (Akıncı, 2017:107). Çünkü değerler uyuşturucu madde kullanımına karşı koruyucu faktör olduğu gibi uyuşturucu madde bağımlılığının iyileşmesine de katkı sağlayabilir. Nitekim insanlar, yaşadıkları sıkıntılı durumdan kurtulmak veya onunla başa çıkmak için dini inanç ve pratiklere başvurdıkları gibi dini ve ahlaki değerlerden de faydalanabilir (Muz, 2009: 159).

Kişinin ahlaki gelişim seviyesi ile madde kullanımı ve antisosyal davranışlar sergilemesi gibi durumlar arasında yüksek ilişkinin olduğu düşünülmektedir. Riskli edimler, kişileri doğrudan etkilediğinden kişisel bir tercih olarak kabul edilirken, antisosyal davranışlar gibi toplumu etkileyen edimler ahlaki olarak değerlendirilmektedir. Yani madde kullanımı ve diğer riskli edimlerin iyileştirilmesi ve rehabilitasyonu esnasında kişilerin istedik davranışı sergilemesi için gerekli olan kaynağın kişilerin kendisinde saklı olduğu unutulmamalıdır (Erk ve Fırat, 2018). Einstein (1985), uyuşturucu madde kullanma yahut kullanmama durumunu bir değer tutumu olarak görür. Sahip olduğumuz değerler, uyuşturucu maddelere bakış açımızı etkiler ve madde kullanırken ya da kullanımı bırakma durumunda hayatımızı nasıl devam ettireceğimiz konularına bakışımızda önemli bir rol oynar. Dolayısıyla değerlerimiz tercihlerimizi etkilemektedirler. Nucci ve arkadaşları (1991) tarafından yapılan bir alan araştırmasında madde kullanan ergenler ile kullanmayan ergenlerin uyuşturucu maddeyi nasıl algıladıkları incelenmiş ve madde kullanan gençlerin bağımlılığı ahlaki bir problem olarak kabul etmedikleri, bireysel bir problem olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ahlaki muhakeme kişinin doğru olanla yanlış olanı, iyiyle kötüyü, güzelle çirkini ayırt etme gücü ve doğru ve iyi olanı içselleştirmesi olarak açıklanabilir. Ahlaki muhakeme yeteneğinin gelişmesi ise ilk çocukluk yıllarında başlar ancak okul döneminde en hızlı seviyesine ulaşır (Kulanşi, 2021: 61). Bu açıdan bakıldığında bireylere hayatlarında bağımlılık problemiyle karşılaşmamak için çocukluk döneminden itibaren koruyucu ahlak eğitiminin verilmesi gerektiği belirtilebilir.

İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik onun seçme iradesine sahip olmasıdır. Uyuşturucu madde kullanımı, bireyin kendi davranışlarını seçme ve

uygulamadaki özgürlüğünü kullanarak bağımlılıklar oluşturmaya ve daha sonra davranışları üzerindeki kontrolünü yitirmesine neden olmaktadır. Yani uyuşturucu madde kullanımı insanın bireysel tercihleri ve iradesi ile kendi kendisini mahkûm etmesidir. İster davranış bağımlılığı olsun isterse de kimyasal bağımlılık olsun her tür bağımlılıkta insan özgürlüğünü kaybetmekte ve bağımlısı olduğu şeyin kendisini kontrol etmesine izin vermektedir. Bundan sonra insan artık özgür değil bağımlıdır. Onun davranışlarını belirleyen ve kontrol eden kendi iradesinin dışındaki bir nesneye bağlanmış haz ve tutkularıdır. “Bağımlılık haz ve tutkularla ilişkilidir. Bağımlılıkta insanın düşünce merkezi olan akıl ve irade etkisiz kalmaktadır. Böylece bağımlılık bir tür kölelik olarak görülmektedir (Gökalp, 2017). Zira insan bağımlısı olduğu şeye köle olmakta ve böylece özgürlüğü ortadan kalkmaktadır. Oysa insan ancak özgür kalarak insan olabilir. İrade zayıflığı diye nitelenen kişinin kendini kontrol edememesi, kendisi bir değer olan insanoğluna yakıştırılmamıştır. Zira insanın kendisi manevi bir değer olduğu için “Andolsun, biz insanoğlunu şerefli kıldık...” (İsra,17/70). Onun psikolojik iyi oluşu bedensel hazlarla değil daha yüksek olan manevi hazlarla gerçekleşir (Çiçek, 2022: 20). Buradan hareketle insanın düşünce sağlığını koruması ve kendi benliği hakkında bilinçli olmasında değerlerin etkisi önemlidir. Zira değerler bireylerin ilkeli ve güçlü olmalarını sağlayabilmektedir.

2.7. ÇOK AŞAMALI İÇ İÇE KARMA YÖNTEMİNİN NİCEL BOYUTU: DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAMIN UYGULANMA ÇALIŞMASI

Nicel araştırma desenleri genel olarak deneysel desenler ve deneysel olmayan desenler şeklinde iki kategoriye ayrılmaktadır. Sosyal bilimlerde değişkenler arasında neden sonuç ilişkisinin belirlenmesinin en etkili yolu deneysel (experimental) desenleri kullanmak olduğu ileri sürülmüştür (Gürbüz ve Şahin, 2018: 373; Mertens, 2019:138). Paradigma anlamında ise deneysel araştırmalar, diğer araştırma teknikleriyle kıyaslandığında pozitivistin ilkelerine çok daha yakın olan araştırma türüdürler. Bu açıdan, deneysel desenin nedensel ilişkileri sınamak için en güçlü teknik olduğu söylenebilir. Çünkü nedenselliğin temel koşullarının (zaman sırası, ilinti ve hiçbir alternatif açıklamanın bulunmaması) tamamı, deneysel tasarımlarda gösterilmektedir (Neuman, 2013: 358).

Deneysel araştırmalar, sebep-sonuç ilişkisini test etmek amacıyla geçerli ölçütlere uygun verilerin araştırmacının kontrolü altında üretildiği, değerlendirildiği, değişkenlerin kurgulandiği ortam düzenlemesidir. Verileri araştırmacı üretmekte ve önceden üretilmiş verileri kullanmamaktadır. Deney, yapay ya da doğal ortamlarda araştırmacının kontrolü altında geekleşmektedir (Karasar, 2016: 120-121).

Deneysel araştırmalar, deneklerin rastlantısal olarak seçilip seçilmemesi, ilk test–son test yapılma durumu ve deney–kontrol gruplarının varlığı açısından zayıf deneysel, geek deneysel, yarı deneysel ve faktöriyel desenler türlerine ayrılmaktadır (Gürbüz ve şahin, 2018: 373-400; Demirel, 2018: 112-113). Araştırmamızın deneysel tasarım şekli olan yarı deneysel desen katılımcıların seçkisiz olarak atanmaması dışında geek deneysel desenle aynı sürece sahiptir. Yarı deneysel desenlerde araştırmacı uygulamanın etkisini deney ya da kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanan katılımcılar üzerinden değil, bütüncül olarak gruplar üzerinde test etmektedir (Mertens, 2019: 150-151).

Bu çalışmada yarı deneysel yöntemlerinden *n test-son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desen* kullanılmıştır (Johnson ve Christensen, 2014; Demir, 2018: 113). Yarı deneysel desen yaklaşımı, deney ve kontrol gruplarının rastgele atanması yerine bazı ölçütlere ve ölçümlere göre belirlenmesini içeren bir yöntemdir. Bu desende katılımcılar seçkisizlik zelliliğine göre belirlenmez. Deneysel çalışmanın koşullarına göre katılımcılar ve gruplar belirlenir. Deney ve kontrol grubuna ön test ve son test uygulanır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmazken deney grubuna geliştirilen müdahale programı uygulanır. Daha sonra her iki grubun son test puanları karşılaştırılır ve genellikle bu araştırmada olduğu gibi ön test puanları kovaryet olarak alınır ve araştırmacı tarafından istatistiksel olarak kontrol edilir (Büyüköztürk vd., 2018; Karasar, 2016). Bu alışmada, “Denetimli serbestlik tedbiri konulan Madde Bağımlılarında Dini Başa ıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Bağımlılık sürecine etki düzeyini test etmek için yarı deneysel yaklaşım tercih edilmiştir. Bu desenin tercih edilmesinin gerekçesi, 1. Katılımcıların rastgele belirlenememesi, 2. Neden sonuç ilişkisi, seçkili (yanlı) kontrol grubuyla oluşması. 3. Müdahale programının test edilebilmesi.

Araştırmanın bağımsız değişkeni Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı iken bağımlı değişkenleri ise madde bağımlıların dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve bağımlılık durum düzeyleridir. Bağımlı değişkenlerde dini başa ıkma, Dini Başa ıkma

Ölçeği (DBÇÖ) psikolojik iyi oluş, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ile ölçülürken bağımlılık durumu, Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ), Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K) ve Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ) ile ölçülmektedir. Araştırmada benimsenen yarı deneysel desen Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Yarı Deneysel Desen İşlem Süreci

Atama	Gruplar	Ön-Test	İşlem	Son-Test
M.	Deney (n=5)	O ₁ DBÇÖ PİOÖ BAPİ BAPİ-K BASİ	10 Oturumluk Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş Programı	O ₂ DBÇÖ PİOÖ BAPİ BAPİ-K BASİ
	Kontrol (n=5)	O ₁ DBÇÖ PİOÖ BAPİ BAPİ-K BASİ	DS’de uygulanan rutin eğitimler(Samba)	O ₂ DBÇÖ PİOÖ BAPİ BAPİ-K BASİ

M: Eşleştirme

DBÇÖ: Dini Başa Çıkma Ölçeği

PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

BAPİ: Bağımlılık Profil İndeksi

BAPİ-K: Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu

BASİ: Bağımlılık Seyir İndeksi

2.8. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın nicel bileşeni için çalışma grubunun belirlenmesi, araştırmanın amacına uygun, olasılığa yer vermeyen ve küçük grupların derinlemesine incelenmesine zemin hazırlayan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme, katılımcıların belirli kurallara göre araştırmaya dahil edilmesi veya araştırmanın haricinde tutulmasını ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014; Mertens, 2019:330; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Ölçüt örnekleme kapsamda araştırmaya dâhil edilme kriterleri, Erzurum denetimli serbestlik müdürlüğüne 191. Maddeden hüküm almış olmak, daha önce herhangi bir programa katılmamak, dini/manevi bir hassasiyete sahip olmak, 18 yaşın üzerinde olmak, programa katılmaya gönüllü olmak şeklinde karakterize edilmiştir. Ayrıca, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı Denetimli

Serbestlik Müdürlüğün izni ve inisiyatifi doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler araştırma değerlendirme formu (Ardef) sonucu manevi rehberlik programına katılmaya gönüllü olanlardan oluşmaktadır. Araştırma katılımcıları sekiz kişiyle başlamış beş kişiyle bitirilmiştir. Araştırma Ekim, 2022 ile Mart 2023 tarihleri arasında DS'ye tabi tutulan bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken	Düzey	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		Frekans	Yüzde	Frekans	Yüzde
		(N)	(%)	(N)	(%)
Cinsiyet	Erkek	5	100,0	5	100,0
Yaş	18-25			2	40,0
	26-55	5	100,0	3	60,0
Eğitim Durumu	Okur Yazar	0	00	1	20,0
	İlkokul	2	40,0	0	0
	Ortaokul	2	40,0	1	20,0
	Lise	0	00	3	60,0
	Üniversite	1	20,0	0	0
Medeni Durum	Evli	2	40,0	1	20,0
	Bekâr	2	40,0	3	60,0
	Ayrı	0	0	0	0
	Boşanmış	1	20,0	1	20,0
	Dul	0	0	0	0
	Diğer	0	0	0	0
Çocuğunuz var mı?	Evet	3	60,	2	40,0
	Hayır	2	40	3	60,0
Daha Önce Tedavi Gördünüz mü?	Evet	0		2	40,0
	Hayır	5	100,0	3	60,0
Toplam		5	100,0	5	100,0

Tablo 19'da katılımcıların demografik özellikleri yer almaktadır. Buna göre deney ve kontrol grubuna katılan bireylerin tamamı erkekten oluşmaktadır. Deney grubunda bulunan katılımcıların tamamı 26- 55 yaş aralığındadır. Katılımcılardan 2'si ilkokul, 2'si

ortaokul ve 1'i üniversite eğitimi almış bireylerden oluşmaktadır. Deney grubunda bulunan katılımcıların 2'si evli, 2'si bekâr ve 1'nin boşanmış olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 3'nün çocuğu varken 2'sinin çocuğu bulunmamaktadır. Deney grubunda bulunan katılımcıların tamamı daha önce herhangi bir tedavi programına katılmadıkları görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan bireylerden 2'si 18-25 yaş aralığında iken 3'ü 26-55 yaşa aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 1'i okuryazar, 1'nin ortaokul, 3'nün ise lise düzeyi eğitime sahip olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 1'i evli, 3'bekar, 1'i de boşanmıştır. Katılımcıların 2'sinin çocuğu bulunurken 3'ünün çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcılardan 2'si daha önce tedavi eğitimine katılırken 3'nün katılmadığı görülmektedir.

2.9. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.9.1. Dini Başa Çıkma Ölçeği

Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) sıkıntılı durumlarda bireylerin ne tür ve ne sıklıkta bir dini başa çıkma yöntemine başvurdıklarını ölçmek için Pargament, Koenig ve Perez (2000: 519- 543) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Ayten (2012: 29-32) tarafından kültürel uyarlamalarını yapmak üzere Türkçeye kazandırılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için gerçekleştirilen pilot çalışma neticesinde yapılan faktör analiziyle KMO değeri, 799 bulgulanırken; faktör analizine dayalı korelasyonel anlamlılığı ifade eden Bartlett's Test of Sphericity değeri ise (χ^2) 1976, 212 ($p=,000$) bulgulanmıştır. Bu faktör analizi sonucunda 33 maddelik ve toplam varyansın %64'ünü açıklayan 9 alt boyuttan oluşan bir ölçek meydana gelmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla yapılan iç tutarlılık analizi neticesinde ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri (α), 807 olarak bulgulanırken; alt boyutlarından Allah'a yönelme, 867, hayra yorma, 840, kişilerarası dini hoşnutsuzluk, 731, dini yalvarma, 676, dini yakınlaşma, 613, dini dönüşüm, 508, manevi hoşnutsuzluk, 580, şerre yorma, 521 ve dini istikamet, 500 olarak bulgulanmıştır. Daha sonra bu dokuz alt boyut üzerinde yeniden faktör analizi uygulanarak ölçeğin olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma şeklinde iki üst boyutan oluştuğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada ise Batan (2016: 98-100)'nın yetişkin bireylerde dini başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisini ölçmeyi amaçladığı çalışmasında Dini

Başa Çıkma Ölçeği'nin 26 soruya indirildiği form kullanılmıştır. Batan (2016) ölçeğe faktör analizi uygulayarak 8., 20., 18., ve 25. maddelerini dönüştürmüş ve maddeler farklı faktörler altında birbirlerine yakın değerler aldığı için ölçekten çıkarmıştır. İkinci faktör analizi neticesinde de 22., 24. ve 26. maddeler dönüştürülmüş ve yine farklı faktörler altında yakın değerler alması sonucunda ölçekten çıkarılmışlardır. Üçüncü faktör analizi neticesinde KMO değeri, 903; Barlett's Test of Sphericity değeri (χ^2) 7407,290 ($p=,000$) bulunmuştur. Sonuçta ölçeğin 6 boyutana meydana geldiği ve bu boyutların varyansın %68,777'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Batan'ın (2016: 98-100) ölçeğin güvenilirliğini test etmek için yapmış olduğu iç tutarlılık analizi sonucunda ölçek geneli ve alt boyutlar için bulguladığı Cronbach Alpha değerleri sırayla şu şekildedir: ölçek genel $\alpha=,862$; fak-1 $\alpha=,920$; fak-2 $\alpha=,893$; fak-3 $\alpha=,802$; fak-4 $\alpha=,839$; fak-5 $\alpha=,709$; fak-6 $\alpha=,617$. Buna göre Hayra Yorma/Dini Yalvarma boyutunu ifade eden 1. Faktör, (12., 11., 6., 9., 10., 7., 13., 17. ve 19. Maddelerden oluşmakta); Allah'a Yönelme boyutunu ifade eden 2. Faktör, (2., 1., 3., 4. ve 5. Maddelerden oluşmakta); Şerre Yorma/Manevi Hoşnutsuzluk boyutunu ifade eden 3. Faktör, (28., 31., 27., 29. ve 30. Maddelerden oluşmakta); Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk boyutunu ifade eden 4. Faktör, (15., 14. ve 16. Maddelerden oluşmakta); Dini İstikamet Arayışı boyutunu ifade eden 5. Faktör, (33. ve 32. Maddelerden oluşmakta); Dini Yakınlaşma boyutunu açıklayan 6. faktör ise (23. ve 21. maddelerden) oluşmaktadır. Katılımcıların dini başa çıkma etkinliklerini ne sıklıkta kullanıp kullanmadıklarını ölçebilmek amacıyla 1 ile 5 arasında değişen puanlama sistemi yapılmıştır. Buna göre 26 maddeden oluşan ölçekten elde edilen toplam puanın 130'a yaklaşması dini başa çıkma etkinliklerine başvurunun arttığına işaret iken; 26'ya yaklaşması dini başa çıkma etkinliğinin azaldığına işaret etmektedir. Bu çalışmada alınan en yüksek puan 108 iken en düşüğü 88 dir.

2.9.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryff tarafından (1989) literatürdeki iyi olmayla ilgili kavramsal ve empirik görüşleri derleyerek oluşturduğu bir veri toplama aracıdır. Ryff, psikolojik iyi oluş ölçeğini, kendi psikolojik iyi olma modeline göre oluşturmuş; her bir alt boyutu 14 maddeden oluşan, 6 alt boyutu (kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, hayatın amacı ve kişisel gelişim) bulunan 84 maddelik bir ölçme aracı olarak geliştirmiştir. Daha sonradan Ryff ve Keyes (1995), ölçeğin kullanılışlığını

artırmak üzere 18 maddelik kısa formunu oluşturmuş ve (.70) ile (.89) arasında yüksek korelasyonlar elde ederek ölçeğin bu hali ile kullanılmasına karar vermişlerdir(Göcen, 2012: 130; Karagöz, 2020: 122).

Cenkseven (2004) ve Akın (2008) tarafından Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Cenkseven (2004: 76-84), bu kapsamda yaptığı çalışmada iç tutarlılık katsayılarını ölçmüş ve Cronbach Alpha değerini Olumlu İlişkiler için, 83; Özerklik için,78; Çevresel Hâkimiyet için, 77; Kişisel Gelişim için, 74; Hayatın Amacı için, 76; Kendini Kabul için, 79 ve ölçek geneli için, 93 olarak bulgulamıştır. Test Tekrar Test Korelasyon sonucu ise ölçek geneli için, 84 olarak tespit edilmiştir. Akın (2008: 746-747) ise kendi gerçekleştirdiği uyarlama çalışmasında iç tutarlılık analizleri neticesinde alt boyutlar için Cronbach Alpha değerlerini, Olumlu İlişkiler için, 89; Özerklik için, 91; Çevresel Hâkimiyet için, 94; Kişisel Gelişim için, 90; Hayatın Amacı için, 96; Kendini Kabul için, 87. Olarak bulgulamıştır. Bu çalışmada ise İmamoğlu (2004) tarafından türkçeye uyarlanan ve Cronbach Alpha değeri, 79 olarak tespit edilen psikolojik iyi oluş ölçeğinin 18 sorudan oluşan kısa formu kullanılmıştır (İmamoğlu, 2004 akt. Beydoğan, 2008: 83).

2.9.3. Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ)

Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ), bağımlılığın farklı boyutlarını değerlendirmek ve bağımlılık şiddetini ölçmek amacıyla Ögel ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 37 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bağımlılık Profil İndeksi (BAPİ), doğum tarihi, cinsiyet, medeni durum gibi kişisel bilgilerin yer aldığı sosyo-demografik sorular ile birlikte bireyin madde kullanım özelliklerini, bağımlılık tanı ölçütlerini, madde kullanımının kişinin yaşamına etkisini, madde kullanımı için şiddetli isteği (craving) ve madde kullanımını bırakma motivasyonunu ölçen altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her alt ölçek kendi içinde puanlandırılmakta ve her alt ölçeğin puanı ölçek genel toplam puanını belirlemektedir. Cevap seçenekleri, 0-4 puan aralığında değerlendirilen 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla yapılan iç tutarlılık ölçümünde tüm ölçeğin Cronbach Alpha değeri (α) 0.89 ve alt boyutların Cronbach Alpha değerleri (α) 0.63-0.86 aralığındadır.

2.9.4. Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K)

Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K), Ögel ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen, bağımlılık ile ilgili durumları (BAPİ) doğrudan ölçen 37 soruya ek olarak bireylerin depresyon, anksiyete, öfke kontrol zorluğu, güvenli davranış eksikliği, dürtüsellik ve heyecan arama davranışını ölçmeyi hedefleyen 21 sorudan oluşan bir ölçektir. BAPİ-K, BAPİ'nin ölçtüğü, doğrudan bağımlılığı ilgilendiren durumların dışında bağımlılığı sürdüren ve bağımlılığa eşlik eden depresyon ve anksiyete gibi psikiyatrik durum ile öfke kontrol yetersizliği, güvenli davranış eksikliği, heyecan arama davranışı, dürtüsellik gibi kişisel özellikleri ölçen altı farklı alanın değerlendirmesini kapsamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı (α) 0.80 ve alt boyutlarının Cronbach Alpha kat sayıları (α) 0.66-0.75 aralığındadır ölçeğin yanıt seçenekleri 0-1-2 olarak yapılmaktadır (Ögel vd. 2015).

2.9.5. Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ)

Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ), bağımlılıkta tedavinin gidişatını ve iyileşmenin seviyesini tüm alanlarda ölçmek amacıyla Şimşek ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilmiştir. BASİ ölçeği bireyin sosyal ve maddeyi kullanma durumunu ölçen iki boyuttan oluşmaktadır. Sosyal boyut; yaşama katılımı, psikiyatrik durumu, aile ilişkilerini, çalışma durumunu ve fiziksel durumunu içerirken maddeyle ilgili boyutu; alkol-madde kullanma miktarını, alkol-madde kullanım sıklığını ve alkol-madde kullanma isteğini içermektedir. Ölçek, bağımlılıktan kurtulmada madde kullanmayı bırakmanın yanı sıra psiko-sosyal iyileşmeyi de ele almaktadır. BASİ, sosyal ve maddeyle ilgili durumlarda bağımlıların tedavi seyrini ölçen sekiz boyutlu, 11 maddeli ve yanıt seçenekleri 0- 4 puan aralığında değerlendirilen Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 44'tür. Ölçeğin Cronbach Alpha kat sayısı (α) 0.80 olarak bulunmuştur.

2.10. NİCEL VERİ ANALİZİ

Bu araştırma programının uygulamasına ilişkin nicel boyutun yöntemi olan ön test son test eşleştirilmiş kontrol gruplu yarı deneysel desendir. Bu desende alanyazında önerilen parametrik veri analizi çeşitleri, bağımsız örneklem için t testi veya tek

faktörlü varyans analizi (ANOVA), iki faktörlü varyans analizi (MANOVA), kovaryans analizi (ANCOVA) ve regresyon analizleridir. Diğer taraftan nonparametrik veri analizleri ise, Kolmogrov Smirnov, Wilcoxon, Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleridir (Büyüköztürk, 2001; Can, 2018; Seçer, 2015). Nicel veri süreci şekil 21’de sunulmuştur.



Şekil 21. Nicel Veri Analiz Süreci

Araştırmada “*Bilişsel davranışçı kuramına göre geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı madde bağımlılığıyla mücadelede etkili bir yaklaşımdır.*” hipotezini test etmek için nicel veri analizi yöntemlerine başvurulmuştur. Bu araştırmada nicel veri analizi, IBM SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak verilerin parametrik test koşullarını sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla homojenlik, normallik ve uç veri analizi yapılmıştır. Bu işlemin sonrasında ön test puanlarının düzeltilip son test puanlarının karşılaştırıldığı tek faktörlü ANCOVA yapılmıştır. ANCOVA deneysel çalışmalarda bağımlı değişkeni etkileme olasılığı bulunan sürekli değişkenlerin sabit tutulabilmesi ve ikinci tip hata riskini azaltması açısından güçlü bir analiz yöntemi olarak tercih edilmektedir (Seçer, 2015).

Müdahale (deney) ve Karşılaştırma (kontrol) gruplarının ön test puanlarının birbirine denk olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Grup	n	X	SS	t	p
Bapi-Ön test	Deney	5	11,30	2,46	-1,036	,330
	Kontrol	5	9,80	2,100		
Bapi-k Öntest	Deney	5	10,80	1,78	,355	,732
	Kontrol	5	12,00	7,34		
Basi Ön test	Deney	5	16,60	5,550	,250	,809
	Kontrol	5	17,60	7,021		
Psiko Öntest	Deney	5	47,60	5,941	1,704	,127
	Kontrol	5	55,00	7,681		
Dini b. Ön test	Deney	5	83,40	1,517	,063	,951
	Kontrol	5	83,80	14,078		

Tablo 20 incelendiğinde deney ve kontrol grup puanlarının; Bapi, $t(8) = -1,036$, $P < ,330$, Bapi-k, $t(8) = ,355$, $p < ,732$, Basi, $t(8) = ,250$, $p < ,809$, Psiko, $t(8) = 1,704$, $p > ,127$ ve Dini başa çıkma, $t(8) = ,063$, $p < ,951$ olduğu, gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu bulgulara göre deney ve kontrol gruplarının dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı için birbirine denk olmadığı söylenebilir. İç geçerliliği etkileyebilecek olan bu durumu kontrol altında tutarak kovaryans analizi yapılması uygun görülmüştür. Ölçeklere ilişkin deney ve kontrol gruplarının ön test-son test normallik analizleri Tablo 21 ve Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Bapi, Bapi-k, Basi, Psikolojik İyi Oluş İle Dini Başa Çıkma Puanına İlişkin Ön Test Betimsel İstatistikleri ve Kolmogorov- Shapiro-Wilk Değerleri

Grup	Ölçek	N	Medyan	Ortalama	Ss	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov (p değeri)	Shapiro-Wilk (p değeri)
Kont. Ö. test	BAPİ	5	9,10	9,80	2,10	-,185	-1,51	,200	,295
	BAPİ K	5	13,00	12,00	7,34	,183	-,598	,200	,942
	BASİ	5	19,00	17,60	7,021	-,548	-1,67	,200	,386
	PİO	5	58,00	55,00	7,681	-,232	-2,30	,200	,441
	DBÇ	5	90,00	83,80	14,078	-1,67	3,009	,200	,134
Den.Ö. Test	BAPİ	5	11,10	11,30	2,46	1,27	2,157	,200	,430
	BAPİ K	5	11,00	10,80	1,789	,052	-2,324	,200	,377
	BASİ	5	14,00	16,60	5,55	,678	-2,315	,200	,154
	PİO	5	48,00	47,60	5,941	1,10	1,268	,200	,331
	DBÇ	5	83,00	83,40	1,517	,315	-3,081	,200	,086

Tablo 21’de deney ve kontrol gruplarının basi, bapi-k, basi, psikolojik iyi oluş ile dini başa çıkma ölçeklerinde alınan ön test puanlarının betimsel istatistikleri ve normallik analizleri verilmiştir. Buna göre ön test puanlarının bazıları basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal sınırlar içerisinde değilken Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk ($p>0,05$) değerleri normal sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir.

Bağımlı değişken puanlarının dağılımlarını öğrenmek için betimsel istatistik yapılmaktadır. Betimsel istatistik ile puanların değerlendirilmesi, birkaç farklı test ile yapılabilmektedir (Pallant, 2020: 69). Tablo 20 ve 21’de Skewness ve Kurtosis değerleri istenilen değerlerin biraz üstünde olmasına rağmen Kolmogorov-Smirnov Shapiro-Wilk değerleri normal olduğundan parametrik testler tercih edilmiştir.

Tablo 22. Deney Ve Kontrol Gruplarının Bapi, Bapi-K, Basi, Psikolojik İyi Oluş İle Dini Başa Çıkma Puanına İlişkin Son Test Betimsel İstatistikleri ve Kolmogorov- Shapiro-Wilk Değerleri

Grup	Ölçek	N	Medyan	Ortalama	Ss	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov (p değeri)	Shapiro-Wilk (p değeri)
Kont Son Test	BAPİ	5	9,60	10,00	2,52	1,334	1,753	,200	,246
	BAPİ K	5	9,00	9,60	5,727	-,027	-,431	,200	,991
	BASİ	5	15,00	15,80	6,34	,156	-1,23	,200	,944
	PİO	5	57,00	56,20	6,301	,173	,434	,200	,959
	DBÇ	5	78,00	78,20	11,476	-1,12	1,320	,200	,372
Den. Son Test	BAPİ	5	9,50	8,96	1,47	-,518	-2,638	,200	,227
	BAPİ K	5	11,00	9,20	3,89	-,461	-3,115	,200	,093
	BASİ	5	12,00	10,60	4,82	-,370	-2,970	,200	,150
	PİO	5	57,00	51,80	12,23	-,471	-2,125	,200	,484
	DBÇ	5	102,0	99,80	7,69	-,941	,669	,200	,722

Tablo 22’de deney ve kontrol gruplarının ilgili ölçeklerinde alınan ilk test ve son test puanlarının betimsel istatistikleri ve Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik analizleri verilmiştir. Buna göre ilk test -son test puanlarının Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk p değerlerinin ($p>0,05$) önemsiz olduğu ve değerlerinin normal sınırlar içerisinde olduğu görülmektedir. Normallik koşulu sağlanan veri setinin tek faktörlü kovaryans analizi işlemine geçilmiştir.

2.11. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMA ÇALIŞMASINA İLİŞKİN GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK

Geçerlik, araştırmacıların araştırmaya başlamadan önce bir desen belirlenirken karar vermeleri ve tedbir almaları gereken bir konudur. Başka bir ifadeyle geçerlik, bir ölçme aracının ölçmek istediği olguyu ayır edici bir şekilde ne ölçüde ölçebildiğidir (Aktu, 2021: 83; Seçer, 2018: 18). Alanyazında yarı deneysel modellerle çalışan araştırmacıların özellikle iç ve dış geçerliğe ilişkin tehditlerin kontrol altında tutmasının önemi belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2001: 6-8; Creswell, 2014; Johnson ve Christensen, 2014; Seçer, 2018). Araştırmanın her bir boyutundaki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Alanyazında geçerlik iç ve dış olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

İç geçerlik, bağımlı değişkende gözlenen değişimin başka değişkenlerden değil tamamen bağımsız değişkenin etkisinden kaynaklandığı anlamına gelmektedir. Araştırmanın iç geçerliliğini tehdit edebilecek birkaç değişkenden söz edilmektedir (Mentens, 2019: 141; Creswell ve Plano Clark, 2018: 256). Bu araştırmada iç geçerliliği sağlamak için bazı ölçütlere dikkat edilmiştir:

- a. Zaman etkisi: Bu etkiyi engellemek için deney ve kontrol grubu aynı sosyo-ekonomik özelliklere sahip bireylerden seçilmiştir.
- b. Olgunlaşma: Deneysel uygulama sürecinde katılımcılarda meydana gelebilecek biyolojik veya psikolojik değişimleri ifade eder. Bu etkiden korunmak için katılımcıları belli bir yaş aralığında olmalarına ve denetimli serbestliğe tabi olan bireylerden seçilmiştir.
- c. Ön test etkisi: Bu etkiye karşı müdahale grubunun hatırlama olasılığı düşük olabileceği 5 aylık bir zamandan sonra son test uygulanmıştır. Ayrıca bu etkiyi azaltmak için kovaryans analizi de yapılmıştır.
- d. Ölçüm aracı etkisi: Verileri toplamak için deney ve kontrol grubuna aynı ölçüm araçları kullanılmıştır.
- e. Deneklerin Seçimi: bu etkiye karşı koymak için benzer sosyo-ekonomik düzeyde olan, daha önce bir dini/manevi bir programına katılmayan, doğal oluşan gruplardan grup eşleştirme yoluyla kontrol ve deney grubu oluşturulmuştur.

- f. Denek kaybı: Madde kullanan bireylerin dezavantaj yapıları ve her an dosyalarının kapanma durumları olabildiği için müdahale grubuna 8 kişiyle başlanılmıştır. Çalışma sonunda 5 madde kullanıcısıyla süreç tamamlanmıştır.

Dış geçerlik. Bir çalışmanın sonuçlarının benzer bir duruma uygulanabilme düzeyini ifade etmektedir. Bir çalışmanın bulguları başka bir çalışmada gözlenebiliyorsa dış geçerliliğin sağlandığı söylenebilir (Mentens, 2019:144; Creswell ve Plano Clark, 2011/2018; Johnson ve Christensen, 2014). Buradan hareketle çalışmada dış geçerliğin sağlanmasını gerektiren ölçütler ve uygulanması düşünülen stratejiler aşağıda verilmiştir.

- a. Örneklem-Müdahale Etkileşimi: Araştırmada deney ve kontrol grupları grup eşleştirme ataması ile belirlenmiştir. Araştırma sonuçları benzer durumda olan madde kullanıcılarına da genelleylebilir. Ayrıca yapılandırılmış dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını başka araştırmacılar da uygulayabilir.
- b. Ortam-Müdahale Etkileşimi: Araştırma etkililiği test edilmiş bir program olan BDT odaklıdır. Çalışmada BDT kurallarına göre sınıf ortamı ve oturum düzeni sağlanmıştır. Ayrıca program yüz yüze uygulanarak etkileşimin artması sağlanmaya çalışılmıştır.
- c. Zaman-Müdahale Etkileşimi: Araştırmada zaman ile ilgili problemleri gidermek için benzer özelliklere sahip madde kullanıcılara pilot uygulama yapılmıştır. Müdahale uygulaması hafta içi belirlenen gün ve saatte yapılmıştır.
- d. Diğer Bağımsız Değişkenler-Müdahale Etkileşimi: Araştırma süresince çalışma grubunun denetimli serbestlik kurumunda başka bir dini/manevi programa katılmaları konusunda önlem alınmıştır.

2.12. ARAŞTIRMA DESENİNİN İKİNCİ NİTEL BOYUTU: DİNİ BAŞA ÇIKMA PROGRAM UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASI

Her sosyal bilimci araştırmasına bir iddia ya da bir soru ile başlamakta ve bu iddiasını bilgi düzleminde aktarırken bazı felsefi kuramlara dayandırmaktadır. Bunlar temelde bilginin rasyonel temelli olduğunu, insanın bilgiyi oluşturmayıp ortaya koyduğunu ve gerçeğin tekil olduğunu savunan pozitivizm, post pozitivizm, mantıksal deneycilik ile bilginin çokluğunu ve insanın bu bilgiyi oluşturmadaki konumuna dikkat çeken yorumlayıcı; yapılandırıcı, hermeneotik ve fenomenolojik kuramlardır (Yıldırım

ve Şimşek, 2018: 30; Mertens, 2019: 30; Kuş, 2012: 5-61). Nitel araştırma bilginin tek bir gerçeklikten ibaret olmadığına ve insanın bu süreçte etkinliğine dikkat çeken yorumlayıcı paradigmaya dayanmaktadır.

Nitel araştırma, algıların ve durumların bütüncül ve gerçekçi bir şekilde doküman analizi, gözlem ve görüşme gibi yöntemlerin kullanılarak verilerin toplanıp analiz edildiği yaklaşımdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 41). Alanyazında karma araştırmaların kullanım yaygınlığıyla birlikte nitel araştırmalara gösterilen ilgi de giderek artmaktadır. Araştırma desenlerindeki yorumlamacı paradigma yaklaşımın benimsenmesi sonucunda nitel araştırmalara daha çok önem verilmeye başlanmıştır. Nitel araştırma desenleri ile çok çeşitli araştırma türleri ve veri analizini sağlamak mümkündür. Ayrıca nitel araştırmalar, günümüzde araştırmacıların nicel araştırmaları destekleyici ve kendi başlarına zengin bilgi kaynaklarını sağlama rolünü üstlenmiştir (Bazaley ve Jackson, 2013/2015; Büyüköztürk vd., 2018; Creswell, 2012/2017; Özdemir, 2010; Patton, 2018; Yıldırım ve Şimşek, 2016/2018).

Her araştırma yönteminin ayırıcı özellikleri olduğu gibi nitel araştırma yönteminin de diğer yöntemlerden ayıran bir takım özelliklerinden söz edilmektedir. Bunlar sırasıyla içinde bulunulan doğal ortama duyarlı olma, algıları ortaya koyma tümevarım analiz, araştırmacının rolü, araştırma deseninde esneklik, bütüncül bir bakış açısı ve gerçekçi nitel veri sunma özellikleridir. Bu özellikler aynı zamanda nitel araştırmaları nicel araştırma anlayışından ayıran etmenlerdir. Nicel araştırmalarda nesnel gerçeklik araştırılırken, nitel araştırmalarda öznel gerçeklik üzerine araştırma yürütülür. Nitel araştırmalar tümevarımcı bir bakış açısıyla hareket ederek belir bir kuram oluşturmayı hedeflerken. Nicel araştırma tımdengelim bir yaklaşım izlemektedir. Nicel araştırmaların aksine nitel araştırmaların araştırma süreci esnek ve dinamik bir yapı sergiler. Nitelde veri toplama, veri analizi ve desen seçimi birlikte yürütülebilir. Sosyal bilimlerde ve eğitim bilimlerinde sık tercih edilen nitel yaklaşım, belirli bir programın yada ortamın detaylı açıklamasını elde etmek için kullanılır (Bazaley ve Jackson, 2013/2015; Büyüköztürk vd., 2018; Creswell, 2012/2017; Özdemir, 2010; Patton, 2002/2018; Yıldırım ve Şimşek, 2016/2018; Mertens, 2019: 240).

Eğitimsel ve psikolojik araştırmalarda birçok farklı türde nitel araştırma kullanılmaktadır (Mertens, 2019: 245). Bunlardan en çok kullanılan beş çeşidinden ilki,

kültür analizidir. Kültür analizi, bireysel algı ve davranış kadar toplumsal davranış, kültürel normlar, değerler, davranış kalıpları gibi kültüre özgü öğelere odaklanır. Kültür analizi standardize edilmiş veri araçlarıyla ölçülmez bilakis derin bir gözlem ve deneyimlemekle ancak ölçülebilir. İkinci yöntem olan kuram oluşturma deseninde, veri toplama ve analizi süreçlerinde sürekli karşılaştırmalar yapılarak kuramsal çerçeve oluşturulmaya çalışılır. Bir diğer tür olan durum çalışmasında, bir duruma ilişkin etkenler (birey, kurum, ortam olay vb.) bütüncül bir yaklaşımla ele alınır ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ya da ilgili durumdan nasıl etkilendiği üzerine odaklanır. Dördüncü desen türü olan eylem araştırması eğitim bilimleri alanında sıkça başvurulmuş bir yöntemdir. Eylem araştırmasında araştırma ve uygulama iç içe olmakta, problemlere yönelik çözüm yolları süreç içerisinde ele alınmaktadır. Beşinci ve sonuncu desen çeşidi ise olgu bilimdir. Olgu biliminde, bir grup veya topluluk üyelerinin dünyayı ve etraflarındaki yaşamı nasıl yorumladıkları anlaşılmasına çalışılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018; Creswell, 2012/2017; Patton, 2002/2018; Yıldırım & Şimşek, 2016: 67-73; Mertens, 2019: 250).

Bu çalışmanın ikinci nitel aşamasında deney grubu katılımcılarının bağımlılıkla baş etmelerinde katıldıkları programı nasıl deneyimledikleri, programda nelerin kendilerine iyi geldiğini, program doğrultusunda bundan sonraki süreçte neleri amaçladıklarını ve programda dini/manevi unsurların yer almasıyla ilgili neler düşündüklerini derinlemesine incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemine başvurulmuştur. Nitel araştırma modelleri arasından da yorumlayıcı olgubilim (fenomenoloji) modeli tercih edilmiştir. Olgubilim “Tecrübe eden farklı bireyler için aynı olgu hangi anlamaları barındırmaktadır ve bu olgunun esas yapısı neyi ifade etmektedir?” temel sorusunu cevaplamaktadır (Patton, 2002/2018). Yorumlayıcı olgubilim yöntemi ise, öznel tecrübeler ve yaşanmışlıklara göre olgulara ve durumlara yüklenen anlamları ele alan bir alan araştırma modeli olarak ifade edilmektedir (Akturan ve Esen, 2013; Özdemir, 2010). Bu desene göre çalışan araştırmacının amacı katılımcıların herhangi bir olguyla ilgili algılamalarını ve tepkilerini açıklamaktır. Yorumlayıcı olgu bilim deseni, araştırmacı ve katılımcılar arasında etkileşimin sağlanması, esnekliğe yer verilmesi, sondaj soruların olması ve olguyu derinlemesine ele almayı sağlaması için görüşme tekniğiyle yürütülmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Yorumlayıcı olgu bilim desenine göre veriler toplanılırken şu hususlara dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir: a). Bireylerin kendi deneyimlerini dışa vurabilecek bir yapılarının olması, b). Amaçlı örnekleme ile 10 kişiyi geçmeyecek sayıda

bireye ulaşılması, c). Kişisel tecrübelerle odaklanılması, ç). Güven ve empati ortamının sağlanmasına dikkat edilmesi gerekmektedir (Creswell, 2014, 2012/2017). Araştırmada benimsenen yorumlayıcı olgu bilim deseni Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23. Yorumlayıcı Olgu Bilim Desen Yapısı

Katılımcılar	Çalışma	Veri Toplama Aracı	İçerik
4 Madde Kullanıcısı	Yarı yapılandırılmış görüşme	Yarı yapılandırılmış görüşme formu (Katılımcılar İçin)	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına ilişkin deneyimler

Çalışmada deney grubundan seçilen bireylerin programla ilgili öznel deneyimlerine bağlı olarak uyuşturucu madde hakkındaki düşünceleri, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı sürecinde deneyimlerini ve madde kullanımına karşı etkisini anlamak için yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır.

2.12.1. Katılımcılar

Araştırmaya katılanlar, amaçlı örnekleme çeşitlerinden ölçüt örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacına bağlı olarak derinlemesine ve ayrıntılı olarak araştırma yapabilmek için zengin bilgi kaynaklarının seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Patton, 2002/2018; Yıldırım ve Şimşek, 2016: 118). Ölçüt örnekleme ise, araştırmacının kendi gözlemlerinden hareketle araştırmaya uygun olacağını düşündüğünü belli kriterleri taşıyan katılımcıları araştırmaya dâhil etmeyi ifade etmektedir (Şahin ve Gürbüz, 2018: 134). Bu doğrultuda katılımcılar belirlenirken denetimli serbestliğe 191. maddeden hüküm almış olmaları, manevi programa gönüllü olarak katılmaları, oturumlara aktif katılmaları, verilen ödevleri zamanında yapmaları, duygu ve düşüncelerini anlaşılır şekilde ifade edebilmeleri gibi kriterler göz önüne alınmıştır. Katılımcıların çeşitli özelliklere dağılımı Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24. Programı Değerlendiren Katılımcıların Çeşitli Özelliklere Göre Dağılımı

Özellikler	Kategori	Katılımcı Sayısı N
Cinsiyet	Erkek	4
Yaş	36	
	34	
	35	
	24	
Eğitim	Lise	1
	Ortaokul	1
	Ortaokul	1
	Üniversite	1
Medeni durum	Evli	2
	Bekâr	1
	Boşanmış	1
Kullandıkları Madde	Esrar/Amfetamin	1
	Esrar/Bonzai	1
	Amfetamin	1
	Amfetamin	1

Tablo 24’te görüldüğü üzere katılımcıların tümü erkek örneklemden oluşmaktadır. Katılımcıların en küçüğü 24, en büyüğü 36 yaşındadır. Katılımcılardan 2’si ortaokul, 1’i lise ve 1’i de üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 2’si evli iken 1’i bekâr, 1’i de boşanmış durumdadır. Kullandıkları madde bakımından 1’nin esrar ve amfetamini birlikte kullandığı, 1’nin esrar ve bonzai kullandığı, 2’sinin ise sadece amfetamin kullandığı görülmektedir.

2.12.2. Nitel Verilerin Toplanması

Olgu bilim desenine göre yapılan çalışmalar farklı veri toplama araçlarının kullanılmasına olanak sağlamaktadır (Creswell, 2014) Bu çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile veriler toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme ile sabit seçenekli yanıtlar alabilme, esnek olması, ortam üzerindeki kontrolü, verilerin teyit edilebilmesi, yoğunlaşan konuda derinlemesine bilgiler sunabilme gibi güçlü yönleri bulunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018). Bunun yanında sürenin sınırlı olması, görece az sayıdaki katılımcıyla çalışılması, sağlıklı iletişimin sağlanamaması gibi zayıf yönleri de bulunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2018;

Yıldırım ve Şimşek, 2016: 134-135). Görüşme formu geliştirilirken uzman ve akran görüşlerine başvurulmuştur. Bu formun adı katılımcılar ile yapılan yarı yapılandırılmış görüşme formudur (Ek 3). Bu form, müdahale programı sonrasında nicel verilerin açıklanmasını kolaylaştırmak, madde kullanan bireylerin maddeye bakışlarını, değerlendirmelerini ve maddeye karşı mücadelede din ve maneviyatın etkisine yönelik değerlendirmelerini ortaya koymak amacıyla uygulanmıştır. Böylelikle araştırmanın sorularına yönelik zengin ve derinlemesine cevaplar elde edilmesi hedeflenmiştir.

2.12.3. Nitel Veri Analizi

Nitel araştırmalarda veri analizi, desenlerinin çeşitliliğine bağlı olarak değişmektedir. Nitel analiz, verileri kodlamayı, metni küçük birimlere ayırmayı, her bir birime etiketler atamayı ve kodları temalar altında toplamayı ifade eder (Creswell ve Plano Clark, 2015: 221). Her nitel yaklaşım farklı bir takım özellikler ve dolayısıyla farklı analizler gerektirir. Bu araştırma, nitel yaklaşımın olgu bilim desenine göre yürütülmektedir. Alanyazında bu desen için önerilen nitel veri analizi çeşitleri betimsel analiz, tematik analiz ve içerik analizidir. Betimsel analizde, elde edilen veriler önceden oluşturulan temalara göre analiz edilirken. İçerik analizinde temalara bağlı olarak sayısallaştırma ve daha derinlemesine bir analiz ön plandadır. Başka bir ifadeyle betimsel analiz gözlenen ortamda nelerin olup bittiğini, görüşülen bireylerin neler söylediği, çalışılan belgelerin hangi bilgileri ortaya koyduğu şeklindeki soruları yorumlamayı ifade eder (Başkale, 2008; Büyüköztürk vd., 2018; Yıldırım ve Şimşek, 2016: 239-242; Yıldırım, 2010;). Tematik analizde ise, tümevarımsal ve/veya tümdengelimsel kodlama söz konusu olup belirli temalara ulaşma amaç edinilir Tematik analiz, verilerdeki temaları belirleme, analiz etme ve raporlama için kullanılan bir yöntemdir. Tematik analiz, veri setinin en küçük boyutlarda düzenlemeyi ve derinlemesine betimleme imkânı sağlar (Braun ve Clarke, 2019).

Araştırmanın dördüncü problemi olan *“Madde bağımlılığı farkındalığını artırma amacını taşıyan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılanlar bilişsel davranışçı kuramın tekniğine göre hazırlanmış programın etkililiğini nasıl değerlendirmişlerdir?”* sorusunu çözümleyebilmek için nitel veri analizi yöntemlerinden tematik analize başvurulmuştur. Bu problemlerin çözümü araştırmanın farklı süreçlerinde ve zaman dilimlerinde gerçekleştirileceği için ayrıntılı bir şekilde araştırma yapmaya

olarak tanıyan tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada nitel veri analizi, Maxqda 2020 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu program, kodları belirli temalara bağlamaya, farklı katılımcıların bulgularını bir arada çözümlemeye, sonuca pratik bir biçimde ulaşılmasına fırsat tanımaktadır (Creswell ve Plano Clark, 2018: 257-258; Yıldırım ve Şimşek, 2016: 262-263). Tematik analiz ise, veri setini en küçük boyutlarda düzenlemeyi, derinlemesine betimlemeyi sağlayan ve verilerdeki örüntüleri ortaya çıkaran bir nitel veri analiz yöntemidir (Braun ve Clarke, 2019; Creswell, 2012/2017). Tematik analiz süreci Şekil 22’de verilmiştir.



Şekil 22. Tematik Analiz Süreci

Kaynak: Braun ve Clarke, 2019.

Şekil 22’de görüldüğü gibi araştırmanın nitel boyutunda yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler tematik analiz ile analiz edilmiştir. Araştırmanın nitel boyutu Braun ve Clark’ın (2019) belirledikleri gibi altı aşamada gerçekleştirilmiştir. Öncelikle görüşme dokümanları ham veri şeklinde düzenlenerek kayıt altına alınmış, verilere aşina olacak şekilde tekrar tekrar okunmuş ilk fikirler not edilmiştir. Katılımcılar, k1, k2, k3, k4, şeklinde kodlanmıştır. İkinci olarak veri odaklı kodlama yöntemiyle tüm veri seti ile ilişkili olabilecek özellikler sistematik bir şekilde kodlanmış her kodla ilgili veriler bir araya getirilmiştir. Üçüncü olarak kodlar potansiyel temalar altında toplanılmış, tüm veriler ilişkili oldukları olası temaların altında toplanılmıştır. Dördüncü olarak temalar ile kodlanmış veri öğeleriyle ve veri setiyle uyumu gözden geçirilerek

tematik harita oluşturulmuştur. Beşinci olarak her temaya ait özelliklerin sadeleştirilmesi amacıyla isimlendirme ve tanımlama işlemi yapılmıştır. Süreç boyunca ve süreç sonunda üç kodlayıcı arasında uyum aranmıştır. Altıncı ve son olarak somut, ve inandırıcı doğrudan alıntı örneklerinin seçilmesi, kodlanan veri içeriklerinin son kez analiz edilmesi, analiz sonuçlarının araştırma sorusu ve alan yazınla tekrar ilişkilendirilmesi, analizin akademik (Nitel söylem dili) bir dille raporlaştırılması işlemi gerçekleştirilmiştir.

2.13. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASINA İLİŞKİN GEÇERLİK ve GÜVENİRLİK

Alanyazında nicel araştırmalar için geçerlilik ve güvenilirlik kavramları kullanılırken nitel araştırmalarda ise inandırıcılık, aktarılabirlik, doğrulanabilirlik ve tutarlılık terimleri kullanılmaktadır. Karma yöntem desenlerinden gömülü müdahale deseniyle yürütülen bu araştırmada Creswell ve Plano Clark'ın (2015: 253) önerileri doğrultusunda her iki araştırma çeşidinde de geçerlik ve güvenilirlik kavramları kullanılmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda geçerlilik ve güvenirliliğin anlaşılması için ilgili kavramın karşılığı olan terim parantez içerisinde verilmiştir. Karma araştırmalarda veri toplama, veri analizi ve yorumlama aşamaları ile ilgili olası geçerlik ve güvenilirlik tehditlerinin olabileceğinden (Creswell ve Plano Clark (2015: 254) hareketle çalışmanın nicel boyutu ile ilgili tehditler ve bunlarla olası başa çıkma yöntemleri ilgili başlığın altında yer verilmiştir. Burada ise nitel boyutla ilgili bilgilere yer verilecektir.

Alanyazında nitel araştırma yaklaşımlarında geçerlik ve güvenilirlik konusu araştırmanın vazgeçilmez bir unsuru olarak görülmektedir (Bazaley ve Jackson, 2013/2015; Creswell, 2014, 2012/2017; Merriam, 2009/2016; Patton, 2002/2018; Rädiker ve Kuckartz, 2020). Nitel araştırmalarda iç geçerlilik kavramı yerine, inandırıcılık terimi, dış geçerlilik kavramı yerine ise aktarılabirlik terimi tercih edilmektedir. Diğer yandan iç güvenilirlik kavramı yerine tutarlılık terimi ve dış güvenilirlik kavramı yerine doğrulanabilirlik terimleri kullanılmaktadır. Araştırmada dil birliği sağlanması amacıyla geçerlik ve güvenilirlik kavramları tercih edilmiştir (Başkale, 2008; Bazaley ve Jackson, 2013/2015; Büyüköztürk vd., 2018; Creswell ve Plano Clark, 2011/2015; Karasar, 2014; Özdemir, 2010; Yıldırım ve Şimşek, 2016; Yıldırım, 2010;

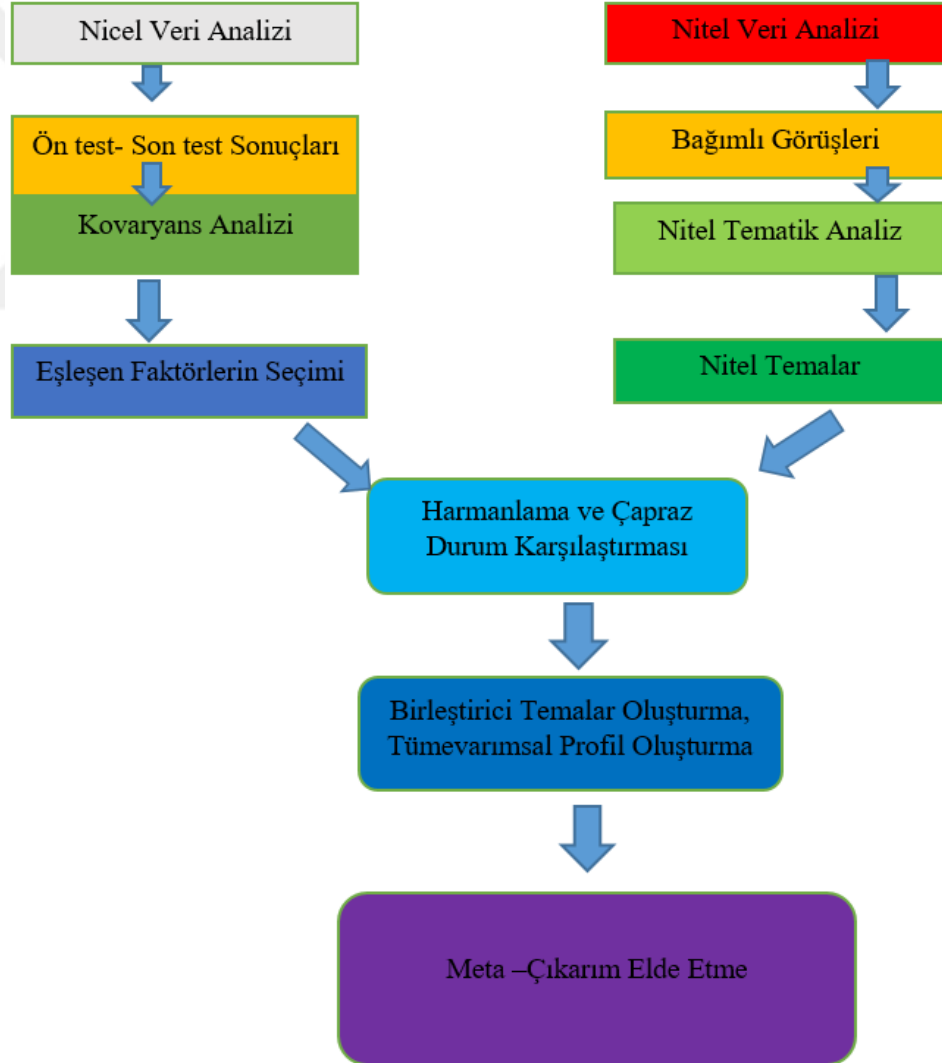
Mertens, 2019: 314). Bu doğrultuda çalışmada nitel boyutta sağlanması gereken geçerlik ve güvenirlik ölçütleri ve uygulanması düşünülen stratejiler aşağıda verilmiştir.

- a) Dış Geçerlik (Aktarılabilirlik): Program geliştirmek ve değerlendirmek amacıyla yapılan görüşmeler ve doküman analizleriyle ilgili metinler doğrudan alıntılanarak ayrıntılı betimleme yapılmaya çalışılmıştır. Katılımcılar amaçlı örnekleme çeşitlerinden ölçüt örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu seçimin nasıl yapılacağı ayrıntılı açıklanmıştır. Müdahale sürecinin içeriği, yönetimi, zaman ve diğer koşulları ayrıntılı ifade edilmiştir.
- b) İç Geçerlik (İnandırıcılık): Müdahale işlemleri beş aylık bir süre zarfında yapılmış böylece katılımcıların birbirleriyle etkileşimde bulunulması amaçlanmıştır. Madde kullanıcılarıyla yapılan görüşmeler katılımcı teyit edici yöntem kullanılarak veri çeşitliliği sağlanmıştır. Yapılan görüşme sonrasında bilgilerin doğruluğunu test etmek amacıyla geri bildirimlerde bulunulmuş ve alan notları katılımcılarla birlikte gözden geçirilmiştir. Araştırma süreci boyunca farklı alandan üç öğretim üyesinden uzman incelemesi desteği alınmıştır. Araştırmada araştırmacının eğitmen, katılımcı, danışman ve gözlemci rolleri detaylı anlatılmış olup araştırmacının yanlılığı önlenmeye çalışılmıştır.
- c) Dış Güvenirlik (Doğrulanabilirlik): Araştırmada toplanılan ham veriler, sonuçların teyit edilebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından el altında tutulmuştur. Ayrıca görüşme verileri, doküman verileri ve kodlama sistemi gibi nitel veriler Maxqda 2020 programında kaydedilmiştir. Oturum görüşmeleri, Adalet bakanlığı ulusal yargı ağı projesi (uyap) sistemine kayıt edilmiştir. Araştırmacının rolü değişik bölümlerde ayrıntılı olarak açıklanmıştır.
- d) İç Güvenirlik (Tutarlılık): Katılımcıların kendilerini rahat ve güvende hissettikleri uygun şartlarda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme formları benzer biçimsel özelliklere göre düzenlenmiştir. Görüşmede elde edilen ham veriler farklı üç araştırmacı tarafından kodlanmıştır. Bu kodlama sistemleri karşılaştırılarak ortak temalara ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmada bütünlüğü sağlama ve yöntemsel açıdan zenginleştirme adına karma yöntemle başvurulmuştur.

2.14. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMALARINDA ELDE EDİLEN NİTEL ve NİCEL VERİLERİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ

2.14.1. Karma Veri Analizi

Bu çalışma karma yöntem desenlerinden gömülü müdahale deseniyle kurgulandığı için elde edilen veriler ardışık veri analizi biçiminde çözümlenmiştir. Ardışık veri analizi, karma desenlerde kullanılan nicel veri toplama süreci sonrası nicel verinin toplanmasını veya nicel veri toplama süreci sonrası nitel verilerin toplanmasını ifade etmektedir (Creamer, 2018/2020; Creswell ve Plano Clark, 2011/2015; Johnson ve Christensen, 2014). Karma müdahale yöntemi veri analizi süreci Şekil 23'te verilmiştir.



Şekil 23. Karma Müdahale Yöntemi Veri Analizi

Araştırmanın son problemi olan “*Müdahale programı sonrasında katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen nitel veriler nicel bulguları nasıl açıklamaktadır?*” sorusunu analiz etmek üzere karma araştırma yaklaşımlarından çapraz durum karşılaştırması ve meta-çıkarma yöntemlerine başvurulmuştur. Çapraz durum karşılaştırması, birden fazla durum arasında karşılaştırma yaparak benzer ve farklı yönlerini ortaya koyar ve ilişkilendirir. Karma çalışmalarda nitel temalar veya nicel boyutlar arasında bütüncül profiller oluşturmayı içermektedir. Meta-çıkarma ise, nitel temaları veya nicel boyutların çıktılarını bağlayan, bütünleştiren ve farklı veriler arasındaki çelişkileri ortaya koyup açıklayan çıkarımlardır (Subaşı ve Okumuş, 2017; Creamer, 2018/2020; Creswell & Plano Clark, 2011/2015).

Karma bir çalışmada elde edilen nitel ve nitel veriler, birbirine dönüştürme, birbiriyle ilişkilendirme, birbirini destekleme, birbiriyle karşılaştırma ve bütünleştirme özelliklerine sahiptir. Bu çalışmada da nicel veriler nitel veriler ile bütünleştirilmiş ve ilişkilendirmiştir. Nicel aşama sonrası elde edilen nitel veriler nicel verilere dönüştürme ve nicel verileri açıklama veya tamamlama amacıyla kullanılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen veriler nicel veri analizi ve nitel veri analizi başlıklarında açıklanmıştır. Araştırmada karma yöntem veri analizini yürütebilmek adına Onwuegbuzie ve Teddie'nin (Akt., Creswell ve Plano Clark, 2015:228) önerdiği yedi aşamalı yöntem takip edilmiştir. Bu aşamalar; veri indirgeme, veri gösterimi, veri dönüştürme, veri ilişkilendirme, veri destekleme, veri karşılaştırma ve veri bütünleştirmedir. Bu doğrultuda önce veriler nitel ve nicel olarak analiz edilmiştir. Sonra tablo ve şekiller yoluyla görselleştirilmiştir. Daha sonra nicel veriler nitelendirilmiş ve tablo üzerinden her iki veri ilişkilendirilmiştir. Sonrasında da harmanlama ve çapraz durum karşılaştırması yöntemleriyle destekleme ve karşılaştırma işlemi yapılarak veriler bütünleştirilmiştir.

2.14.2. Karma Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Karma araştırmalar, nitel ve nicel yaklaşımların bir arada kullanımını gerektirmektedir (Johnson ve Christensen, 2014: 273). Bununla birlikte karma araştırma yöntemin ileri gelen bilimcileri (Creamer, 2018/2020; Creswell ve Plano Clark, 2011/2015; Johnson ve Christensen, 2014; Onwuegbuzie & Johnson, 2006; Tashakkori & Teddlie, 2010) bir araştırmanın karma olabilmesi için nitel ve nicel bileşenlerin çıktılarının birleştirilerek veya bütünleştirilerek meta-çıkarmalara ulaşılması gerektiğini

ifade etmektedirler. Bu da doğal olarak nicel ve nitel geçerlik kavramlarının yanı sıra karma geçerliliğini de ön plana almaktadır. Bu doğrultuda çalışmada karma boyutta sağlanması gereken geçerlik ölçütleri ve uygulanan stratejiler aşağıda verilmiştir.

- a. İç ve dış Geçerlik: Katılımcılarla yapılan görüşmelerde madde bağımlılığıyla mücadelede katılımcıların madde kullanım, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş durumlarına yönelik öznel dünyalarını anlamının yanı sıra katılımcıların ortak düşüncelerini oluşturan noktalar ele alınarak nesnel bir görüntü ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çünkü ön test ve son test ölçümleri arasındaki değerlendirmeler, katılımcıların bağımlılık durumlarına ilişkin öznel yaşantılarının ve algılamalarının ayrıntılı bir şekilde ortaya koymayı yeterli kılmadığı düşünülmektedir. Bu durum iç ve dış geçerliliği etkilediğinden önemli bir sınırlılık oluşturacağı tahmin edilmiştir. Bu bağlamda nicel verilerin yanı sıra nitel kaynakların kullanılması ve verilerin harmanlanarak değerlendirilmesiyle daha geçerli ve güvenilir sonuçlar ortaya konulabilir (Creamer, 2018/2020).
- b. Paradigmatik Geçerlik: Araştırmada diyalektik çoğulculuk görüşü benimsenmiştir. Bu bağlamda metodolojik olarak katılımcıların uç durumlardaki görüşlerinin keşfedilmesine odaklanılmıştır.
- c. Eş Ölçülebilir Karma Geçerlik: Araştırmada nitel ve nicel araştırma bakış açısının ötesinde meta-çıkarım üretmeye yönelik bir bakış açısı sergilenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın bulgular bölümünde meta-çıkarımlar oluşturulmuştur.
- d. Zayıf Yönleri Azaltma Geçerliği: Araştırmanın katılımcıların nicel boyutta madde bağımlılığıyla mücadele farkındalığına ilişkin ölçeklerden aldıkları puanlar ile nitel boyutta görüşmelerdeki yorumlama biçimleri bütünleştirilerek her iki desenin güçlü yönleri ortaya konulmuştur.
- e. Sıralı Geçerlik: Araştırmada sırasıyla dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programını geliştirmek üzere nitel, müdahale programını yürütmek üzere nicel ve müdahale programını değerlendirmek üzere nitel araştırma yaklaşımları benimsenmiştir.
- f. Dönüşüm Geçerliği: Araştırma kapsamında meta-çıkarımlar elde etmek üzere nicel değişkenler ve boyutlar nitel temalara çevrilerek ve çapraz durum karşılaştırması yapılarak veri dönüşümü sağlanmıştır.

- g. Örneklem Birleştirme Geçerliği: Müdahale uygulaması sonrasında müdahale programının etkisini açıklayabilmek için görüşmeler yoluyla nitel veriler elde edilmiştir. Bu aşamadaki nitel bileşen, madde kullanıcıların bağımlılıkla mücadele farkındalıklarına ilişkin yürütülen programın uygulama sırasında ortaya çıkan deneyimlerdeki değişkenleri incelemeyi ve her katılımcıdaki deneyimlerin ortak noktalarını ortaya koymayı hedeflemiştir (Creamer, 2018/2020; 57). Araştırma kapsamında katılımcılardan gönüllü olup dini başa çıkma ve psikolojik iyileşme programı uygulamasına katılan madde kullanıcılarından 4 katılımcı ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir.
- h. Politik Geçerlik: Araştırma kapsamında madde bağımlılığıyla ilgilenen alan uzmanları ve madde bağımlılığından iyileşenler gibi kilit paydaş grupları ile görüşmeler yapılarak katılımcılar anlaşılmalı çalışılmıştır. Müdahale uygulaması öncesinde madde bağımlılığıyla mücadelede nasıl bir programa ihtiyaç duyulduğunu keşfetmek amacıyla nitel veriler toplanmıştır. Müdahale işleminden önce madde bağımlılığıyla mücadelede dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşa ilişkin çalışmalarının doküman incelemesi, bağımlı ve uzman görüşleri olmak üzere üç nitel veri kaynağı eğitim programının içeriğinin belirlenmesi ve geliştirilmesinde kullanılmıştır.
- i. Çoklu Geçerlik: Araştırmada nicel, nitel ve karma geçerlik türlerinin tamamına yakını uygulanmaya çalışılmıştır. Karma yazılım programı Maxqda 2020 kullanılmıştır (Creswell ve Plano Clark, 2011/2015; Rädiker ve Kuckartz, 2020).

Özetle, çalışma karma geçerlik ve güvenilirlik boyutuna uygun, metodolojik açıdan şeffaf, açıklanabilir ve tekrarlanabilir nitelikte tasarlanmıştır.

2.15. UYGULAMA

Araştırma süreci ilgili etik ve gerekli izinler alındıktan sonra çalışmaya başlanmıştır. Çalışmada üç aşamalı bir süreç izlenmiştir. Birinci aşamada madde bağımlılarına yönelik dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı geliştirme çalışması yapılmıştır. Bu kapsamda 11 alan uzmanı ve 9 madde bağımlılığından iyileşen katılımcı ile derinlemesine veri toplayabilmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Alan uzmanları, denetimli serbestlik müdürlüğü, Yeşilay, İl Sağlık müdürlüğü ve Üniversitede madde bağımlılarına yönelik eğitim veren sosyolog, psikolog,

sosyal hizmet uzmanı ve öğretim görevlisini ifade etmektedir. Bunlara ek olarak 42 yerel alan çalışmasından doküman incelemesi gerçekleştirilmiştir. Sözü edilen üç veri kaynağından ortak dört temaya ve üç alt tema olmak üzere yedi temaya ulaşıp program bu çerçevede planlanmıştır. Alan uzmanlarının da görüşleri doğrultusunda 10 oturumluk bir eğitim programı ortaya çıkmıştır. Madde bağımlılığı gibi konuşulması pek hoş karşılanmayan bir konuda katılımcıların ve uzmanların görüşleri önemli bir yer tutmaktadır. Görüşmeler yapıldıktan sonra başka bir uzman tarafından transkript edilmiş ve üç alan uzmanı kodlama işlemi yapmıştır.

Uyuşturucu madde bağımlılığıyla mücadelede dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının içeriğindeki etkinliklerin amaçlara ulaşmada etkili olup olmadığını, belirlenen zaman dilimlerinin yeterli olup olmadığını öğrenebilmek için deneme uygulaması yapılmıştır. Söz konusu programın pilot uygulaması, 2022 temmuz- ağustos aylarında denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlılara yönelik iki ayrı oturumluk seminerde gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda etkinliklerin süresi, anlaşılabilirlik ve yapılabilirlik ölçütleri bağlamında oturumlarda küçük değişiklikler yapılmıştır. Buna göre her oturum için belirlenecek olan hedef davranışlar, süre, yönergeler doğrultusunda oturumlar anlaşılır bir şekilde yapılandırılmıştır. Eğitim süreci 8 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Bu bireylere program tekrar anlatılmış ve gönüllü olanlara denetimli serbestlik kurumun kararı gereği aydınlatılmış onam formu ile bireysel izin alınmıştır. Bu süreçten sonra deney ve kontrol grupları belirlenerek her iki gruba ön test uygulaması yapılmıştır. Deney grubu denetimli serbestlik kararı bulunan fakat manevi rehberlik birimine gönüllü katılabilen katılımcılardan oluşurken kontrol grubu manevi rehberlik hizmetini kabul etmeyen SAMBA programına katılan bireylerden oluşmaktadır. Kontrol grubuna SAMBA programı uygulanırken deney grubuna dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu belirlendikten sonra her iki gruba ön test uygulaması yapılmıştır. Süreç sonlandırıldığında deney ve kontrol gruplarına son test uygulaması yapılmıştır. Eğitim süreci boyunca dosyası kapanma, başka yere nakil olma gibi gerekçelerle son testi doldurmayan üç kişi çalışmadan hariç tutulmuştur. Uygulama sonunda eğitime katılanlardan 4 yükümlü ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır.

2.16. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Araştırmacı 2020-2023 yılları arasında denetimli serbestlik krumunda manevi rehberlik biriminde çalışmış bu süreçte kurum içi ve Diyanet İşleri Başkanlığı ve Adalet Bakanlığının ortaklaşa düzenledikleri eğitimlerle birlikte Yeşilay AMATEM, Jandarma ve Emniyet gibi kurum dışından bağımlılara yönelik yapılan seminer ve çalışmalara katılmıştır. Araştırmacı çalışma sürecinde İstanbul Esenturt Üniversitesinin düzenlediği 80 saatlik bilişsel davranışçı terapi eğitimine uzaktan katılmış olup ilgili alanda sertifika almıştır. Araştırmacı, nicel veri analizi programları olan SPSS ve nitel veri analizi programı Maxqda programın eğitimlerini almıştır. Araştırmacının bu programları kullanarak yayınladığı ulusal ve uluslararası çalışmaları bulunmaktadır. Araştırmacının denetimli serbestlik kurumunda ve kıredi yurtlar kurumunda yaklaşık beş yıllık manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti bulunmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmada karma araştırma yönteminin işleyişine uygun olarak araştırma sürecinde elde edilen bulgular ardışık bir biçimde sunulmuştur. Araştırma sürecinde madde bağımlıların bağımlılık farkındalığı için geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program sürecine ilişkin olan ilk üç alt problem ve bu problemlere yönelik bulgular yöntem bölümünde program geliştirme başlığı altında sunulmuştur. Araştırma süreci Onwuegbuzie ve Teddie'nin (2003; Akt., Creswell & Plano Clark, 2011/2015/2018: 228) önerdiği yedi aşamalı karma yöntem veri analizi ışığında yürütülmüştür. Öncelikle elde edilen verilerin nitel ve nicel olarak ayrı ayrı analizi yapılmıştır. Nicel ve nitel veriler tablo ve şekiller aracılığıyla görselleştirilmiştir. Sonra nicel veriler nitelendirilip tablo üzerinden her iki veri seti birbiriyle ilişkilendirilmiştir. Daha sonra harmanlama ve çapraz durum karşılaştırması yaklaşımıyla açıklama ve karşılaştırma çalışmaları yoluyla veriler bütünleştirilmiştir. Bu aşamaların sonucunda ise meta-çıkartım yapılmıştır.

3.1. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMASI ÇALIŞMASINA YÖNELİK ELDE EDİLEN NİCEL VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırma Hipotezi: *Bilişsel davranışçı kuramına göre geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı madde bağımlılığıyla mücadelede etkili bir yaklaşımdır.*

Bilişsel davranışçı kuramı tekniğine göre geliştirilen programın denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıların bağımlılık düzeylerine ilişkin etkisini incelemek amacıyla tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Çalışmada grup içi regresyon eğilimlerin eşit olması, varyansların homojenliği, bağımlı değişken puanların normal dağılım göstermesi, bağımlı değişken ile ortak değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olması ve ortalama puanları karşılaştıracak olan puanların ilişkisiz olması gibi kovaryans analizindeki temel kriterler gözden geçirilmiştir (Büyüköztürk, 2011; Pallant, 2011; Seçer, 2018). Söz konusu kriterlerle ilgili bulgular Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25. Bağımlılık Profil (Bapi) İndeksine İlişkin Regresyon Eğilimleri Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Düzeltilmiş Model	4,033 ^a	3	1,344	,245	,862
Sabit	22,563	1	22,563	4,117	,089
Grup	,113	1	,113	,021	,891
Bapi Ön test	,999	1	,999	,182	,684
Grup * Bapi Ön test	,526	1	,526	,096	,767
Hata	32,883	6	5,480		
Toplam	935,620	10			
Düzeltilmiş Toplam	36,916	9			

Tablo 25 incelendiğinde bağımlılık profili için kovaryans analizinde kuvvetli bir ölçü kabul edilen regresyon eğilimlerinin eşitlik ölçütünün sağlandığı söylenebilir ($F_{(1-9)}=.096$, $p=.767>.05$). Ön koşulları yerine getirilen tek faktörlü kovaryans analizin betimsel bulguları ise Tablo 26’da gösterilmiştir.

Tablo 26. Bağımlılık Profil (Bapi) İndeksine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları

	Grup	n	χ	Düzeltilmiş $\bar{\chi}$
Son Test	Deney	5	8,96	8,85
	Kontrol	5	10,00	10,10

Tablo 26’da müdahale (deney) ve karşılaştırma (kontrol) gruplarına ait son test düzeltilmiş puan ortalamaları verilmiştir. Düzeltilmiş betimsel değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın olup olmadığına dair bulgular Tablo 27’de gösterilmiştir.

Tablo 27. Bağımlılık Profiline İlişkin Kovaryans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Düzeltilmiş Model	3,507	2	1,753	,367	,705	,095
Sabit	23,333	1	23,333	4,889	,063	,411
Bapi Ön test	,803	1	,803	,168	,694	,023
Grup	3,431	1	3,431	,719	,425	,093
Hata	33,409	7	4,773			
Toplam	935,620	10				
Toplam Hata	36,916	9				

Tablo 27 incelendiğinde ön test puanları kontrol altına alındığında denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlılarına uygulanan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının deney grubunda bulunan bireylerin bağımlılık profil düzeyleri üzerinde istatistiksel anlamda bir etki etmediği ($F(1-9) = 1,68$, $p = ,694$, $\eta^2 = ,023$) fakat bağımlılık profil alt boyutlarından “madde kullanma” ($p = ,024$) ve “motivasyon” ($p = ,004$) boyutlarında istatistiksel anlamda bir etki ettiği belirlenmiştir.

Bilişsel davranışçı kuramına göre geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının madde kullanıcıların bağımlılık klinik durumlarına yönelik etkisini incelemek amacıyla tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Kovaryans analizinde temel koşullardan olan varyansların homojenliği ve regresyon eğilimlerinin eşitlik kriterleri yerine getirilmiştir. Söz konusu kriterlerle ilgili bulgular Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Bağımlılık Klinik Profil (Bapi-K) İndeksine İlişkin Regresyon Eğilimleri Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P.
Düzeltilmiş Model	50,255 ^a	3	16,752	,707	,582
Sabit	32,123	1	32,123	1,356	,288
Grup	10,031	1	10,031	,423	,539
Bapi-K Öntest	,003	1	,003	,000	,992
Grup * Bapi-K Ön test	10,244	1	10,244	,432	,535
Hata	142,145	6	23,691		
Toplam	1076,000	10			
Düzeltilmiş Toplam	192,400	9			

Tablo 28 incelendiğinde bağımlılık klinik profili bulguları için yapılan kovaryans analizinde kuvvetli bir ölçüt olan regresyon eğilimlerinin denklik ölçütünün yerine getirildiği söylenebilir ($F(1-9) = .432, p = .535 > .05$). Ön koşulları yerine getirilmiş olan tek faktörlü kovaryans analizine ait betimsel bulgular ise Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29. Bağımlılık Klinik Profil (Bapi-K) İndeksine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları

	Grup	n	χ	Düzeltilmiş $\bar{\chi}$
Son Test	Deney	5	9,20	9,450
	Kontrol	5	9,60	9,350

Tablo 29’da müdahale ve karşılaştırma gruplarının son test düzeltilmiş puan ortalamaları verilmektedir. Düzeltilmiş betimsel değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dair bulgular Tablo 30’da gösterilmiştir.

Tablo 30. Bağımlılık Klinik Profili Kovaryans Analizine İlişkin Bulgular

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P.	η^2
Düzeltilmiş Modell	40,011 ^a	2	20,006	,919	,442	,208
Sabit	32,461	1	32,461	1,491	,262	,176
Bapi-K Ön test	39,611	1	39,611	1,820	,219	,206
Grup	,024	1	,024	,001	,974	,000
Hata	152,389	7	21,770			
Toplam	1076,000	10				
Düzeltilmiş Toplam	192,400	9				

Tablo 30’da görüldüğü üzere ön test puanları kontrol altında tutulduğu durumda denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarına uygulanan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının deney grubunda bulunan katılımcıların bağımlılık klinik puanlarında öfke kontrolü alt boyutu ($P = .011$) hariç diğer boyutlarda istatistiksel anlamda bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($F(1-9) = 1,820, p = .219, \eta^2 = .206$).

Bilişsel davranışçı kuramına göre geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının madde kullanıcıların bağımlılık seyrine ilişkin etki düzeyini incelemek amacıyla tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Kovaryans analizindeki

temel varsayımları olan varyansların homojenliği ve regresyon eğilimlerinin eşitliği kriterleri sağlanmıştır. Sözü edilen ölçütlerle ilgili sonuçlar Tablo 31’de gösterilmiştir.

Tablo 31. Bağımlılık Seyir Profiline İlişkin Regresyon Eğilimleri Analiz Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Düzeltilmiş Model	193,185	3	64,395	3,009	,116
Sabit	11,798	1	11,798	,551	,486
Grup	,489	1	,489	,023	,885
Basi Ön test	95,365	1	95,365	4,456	,079
Grup * Basi Ön test	9,568	1	9,568	,447	,529
Hata	128,415	6	21,403		
Toplam	2064,000	10			
Düzeltilmiş Toplam	321,600	9			

Tablo 31 incelendiğinde bağımlılık seyir profili için yapılan kovaryans analizinde öncelikle güçlü bir ölçüt olan regresyon eğilimlerinin eşitlik ölçütünün yerine getirildiği belirtilebilir ($F_{(1-9)} = 447$, $p = 529 > 05$). Ön ölçütleri yerine getirilen tek faktörlü kovaryans analizinin betimsel bulguları ise tablo 32’de gösterilmiştir.

Tablo 32. Bağımlılık Seyir (Basi) İndeksine İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları

	Grup	n	χ	Düzeltilmiş $\bar{\chi}$
Son Test	Deney	5	10,60	10,90
	Kontrol	5	15,80	15,49

Tablo 32’de müdahale ve karşılaştırma gruplarının son test düzeltilmiş puan ortalamaları verilmektedir. Düzeltilen betimsel oranlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olup olmadığına dair sonuçlar Tablo 33’te gösterilmiştir.

Tablo 33. Bağımlılık Seyrine İlişkin Kovaryans Analiz Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Düzeltilmiş Model	183,617 ^a	2	91,808	4,658	,052	,571
Sabit	8,363	1	8,363	,424	,536	,057
Basi toplam Ön test	116,017	1	116,017	5,886	,046	,457
Grup	52,451	1	52,451	2,661	,147	,275
Hata	137,983	7	19,712			
Toplam	2064,000	10				
Toplam Hata	321,600	9				

Tablo 33’te görüldüğü üzere ön test değerleri kontrol altında tutulması durumunda denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarına uygulanan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının deney grubunda bulunan katılımcıların bağımlılık seyir düzeylerinde anlamlı derecede azalma meydana getirdiği ifade edilebilir ($F(1-9) = 5,886$, $p = ,046$, $\eta^2 = ,457$). Bağımlılık seyrinin hangi alt boyutunda azaldığını belirlemek için kovaryans (Ancova) testi yapılmış ve azalmanın “madde kullanım sıklığı” boyutunda olduğu görülmüştür ($p = ,000$). Ayrıca gruplar arasında bulunan farkın kaynağını açıklamak üzere Bonferroni testi yapılmış ve farkın deney grubunun lehine olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, gruplar arasında düzeltilmiş puan ortalamaları ile elde edilen farklılığın anlamlı düzeyde olduğu ve bilişsel temelli program uygulamasının bağımlılık seyrine olumlu etki ettiği şeklinde değerlendirilebilir.

Bilişsel davranışçı kuramına göre geliştirilen Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının madde kullananların dini başa çıkma etki düzeyini incelemek amacıyla tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Kovaryans analizindeki temel varsayımları olan varyansların homojenliği ve regresyon eğilimlerinin eşitsizliği kriterleri sağlanmıştır. Sözü edilen kriterlerle ilgili sonuçlar Tablo 34’te verilmiştir.

Tablo 34. Madde Kullananların Dini Başa Çıkma Regresyon Eğilimleri Analiz Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Düzeltilmiş Model	1547,476 ^a	3	515,825	8,091	,016
Sabit	12,599	1	12,599	,198	,672
Grup	4,380	1	4,380	,069	,802
Dini B.Ç. Ön test	8,270	1	8,270	,130	,731
Grup * DBÇ. Ön Test	1,696	1	1,696	,027	,876
Hata	382,524	6	63,754		
Toplam	81140,000	10			
Düzeltilmiş Toplam	1930,000	9			

Tablo 34 incelendiğinde dini başa çıkma için kovaryans analizi yapıldığı ve bu analizde güçlü bir ölçüt olan regresyon eğilimlerinin eşitlik kriterinin sağlandığı belirtilebilir ($F(1-9) = ,027$, $p = ,876 > ,05$). Ön koşulları yerine getirilen tek faktörlü kovaryans analizi betimsel bulguları ise tablo 35'te gösterilmiştir.

Tablo 35. Dini Başa Çıkma İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları

	Grup	n	χ	Düzeltilmiş $\bar{\chi}$
Son Test	Deney	5	99,80	99,938
	Kontrol	5	78,20	78,062

Tablo 35'te madde kullananların dini başa çıkma ile ilişkin deney ve kontrol gruplarının düzeltilmiş son test puan ortalamaları verilmektedir. Düzeltilen betimsel sonuçlar arasında istatistiksel anlamda bir anlamlılığın olup olmadığına dair sonuçlar Tablo 36'da gösterilmiştir.

Tablo 36. Dini Başa Çıkma ile İlişkin Kovaryans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P.	η^2
Düzeltilmiş Model	1545,780 ^a	2	772,890	14,081	,004	,801
Sabit	112,582	1	112,582	2,051	,195	,227
DBÇ. Ön test	379,380	1	379,380	6,912	,034	,497
Grup	1195,705	1	1195,705	21,784	,002	,757
Hata	384,220	7	54,889			
Toplam	81140,000	10				
Düzeltilmiş Toplam	1930,000	9				

Tablo 36 incelendiğinde ön test puanlarının kontrol altında tutulması durumunda denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarına uygulanan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının deney grubunda bulunan katılımcıların dini başa çıkma puanlarında anlamlı derecede farklılık gösterdiği söylenebilir ($F(1-9)=6,612$, $p=,034$, $\eta^2,497$). Farklılığın dini başa çıkma boyutlarından hangisinde olduğunu belirlemek üzere Ancova testi yapılmış ve farkın olumlu dini başa çıkma boyutunda olduğu belirlenmiştir ($p=,001$). Ayrıca gruplar arasında belirlenen farkın kaynağını belirlemek üzere Bonferroni testi yapılmış ve farkın deney grubunun lehine olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, gruplar arasında düzeltilmiş puan ortalamaları ile elde edilen farklılaşmanın anlamlı olduğu ve bilişsel temelli program uygulamasının madde kullanıcıları üzerinde olumlu etki ettiği şeklinde değerlendirilebilir.

Bilişsel davranışçı kuramına göre geliştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının madde kullananların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tek faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Kovaryans analizindeki temel varsayımları olan varyansların homojenliği ve regresyon eğilimlerinin eşitsizliği kriterleri sağlanmıştır. Sözü edilen kriterlerle ilgili bulgular Tablo 37’de sunulmuştur.

Tablo 37. Madde Kullananların Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlgili Regresyon Eğilimleri Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplam	Sd	Kareler Ortalaması	F	P.
Düzeltilmiş Model	435,294 ^a	3	145,098	2,348	,172
Sabit	556,535	1	556,535	9,008	,024
Grup	348,456	1	348,456	5,640	,055
Psiko. Ön test	25,132	1	25,132	,407	,547
Grup * Psiko. ön test	386,888	1	386,888	6,262	,051
Hata	370,706	6	61,784		
Toplam	29966,000	10			
Düzeltilmiş Toplam	806,000	9			

Tablo 37 incelendiğinde psikolojik iyi oluş için kovaryans analizinde kuvvetli bir ilke olan regresyon eğilimlerinin eşitliği ölçütünün yerine getirildiği söylenebilir(F (1-9)= 6,262, p=,051>05). Ön kriterleri yerine getirilmiş olan tek faktörlü kovaryans analizine ait betimsel bulgular ise tablo 38’de verilmiştir.

Tablo 38. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Düzeltilmiş Puan Ortalamaları

	Grup	n	χ	Düzeltilmiş $\bar{\chi}$
Son Test	Deney	5	51,80	51,786
	Kontrol	5	56,20	56,214

Tablo 38’de madde kullananların psikolojik iyi oluşla ilişkin deney ve kontrol gruplarının son test düzeltilmiş puan ortalamaları verilmektedir. Düzeltilmiş betimsel sonuçlar arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık olup olmadığına dair bulgular Tablo 39’da verilmiştir.

Tablo 39. Madde Kullananların Psikolojik İyi Oluşlarıyla İlişkin Kovaryans Analizi

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	η^2
Düzeltilmiş Model	48,405 ^a	2	24,203	,224	,805	,060
Sabit	414,955	1	414,955	3,834	,091	,354
Psiko.Ön test	,005	1	,005	,000	,995	,000
Grup	35,956	1	35,956	,332	,582	,045
Hata	757,595	7	108,228			
Toplam	29966,000	10				
Düzeltilmiş Toplam	806,000	9				

Tablo 39 incelendiğinde ön test puanlarının kontrol altında tutulması durumunda denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarına uygulanan bilişsel davranış temelli dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının deney grubunda bulunan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarında istatistiksel anlamda bir farklılık göstermediği söylenebilir ($F(1-9)=,000$, $p=,995$, $\eta^2,000$). Fakat ön test ve son test puanlarında artışın olduğu belirlenmiştir.

Elde edilen nicel bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bilişsel davranışçı terapi odaklı dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının DS'ye tabi tutulanların bağımlılık profilini ve bağımlılık seyrini iyileştirmesine, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı ifade edilebilir.

3.2. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMASI ÇALIŞMASINA YÖNELİK ELDE EDİLEN NİTEL VERİLERE İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın deneysel aşamasında gerçekleştirilen dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasının etkililiğini ortaya koyabilmek ve nicel aşamadan elde edilen sonuçları açıklamak için katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veri setindeki öğeler araştırma sorusuna bağlı olarak ortaya çıkan temalara göre sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 5: *Madde bağımlılığı farkındalığını artırma amacını taşıyan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan katılımcılar bilişsel davranışçı kuramın tekniğine göre hazırlanmış programın etkililiğini nasıl değerlendirmişlerdir?*

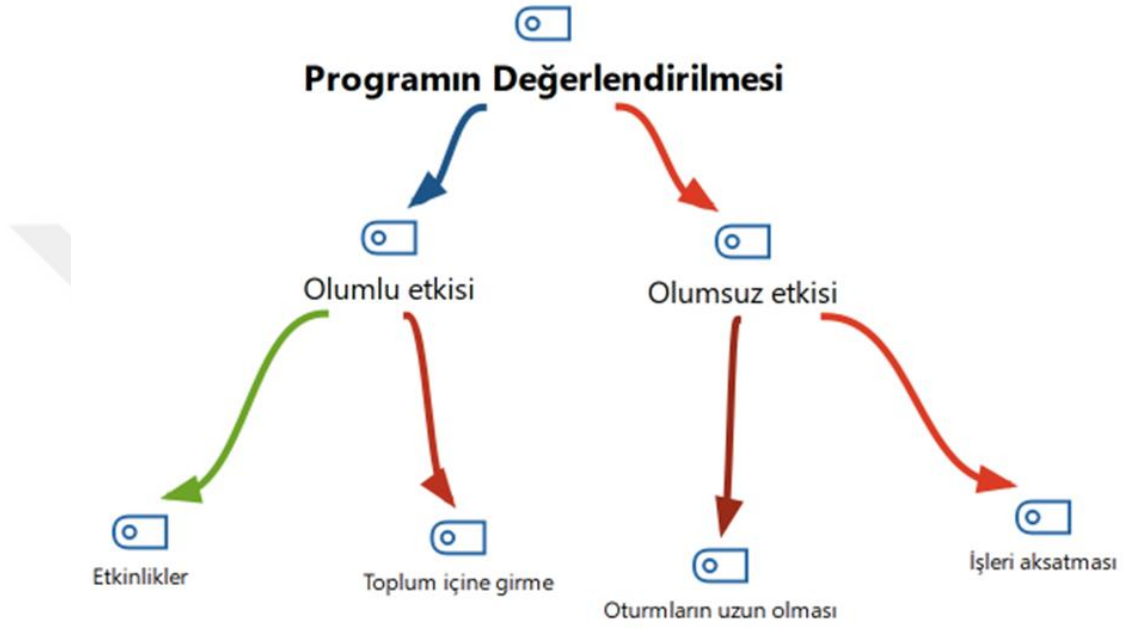
Çalışmada araştırma sorusu çerçevesinde ulaşılan verilerin daha anlaşılır bir profile dönüşmesi amacıyla belirlenen tema, kategori, kodlar ve bu kodlara ilişkin görüş bildiren katılımcılar Tablo 40'ta verilmiştir.

Tablo 40. Tema, Kategori ve Kodlar ile Bu Kodlara İlişkin Görüş Bildiren Katılımcılar

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı Görüşleri
Programın Değerlendirilmesi	Olumlu etkisi	Etkinlikler	K.1, k.2, k.3, k.4.
		Toplum içine girme	K.1,k.3
	Olumsuz etkisi	Oturumların uzun olması	K.4
		İş kaybına neden olması	K.1
Programın Yaşama etkisi	Olumlu Etkisi	Dini farkındalık	K.1,k.2,k.3,k.4
		Bilişsel Farkındalık	K.1,k.2,k.3,k.4
		Maddeye karşı farkındalık	K.4, k.3,k.1
		Aile ilişkilerini düzeltme	K.1,K.2
		Manevi bir ortam hissetme	K.3
		Olumlu çevreyi fark etme	K.3,k.4
		Dışlanma korkusu	K.3
		Toplumsal damgalanma	K.3
Yapıcı Düşünceler geliştirme	Düşünceyi işlevsel hale getirme	Hatalı düşünceyi fark etme	K.4, k.3, k.2
		Hatalı düşünceyle başa çıkma	K.4, k.2, k.3

Tablo 40'ta görüldüğü üzere dört katılımcının görüşlerinden hareketle üç temaya ulaşılmıştır. Bu temalar, Programın değerlendirilmesi, programın yaşama etkisi ve yapıcı düşünceler geliştirme'dir. Program değerlendirilmesi ve programın yaşantıya etkisi temasına bağlı olumlu ve olumsuz yaklaşım kategorileri bulunmaktadır. Program değerlendirilmesi temasına bağlı olumlu etkisi kategorisi altında etkinlikler ve toplum içine girme kodları bulunurken olumsuz etkisi kategori altında oturumların uzunluğu ve iş kaybı kodları yer almaktadır. Programın yaşama etkisi temasına bağlı olumlu kategorisi altında, dini farkındalık, bilişsel farkındalık, madde bağımlılığı farkındalığı, aile ilişkilerini düzeltme, manevi bir ortamı hissetme ve olumlu çevreyi fark etme kodları

bulunurken olumsuz etki kategori altında dışlanma ve toplumsal damgalama korkusu yer almaktadır. Çalışmanın yapıcı düşünceler geliştirme temasına bağlı olarak düşüncüyü işlevsel hale getirme kategorisine ulaşılmaktadır. Düşüncüyü işlevsel kılma kategorisi altında hatalı düşüncüyü fark etme ve hatalı düşünceyle başa çıkma kodları yer almaktadır. Katılımcıların programın değerlendirmesiyle ilgili tema ve alt kodları ile ilgili görüşleri Şekil 24'te sunulmuştur.



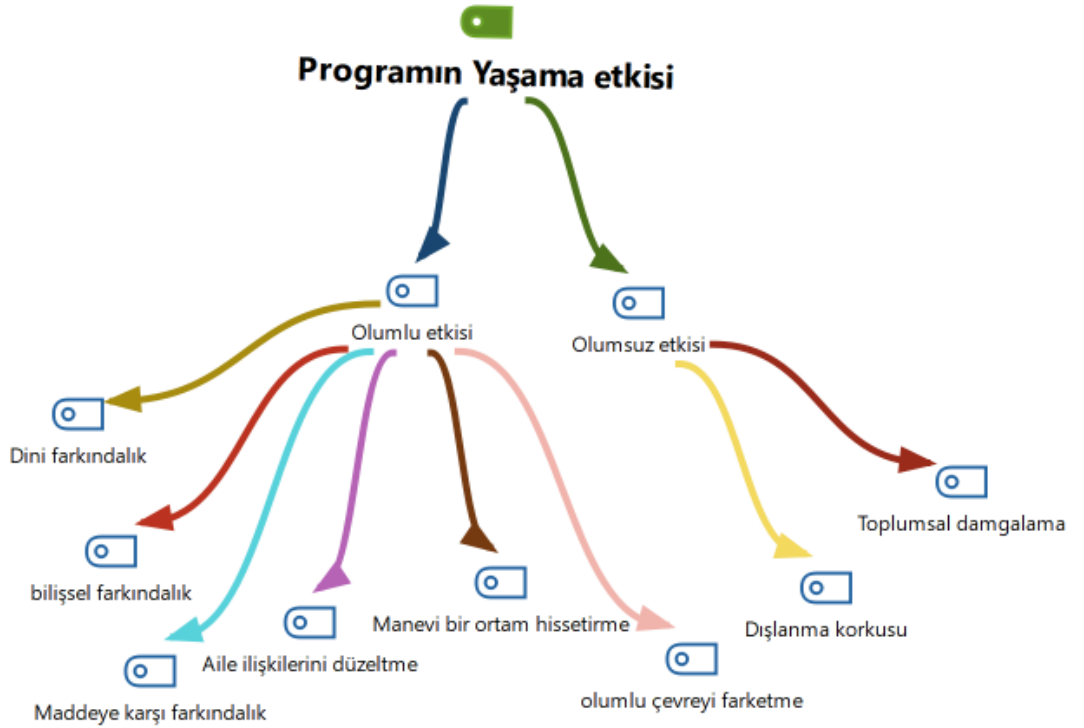
Şekil 24. Katılımcıların Programı Değerlendirme Teması Hakkındaki Görüşlerinin Kodlu Bölüm Temelli Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Denetimli serbestliğe tabi tutulan bireylerin DS’de verilen eğitim ve programlara belli saat aralığında katılma zorunluluğuna yönelik olumsuz bakışları bulunmaktadır. Bundan ötürü katılımcılar ile yapılan görüşmede oturumların uzun olması ve iş kaybına yol açtığı kodlarına vurguları öne çıkmaktadır. Bu kodlarla ilgili görüş bildiren K.4, *Bu eğitimleri genel olarak faydalı görüyorum fakat derslerin uzun olması insanın sıkılmasına neden oluyor. K.1 de işimizi bırakmak zorunda kalıyoruz. Bu bizi rahatsız ediyor.* Şeklinde program hakkında olumsuz düşüncelerini ortaya koymuşlardır.

Katılımcıların hepsi program hakkında olumlu görüşler bildirmişlerdir. Bunlardan K1, *Madde kullananların durumlarını en iyi yine onu kullananlar bilir. Bu nedenle madde kullananların hayat hikâyeleri maddeye karşı farkındalık konusunda etkili olacağını düşünüyorum.* İfade ederek madde kullananlara yönelik yapılacak hayat hikâyeleri, görselleri ve kısa film gibi etkinliklerin faydalı olabileceğini belirtmiştir. Etkinlikleri

faydalı bulan K.3, *Bu eğitimlerde verilen etkinlikleri faydalı buluyorum. Çünkü insanın ne zaman ve hangi şeyden etkileneceği belli değil.* Diyerek madde kullanan bireylerin değişebileceği, onların da etkilenebilecekleri bir takım olguların olduğuna işaret etmiştir. K.2 de etkinliklerin önemini şöyle ifade etmiştir: *Yapılan etkinlikler insanın duygularını olumlu anlamda etkiliyor. Bir hareketlilik sağlıyor.* K.4 ise böyle etkinlikler sayesinde *insan yaşamında olumlu şeyler olabilir.* Diyerek program hakkında olumlu değerlendirmede bulunmuştur.

Katılımcıların programın yaşama etkisi temasına ilişkin, kategori, kod ve görüşleri Şekil 25’de sunulmuştur.



Şekil 25. Katılımcıların Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Yaşama Etkisi Teması Hakkındaki Görüşlerinin Kodlu Bölüm Temelli Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Katılımcılarla yapılan görüşmede din temelli programın yaşama etkisi teması ile ilgili ortaya çıkan iki kategori ve bu kategorilere bağlı olarak altı kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Katılımcıların din temelli programın yaşamlarına katkısını dini yaşantılarında farkındalık etkisini sağladığını şöyle ifade etmişlerdir: K.4, *bize dini açıdan bir şeyleri fark etmemizi sağladı.* Şeklinde görüşleri ifade ederek hayatı anlamlandırma konusunda programın dini boyutuna vurgu yapmaktadır. K.2, *Bu program*

Allah'ı tanımaya ve onun kudretini ve büyüklüğünü anlamaya yönlendirdi. Başka bir katılımcı K.3, İnsanlar dini bir bakış açısına sahip olmadığında sorumluluk duygusu onu sınırlandırmaz. İnsanlar dini ve dini yaşantıyı bilmedikleri için maneviyat ve dini davranışların önemini bilmiyorlar. K.1 ise maddeye başlamamızın temel nedeni din ve aile bağlarımızı koparmamızdır. Bunun için din temelli programlar önemlidir. Şeklinde görüşlerini ortaya koymuşlardır.

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde din temelli programın yaşama etkisi teması ile ilgili ortaya çıkan ikinci kategori bilişsel farkındalık kazanmadır. Bu kategoriyle ilgili tüm katılımcılar görüş bildirmişler. Konuyla ilgili K.4, *Bundan sonraki hayatımda dini biraz daha ön planda tutup böyle bir hata yapmayacağım zaten dinden uzak bir hayat beni buraya kadar getirdi. Şeklinde açıklamalarda bulunmuştur. K.2 kodlu katılımcı programın etkisini şöyle açıklamaktadır: Bu eğitimlerin bana sağladıkları katkıları şöyle anlatabilirim: Hayatımda yerine getirmem gereken sorumluluklarımı hatırlattı bu konuda farkındalık oluşturdu. K.3, Allah'ın her sorunu çözebileceği inancı insanda perçinleştiriyor. Böylelikle insanda meydana gelebilecek bilinci şöyle açıklamaktadır. Hesap verebilme inancı insanları birçok kötülükten alıkoyar. Öz kontrolü sağlar. Bu nokta önemlidir. Hesap verebilme inancına sahip olmak korku duygusunu harekete geçirerek doğru davranışların yapılmasına yardımcı olur. Ayrıca İnsanlar dini ve dini yaşantıyı bilmedikleri için maneviyat ve dini davranışların önemini bilmiyorlar. K.1 ise din temelli programların uyuşturucu madde kullanımına karşı bilinçlendirdiğini belirterek bu tür programların önemini ortaya koymaya çalışmıştır. K.3,'ün “Ben maddeyi kullanarak daha enerjik olacağımı düşünüyordum. Yanılmışım. Her iki dünyamı da kaybedecektim” İfadeleri madde kullanıcıların hem yanlış düşünce ve hem de çarpıtılmış bir bilgiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Uyuşturucu maddeyle ilgili bilişsel bazı çarpıtmalara hep rastlanmak mümkündür. Örneğin “esrar ottur günahı yoktur,” “Bir kereyle dinden çıkılmaz,” “Allah Yakmaz,” “Sonra tövbe ederim, madde kullanmak beni dinç tutar” gibi savunmacı bir yaklaşımla karşılaşmak mümkündür. Konuyla ilgili görüş belirten katılımcılar programın maddeye karşı bilişsel katkısını ortaya koymaktadırlar. Örneğin K.1 şeklinde kodlanan katılımcı, “Allah hiç insanı yakar mı? Diye düşünüyordum şimdi anladım ki insan ateşini kendisi tutuşturuyor.” Diyerek hem bilişsel farkındalığı hem de düşünsel yanılmayı ortaya koymaktadır.*

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde din temelli programın yaşama etkisi teması ile ilgili ortaya çıkan üçüncü kategori maddeye karşı farkındalık kazanmadır. Konuyla

ilgili katılımcıların çoğu görüş beyan etmişlerdir. Konuyla ilgili K.3, madde kullanmaya neden olan anlamsızlığa karşı dikkat edilmesi gerektiğini ve uyuşturucu maddeye karşı bireyi koruyan dini yaşantının önemini şöyle ifade eder: *“Ailelerin dini yönden zayıflıkları, çocukları deizme ve bunun sonuncunda oluşan boşlukla maddeye yönlendirir. İnsanlara uyuşturucu madde bilincinin kazandırılması önemli bir konudur. Çünkü insanlar zamanla maddeyi hayatlarının bir parçası haline getirebilir. Maddeyi kendilerinin kaderiymiş onsuz yaşayamayacaklarını düşünürler.”*

” K.1 de *“Bıraktım. Bu eğitim uyuşturucudan daha fazla uzaklaşmama yardımcı oldu. Uyuşturucudan nefret ettim. Kötü alışkanlıklarımdan tamamen uzaklaştım.”* K.2 de *programın maddeye karşı farkındalık boyutunu şöyle açıklamaktadır: “Bu eğitimi faydalı buldum. Daha mantıklı ve akıllıca yönler buldum.”*

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde din temelli programın yaşama etkisi teması ile ilgili ortaya çıkan dördüncü kategori, aile ilişkilerini düzeltme’dir. Konuyla ilgili katılımcılardan k1, k2 ve k4 görüş bildirmişlerdir. Katılımcıların hepsi madde bağımlılığında aile faktörünün önemli olduğunu hem başlama hem de bırakmada önemli destek kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca madde kullananların düzenli bir aile hayatının olamayacağını da ifade etmektedirler K.1, *“Eğitimden sonra işime ve aileme daha fazla sarıldım çok şükür.”* K.2, *“Aile ilişkilerimi tekrar güzden geçirdim. Günahlardan kaçınmaya daha da dikkat ediyorum.”* K.4, *ailemin desteği olmasaydı bu bataklıktan çıkamazdım. Bu eğitimler aileyi koruyucu bir şemsiye olarak hep tanıtıyor, ailenin önemini daha fazla fark edebiliyorsun.”* diyerek ailenin önemini ortaya koymaktadır.

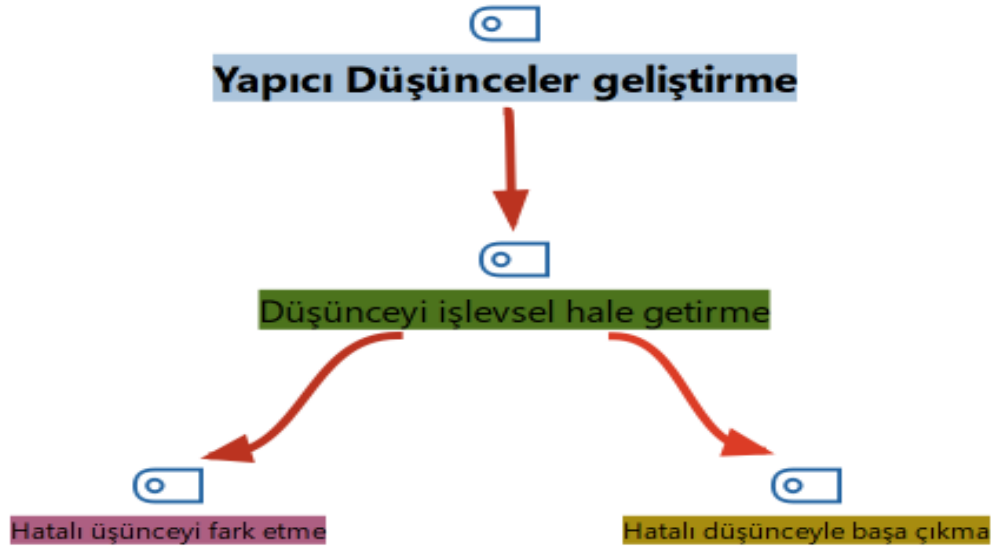
Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde din temelli programın yaşama etkisi teması ile ilgili ortaya çıkan beşinci kategori manevi bir ortam hissettirme’dir. Konuyla ilgili birçok katılımcı görüş belirtmişlerdir. K.1, *“Uyuşturucu madde kullananlar hep kendilerini suçlu kötü imajlı biri olarak görmektedirler. DS’yi de eğitim yeri değil infaz yeri olarak görüyorlar. Bu nedenle dini eğitimle oluşan manevi ortam insana değerli olduğunu düşündürüyor. Nitekim eğitimde Allah’ın insanı ne kadar büyük suç işlese işlesin affedebileceği belirtiliyor. Bu insanda değerli olduğu hissini uyandırıyor.”* K.2 ise *“ bu ortamda insan kendisini Allah’ın muhatabı olduğunu hisseder bu iyi bir duygudur bizim için.”*

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde dini programın yaşama etkisi teması ile ilgili ortaya çıkan altıncı kategori olumlu çevreyi fark etmedir. Katılımcılar bu tür programlar

sayesinde başkalarının hayat hikâyelerini öğrenerek kendi kendine destek sağlamaya çalışıyorlar. Bununla ilgili K.3 görüşlerini şöyle açıklamaktadır: “o kişi başarmışsa ben niye başarmayayım dersin.” Diğer bir katılımcı “bu eğitimler ile arkadaş ortamını sorguluyorsun maddeyi bırakmanın, kötü çevreyi bırakmayla başladığını anlarsın. Dinimizin arkadaş tavsiyesini alsaydık zaten bunlar başımıza gelmezdi (K.4).”

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde dini programın yaşama etkisi temasına bağlı bir kategori iki kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Programın olumsuz kategorisine bağlı toplumsal damgalama koduyla ilgili görüşlerini ifade eden K.3, “Eğitim faydalıdır. Fakat DS denildi mi kimsenin aklına eğitim ve ya din/maneviyat gibi şeyler gelmez. Onun için bir işte çalışıyorsan, oradan izin alıp katılman biraz zor. İnsan çekiniyor, söylemeye korkuyor. Bu da (uyuşturucu madde) öyle bir şey ki adın çıktı mı bir daha temiz görünmezsin, toplum hep seni bağımlı görür. Programın olumsuz etkisi kategorisine bağlı sosyal dışlanma koduyla ilgili görüşlerini açıklayan K.2, DS’ye tabi tutulmanın sicile işlenebileceği endişesini dile getirerek “eğitime katılımın bize faydasından çok zararı da olabilir, sicilimize falan işlenirse işe girme durumuz zorlaşabilir.” Şeklinde korkusunu ifade etmiştir. Bu da katılımcıların DS’nin işleyişi gereği psikolojik olarak iyi olmadığını göstermektedir.

Katılımcıların programın yapıcı düşünceler geliştirme temasına ilişkin, kategori, kod ve görüşleri Şekil 26’da sunulmuştur.



Şekil 26. Katılımcıların Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Yapıcı Düşünceler Geliştirme Teması Hakkındaki Görüşlerinin Kodlu Bölüm Temelli Hiyerarşik Kod Alt Kod Modeli

Katılımcılarla yapılan görüşmede dini başa çıkma programının yapıcı düşünceler geliştirme temasına ilişkin bir kategori ve bu kategoriye bağlı iki kodun ortaya çıktığı görülmektedir. Bu kodlardan hatalı düşünceyi fark etme koduyla ilgili bütün katılımcılar görüşlerini ifade etmişlerdir. K1 ile kodlanan katılımcı, uyuşturucu maddenin dindeki yerini fazla önemsemediğini şöyle ifade etmektedir: *“Ben esrarı da sigara gibi biliyordum neticede ikisi de zararlı kimseyi öldürmeyeceğini düşünüyordum. Yanılmışım uyuşturucu maddenin Allah’ın korunmasını istediği her şeye zarar verdiğini bildiğinde onun haram olması gayet mantıklıdır.”* K.2, de *“ Allah’ın insanı yakmayacağını düşünüyordum. Biri benim bütün ailemi öldürse de ben onu yakamam Allah nasıl yakar insanı diyordum. Bu yanlış bir bakış açısı çünkü insanın kendisi yakıtını hazırlıyor, hatta yakıtını bu dünyadan kendisi götürüyor.”* K.3 de uyuşturucu madde ile ilgili düşüncelerini şöyle ifade etmektedir: *“Ben de esrar ottur günahı yoktur diye düşünmeye başlamıştım neticede kendim etkileniyorum diyordum. Ama kendimi zehirleyerek sevdiklerime, aileme ne kadar acı verdiğimi düşünemiyordum cahillik işte.”* K.4, uyuşturucu maddenin risk faktörünü dinden uzak bir hayata bağlayarak *“ zaten dinden uzak bir hayat beni bu seviyeye getirdi”* şeklinde dinle ilgili olumlu düşüncelerini ortaya koymuştur.

Programın düşünceyi işlevsel hale getirme kategorisine bağlı hatalı düşünceyle başa çıkma koduyla ilgili katılımcıların görüşleri şöyledir: K.4, uyuşturucu maddeye karşı doğru düşüncenin dine bağlılıkla korunabileceğini şöyle ifade etmektedir: *“Bu eğitimlerin başka madde kullananlara da verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Çünkü insan biraz dinin farkına vardı mı maddeyle işi olmaz ve soğur. Onun için bu eğitimin madde kullananlara yararlı olacağını düşünüyorum.”* K.2, olumsuz düşüncelerle ve madde isteğiyle başa çıkmak için aile ilişkilerine, dinin söylem ve davranış boyutunun önemine dikkat çekerek *“Daha mantıklı ve akıllıca yünler buldum. Aile ilişkilerimi tekrar güzden geçirdim. Günahlardan kaçınmaya daha da dikkat ettim, namazlarımı kılmaya özen gösterdim. Onun için bağımlılıkla başa etmede dine yönlendirdiği için bu programları faydalı buluyorum.”* Diyerek dini programla ilgili olumlu görüşlerini de ortaya koymuştur. K.3. İnsanların olumsuz düşünce ve davranışların temelinde anlamsızlığın olduğunu ve bundan kurtulmanın yollarını ifade etmeye çalışmıştır. *“Bugün insanlar bir boşlukta yaşıyorlar. Bunun için insanları bu boşluktan kurtaracak ahlaki eğitim verilmeli insanların ailevi ve dini yönden eğitilmesi gerekir. Bağımlılıktan*

kurtulmada dinin tanınması ve uygulanması yeterlidir diye düşünüyorum bütün problem buradadır.”

Katılımcılarla yapılan görüşmeler genel olarak değerlendirildiğinde; katılımcıların uyuşturucu madde ve dinle ilgili sınırlı bir bilgiye sahip oldukları, maddeye başlamalarının temelinde ailevi ve dini ilişkilerin olumsuz olmalarına ve bundan ötürü iç ve dış etkilere karşı korunmasız kaldıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların dini başa çıkma programından olumlu olarak etkilendikleri görülmüştür. Katılımcıların uyuşturucu madde kullanımına karşı, dini yaşantı ve ailevi ilişkiler hakkında farkındalık edindikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dini başa çıkma programına katılmanın dışlanma ve sosyal damgalanma endişesini taşıdığı, bununla birlikte oluşan manevi ortam ve olumlu çevre ile programı olumlu karşıladıkları anlaşılmıştır. Ayrıca katılımcılar dini programın yanlış düşünce ve davranışı fark etmelerine, madde kullanma düşüncesiyle başa çıkma tekniklerini edindikleri söylenebilir.

3.3. DİNİ BAŞA ÇIKMA VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROGRAM UYGULAMASI ÇALIŞMASINA YÖNELİK ELDE EDİLEN NİTEL VE NİCEL VERİLERİN BÜTÜNLEŞTİRİLMESİ

Çalışmada ulaşılan verilerin birleştirilmesi, (Onwuegbuzie ve Teddie'den akt., Creswell ve Plano Clark, 2011/2015/2018:228)'in karma yöntem analiz önerileri doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda nicel verileri nitelendirme, tablo ve şekil yardımıyla nicel ve nitel verileri bir arada gösterme, her iki veri setini harmanlama ve bütünleştirici meta-çıkartım elde etme işlemleri yapılmıştır.

Araştırma Sorusu 6: *Müdahale programı sonrasında katılımcılarla yapılan görüşmelerde elde edilen nitel veriler nicel bulguları nasıl açıklamaktadır?*

Bu araştırma sorusuna bağlı olarak Tablo 41'de nicel ve nitel veriler karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonrası meta-çıkartım elde etmek için ilişkilendirme ve bütünleştirme işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 41. Nicel ve Nitel Bulguların Bütüncül Olarak İlişkilendirilmesi

Birleştirici Temalar	Dini Başa Çıkma Programın Uygulanması (Nicel)	Program Sonrası Yapılan Görüşmeler (Nitel)
Uyğurucu Maddeye Yönelik Bilişsel Farkındalık	1. Bağımlılık Tanı Boyutu 2. Madde Kullanım Özellikleri 3. Yaşam Üstüne Etkisi 4. Şiddetli İstek 5. Motivasyon Boyutu	
	1. Öfke kontrol yetersizliği 2. Güvenli davranış eksikliği 3. Heyecan arama davranışı 4. Dürtüsellik 5. Depresyon 6. Anksiyete	a. Hatalı düşünceyi fark etme b. Maddeye karşı farkındalık
	1. Madde-kullanım-sıklığı 2. Yaşama etkisi	
Davranış ve bilgi odaklı başa çıkma	1. Olumlu dini başa çıkma 2. Olumsuz dini başa çıkma	a. Hatalı düşünceyle başa çıkma b. Dini farkındalık
Anlam ve Değer	1. Olumlu ilişkiler 2. Özerklik 3. Çevresel Hâkimiyet 4. Kişisel Gelişim 5. Hayatın Amacı 6. Kendini Kabul	a. Toplum içine girme b. Aile ilişkilerini düzeltme c. Manevi bir ortam hissetme

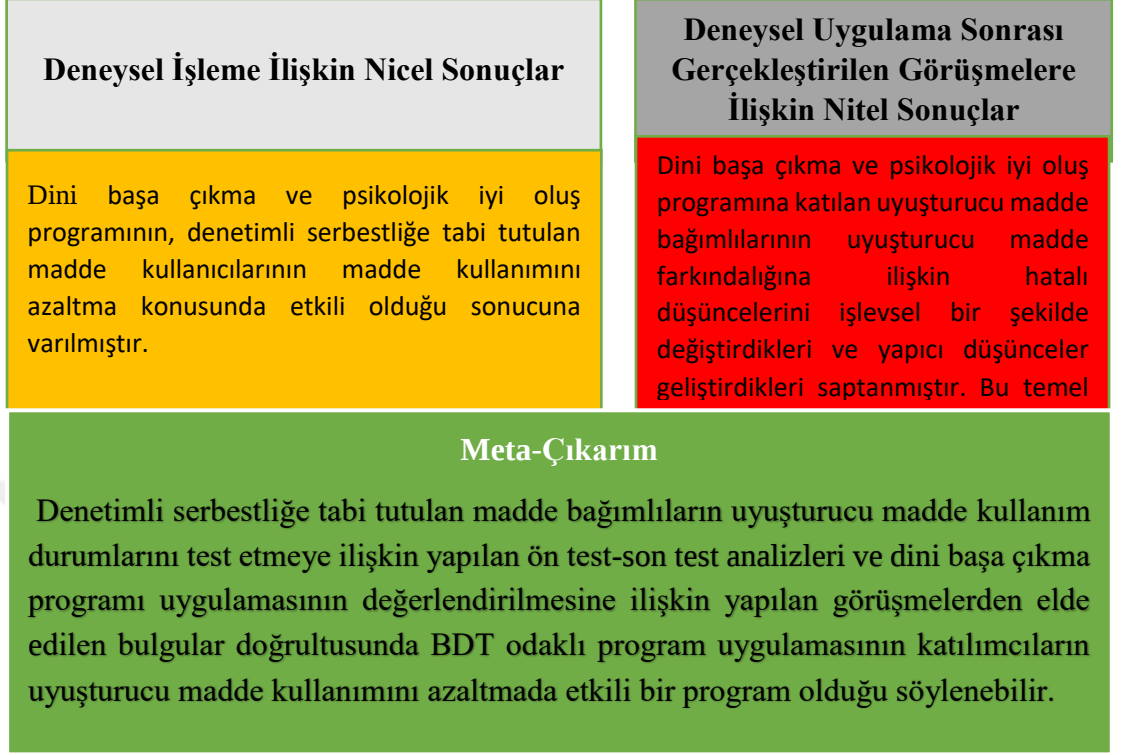
Tablo 41’de görüldüğü üzere nicel boyutlar ve nitel kodlar temalar bağlamında ilişkilendirilmiştir. Bilişsel farkındalık temasıyla ilgili bağımlılık profili, bağımlılık klinik boyutu ve bağımlılık seyir indeksi ölçeklerinin kapsadığı 69 madde ve alt boyutlarıyla nicel boyutta yer aldığı nitel boyutta ise iki kodun yer aldığı görülmektedir. Bu temaya bağlı nicel veri olarak bağımlılık tanısı, madde kullanım özellikleri, yaşama etkisi, şiddetli istek, motivasyon, öfke kontrol yetersizliği, heyecan arama, güvenli davranış eksikliği, dürtüsellik, depresyon, anksiyete, madde kullanım sıklığı ve yaşama etkisi boyutunun olduğu görülmektedir. Nitel boyutta ise hatalı düşünceyi fark etme ve madde karşı farkındalık verisi yer almaktadır. Davranış ve bilgi odaklı başa çıkma temasıyla ilgili 18 maddeden oluşan olumlu başa çıkma, nicel boyutta yer alırken, nitel boyutta iki kodun olduğu görülmektedir. Bu temaya bağlı nicel veri olarak olumlu başa çıkma ve nitel veri olarak hatalı düşünceyle başa çıkma ve dini farkındalık kodları yer almaktadır. Anlam ve değer temasıyla ilgili 18 madde ve alt boyutlarıyla nicel boyuta yer alırken üç kodun nitel boyutta yer aldığı görülmektedir. Bu temaya bağlı nicel veri olarak olumlu ilişkiler,

özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, hayatın amacı ve kendini kabul boyutları ile nitel veri olarak toplum içine girme, aile ilişkilerini düzeltme ve manevi bir ortam hissetme kodları görülmektedir. . Her bir tema ile ilgili karşılaştırma işlemi tablo ve şekiller yardımıyla sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 42. Uyuşturucu Maddeye Yönelik Bilişsel Farkındalık İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması

Tema	Nicel Bulgular	Nitel Bulgular
Uyuşturucu maddeye yönelik bilişsel farkındalık	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının maddeyi kullanım durumlarına yönelik etkililiğini test etmek için Bapi, bapi-k ve basi ölçekleri uygulanmış elde edilen veriler tek faktörlü kovaryans ile analiz (Ancova) yapılmıştır. Ulaşılan Sonuçlar: Bapi: (F (1-9)=, 168, p=,694, $\eta^2=.023$), Bapi-k:(F (1-9)= 1,820, p=,219, $\eta^2=.206$). Basi: (F (1-9)= 5,886, p=,046, $\eta^2=.457$).	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının etkililiğini değerlendirmeye yönelik yapılan görüşmelerden elde edilen nitel bulgular nicel bulguları açıklayıcı niteliktedir. Buna göre dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan bireylerin uyuşturucu maddeye yönelik bilişsel farkındalık geliştirdikleri, programın hatalı düşünceleri fark etme konusunda yaşantılarına olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Katılımcılar uyuşturucu madde ile ilgili doğru bildikleri yanlış düşünce ve inançlarının olduğunu vurgulamışlardır. Eğitime katılan DS hükümlülerin dini başa çıkma programının iş kaybı ve bazı zorluluklarının olmasına rağmen programın kendilerine katkılarının olduğunu vurguladıkları sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bulguların nicel bulguların bir kısmıyla örtüştüğü söylenebilir. Nitekim nicelin alt boyut bulgularında anlamlılık oluşmuştur.

Tablo 42’de görüldüğü gibi uyuşturucu maddeye yönelik bilişsel farkındalığı teması bağlamında nicel ve nitel bulgular karşılaştırılmıştır. Uyuşturucu maddeye yönelik bilişsel farkındalık teması ile ilgili nitel ve nicel bulguların bütünleştirilmesi ve meta-çıkartım elde edilmesi işlemi Şekil 27’de verilmiştir.

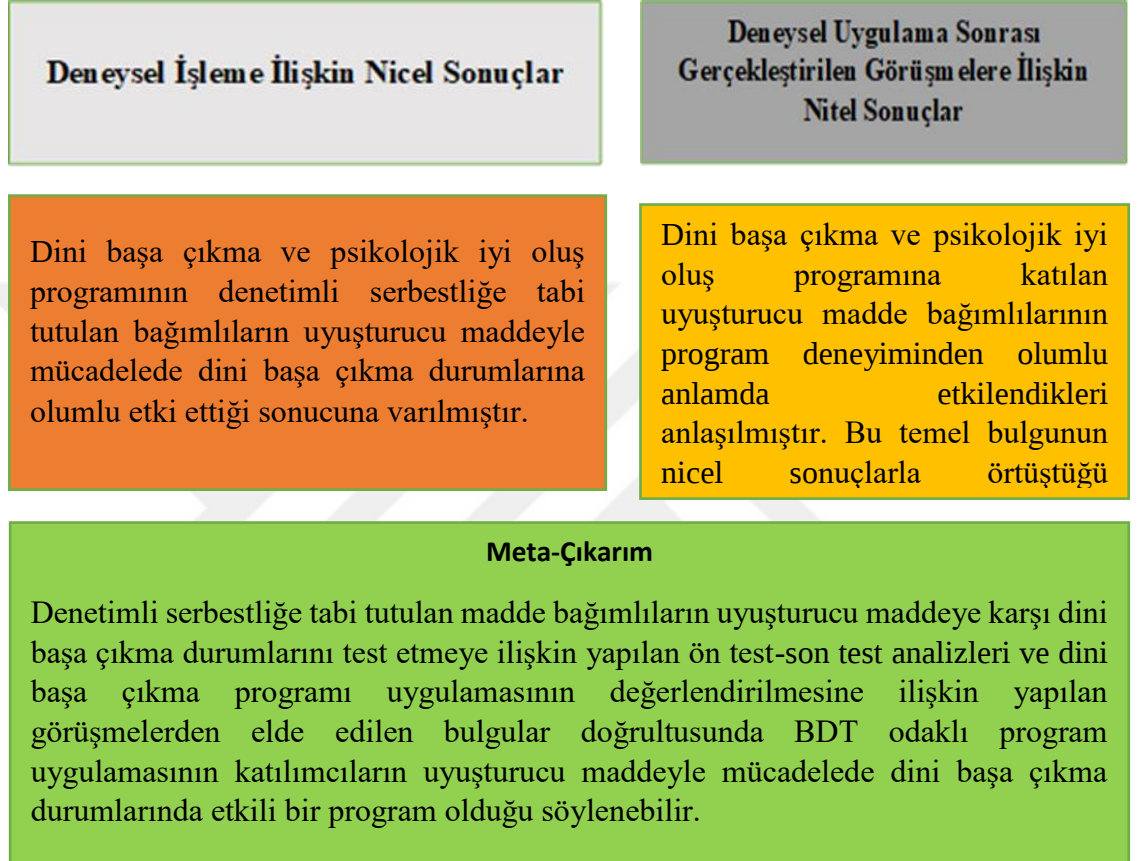


Şekil 27. Uyuşturucu Maddeye Yönelik Bilişsel Farkındalık İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi

Tablo 43. Uyuşturucu Madde kullananların Dini Başa Çıkma İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması

Tema	Nicel Bulgular	Nitel Bulgular
Davranış ve bilgi odaklı başa çıkma (dini başa çıkma)	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının madde isteğiyle mücadelede, dini başa çıkma durumlarında etkili bir program olduğu tek faktörlü kovaryans (Ancova) analizi ile belirlenmiştir. (F (1-9)=6,612, p =,034, η^2 ,497).	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının etkililiğini değerlendirmeye yönelik yapılan görüşmelerden elde edilen nitel bulgular nicel bulguları açıklayıcı niteliktedir. Buna göre dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan bireylerin dini yönelim ve dindarlık durumlarında olumlu anlamda ilerleme kaydedildiği görülmüştür. Katılımcıların uyuşturucu maddeye karşı dini farkındalık edindikleri ve uyuşturucu maddeyle başa çıkmada bir takım dini pratiklere başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguların nicel bulgularla örtüştüğü söylenebilir.

Tablo 43’te görüldüğü gibi denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlıların davranış ve bilgi odaklı başa çıkma teması bağlamında nicel ve nitel bulguları karşılaştırılmıştır. Uyuşturucu maddeyle başa çıkmaya yönelik davranış ve bilgi odaklı başa çıkma teması ile ilgili nitel ve nicel bulguların bütünleştirilmesi ve meta-çıkarım elde edilmesi işlemi Şekil 28’de verilmiştir.



Şekil 28. Uyuşturucu Maddeyle Mücadele Davranış ve Bilgi Odaklı Başa Çıkma (Dini Başa Çıkma) ile ilgili Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi

Tablo 44. Madde Bağımlılarında Psikolojik İyi Oluş Durumları İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması

Tema	Nicel Bulgular	Nitel Bulgular
Anlam ve Değer	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının psikolojik iyi oluşlarına anlamlı derecede etki etmediği tek faktörlü kovaryans (Ancova) analizi ile belirlenmiştir ($F(1-9)=,000$, $p=,995$, $\eta^2,000$).	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının etkililiğini değerlendirmeye yönelik yapılan görüşmelerden elde edilen nitel bulgular nicel bulguları açıklamamaktadır. Nitekim dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan madde kullanıcılarının programı olumlu anlamda deneyimledikleri anlaşılmıştır. Katılımcılar, programın, topluma girme, aile ilişkilerini düzeltme ve manevi bir ortamı hissetme anlamında katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular nicel bulgularla örtüşmemektedir.

Tablo 44’te görüldüğü gibi denetimli serbestliğe tabi tutulan bağımlıların anlam ve değer odaklı başa çıkma teması bağlamında nicel ve nitel bulguları karşılaştırılmıştır. Uyuşturucu madde kullananların psikolojik iyi oluşlarına yönelik anlam ve değer teması ile ilgili nitel ve nicel bulguların bütünleştirilmesi ve meta-çıkartım elde edilmesi işlemi Şekil 29’da verilmiştir.

Deneysel İşleme İlişkin Nicel Sonuçlar	Deneysel Uygulama Sonrası Gerçekleştirilen Görüşmelere İlişkin Nitel Sonuçlar
Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlılarının psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamadığı sonucuna varılmıştır.	Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan madde kullanıcılarının programdan olumlu anlamda etkilendikleri anlaşılmıştır. Bu temel bulgunun nicel sonuçlarla örtüşmediği görülmüştür.
Meta – Çıkartım Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıların psikolojik iyi oluşlarını test etmeye ilişkin yapılan ön test-son test analizleri ve program uygulamasının değerlendirilmesine ilişkin yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular doğrultusunda dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasının madde kullananların psikolojik iyi oluşlarında farklı sonuçlara ulaşılmıştır.	

Şekil 29. Uyuşturucu Madde Bağımlılarının Psikolojik İyi Oluşlarına Yönelik Anlam ve Değer Temasıyla İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Bütünleştirilmesi

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

4.1. SONUÇ

1. Çalışmanın nicel boyutunda elde edilen bulgular dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının “madde kullanım sıklığını” azaltmada, “motivasyon” sağlamada, öfke kontrolü ve dini başa çıkma durumlarında etkili olduğunu göstermiştir.
2. Çalışmanın nitel boyutunda elde edilen bulgular ışığında katılımcıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı yaşantısını olumlu olarak deneyimledikleri, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan bireylerin uyuşturucu maddeye yönelik bilişsel farkındalık geliştirdikleri, dini yönelim, manevi rahatlama ve dindarlık durumlarında olumlu anlamda ilerleme kaydedildiği görülmüştür. Katılımcıların uyuşturucu maddeye karşı dini farkındalık edindikleri ve uyuşturucu maddeyle başa çıkmada bir takım dini pratiklere başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.
3. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasının bağımlıların uyuşturucu madde kullanımını azaltmada, uyuşturucu madde isteğiyle mücadelede, bilişsel ve dini farkındalık geliştirme konusunda etkili bir program olduğu; görüşmelerden elde edilen verilerin programın etkililiğini açıklamada yardımcı olduğu ve bu iki yöntemden elde edilen bulguların birbirlerini doğrulayıcı ve destekleyici nitelikte olduğu sonucuna varılmıştır.
4. Katılımcıların öznel değerlendirmelerini içeren yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen bulgulara, madde kullanıcıların eğitimden önce uyuşturucu madde hakkında farklı inanca sahip oldukları, dini bilgi ve pratiklerden uzak oldukları, program sonrasında uyuşturucu maddenin dini boyutunu ve dini pratiklerin yapıcı özelliklerini fark ettikleri görülmüştür.
5. Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarını artırıp bağımlılıkla mücadelede farkındalık geliştirmeyi amaçlayan BDT odaklı dini/manevi eğitim uygulamasını içeren tamamen

bütünleştirilmiş karma yöntem araştırmasıyla yürütülen bu çalışmanın karma yöntem araştırmaları alanyazınına katkı sağladığı söylenebilir.

4.2. TARTIŞMA

Araştırma Problemi: *“Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıları ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşme ve doküman verileri, uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık amacını taşıyan programı geliştirmede ve uygulama sonuçlarını açıklamada nasıl yardımcı olur?”*

Araştırma sürecinde yukarıda ifade edilen araştırmanın temel problemi doğrultusunda bilişsel davranışçı terapi odaklı dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcıların uyuşturucu madde farkındalığı üzerindeki etkisi, karma yöntem araştırması ile incelenmiştir. İki farklı yöntemle (nicel/deneysel yöntem ve nitel/görüşme) elde edilen bulgular karma yöntem araştırması bakış açısıyla sınanmış ve sonuçlar ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Tartışma başlığı altında öncelikle DS ye tabi tutulan bağımlıların madde kullanım durumları ile ilgili bulgulara, daha sonrasında dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşlarına ilişkin bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Son olarak araştırmanın güçlü yönleri ve sınırları sunulmuştur.

4.2.1. Uyuşturucu Madde Kullanmayla İlgili Bulguların Tartışılması

Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının bağımlılık durumlarını öğrenmek için araştırmada sırasıyla nicel, nitel ve karma bulgular sunulmuş olup karma yöntem bakış açısıyla tartışılmıştır. Bu araştırmanın dini/manevi program uygulaması bileşenindeki nicel boyutunda bilişsel davranışçı terapi odaklı eğitim programının DS’ye tabi tutulan madde kullanıcılarının bağımlılık durumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmada ön test puanları kontrol altında tutulduğunda BDT odaklı dini/manevi eğitim programına katılan madde kullanıcıları ile katılmayan madde kullanıcılarının bağımlılık durumları son test puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farkın kaynağına ilişkin yapılan analiz sonucunda farkın deney grubunda yer alan madde kullanıcıların lehine olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının

bağımlıların iyileşme düzeylerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda bilişsel davranışçı terapi odaklı dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının DS'ye tabi tutulan bağımlıların madde kullanmayı azaltmada, motivasyon ve öfke kontrol düzeylerinin artırılmasında etkili bir yaklaşım olduğu ifade edilebilir.

Bu araştırmanın nicel sonuçları açıklama bileşenindeki nitel boyutta, deneysel çalışmaya katılan madde kullanıcılarıyla yapılan görüşmelerde, uyuşturucu madde farkındalığıyla ilişkin nitel bulguların nicel bulguları nasıl açıkladığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Yürütülen görüşmelerden elde edilen bulgularda DS'ye tabi tutulan madde kullanıcılarının dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program yaşantısını olumlu yönde deneyimlediklerini içeren ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Madde kullanıcılarının din temelli eğitimden önce uyuşturucu madde ve din ile ilgili sınırlı bilgilerinin olduğunu vurgulamışlardır. Eğitime katılan bağımlılar denetimli serbestlik kurumunda verilen dini/manevi içerikli eğitim programının iş kaybı, sosyal damgalanma vb. sıkıntıları olmasına rağmen programın günlük yaşantılarında uyuşturucu maddeyle mücadelede dini farkındalık kazandırdığı, olumlu çevreyi fark etme ve aile yaşamlarına katkısının olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre nitel bulguların nicel sonuçları doğrulayıcı nitelikte olduğu ve açıkladığı sonucu çıkarılabilir. Nicel ve nitel bulguların ortak öğeleri doğrultusunda ulaşılan meta-çıkartım şu şekildedir. Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıların uyuşturucu madde kullanım durumlarını test etmeye ilişkin yapılan ön test-son test analizleri ve dini başa çıkma programı uygulamasının değerlendirilmesine ilişkin yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular doğrultusunda BDT odaklı program uygulamasının katılımcıların uyuşturucu madde kullanımını azaltmada etkili bir program olduğu söylenebilir.

Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde madde bağımlılığı bilişsel farkındalığa ilişkin sınırlı çalışmalara ulaşılmıştır. Bağımlılıkla ilgili çalışmaların bağımlılık nedenleri üzerinde yoğunlaştığı ve bağımlılığın tedavisiyle ilgili çalışmaların aynı şekilde sınırlı olduğu görülmüştür. Yöntem olarak ise araştırmaların çoğunun nicel yaklaşımla yapıldığı, niceli, nitel çalışmaların takip ettiği, ilgili konuyla ilişkin karma çalışmalara da rastlanılmaktadır. Fakat tamamen bütünleştirilmiş karma yöntem çalışmasına rastlanılmamaktadır (Koç, 2020; Tırışkan vd. 2015; Kılınç, 2019; Bahar, 2018; Ceylan, 2019; Başkurt, 2003; Karakartal, 2020; Bozkurt, 2018; Acar ve Kaylı, 2021; Uzbay,

2009). AMATEM’de tedavi gören bağımlıların manevi ihtiyaçlarının belirlenmesini nitel yaklaşımla değerlendirmeye çalışan Ceylan (2019:210), bağımlılıktan kurtulmada, öncelikle engelleri fark etme, anlam bulma arayışı, yaşam hedefi arayışı, değişim ve arınma ihtiyacı” gibi farkındalıkların geldiğini belirtmektedir. Bu anlamda hayatı daha anlamlı kılması, bireye umut vermesi ve bireyin destek alabileceği bir sosyal ağ oluşturması itibariyle din, uyuşturucu madde gibi zararlı alışkanlıklara karşı farkındalık oluşturabilecek niteliktedir. Yeşilay tarafından 16-17 Haziran 2013 tarihlerinde Yalova’da düzenlenmiş olan “Türkiyede Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Önleme Tedavi ve Rehabilitasyon Çalıştayı” ve Diyanet İşleri Başkanlığı ile Yeşilay ve diğer kurumlar arasında yapılan protokollerde madde bağımlılığıyla mücadelede farkındalık oluşturmaya yönelik adımlar öne çıkmaktadır (Çoban, 2014). Uyuşturucuyla mücadele politikası kapsamında TBMM’nin 2008 yılında yayınlanan raporunda da uyuşturucu maddeyle mücadelede, farkındalığın önde gelen faktör olduğu ortaya konulmaktadır. Bu kapsamda Diyanet İşleri Başkanlığı, "Madde Bağımlılığı ve Zararlı Alışkanlıklar" konusunda gerek yurtiçinde gerekse yurtdışında uyuşturucu maddeye yönelik farkındalık çalışmalarını yürütmektedir (TBMM, 2008: 315-360). Akıncı (2017), madde bağımlılığından uzaklaşmada manevi desteğin rolünü değerlendirdiği çalışmada uyuşturucu maddeye karşı farkındalık temasının etkililiğine dikkat çekmiştir. Alpay ve arkadaşlarının (2018), madde kullanımı olan yetişkinlerde farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme adlı çalışmalarında 10 çalışmayı kritize etmişlerdir. Çalışmada farkındalık temelli müdahalelerin, duygu düzenleme becerisini ve dürtüsel davranışlar üzerinde kontrol sağlayabilmesini arttırması açısından önemli etkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda madde bağımlılığının tedavisinde farkındalık temelli müdahalelerin etkili sonuçlar gösterdiği ortaya konulmaktadır. Çalışmalar, farkındalığın, duyguları düzenlemede olumlu etkiler gösterdiği; madde kullanım sorunu ile ilişkili olan dürtüsellik ve dürtüsel davranışlar üzerinde azaltıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Güncel çalışmalar, farkındalık temelli müdahalelerin madde bağımlılığı tedavisinde olumlu sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir (Carroll, 1998: 1; Bowen ve ark., 2009/ 2014; Imani ve ark., 2015; Witkiewitz ve ark., 2013; Hoppes, 2006; Coffey ve Hartman, 2008; Roemer ve ark., 2008). Sipon vd., (2010). Uyuşturucu maddeden kurtulmada dinin önemini vurguladığı çalışmada, İmam Gazali’nin uyuşturucu

maddeyle mücadelede önerdiği altı adımlık (sözleşme, gözetim, değerlendirme, netice, mücadele ve geri dönüş) modelin, uyuşturucu maddeye yönelik farkındalığı artırdığı ve yaşam kalitesini geliştirip bağımlılıktan kurtulmada etkili olabileceğini ifade etmişlerdir.

Bu çalışmanın kuramsal alt yapısını oluşturan bilişsel davranışçı terapiyi temel alan çalışmalarda (Yakın, 2014; Yılmaz vd., 2014; Avcı, 2017; Kılınç, 2019:53) BDT'nin bağımlılık tedavisinde olumlu etkide bulunduğu saptanmıştır. Öztürkler ve Karaaziz (2021), “Beyaz Şeytan Filminin Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Perspektifinden Değerlendirilmesi” adlı çalışmada, madde bağımlılığının tedavisinde BDT teknikleri ile film analizi çerçevesinde örneklendirme oluşturulmaya çalışmışlardır. Soylu ve Topaloğlu (2015), madde bağımlılığı, anksiyete bozuklukları vb. hastalıklara yönelik bilişsel davranışçı terapi çerçevesinde kullanılan ev ödevlerinin etkisi üzerinde durmaktadır. Çalışmada BDT çerçevesinde kullanılan ev ödevlerini düzenli yapan madde kullanıcılarının yapmayanlara göre daha fazla iyileşme gösterdiği belirtilmiştir. Yıldırım ve Sütçü (2016), madde ile ilişkili bozuklukların tedavisinde uygulanan bilişsel davranışçı grup terapisi programlarının etkililiğini değerlendirmek amacıyla 2000-2015 yılları arasında yayınlanan 36 çalışmayı incelemişler. Çalışmada madde ile ilişkili bozuklukların tedavisinde standart tedaviye ek olarak ya da tek başına uygulanan bilişsel davranışçı grup terapilerinin; bozukluğa ilişkin belirtileri, nüksü ve/veya bozukluğa eşlik eden sorunları (anksiyete, depresyon vb.) azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ögütçü, Zaman ve arkadaşları (2019) tarafından madde kullandığı tespit edilmiş ve tedavi sürecinde olan bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerini ve öğrenilmiş çaresizlik örüntülerini incelediği çalışmada, olumsuz otomatik düşünceler ile madde kullanma sıklığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu madde bağımlılığının tedavisinde kullanılan BDT'nin otomatik düşünceler üzerinde başarılı sonuçlar geliştirdiği ortaya konulmuştur. Bağımlılık hastalığından kurtulmada BDT tekniklerinin önemine dikkat çeken Ercan vd. (2017: 211-217), uyuşturucu kullanıcılarının bağımlılığı, tedavi edilemez bir hastalık olarak düşünmelerinin tedavi konusundaki motivasyonlarını düşürmeye neden olduğunu bu durumda BDT hedeflerinden biri olan inanç ve düşüncenin değiştirilmesi gerektiği belirtmektedir. Zira iyileşmenin, ancak bağımlının madde kullanmamanın kullanmaktan daha faydalı olduğuna inanmasıyla gerçekleşebildiğini ifade etmektedir. Nitekim yasadışı madde kullanan bireylerin uyuşturucu maddelere yönelik yanlış inançlarının olduğu, bunun da madde kullanımını meşrulaştırdığı

belirtilmektedir (Bozkurt, 2018: 73). Koç (2020; 312-317), din ve suç ilişkisini araştırdığı çalışmada bireylerin uyuşturucu maddeyi kullanmayı meşrulaştıran sebeplerin başında yanlış cihat algısı, uyuşturucunun haram değil, mekruh olabileceği, sonra bırakabilirim düşüncesi, esrar ottur günahı yoktur, dünya boştur hayatı yaşa, vur dumana gel imana, kafirleri zehirliyoruz vb. aşırı inanç ve yanlış düşüncelere dayandığını ortaya koymuştur. Bu da madde bağımlılığıyla mücadelenin onun meşrulaştırıcı düşünce ve inançları değiştirmeye mümkün olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada uyuşturucu maddeye yönelik bilişsel farkındalıkla ilgili elde edilen sonuçlar BDT temelli çalışmaların (Kılınç, 2019; Yıldırım ve Sütçü, 2016; Easton vd. 2018; Carpentier vd. 2015; Lanza vd. 2014; Morgan vd. 2014) sonuçlarıyla büyük oranda paralellik göstermektedir. Çalışmada katılımcıların müdahale öncesi, uyuşturucu madde kullanımının neden olacağı, biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik problemleri dini açıdan anlamlandırmadıkları, dini çevre ve ailelerine yönelik olumsuz bir tavır ve düşünceye sahip oldukları görülmüştür. Dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı sonrası katılımcıların din/maneviyata yönelik olumsuz yargılarının değiştiği, madde kullanmanın dini boyutunu anladıkları ve bundan uzak durmak için dini davranışlara ve yeni bir hayata başladıklarını ifade ettikleri, ayrıca katılımcıların agresif tavır ve söylemlerinin de ilerleyen oturumlarda değiştiği görülmüştür. Sonuç olarak madde bağımlılığına karşı koruma ve bağımlılık nüksünü önlemede bilişsel davranışçı temelli çalışmaların etkili olduğu söylenebilir.

4.2.2. Dini Başa Çıkma İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması

Araştırmanın dini/manevi program uygulaması bileşenindeki nicel boyutunda bilişsel davranışçı terapi odaklı eğitim programının DS'ye tabi tutulan madde kullanıcılarının dini başa çıkma durumları ve maddeyi kullanım durumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmada ön test puanları kontrol altında tutulduğunda BDT odaklı dini/manevi eğitim programına katılan madde kullanıcıları ile katılmayan madde kullanıcılarının dini başa çıkma ve maddeyi kullanma son test puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farkın kaynağına ilişkin yapılan analiz sonucunda farkın deney grubunda yer alan madde kullanıcıların lehine olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda dini başa çıkma ve

psikolojik iyi oluş programının DS'ye tabi tutulan bağımlıların dini başa çıkma ve maddeye yönelik iyileşme düzeylerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın nicel sonuçları açıklama bileşenindeki nitel boyutunda deneysel çalışmaya katılan madde kullanıcılarıyla yapılan görüşmelerde uyuşturucu maddeyle mücadeleye ilişkin nitel bulguların nicel bulguları nasıl açıkladığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Yürütülen görüşmelerden elde edilen bulgularda DS'ye tabi tutulan madde kullanıcıların uyuşturucu maddeyle mücadelede, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program yaşantısını olumlu yönde deneyimlediklerini içeren ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Buna göre dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programına katılan bireyler, dini yönelim ve dindarlık durumlarında olumlu anlamda ilerleme kaydeddiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılar, uyuşturucu maddeye karşı dini farkındalık edindikleri ve uyuşturucu maddeyle başa çıkmada bir takım dini pratiklere başvurdıklarını belirtmişlerdir. Buna göre nitel bulguların nicel sonuçları doğrulayıcı nitelikte olduğu ve açıkladığı sonucu çıkarılabilir. Nicel ve nitel bulguların ortak öğeleri doğrultusunda ulaşılan meta-çıkartım şu şekildedir: Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıların uyuşturucu maddeye karşı dini başa çıkma durumlarını test etmeye ilişkin yapılan ön test-son test analizleri ve dini başa çıkma programı uygulamasının değerlendirilmesine ilişkin yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular doğrultusunda BDT odaklı program uygulamasının katılımcıların uyuşturucu maddeyle mücadelede dini başa çıkma durumlarında etkili bir program olduğu söylenebilir.

Konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde madde bağımlılığıyla mücadeleye yönelik yapılan çalışmaların farklı başlık ve yöntemle ele alındıkları görülmektedir. Çalışmalarının çoğunun nicel ve nitel desenle yapıldığı karma desenle ilgili çalışmaların ise az sayıda olduğu görülmüştür. İlgili çalışmalar, din- suç ilişkisi (Koç, 2020; Kenevir, 2015; Peker, 1990; Bozkurt, 2018; Gürler, 2010), din, maneviyat-bağımlılık (Ceylan, 2019; İşbilen, 2022; Akıncı, 2017; Altuntaş vd., 2019; Ahatlı, 2001; Başkurt, 2003; Gürsu, 2018) din- ruh sağlığı (Koenig, 2020; Gürsu, 2018; Ayten vd., 2016), değer-bağımlılık (Kulanşı, 2022; Şen, 2015), dini tutum-bağımlılık (Başyigit, 2021), inanç-bağımlılık (Çevik, 2021), psiko-sosyal destek-bağımlılık (Tosun, 2020), bağımlılık-ahlaki yargı (Erk ve Fırat, 2018), bağımlılık risk faktörleri, bağımlılık nedenleri (Öz ve Alkeveli, 2018; Özmen ve Kubanç, 2013), bağımlılık-anlam (Ayten, 2012; Yöntem, 2019),

manevi danışmanlık ve bağımlılık (Dağlı, 2019; Çoban, 2014; Bilgiç, 2019), din eğitimi-bağımlılık (Sancı, 2015) başlıkları altında işlendiği görülmüştür.

Madde bağımlılığıyla mücadelede yapılan din/manevi temelli araştırmaların (Başyigit, 2021; Kızmaz ve Çevik, 2016; Çoban, 2014; Kulanşi, 2022; Karataş, 2021; Altuntaş vd., 2019; Akıncı ve Kesgin, 2018; Gürsu, 2018; İşbilen, 2022; Çevik, 2021) sonuçları bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Madde bağımlılığıyla mücadelede din-manevi temelli programların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş üzerinde etki ederek bağımlılık öncesi ve bağımlılık sonrasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmalar, din-maneviyat temelli programların bağımlılık öncesi ve sonrasında dinsel motivasyon sağladığı, dindar akran ve çevre kazandırdığı, düzenli olarak ibadethanelere yönlendirmeye madde kullanma riskini azalttığı, toplum tarafından kabullenmeye ve dinsel temelde yeni bir kimlik edinmelerine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Başyigit, 2021; Kızmaz ve Çevik, 2016). Çalışmalar, varoluşsal boşlukların madde bağımlılığının risk faktörlerinden olduğuna dikkat çekerek din- maneviyatın bu boşluğu doldurmada etkili olduğunu da belirtmişlerdir (Karataş, 2021; Altuntaş vd., 2019; Akıncı ve Kesgin, 2018). Göktepe (2020), bağımlılıkla mücadelede, dinî, ahlaki, fiziksel ve ruhsal zararlarına karşı farkındalık oluşturma'nın gerekliliği üzerinde durmuştur. Din, hayatı anlamlandırmada, yalnızlık duygusundan kurtulmada, ruh sağlığını koruyarak, yaşama gücü kazandırabilmekte bireylerin psikolojik iyi oluşlarına destek sağlamaktadır. Böylece bireylerin içine düştükleri güvensizlik, ümitsizlik, utanma, yalnızlık, reddedilmişlik, aşağılık hissi ve sevgiden yoksunluk gibi olumsuz psikolojik etkilerden kurtulmalarında önemli bir referans kaynağı olarak görülmektedir (Aşlamacı ve Yılmaz, 2019; Tipil ve Arabacı, 2021). Bağımlılıkla mücadelede değer faktörünün önemine işaret eden Kulanşi (2022:121), bağımlılığa karşı korunma ve kurtulmada sevgi, saygı ve sorumluluk gibi manevi değerler ile madde bağımlılığından korunma ve kurtulma öz-yeterliği arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

İlgili alanyazında madde bağımlılığıyla mücadelede din/manevi temelli programların etkili olduğu tespit edilmiştir. YEDAM örneklemini üzerinden madde ve alkol bağımlılarına yönelik yedi oturumluk program geliştiren İşbilen (2022), uygulama sürecinde katılımcıların büyük çoğunluğunda, yatışmanın (remission), diğer bir deyişle temiz kalmanın veya madde içmemenin, sürdüğünü saptamıştır. Ayrıca katılımcıların madde kullanma isteğiyle başa çıkmada verilen dini içerikli ev ödevlerini yaptıklarını,

dua ve diğer dini/manevi davranışları yerine getirdikleri ve böylece kendilerini daha iyi hissettiklerini, bazen de kendilerinde gözle görülür bir iyilik hali yaşandığı sonucuna ulaşmıştır. Madde bağımlılığıyla mücadelede 12 adımlık inanç temelli modellere paralel olarak, ülkemizde sivil toplum örgütlerinin de manevi temelli programlar uygulayabileceğini belirten Gürsu (2018), Hizmet Gönül Erleri Derneğine (HİGED) katılan örneklem üzerinde yaptığı nitel çalışmasında bağımlılıktan kurtulmada inanç merkezli yardım yaklaşımının büyük oranda etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bağımlılıkla mücadelede manevi danışmanlık ve rehberliğin önemine dikkat çeken Çoban (2014), madde bağımlılığıyla mücadelede din görevlileri ve dinî programları uygulayan sivil toplum örgütlerinin bağımlı veya bağımlılık riskini taşıyan bireyler üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna paralel bir çalışma yapan Altıntaş vd., (2019), madde bağımlılığı tedavisinde biyopsikososyal desteğin tek başına yeterli olmadığı, bağımlılığın tedavisinde manevi destek hizmetli yaklaşımların etkili olduğunu saptamıştır. Madde bağımlılığıyla başa çıkmada dinin anlam gücü üzerinde duran Akıncı ve Kesgin (2018), madde bağımlılığından uzaklaşma konusunda tıbbi ve psikososyal müdahalelerin yanı sıra, bireyin anlam dünyasına yönelik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sunulması, bireyin madde kullanımından uzaklaşmasını kolaylaştırdığını bulgulamıştır. Madde bağımlılığıyla mücadelede inanç temelli programların etkisini araştıran Çevik (2021), inanç temelli programlarda maneviyatın yanında yakın ilgi ve gönüllülüğün önemli faktör olduğunu, ayrıca programların yatılı olmasının da riskli sosyal çevreden uzak durma ve yoksunluk dönemini atlatmada önemli bir fırsat sunduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle bağımlılıkla mücadelede inanç temelli programların Türkiye’de uygulanabilir ve yaygınlaştırılabilir bir alternatif olduğunu ancak henüz çok yeni olan bu programların geliştirilmesi ve desteklenmesi gerektiğini ortaya koymuştur. Acar vd., (2022), yaptıkları araştırmada, bağımlılıkla mücadelede sosyal desteğin önemine dikkat çekmişlerdir. Çalışmada, sosyal desteğin; bağımlıların tedavi kararı almaları, tedaviyi sürdürme motivasyonları, ayık kalma sürelerinin uzaması ve tedavinin olumlu seyretmesi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca çalışmada bağımlıların remisyon süresinin uzamasıyla sosyal destek sistemleri arasında yakın bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tedavi sürecinde yer alan katılımcıların, bağımlılıkla mücadelede aile, arkadaş, kendine yardım grupları, dini inançlar ve iş

yaşamının en çok destek sunan sosyal sistemler olduğunu ifade ettiklerini bulgulamışlardır.

Madde bağımlılığıyla mücadeleyle yönelik yurt dışında yapılan araştırmalar dinî/manevi programların, bireylerde maneviyatı artırma, (Kelly, 2017; Roy vd., 2021), ruh sağlığı ve yaşam kalitesini artırma (Yaghubi vd., 2019; Pardini vd., 2000), dini inanç desteğini sağlama (Yeung, 2022) noktasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. Yine araştırmalar, dindarlık ile bağımlılık arasında negatif bir ilişki olduğu (Miller, 1998), din/maneviyat ile iyileşme arasında anlamlı ilişki olduğu (Shamsalinia vd., 2014), tövbenin nüksetmeyi geciktirdiği/önlediği (Shafie vd., 2019), güçlü manevi inanç ve uygulamaların nüksetmeyi azalttığını (Schoenthaler vd., 2015), ortaya koymuşlar. Madde bağımlılığıyla mücadeleyle yönelik yapılan araştırmaların %84'ünden fazlası, inancın bağımlılığı önlemede veya iyileştirmede olumlu bir faktör olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, madde bağımlılığını önleme ve iyileştirmeye yönelik inanca dayalı yaklaşımların değerinin tartışılmaz olduğu sonucunu ortaya koymaktadır (Grim ve Grim, 2019). Green vd., (1998), bağımlılık tedavi programlarında bağımlılıktan kurtulan bireylerin, manevi hayat hikâyelerinin (ruhsal uyanış hikayeleri) dinlenilmesi, grup üyelerinin bağımlılıktan kurtulmasında etkili olduğunu ortaya koymuştur. İsa Amat vd. (2019), Malazyada madde bağımlılarına yönelik İslami öğretileri çerçevesinde 7 adımlık (1. Kendini kabul etme, 2. Allah'a teslim olma, 3. Kendini bilme ve Allah'a itiraf etme, 4. Hataya karşı sorumluluk, 5.Çaba gösterme,6. Tevekkül, 7. Allah'a güvenme) bir program uygulamışlardır. Müdahale sonucunda katılımcılarda anlamlı davranış değişikliğinin meydana geldiği, katılımcıların Allah'ın isimlerini zikrettiği, dinî ritüellerini geliştirmeye, öz yeterlik ve öz saygılarını yeniden kazanmaya başladıkları görülmüştür. Bu anlamda maneviyatın, davranış değişikliklerini hızlandırmada ve potansiyel olarak sosyal yeterlilikleri arttırmada önemli bir paya sahip olduğu söylenebilir. Ali vd., (2022) Pakistanda madde bağımlılarına yönelik yaptığı araştırmada, uyuşturucu maddeyle mücadelede dinin çok önemli bir rol oynadığını, dinî inanç ve uygulamalarda esneklik gösterenlerin, uyuşturucuya oldukça yatkın oldukları sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak yurt dışında yapılan araştırmalarda dindarlık ve maneviyatın alkol tüketimini ve uyuşturucu kullanımını önlemede koruyucu faktörler olduğuna dair kanıtlar ortaya konulmuştur (Brizer, 1993; Hodge vd., 2001; Marsiglia vd., 2005; Walker, AINETTE, Wills ve Mendoza, 2007). Ayrıca dindarlık ve maneviyat madde kullanımı ile

negatif ilişkilidir ve iyileşme sürecine yardımcıdır (Brown, 2006). Aynı şekilde, dinî bağlılığın eksikliği, uyuşturucu kullanımının artması için bir risk faktörü olarak görülmektedir (İsa Amat vd., 2019). Yurt dışında dindarlık ile madde bağımlılığı ilişkisinin, çeşitli ölçme araçları ve çeşitli demografik değişkenlerle (cinsiyet, ırk, yaş, eğitim, bölge vb.) çalışıldığı araştırmalarda, dindarlık ile madde kullanımı arasında negatif bir ilişki elde edilmiştir. Bağımlılığı biyolojik veya zihinsel bir hastalık olarak gören modeller, bağımlılıkla mücadelede din/maneviyat yaklaşımlarını görmezden gelerek tıbbi tedavinin ötesine geçememektedirler. Bu modeller, beden ve akıl/ruh arasındaki kartezyen yaklaşıma dayandıklarından insanın doğası, dindarlığı ve maneviyatı ile ilgili varoluşsal sorunları dikkate almazlar. Bunun aksine insanın doğasında dindarlık ve maneviyatı da dikkate alan araştırmalar, maneviyat ve dinin, maddenin kötüye kullanımını azaltabilen ve nüksetmeye karşı mekanizmalar olarak işlev görebilen koruyucu faktörler olduklarını ortaya koymuşlardır (Cook, 2011; Yapıcı ve Koçak, 2017: 73). Shamsalinia ve arkadaşları (2014), Madde Bağımlılarında Maneviyata Dayalı İyileşme adlı çalışmada, madde bağımlılarında maneviyatın desteklenmesi, günaha karşı mücadelelerinde yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir. Araştırmada madde bağımlılarını ve ailelerini bağımlılık tedavi merkezlerinde düzenlenen maneviyat temelli psikoterapi seanslarına katılmaya teşvik etmek, bağımlılık olgusu ile ilgili kuruluşlar arasında çok disiplinli işbirliği yapmak ve aileleri eğitmek, uyuşturucudan uzak durmayı ve iyileşme sürecini sürdürmeyi sağlamaya yönelik etkili stratejiler olduğunu da ileri sürmüşlerdir. Araştırmacılar, maneviyatın, sıkıntıdan kurtulmak için çare ve sığınak arayışı olduğunu, aile ve toplumdan gelen manevi desteğin, bağımlıların maneviyata eğilimini etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğunu da belirtmektedir.

Araştırmalarda, dine bağlılığın madde kullanımını niçin önlediğini veya maddeyi bırakma noktasında nasıl bir etki meydana getirdiği anlaşılmaya çalışılmaktadır. Bu açıklamaların ilki, dinin sosyal kontrol işlevine dayandırılmaktadır. Genelde dinler özelde İslam dini, açıkça uyuşturucu madde gibi zararlı her türlü davranış ve yeme içmeyi yasaklamaktadır. Böylece din, madde kullanımına yönelik kişisel kısıtlamayı destekleyen değerler ve normlar sistemi aracılığıyla madde kullanımını önlemektedir. Din, dua etmeye, dini katılıma, sosyal desteğe ve dini davranışlara yönlendirme ile sıkıntılı durumlarda baş etme yollarını göstermektedir. Ayrıca din anlam ve amaç sağlayarak yaşamda alternatif

bir yaşam sağlamakta, böylece bireyin maddeye yönelmesini önlemekte ve ondan kurtulmasını kolaylaştırmaktadır (Ali, 2014; Cihirlioğlu, 2014:148-149).

Sonuç olarak alanyazında madde bağımlılığıyla mücadele, bağımlılık risk faktörlerinin belirlenmesi, bağımlılığı önleme ve iyileştirme çalışmalarında dinî/ manevi unsurlardan da destek alınması gerektiği önerilerine ulaşılmıştır. Zira din/maneviyat temelli programlar, manevi uygulamalar, destekleyici sosyal ağlar geliştirme ve sağlıklı davranışlara teşvik etme gibi çeşitli başa çıkma becerilerini geliştirerek bağımlılığa karşı destek sağlayabilir. Bu araştırmada dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının katılımcıların dinî başa çıkma durumlarını artırdığı, madde bağımlılık durumlarında büyük oranda etkili olduğu görülmüştür. Fakat geliştirilen programın, madde bağımlılığının psikiyatrîk problemleri ve bağımlılık profillerine fazla etki etmediği görülmüştür. Bu durum bağımlılığın çok boyutlu bir davranış örüntüsüne sahip olduğu ve ona yönelik manevi müdahalelerin yanısıra tıbbi, adli, sosyal vb. müdahalelerin olması gerektiğini göstermektedir. Araştırmada ulaşılan sonuçların ilgili alanyazında desteklendiği söylenebilir. Alanyazın ışığında bilişsel davranışçı temelli dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının bağımlılıkla mücadelede farkındalık ve başa çıkma desteği sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

4.2.3. Katılımcıların Psikolojik İyi Oluşlarıyla İle İlgili Nicel ve Nitel Bulguların Tartışılması

Araştırmanın dini/manevi program uygulaması bileşenindeki nicel boyutunda bilişsel davranışçı terapi odaklı eğitim programının DS'ye tabi tutulan madde kullanıcılarının psikolojik iyi oluş durumları üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmada ön test puanları kontrol altında tutulduğunda BDT odaklı dinî/manevi eğitim programına katılan madde kullanıcıları ile katılmayan madde kullanıcılarının psikolojik iyi oluş son test puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu araştırmanın nicel sonuçları açıklama bileşenindeki nitel boyutunda deneysel çalışmaya katılan madde kullanıcılarıyla yapılan görüşmelerde, uyuşturucu maddeyle mücadeleye ilişkin nitel bulguların nicel bulguları nasıl açıkladığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Yürütülen görüşmelerden elde edilen bulgularda DS'ye tabi tutulan madde kullanıcılarının uyuşturucu maddeyle mücadelede, dinî başa çıkma ve

psikolojik iyi oluş program yaşantısını olumlu yönde deneyimlediklerini içeren ifadeleri kullandıkları görülmüştür. Söz konusu programa katılan bireyler, “toplum içine girme,” “aile ilişkilerini düzeltme,” “manevi bir ortam hissetme” şeklinde program hakkında olumlu ifadelerini belirtmişlerdir. Ayrıca madde kullanıcılarının program sonrasında maddeyi kullanma durumlarındaki azalışa baktığımızda, psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlılığın olmamasını, başka faktöre bağlanabilir. Nitekim DS’ye tabi tutulan bireylerin otumlara katılma durumlarında, zaman ve iş kaybı yaşamaları, ailevi ve sosyal dışlanma endişesini taşımaları ve kontrol grubunda verilen SAMBA eğitimi de katılımcıların psikolojik durumlarını etkileyebilmektedir.

Alanyazında ülkemizde psikolojik iyi oluş ile bağımlılık ilişkisine yönelik doğrudan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat madde bağımlılığı için risk faktörü taşıyan psikolojik iyi olmama hali ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi araştıran pek çok çalışma bulunmaktadır. Araştırmalarda genel olarak psikolojik iyi olma, din/maneviyat, din sağlık, Tanrı tasavvuru, değerler, psikolojik iyi oluş ve dindarlık bağımlılık ilişkisi üzerinden açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonuçları dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Çoban, 2014; Ayten, 2015; Yapıcı, 2013; Seyhan, 2014; Doğan, 2014; Karanlı, 2019; Arvas, 2017; Göcen, 2013; Acar, 2014; Gürsu ve Ay, 2018; Temiz, 2019; Vural, 2021).

Yurt dışında bağımlılık, psikolojik iyi oluş, din/maneviyat, ruh sağlığı, değerler, anlam ve bağımlılık ilişkisi gibi dolaylı araştırmaların yanısıra doğrudan psikolojik iyi oluşla madde bağımlılığına yönelik çalışmalara da rastlanmak mümkündür. İlgili alanyazında psikolojik iyi oluş ile madde bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Visser ve Routledge (2007), “Güney Afrikalı ergenlerde madde bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş” adlı çalışmada, psikolojik iyi oluşla madde bağımlılığı arasında ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmacılar, psikolojik bozuklukların madde kullanmadan önce başladığını, bunun için böyle bir sorun yaşayan ergenlerin erken tespit edilip etkili bir başa çıkma becerileri kazandırmanın bağımlılığa karşı önleyici bir adım olabileceğini belirtmektedirler.

Psikolojik sıkıntılar, madde bağımlılığı risk faktörlerinin başında geldiğinden psikolojik iyi oluş, bağımlılıktan korunma ve kurtulmada önemli bir etken olarak görülmüştür. Ayrıca pek çok araştırma, psikolojik iyi oluşun sağlanmasında

din/maneviyatın önemli bir işlev gördüğünü ortaya koymuştur (Koenig, 2020; Shek, 1992; Booth vd., 2010; Irshad ve Karamat, 2012; Morgan vd., 2010; Wills vd., 1992; Keen vd., 2003; Havassy ve Arns, 1998; Aiyappan vd., 2018). Konuyla ilgili psikolojik sıkıntı ve çoklu madde kullanımı arasındaki boylamsal ilişkiyi üç yıl boyunca arştıran Booth vd. (2010), madde kullanımının, zayıf ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu, bununla başa çıkmak için artırılan madde kullanımının psikolojik sıkıntıyı kademeli olarak arttırdığını belirtmektedir. Çalışma, psikolojik sıkıntıdaki iyileşmelerle birlikte madde kullanımında azalmanın olduğunu ortaya koymuştur. Irshad ve Karamat (2012), uyuşturucu bağımlılarında düşük psikolojik iyi oluş olduğunu, bunun da bağımlıların madde bağımlısı olmayanlara göre düşük benliğe sahip olmasından kaynaklandığını ortaya koymuştur. Hammersley vd. (1992), “Ergenlerde uyuşturucu kullanımı, sağlık ve kişilik” konulu çalışmada madde kullanımı ile sağlık arasında güçlü bir ilişki olmadığını ancak bağımlıların kişilik özelliklerinin kendilerini iyi hissetmemelerine neden olabileceğini saptamışlar. Kendilerini iyi hissetmemeleri, kendilerini çok az kabullendiklerini gösteriyor. Tuicomepee ve Romano (2005) "Taylandlı uyuşturucu kullanıcılarının psikolojik iyi oluşu: Önlemeye yönelik etkiler" adlı çalışmada yaşam amacı, yaşam doyumu, yaşam hedefleri ve mutluluğu içeren dört değişkene odaklanmıştır. Araştırma sonucunda, uyuşturucu bağımlılığı ile düşük psikolojik iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Uyuşturucu bağımlıları arasında ruh sağlığı ve değer yönelimi üzerine araştırma yapan Raj ve ark. (1994), alkol ve diğer uyuşturucu bağımlılarının kendilerine karşı sorunlu bir tutuma sahip olduklarını ve çevresel hâkimiyetlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Fontan (2009), psikolojik iyi oluş ile davranış değişikliği aşamaları arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırmada, “kendini kabul etme, çevresel ustalık ve yaşam amacı, kişisel gelişim, özerklik ve başkalarıyla olumlu ilişki” gibi psikolojik iyi oluşun altı faktörünü de incelemiştir. Araştırma sonucunda, bir bireyin detoksifikasyonu (maddeden arınma) deneyimledikçe, kendini kabulünün, çevresel hâkimiyetinin, özerkliğinin ve başkalarıyla olumlu ilişkilerinin geliştiğini bulgulamıştır. Khalek, (2010), Müslüman örneklem üzerinde yaptığı araştırmasında dindar bireylerin daha mutlu, daha sağlıklı ve daha az depresif oldukları sonucuna ulaşmıştır. Ghalesefidi vd. (2019), hastanede yatan madde bağımlısı hastalarda minnettarlığın bireyin refahı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkinliğini araştırmak amacıyla deney ve kontrol grubu desenli 64 kişilik bir örnekleme müdahalede

bulunmuşlardır. Çalışmanın iki grubunda müdahale sonrası şükür, refah ve yaşam kalitesi arasında olumlu ilişki bulunurken, müdahale öncesi bu değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca, hastaların şükür, yaşam kalitesi ve iyilik hali arasında hastaların takibi öncesi ve sonrası iyilik hali arasında anlamlı korelasyona rastlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bağımlılık tedavi programı sırasında minnettarlığın yaşam kalitesini ve psikolojik iyilik halini iyileştirdiği ve arttırdığı görülmektedir. Bu sonuçlar olumlu duyguların bireylerin refah ve psikolojik iyi oluşuna olumlu katkıda bulunarak bağımlılık sürecini atlatmada yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bu da bireyde olumlu duyguların gelişmesine katkı sağlayan dinin/maneviyatın önemini göstermektedir. Dinin/maneviyatın kökleri inançlarda olduğu için; iyileşme sürecini artıran etkili bir faktör olabilir; ancak bağımlılık tedavilerinde bu yön, genellikle ihmal edilir; sonuçta nüksetme olasılığı artar. Maneviyat uyum sağlama potansiyelini artırır, stres düzeyini azaltır ve stres öncesi dayanıklılığı artırır. Aynı zamanda amaçlı bir yaşama sahip olma, rehabilite edilen bireyler arasında daha fazla sosyal destek alınmasına katkı sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını artırır (Wong ve Yau, 2010). Sonuç olarak güçlü bir manevi ve dinî yönelim, madde bağımlılığından sonra iyileşme olasılığını artırabilir. Shamsalnia vd. (2014), maddde bağımlıların tedavisinde maneviyatın rolünü nitel yöntemle arştırdıkları çalışmalarında, katılımcıların din/maneviyat etkilerini olumlu bulduklarını ortaya koymuşlar. Araştırmada katılımcılar, maneviyata yönelmenin, dürüstlük, doğruluk ve Allah'ın nimetlerini takdir etme, maddi olmayan değerlere bağlı kalma ve hayatlarını anlamlı kılma ile temsil edilen davranışsal ve duygusal değişikliklerle sonuçlandığını belirtmişler. Katılımcıların ifadelerine göre hayatlarını anlamlı hale getirmek için önemli adımlar atmış olmaları, iyileşme sürecini devam ettirmek için artan bir motivasyona yol açmıştır. İyileşmeyi, madde bağımlılığının olduğu hapisneden bir tür özgürlük olarak görüyorlar ve ayrıca Tanrı'nın yardımından kaynaklanan bağımsızlığı da takdir ediyorlar.

Son yirmi yılda yapılan araştırmalarda, madde bağımlılığını önleme ve iyileştirmede maneviyat ve dinin önemli bir rolü olduğu ortaya konulmaktadır (Ghadirian ve Salehian, 2018). Din/ maneviyatın madde bağımlılığıyla mücadelede önemli faktör olan psikolojik iyi oluşu nasıl sağladığıyla ilgili araştırmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda dinî yaşantının birçok boyutu ile fiziksel ve ruhsal sağlık arasında pozitif ilişkiye ulaşılmıştır. Dini bağlılığın bir ifadesi olan dindarlık, psikolojik iyi hali, hem direk olarak hem de dolaylı olarak etkileyebilmektedir (Karslı, 2019). Bu etkiyi üç başlık

altında toplamak mümkündür bunlar: Dinin sosyal ilişkiler kurma, sosyal katılımı güçlendirme ve sosyal destek sağlama fonksiyonu, dini, bir başaetme aracı olarak kullanma ve dinin sağıkla ilgili uygulamaları sayılabilir. Din, bireylerin dinî/manevi uygulamalara katılma aracılığıyla diğler insanlarla yakın ilişkiler kurma fırsatını sağlayarak sağık ve iyilik hallerini etkilemektedir. Zira diğler insanlarla yakın ilişkiler kurmak, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağıklarını etkileyen stres verici yaşam olaylarına karşı korumaktadır. Ayrıca dinî öğretiler, sağık ve iyilik hali için zararlı olan alkol ve madde kullanımı gibi davranışlara karşı uyararak sağık açısından koruyucu olmaktadır. (Cirhinlioğlu, 2014: 90). Maneviyat ve dinin, ruh sağığı ile olan pozitif ilişkisi üzerine yapılmış araştırma sonuçları da bu önermeleri desteklemektedir. Buna göre, dua ve ibadet gibi dinsel uygulamalar, bireylere stres ve hastalıklarla baş etme konusunda yardımcı olmaktadır. İkinci olarak, dindar bireyler, dindar olmayanlara kıyasla genelde daha sağıklı, uzun ömürlü ve hayata yönelik daha tatminkâr olmaktadır. Üçüncü olarak da, dindar bireyler ölüm, üzüntü, stres, depresyon gibi durumlarda daha az kaygılı ve dolayısıyla boşanma, alkol ve uyuşturucu madde kullanmaya daha az meyilli olmaktadırlar (Çoban, 2014, Miller, 2003: 131). Din, bağımlılığa karşı koruyucu olduğu gibi bağımlılıktan kurtulmada da etkili bir destek kaynağı sayılmaktadır. Zira din bireylere, etkili başaetme yollarını göstermekte, hayatı anlamlı ve amaçlı kılarak psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Çoban, 2014). Amato ve Szydlowski (2015), madde bağımlısı hastaların, maneviyat odaklı tedaviyi, aşermeyi ve riskli davranışları azaltmaya, tedavi protokolüne uymaya ve umudu artırmaya yardımcı olabilecek bir müdahale olarak algıladıklarını ortaya koymuşlar. Maneviyat, din ve tıp alanında önde gelen bir araştırmacı olan psikiyatrist Harold G. Koenig, (2012), din/maneviyatın bireylerde umut ve iyimserlik duygusunu geliştirerek psikolojik iyi oluşunu desteklediğini belirtir. Başka bir araştırmada dinin/maneviyatın “insan değerlerine, davranışlarına ve deneyimlerine anlam kazandıran en önemli kültürel faktör olduğunu, dini ve ruhani uygulamaların (örneğin meditasyon, dua ve ibadet) umut, sevgi ve memnuniyet gibi olumlu duyguları geliştirdiğini ortaya konulmuştur (Ghadirian ve Salehian, 2018). Dinin fiziksel ve ruhsal sağığı olumsuz etkilediğine dair çok az çalışmalar olmasına (Koenig, 2019) rağmen genel olarak dinî/manevi programların madde bağımlılığıyla mücadelede hem önleyici hem de iyileşmede önemli rol aldığı söylenebilir.

Madde bağımlılığıyla mücadelede birçok yaklaşıma rastlanmak mümkündür. Nitekim bağımlılık tedavisiyle ilgili binden fazla terapi çeşidinden bahsedilmektedir (Gürsü, 2018). Kısa Süreli Terapiler, Madde Danışmanlığı, Motivasyonel Görüşme, Kontrollü İçme Yöntemi, Bilişsel Davranışçı Terapisi, Relaps Önleme, Grup Psikoterapisi, Aile Terapisi, Kendine Yardım Grupları, Terapötik Topluluklar, Yatılı Bağımlılık Terapileri ve İnanç odaklı programlar bunlardan bazıları sayılabilir (Kızmaz ve Çevik, 2016). Bunların içinde en etkili olanı grup içinde uygulanan tedavi programı olduğu belirtilebilir. Çünkü grup içinde uygulanan tedavi ile birey, diğer bağımlılar ile bağ kurabilir, onlardan destek alarak yalnız olmadığını, diğerlerinin hayat hikâyelerini dinleyerek hem farkındalık edinebilir hem de iyileşmenin mümkün olacağına inanabilir. Nitekim bağımlılığın en büyük ilacı iyileşebileceklerine inanmalarıdır. Ayrıca yapılan araştırmalarda dini/manevi içerikli programlar ile desteklenmeyen tedavilerin başarı oranlarının düşük olduğu belirtilmektedir (Avants vd., 2001; Koenig, 2001; Miller, 1998; Akıncı, 2017: 9). Krumboltz'ın ifade ettiği üzere "Hiçbir rehabilitasyon süreci dinin manevi desteği olmadan başarılı olamaz." Birey ancak dinin/maneviyatın sayesinde varoluşu, anlamlandırıp, ahlaki açıdan iyi bir insana dönüşebilir, sağlam ve güçlü bir vicdana sahip olabilir. Aksi takdirde manevi yapıyı güçlü kılan dikey ilişkiden (Allah'tan) bağı kopartılan ve sadece maddi yönü dikkate alınan bir insan, ahlaki kontrolü kaybedip, mütecaviz duyguların kontrolüne girebilir. Bunun neticesinde ahlaki çözüme ve toplumsal çözüme yaşanabilir (Işık, 2016: 216). Madde bağımlılarına yönelik yurt içinde ve yurt dışında uygulanan dinî/manevi programların etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çoban'ın (2014) "HİSADER "(Haznedar İslami Araştırma Yaşatma ve Yardımlaşma Derneği), Kızmaz ve Çevik'in (2016) "Kardelen Rehabilitasyon Merkezi" ve Gürsü'nün (2018) incelediği "Hizmet Gönül Erleri Derneği" bu konuda dinî/manevi programlar uygulayan örnek kuruluşlar olarak sayılabilir. Örneğin Kızmaz ve Çevik (2016), Kardelen Rehabilitasyon Merkezinde madde bağımlılarına yönelik uygulanan beş adımlık iyileşme modellini incelemişlerdir. Yatılı faaliyet gösteren merkez, derslikler, mescid, yatakhane, mutfak, revir, spor salonu, resim atölyesi, ahşap oymacılık atölyesi, bilgisayar odası, televizyon odası, kütüphane ve aile görüşmeleri olmak üzere birçok faaliyet alanına sahiptir. "Dinsel (inanç/tasavvuf/tarikat yaklaşımıyla "Farkındalık ve Karar, Motivasyon, Fırsat azaltma, Rehabilitasyon ve Yeniden Sosyalleştirme" adımlarının uygulandığı merkezde, eğitim programını yarıda bırakıp ayrılanların

olmasıyla birlikte çoğunlukla merkezden olumlu sonuçlar aldıkları belirtilmektedir (Akıncı ve Kesgin, 2018; Kızmaz ve Çevik, 2016).

Sonuç olarak din, bağımlılık öncesi ve sonrasında önemli bir faktör olan dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyini artırarak stres verici yaşam olaylarına karşı bilişsel duygusal ve sosyal olmak üzere üç boyutta destek sağlamaktadır. Din hem bireyin beden hem de ruhsal olarak sağlıklı ve mutlu olmasını sağlayan birtakım değer ve uygulamalara sahiptir. Bu değerlerden bazıları, anlam ve amaç duygusu, sosyal destek, pozitif duygular kazanımı, duygu ve davranış kontrolüdür. Din müntesiblerinden istediği bir takım ibadet ve ritüellerle bireyde huzur, huşu, saygı, mutluluk, şükran, merhamet, sevgi, güven, sabır vb. pek çok pozitif duyguyu geliştirebilir. Böylece hem öznel iyi oluşu hem de sosyal anlamda başka bireylerle uyumlu ilişki sağlayarak psikolojik iyi oluşu sağlayabilir. Din insanın davranışlarını etkilemede önemli bir yere sahip olan anlam ve amaç problemini çözerek bireyin davranışlarını anlamlandırmada yardımcı olmaktadır. Böylece birey karşılaştığı sıkıntıları hayra yorarak duygusal ve zihinsel bir rahatlamaya kavuşabilir. Ayrıca din hayata zararlı olan davranışlara karşı bireyleri uyarak uyuşturucu madde kullanımına karşı farkındalık oluşturmaktadır. Din/maneviyat, madde bağımlılığına karşı mücadele etmek için dinî katılım ve sağlıklı akran ilişkisini geliştirmekte, dini uygulamalara katılımı sağlayarak sosyal bir destek ağını da oluşturmaktadır. Din/maneviyat bireyin kutsalla ilişkisini güçlendirerek öz saygı gibi olumlu duyguların gelişmesine ve dolayısıyla iyileşmeye katkı sağlamaktadır. Bu araştırmada madde bağımlılığıyla mücadelede dinî ve manevi desteğin, iyileşme sürecini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, denetimli serbestliğe tabi olan bağımlılara yönelik dinî programların uygulanmasının madde bağımlılığıyla mücadelede faydalı olabileceğini göstermektedir. Denetimli Serbestlik kurumları hem bireysel hem de grup şeklinde tedavi uygulanmaya uygun yerlerdir. Bu konuda madde bağımlısı bireylerle öncelikle tanışma, hayat hikayesini öğrenme ve en önemlisi güven geliştirmek için en az bir bireysel görüşme yapıp daha sonra grup çalışmalarının yapılması faydalı sonuçlar sağlayabilir.

4.2.3. Araştırmanın Güçlü ve Sınırlı Yanları

Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcılarının dini başa çıkma, psikolojik iyi oluşları ve bağımlılığa karşı farkındalığı artırmaya yönelik olan bu karma desenli

çalışmanın güçlü yönlerine rağmen bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu çalışmanın katma değeri tamamen bütünleştirilmiş karma yöntem araştırması olmasıdır. Çalışmanın planlama ve tasarım, veri toplama, örneklem seçimi, veri analizi ve meta-çıkartım aşamalarında karmalama öncelikli açıklamalara yer verilerek metodolojik, yorumlayıcı ve yöntemsel şeffaflık sağlanmaya çalışılmıştır (Creamer, 2018/2020). Bu karma yöntemli araştırmada program geliştirme, deneysel çalışma ve nitel görüşme çalışmaları yapılmıştır. Araştırmada DS'ye tabi tutulan madde kullanıcılarının kullandıkları madde kullanımının doğurduğu problemleri belirlemek, problemleri değerlendirmek ve bağımlılık şiddetini ölçmek için Ögel ve arkadaşları tarafından (2012) geliştirilen Bağımlılık Profil İndeksi Formu (BAPİ) ölçeği kullanılmıştır. Madde kullanıcıların bağımlılığını sürdürmesine neden olabilecek ruhsal durumları incelemek için ise BAPİ'ye ek olarak Ögel ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K) ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların yaşama katılım, psikolojik durum, aile ilişkileri, çalışma durumu ve fiziksel durum gibi psiko-sosyal faktörler ve madde kullanma miktarı, madde kullanma isteği ve madde kullanma sıklığı gibi madde ile ilgili alanlarda bağımlılıktan iyileşme düzeyini ve bağımlılık gidişatını değerlendirmek için Şimşek, Dinç ve Ögel (2021) tarafından geliştirilen Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ) ölçeği kullanılmıştır. Madde kullanıcılarının bağımlılıkla mücadelede dinî başa çıkma durumlarını değerlendirmek için dinî başa çıkma ölçeği kullanılmış, madde kullanımına etki eden psikolojik durumlarını ölçmek için psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Alan uzmanları ve bağımlıların görüşleri ile doküman incelemesi çalışmalarının ortak sonuçlarından madde kullanıcılarına yönelik madde bağımlılığıyla mücadelede dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı geliştirilmiştir. Çalışmanın deneysel aşamasında 5 madde kullanıcısı ile on oturumluk eğitim uygulaması gerçekleştirilerek ön test-son test sonuçları analiz edilmiştir. Çalışmada deneysel yöntemle madde kullanıcılarına yönelik bilişsel davranışçı terapi odaklı bağımlılıkla mücadelede dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş eğitiminin tedavi sürecine etkisi ortaya çıkarılmıştır. Çalışmanın son nitel aşamasında ise deney grubundaki 4 madde kullanıcısı ile görüşmeler yapılmıştır. Nitel yöntemle bu eğitim sürecinde madde kullanıcılarının öznel deneyimleri ve değerlendirmelerinden ortak sonuçlar çıkarılarak tek başına deneysel yöntemle ulaşılamayan daha zengin ve doyurucu veriler bulunmuştur. Bu doğrultuda nitel yöntemle elde edilen veriler deneysel yöntemle edilen verileri

açıklayarak meta-çıkarımlar elde edilmesine katkı sağlamıştır. Bu çalışmada nitel bulguların deneysel çalışmayı desteklemesi ve açıklanması beklenmiştir. Fakat çalışmanın psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili nitel bulguları nicel bulguları desteklememiştir. Nitekim katılımcılarla yapılan görüşmede programa ve içerikle ilgili memnuniyetlerini ifade ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların uyuşturucu maddeye yönelik farkındalık edindikleri de bulgulanmıştır.

Bu karma yönelimli çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışmanın yapıldığı Erzurum Denetimli Serbetlik Müdürlüğü, eğitim ve iyileşmeden ziyade bir infaz kurumu olarak görüldüğünden, katılımcılar için iş kaybı ve sosyal dışlanma endişesine neden olmaktadır. Bu, eğitime önemli ölçüde etki etmektedir. Ayrıca katılımcılar içerisinde bayan madde kullanıcısının olmaması, gönüllü ve daha önce herhangi bir tedavi görmemiş bireylerden olması, çalışma örneklemini sınırlandırmaktadır. Çalışmanın daha büyük bir örneklem ve farklı Denetimli Serbestlik kurumlarında uygulanması sonucunda daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir. Çalışmanın başka bir sınırlılık yönü, çalışmanın karma gömülü müdahale desenine ve bilişsel davranışçı terapi kuramına dayanan bulgularla sınırlı olmasıdır. Başka karma araştırma türleri ve farklı kuramsal yaklaşımlar ile yürütülecek araştırmalarda benzer veya farklı sonuçlar ortaya çıkabilir.

Çalışma kurumsal bir alanda yapıldığından yükümlülere ait bilgiler, Adalet Bakanlığı Ulusal Yargı Ağı (UYAP) bilişim sisteminde kayıtlı olduğundan ekstra ses, görüntü vb. teşhir araçlarına izin verilmemiştir.

Sonuç olarak, bu çalışmayla madde kullanıcılarına yönelik bilişsel davranışçı terapi odaklı dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş eğitim uygulamasının etkili bir program olduğu nitel bulgularla desteklenerek ortaya konulmuştur. Tamamen bütünleştirilmiş karma yöntem araştırması olan bu çalışma, nicel yöntemle elde edilen verilerin nitel yöntemle açıklanmasına, her iki yöntemin sonuçlarının ilişkilendirilmesi ve bütünleştirilmesi sonucu meta-çıkarım elde etmesi ile alana katkı sağlayabileceği ifade edilebilir. Buna rağmen çalışmanın uygulama ortamı, yeri ve şekline ilişkin sınırlılıklarının bulunduğu da belirtilebilir. Bu doğrultuda çalışmanın özgün bulgularla alanyazına katkıda bulunduğu söylenebilir.

4.3. ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular bağlamında madde bağımlılığıyla mücadeleyle ilişkin yapılacak araştırmalara, uygulamalara ve önleme çalışmalarına yönelik öneriler verilmiştir

4.3.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışma 18 yaş üstü denetim gören erkek madde kullanıcıları üzerinde yapılmıştır. Uyuşturucu madde kullanım yaşı 18 yaş altına da indiği göz önüne alınırsa daha küçük yaştaki erkek ve bayanlara da uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
2. Çalışma denetim gören madde kullanıcıları üzerinde yürütülmüştür. Programda madde kullanıcıları ve ailelerinin de katılabileceği bir veya iki oturumun düzenlenmesi kollektif bir güven oluşturabilir.
3. Araştırma Erzurum İl Merkezi Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde gerçekleştirilmiştir. Bağımlılıkla mücadele programlarının farklı inanç, sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklere sahip madde kullanıcıların yaşadıkları farklı bölgelerde yeni araştırmaların yapılması farklı sonuçlar doğurabilir.
4. Denetimli Serbestlik Kurumlarında madde bağımlılığıyla mücadeleye ilişkin din/maneviyat eksenli sistematik müdahale çalışmalarının ve karma yöntemli çalışmaların olmadığı görülmektedir. Gömülü müdahale deseninde yürütülen bu çalışma gibi daha bütüncül ve sağlıklı sonuçlar elde etmek amacıyla farklı karma yöntem araştırmalarının gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.
5. Çalışma uyuşturucu madde bağımlılığıyla sınırlı tutulmuştur. Alkol ve davnışsal bağımlılık için farklı çalışmalar yapılabilir.

4.3.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Denetimli serbestliğe tabi tutulan madde kullanıcıları/bağımlıları manevi danışmanlara/uygulayıcılara karşı ön yargılı olabilirler. Bu yargının kırılması için manevi danışmanın ilk oturumda güven ve sevgiye dayalı ilişkiyi kurmaya çalışması önemlidir.

2. Manevi danışman bağımlıya en değerli varlık olan insan gözüyle bakmalı ona destek verme sorumluluğunun bilinciyle hareket etmelidir.
3. Manevi danışman bağımlıya değil davranışına odaklanmalı, bireyi değil fiili kötölemeli, azarlama değil şefkat göstermeli, emri baki değil telkin ve tebliğ dilini kullanmalıdır.
4. Manevi danışmanın dini/manevi hikâyeler ve bağımlılıktan kurtulanların hikâyeleri üzerinde yoğunlaşması verimli sonuçlar sağlayabilir.



KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). “Türkiye’de Yapılan ‘Dinî Başa Çıkma’ Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme”. *Eskiye*, 48, 406-429.
- Abbas Shamsalinia, A., Norouzi1, K., Khoshknab, M. F., Farhoudian, A. (2014). “Recovery Based on Spirituality in Substance Abusers in Iran”, *Global Journal of Health Science*, 6 (6), 1916-9736.
- Abdurrahman, M. S., Haşim, C. Eirete, C. (2008). “Binau Bernâmecin İrşadiyyin vikâiyyin Mukterihin Li’l-vikâyeti Mine’l-İdmâni Âle’l-Muhaderâti”. *Mecceletü’-Mısriyyetü Li’d-Dirâsâti’n-Nefsîyyeti*, 18 (59), 225-243.
- Abel, E. L. (1980). *Marihuana: The First Twelve Thousand Years*. New York: Springer Science.
- Acar, B., Çakır, G., Karaköse, Ş., Yaman, Ö. M. (2022). “Alkol/Madde Bağımlısı Bireylerin Tedavi Süreçlerinde ve Motivasyonlarında Sosyal Destek Sistemlerinin Etkisi”. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 452-463
- Acar, H. (2014). “Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Acar, S., Şaşman Kaylı, D. (2021). “An Analysis About Studies Conducted on Addiction Field with Methods of Qualitative and Mixed Patterns in Turkey”. [Türkiye’de Bağımlılık Alanında Niteliksel ve Karma Desenli Yöntemlerle Yapılan Çalışmalara İlişkin Bir Analiz]. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3 (1), 37-47.
- Ada, Ş., Peker, A. (2012), “Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulamasının Etkililiğinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği)”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (1), 425-438.
- Adler, A. (2011). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. (Çev.: Kamuran Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, G.(1989). *Dynamics of the Self*. London: Coventure.

- Ahatlı, E. (2001). “Uyuşturucu ve Bağımlılık Yapan Maddeler Konusuna İslam’ın Bakışı”. *Diyanet ilmi Dergi*, 37 (3), 117-128.
- Aiyappan, R., Abraham, S. B., Mary, A. V., Aravindhakshsan, R., İbrahim, Ş., Lal, V. (2018). “Psychological Well-Being and Substance Abuse Among Adolescents (13 to 19 years) in Central Kerala”. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(10), 4283-4287 <http://www.ijcmph.com> pISSN 2394-6032 | eISSN 2394-6040.
- Akça, E. (2019). *Mutluluğa Ulaşmada Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Sekine Kavramı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akgül, M. (2004). “Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi”, *Dini Araştırmalar Dergisi*, 7(19), 18-56.
- Akın, A. (2008). The Scales of Psychological Well-being: A Study of Validity and Reliability. [Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması]. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 8 (3), 741-750.
- Akıncı, A. (2005). “Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü”. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), 7-24.
- Akıncı, H. (2017). *Madde Bağımlılığı ve Manevi Destek*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yalova: Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akıncı, H., Kesgin, B. (2018). “Madde Bağımlılığından Uzaklaşmada İnanç Temelli Organizasyonların Rolü: Hristiyanlık, Yahudilik ve Müslümanlık Bağlamında Bir Değerlendirme”. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6 (16), 165-179.
- Akturan, U., Esen, A. (2013). *Fenomenoloji. Nitel Araştırma Yöntemleri [Qualitative Research Methods]*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-Eğitim Programı ile Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ali, B., Ali, A., Kahan, S.A., Khaliq Jan, S., Shakoor, A., Mahmood, T. (2022). "The Role Of Religion In The Prevention Of Drug Addiction In Swat, Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan". *Webology (ISSN: 1735-188X)*, 19(3),1-14.
- Ali, M. (2014). "Perspectives on Drug Addiction in Islamic History and Theology". *Religions*, (5), 912-928.
- Allen, T. M., Lo, C. C.(2010). "Religiosity, Spirituality, and Substance Abuse". *J Drug Issues*, 40 (2), 433-59.
- Allport, G. W. (2016). *Birey ve Dini*. (Çev.: Bilal Sambur). Ankara: Elis Yayınları.
- Alpaslan, Ö. (2004). *Alkollü İçkiler Sigara ve Diğerleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Alpay, Ü., Aydoğdu, B. E., Yorulmaz, O. (2018). "Madde Kullanımı Olan Yetişkinlerde Farkındalık Temelli Müdahalelerin Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme". *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 721–746.
- Altuntaş, M., Öztürk, E., Arıkan, S. (2019). "Madde Bağımlılığı Tedavisinde Manevi Desteğin Ekip Çalışması İle Yürütülmesi". *The Journal of Social Science*, 3,(5),195-207.
- Amato, P. P., Szydlowski, S. J. (2015). "Spirituality in Addiction and Mental Health: A Practical Case Approach". *American International Journal of Contemporary Research*, 5, (6),1-6.
- Amihai, I., Kozhevnikov, M. (2015). "The Influence of Buddhist Meditation Traditions on the Autonomic System and Attention". *BioMed Research International*.1 (13),1-13. <https://doi.org/10.1155/2015/731579>.
- APA. (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (Çev.: Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- APA.(2001), *DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. (Çev.: Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arıkan, Z. (2012). "Madde Bağımlılığı, Düzeltme, Nüks ve Önlenmesi". *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı* (243-258) içinde. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

- Arvas, F. B. (2017). “Öznel İyi-Oлма Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26 (2), 165-202.
- Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling (ASERVIC (2009). “Comperetencies for addressing spiritual and religious issues in counseling”. Rerieved from [http:// www.asrvic.org/ competencies.html](http://www.asrvic.org/competencies.html).
- Aşlamacı, İ., Yılmaz, A. (2019). “Cezaevlerinde Yürütülen Din Hizmetleri ve Manevi Rehberliğin Niteliği: Cezaevi Vaizlerinin Görüşlerine Dayalı Nitel Bir Araştırma”. Mahmut, Nuri, Ali ve Halil (Ed.), *Cezaevi Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (ss.17-38)İçinde. İstanbul: Dem Yayınları
- Ateş, H., Koçak, A. (2018). *Bir Kamu Politikası Olarak Bağımlılıkla Mücadele*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Atiyeh, A. M. (2013). *Tekniyâtü'l-İrşad'l-Camiyyi*. Riyad: Mektebetü Rüşd.
- Avants, S. K., Warburton L. A., Margolin A. (2001). “Spiritual and Religious Support in Recovery From Addiction Among Hiv-Positive İnjection Drug Users”. *Journal of Psychoactive Drugs*, 33 (1), 39-45.
- Avcı Uzun, D. (2013). *Cerrahi Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Hasta Ve Hasta Yakınlarından Gördükleri Şiddetin Tükenmişlik Aleksitimi ve İş Doyumuna Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı, E. (2017). *Madde Bağımlılığı Tedavisi Görmüş Bireylerde Bilişsel Davranışçı Grup Psikoterapisinin Relaps Eğilimi Üzerindeki Etkisinin Sınanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ay, M. (2017). *İslami Açıdan Manevi Rehberlik ve Manevi Rehberin Özellikleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hollanda: Avrupa İslam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.
- Aydın, M. (2011). “Değerler, İşlevleri ve Ahlak”, *Eğitime Bakış Dergisi*, 7 (19), 39-45.
- Aydın, S. N. (2019). *Denetimli Serbestlik Sisteminden Faydalanan Madde Bağımlıları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: İstanbul Anadolu Denetimli Serbestlik*

Müdürlüğü Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aykıt, D. A. (2019). “Hristiyanlığın Bağımlılığa Bakışı”. (Ed.), Suleyman Turan, *Bedenimizin İşgalcileri: Dinlerin Bağımlılığa Bakışı* (ss. 69-91) içinde. İstanbul: Okur Akademi: 69-91.

Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık

Ayten, A. (2013). *Empati ve Din: Türkiye'de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psikososyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve Din (Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri)*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.

Ayten, A., G. Göcen., K. Sevinç., E. E. Öztürk. (2012). “Dinî başa çıkma Şükür Ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları Ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Dergisi*, 12 (2),45-79.

Ayten, A., Koç, M., Tınaz, N. (Ed.) (2016). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (2. Cilt).(1. Basım). İstanbul: Dem Yayınları.

Ayten,, A. (2015,a). “Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi” Ali Ayten (Ed.) *Din Erdem ve Sağlık* (13-75) İçinde. İstanbul Çamlıca Yayınları.

Ayverdi, İ. (2010). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Yayınları.

Babaoğlu, A. N. (1997), *Uyuşturucu ve Tarihi*. İstanbul: Kaynak Yayınları.

Babuna, C., Bayhan, N. (2009). *Uyuşturucu Bağımlılık Afeti ve Sorunları*. İstanbul: Karakutu Yayınları.

Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bahadır, A. (2017). “Din Psikologların Dindarlık Değerler ve Ruh Sağlığı Konusunda Temel Yaklaşımları: W. James, S. Freud ve V. Frankl Örneği”. Hayati Hökelekli (Ed.), *Din Değerler ve Sağlık* (13-65) İçinde. İstanbul :Dem Yayınları

- Bahadır, A. (2021) *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. (5.Basım). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahadır, G. G. (2019). *Denetimli Serbestlik Tedbiri Konulan Madde Kullanıcılarında Bağımlılık Şiddeti, Depresyon Düzeyi ve Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bahar, A. (2018).“Uyuşturucu Madde Kullanımının Nedenleri ve Bağımlılık Oluşum Sürecinde İletişimsel Yaklaşımların Rolü ve Önemi: Polis Kayıtları Üzerinden Olgusal Bir İnceleme” *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, (55), 1-36
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2015). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları.
- Baki, A., Gökçek, T. (2012). “Karma Yöntem Araştırmalarına Genel Bir Bakış”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(42), 1–21. www.esosder.org
- Başkale, H. (2008). “Nitel Araştırmalarda Geçerlik, Güvenirlik Ve Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi”. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9 (1), 23– 28. <http://www.deuhyoedergi.org/index.php/DEUHYOED/article/view/207/221>
- Başkurt, İ. (2003). “Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları (Psiko-Sosyal Bir Yaklaşım)”. *Journal of Istanbul University Faculty of Theology*, 0 (8), Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuilah/issue/972/10954>
- Başığit, P. (2021). *Madde Bağımlılarının Maddeyi Bırakma Sürecinde Dinî Tutum ve Davranışları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Bursa Gadem Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Batan, N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Batman, E. (2008). *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayat, A. H., (2016). *Tıp Tarihi*. İstanbul: Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, Zeytinburnu Belediyesi.
- Baygeldi, M. R. (2018). “Türkiye’de Modern Sorunlara Dini Bir Çözüm Olarak Manevi Danışmanlık Uygulaması: Mevcut Durum ve Öneriler”. *Analiz Dergisi*, 234, 1-31.
- Bayraktar, B. (2007). *Denetimli Serbestlik ve Bu Kavramın Ceza Adalet Sistemi ile Türk İnfaz Sistemine Getirdiği Yenilikler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bazaley, P., Jackson, K. (2015). *NVivo İle Nitel Veri Analizi* [Qualitative data analysis with NVivo]. A. Bakla ve S. B. Demir, (Çev. Ed.). Anı Yayınları. (Çalışmanın orijinali 2013'te Yayınlanmıştır).
- BBC Magazine. (2015). The Many Groups That Have Copied Alcoholics Anonymous, Retrieved from <https://www.bbc.com/news/magazine-33049093>. Accessed January 03. 2023.
- Beck, A. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (Çev. Aysel Türkcan ve Veysel Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları.
- Beck, S. Judith. (2014). *Bilişsel-Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. (Çev.: Muzaffer Şahin, İtır Tarı Cömert). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Bedri, M. (1996). *Hikmetü'l İslam fî- tahrîmi'l Hamr: Dirâsetûn Nefsiyyetûn İctimâiyyetûn*. Amerika: El-mâhedû'l- âlemiyy Lil Fikri'l-İslâmiyy.
- Belcher, M. E., Shinitzky, E. H. (1998) “Substance Abuse in Children, Prediction, Protection, and Prevention”. *Arch Pediatrics Adolescent Med*, 152, (10),952-960.
- Bengisoy, A. Özdemir, M.B., Erkıvanç, F., Şahin, S., İskifoğlu, T. Ç. (2019). “Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (54), 745-793.

- Beydoğan, B. (2008). *Self-Construal Diffrences in Perceived Work Situation and WellBeing.[Benlik Tipi Farklılıklarına Göre Algılanan İş Ortamı ve İyi Olma Hali]*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Biçer, R., Ögel, K. (2019). “Metamfetamin Bağımlısı Bir Olgunun Yedam Modeli İle Tedavisi ve Takibi”. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1),63-65
- Bilgiç, Ş. (2019). “Denetimli Serbestlik Uygulamalarında Manevi Danışmanlık ve Rehberlik”. Mahmut Zengin, Nuri Tınaz, Ali Ayten, Halil Ekşi(Ed.).*Cezaevi Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. (57-76) içinde. İstanbul: Dem yayınları.
- Bilgiz, M. (2013). *Kur'an'da İnsanlık Onuru*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Bilici, R., Karakaş-Uğurlu, G., Tufan, E., Güven, T., Uğurlu, M. (2012). “Bir Bağımlılık Merkezinde Yatarak Tedavi Gören Hastaların Sosyodemografik Özellikleri”. *Elazığ: Fırat Tıp Dergisi*, 17(4), 223-227.
- Bjorck, J., Kim, J.W. (2009). "Religious Coping, Religious Support, and Psychological Functioning Among Short-Term Missionaries", *Mental Health, Religion ve Culture*, 12 (7), 611–626.
- Booth, B.M., Curran, G., Han, X., Wright, P., Frith, S., Leukefeld, C. vd. (2010). “Longitudinal Relationship Between Psychological Distress and Multiple Substance Use: Results From a Three-Year Multisite Natural-History Study of Rural Stimulant Users” *Journal Of Studies On Alcohol And Drugs*, 71 (2), 258–267.
- Borsos, D. (2009). “Addiction, models of”. G. L. Fisher, ve N. A. Roget (Ed.). *Encyclopedia of Substance Abuse Prevention, Treatment and Recovery* (ss. 10-14) içinde. California: Sage Publications.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J. vd. (2009). “Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Pilot Efficacy Trial”. *Substance Abuse*, 30 (4), 295–305.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Clifasefi, S. L., Grow, J., Chawla, N., Hsu, S. H. vd. (2014). “Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standard Relapse

- Prevention, and Treatment as Usual for Substance use Disorders: A Randomized Clinical Trial”. *Jama Psychiatry*, 71(5), 547–556.
- Bozkurt, B. (2018). *Din-Suç İlişkisi: Bingöl Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Sosyolojisi Bilim Dalı
- Bozkurt, M. (2018). *Yasadışı Madde Kullanımında Karanlık Alan (Bingöl İlinde Resmi Kayıtlara İntikal Etmemiş Yasadışı Madde Kullanım Profili)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı.
- Braun, V., Clarke, V. (2019). “Psikolojide Tematik Analizin Kullanımı” [Using analysis thematic in psychology] (Çev.: Sadi Nihat Şad, Niyazi Özer, ve Abdullah Atılı). *Journal of Qualitative Research in Education*, 7(2), 1–26. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.2s.17m>
- Brizer, D. A. (1993). “Religiosity and Drug Abuse Among Psychiatric Inpatients”. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 19 (3), 337–345. <https://doi.org/10.3109/00952999309001623>.
- Brown, E. J. (2006). “The Integral Place of Religion in the Lives of Rural African–American Women Who Use Cocaine”. *J Relig Health* 45, 19–39. <https://doi.org/10.1007/s10943-005-9002-9>.
- Buhârî, Muhammed b. İsmâ’il.(2009). *Cami’us-Sahih*. (6 b.). Beyrut: Daru’l Kutubü’l İlmiyye.
- Burakgazi, M. (2017). *Hükümlülerin Topluma Kazandırılmasında Denetimli Serbestliğin İşlevselliği Bingöl İli*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burger, J. (2016). *Kişilik*. (Çev.: İnan Deniz, Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyük, C. (2021). *Hayatın Anlamı Bağlamında Teizm ve Ateizm*. Ankara: Dijital Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *Deneyisel Desenler (Öntest- Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Ankara. Pegem yayınları.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El- Kitabı* [Manual of data analysis for social sciences]. Pegem Akademi.
- Califano, J. A. (2001). *So Help Me God: Substance Abuse, Religion and Spirituality*. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. The Bodman Foundation John Templeton Foundation.
- Can, A. (2018). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. [Quantitative Data Analysis in the Scientific Research Progress With SPSS]. Ankara: Pegem Akademi.
- Caplan, G. (1981). "The Mastery of Stress: Psychosocial Aspects". *American Journal of Psychiatry*, 138, 413–20.
- Carpentier, D., Romo, L., Bouthillon-Heitzmann, P., Limosin, F. (2015). "Mindfulness-Basedrelapse Prevention (MBRP): Evaluation of the Impact of a Group of Mindfulness Therapy in Alcohol Relapse Prevention for Alcohol use Disorders". *L'Encephale*, 41 (6), 521-600.
- Carrel, A. (1961). *Dua*. (Çev.: M. Alper Yücetürk), İstanbul: Yağmur Yayınları.
- Carroll, K. M. (1998). *Therapy Manuals for Drug Addiction, Manual 1: A Cognitive-Behavioral Approach: Treating Cocaine Addiction*. Yale University. National Institute on Drug Abuse. Retrieved from <https://archives.drugabuse.gov/sites/default/files/cbt.pdf>.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. (1989). "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Cenkseven, F., (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmayı Yordayıcılarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ceran, S. Ö. (2013). *The Role of Hope and Coping Styles in Optimism*. (Master Thesis). Ankara: Middle East Technical University.
- Certel, H. (1998). "İslamî İbadetlerin Psiko-sosyal İşlevleri". *Ekev Akademi Dergisi*, 1 (3), 149-156.

- Certel, H. (2014). *Din Psikolojisi*. Ankara: Berikan Yayınları
- Ceylan, İ. (2019). *Madde Bağımlısı Bireylerin Manevi İhtiyaçlarının Belirlenmesi (Amatem Örneği)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ceylan, İ., Dağcı, A. (2021). “Alkol Bağımlılığıyla Baş Etmede Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesi”. *Türk Akademik Araştırmalar Dergisi*, 6 (2), 397-416.
- Ceylan, Y., Özaydın, M. (2020). “Manevi/Dini Danışmanlıkta Değer Algısı”. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (16), 1-18.
- Chen, G. (2006). “Social Support, Spiritual Program, and Addiction Recovery”. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50 (3), 306–323. <https://doi.org/10.1177/0306624X05279038>.
- Christopher, J. SOS (sossobriety.org). <https://www.sossobriety.org/jim-christopher>. Erişim tarihi: 06.04.2023.
- Christopher, J. C. (1999). “Situating Psychological Well-being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research”. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141–152.
- Chu, Doris, C. (2007), “Religiosity and Desistance From Drug Use”, *Criminal Justice And Behavior*, 34, (5), 661-679.
- Cirhinlioğlu, F. (2010). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2014). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Coan, R. E. (1974). *The Optimal Personality*. New York: Colombia University Press.
- Coffey, K. A., Hartman, M. (2008). “Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress”. *Complementary Health Practice Review*, 13 (2), 79–91.

- Cook, C. C. (2004). "Addiction and Spirituality". *Addiction*, 99 (5), 539-551.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00715.x>
- Cook, C. C. (2008). "Alcohol and Other Addictions." In by Brendan Geary and Jocelyn Bryan (Edited.), *The Christian Handbook of Abuse, Addiction and Difficult Behaviour*. (pp.83-111). Suffolk, Kevin Mayhew LTD.
- Cook, C. C. (2011). "Spirituality, Mental Health-Substance Use." In By David B. Cooper. (Editey.), *Developing Services in Mental Health-Substance Use*. (pp.171-80.) Oxford, Radcliffe Publishing.
- Cook, D. (2015). *Mysticism in Suf Islam*. Oxford Research Encyclopedia of Religion, 1-13. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.51>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. (Çev.: Tarık Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orjinal eser 2005 yılında basılmıştır).
- Coşar, T. N. (2016). "Fahri Bir Din Görevlisinin Madde Bağımlılarıyla Yaptığı Manevi Sosyal Çalışma Örneği". Ali Ayten, Mustafa Koç ve Nuri Tınaz (Ed.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. (C. II., 143-165) içinde. İstanbul: Dem Yayınları.
- Cöceloğlu, D. (2017). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Creamer, E. G. (2020). *Tamamen Bütünleştirilmiş Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş*. (Çev.: (Ed.). İsmail Seçer ve Sümeye Ulaş). Ankara: Vizetek Yayıncılık.
- Creswell, J. W - Plano Clark, V. L. (2018). *Karma Yöntem Araştırmaları Tasarımı ve Yürütülmesi*. (Çev. (Ed.).Yüksel Dede ve Selçuk Beşir Demir). Ankara: Anı yayınları.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Amerika: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi* [Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research]. (Çev.: (Ed.). Halil Ekşi). İstanbul: EDAM Yayınları. (Çalışmanın orijinali 2012'de yayımlanmıştır)
- Creswell, J. W. (2019). *Karma Yöntem Araştırmalarına Giriş*. (Çev.: (Ed.). Mustafa Sözbilir). Ankara: Pegem Yayınları.

- Creswell, J. W-Creswell, J. D. (2021). *Araştırma Tasarımı Nicel, Nitel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. (Çev.: (Ed.). Engin Karadağ). Ankara: Nobel Yayınları.
- Crumbaugh, J. C., Maholick, L. T. (1964). “An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl’s Concept of Noogenic Neurosis”. *Journal of Clinical Psychology*, 20 (2), 200–207.
- Çağrııcı, M. (2001). “Kardeşlik”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. (XXIV, 285-86). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çakmak, A. (2018). *Lise Öğrencilerinde Dkab Eğitimi İle Hayatı Anlamlandırma Arasında Dindarlık ve Sorumluluğun Aracılık Rolünün İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çapcıoğlu, İ. (2020). *Akışkan Zamanlarda “Değer”li Yaşamak*. Ankara: DİB Yayınları.
- Çelik, M. (2015). *Uyuşturucu Nedir? Nasıl Anlarız? Ne Yapabiliriz?*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çevik, M. (2021). *Madde Bağımlılığı İle Mücadelede İnanç Temelli Yaklaşım*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Elâzığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiçek, H. (2022). “Bağımlılığa Karşı Felsefe”. Fuat Tanhan (Ed.). *Psikolojik Danışmada Güncel Konular* (ss. 19-25) içinde. Ankara: Palme Yayınları.
- Çiftçi, A. (2007). *Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü: Kansere Has taları Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiftçi, M. (2020). “Psikolojik İyi Oluş ve Din Eğitimi”. [İnsan, İncanın ve Mekânın İnşası-II]. Osman Murat Deniz ve Şevket Yavuz (Ed.). *Değerler ve Kavramlar Uluslararası ve Disiplinlerarası Ruh Sempozyumu*, 20-22 Ekim 2021.(ss. 227-238). Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.

- Çimen, S. (2003). *15-18 Yaş Grubu Gençlerde Riskli Sağlık Davranışları Ölçeğinin Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çoban, M. (2014). “Uyuşturucu Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarının Yeri ve Önemi: İstanbul Örneği”. *Türkiye Bağımlılık Dergisi*, 1(1), 41-62
- Dağcı, A. (2020). *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umut, Psikolojik İyi Oluş ve Tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağdelen, G. (2017). *Ankara İlinde Denetimli Serbestlik Yükümlülerinde Suç Tekrarı*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, Z. (2019) “Bağımlılıkla Mücadele Politikasında Din Görevlilerinin Rolü Üzerine Bir Değerlendirme: Düzce Örneği” *Süleyman Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 285-297.
- Degenhardt, L., Dierker, L., Chiu, W. T., Medina-Mora, M. E., Neumark, Y., Sampson, N. (2010). “Evaluating the Drug use “Gateway” Theory Using Cross-National Data: Consistency and Associations of the Order of Initiation of Drug use Among Participants in the WHO World Mental Health Surveys”. *Drug and Alcohol Dependence*, 108 (1–2), 84–97.
- Demirbaş, T. (2008). *İnfaz Hukuku*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Demirel, E. T. (2018). “Nicel Araştırma Tasarımı Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri”. Şebnem Arslan (Ed.). *Nicel, Nitel Ve Karma Tasarımlar İçin Bir Rehber*. (104-117) İçinde. Konya: Eğitim Yayınları.
- Dezhakam, H., White, W. (2021). *Innovations in Addiction Treatment and Recovery: The Story of Congress 60*. Y.T.Y.
- Diclemente, C. C. (2016). *Bağımlılık ve Değişim (Bağımlılık Nasıl Gelişir ve Bağımlı İnsan Nasıl İyileşir?)*. (Çev.: Ed. Muzaffer Şahin. (YY). Nobel Yayınları.

- Dobson, K. S., Dozois, D. J. A. (2010). "Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies". In Keith S. Dobson (Ed.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 3-38). New York: London The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmış Dotor Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, Y. B. (2001). "Madde Kullanımı ve Bağımlılığı Aile ve Toplum". *ISSN*, 1 (4), 1303-0256.
- Doğanay, S. (2019). "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (1), 2564-6427. Dergi Web Sayfası: <http://dergipark.gov.tr/cuilah>.
- Dökmen Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak Gelişmek Uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dönmezer, S. (1981). *Kriminoloji*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Dreikurs, R. (1990). "Drug Addiction and Its Individual Psychological Treatment". *Individual Psychology*, 46(2), 208-215.
- DSHY, Denetimli Serbestlik Hizmetler Yönetmeliği (2013). T.C. Resmi Gazete, 28578. 3 Temmuz 2005. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/03/201303>.
- Duman, R. (2019). *Denetimli Serbestlik Sisteminde Eğitim Ve İyileştirme Faaliyetinin Etkinliği; Giresun Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DuPont, R. L. (2009). "Reflections on the Early History of National Institute on Drug Abuse (NIDA): Implications for Today". *Journal of Drug Issues*, 39(1), 5-14.
- Düzgün, S. (2016). "Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz". Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz. (Ed.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I*. (17-44) İçinde. İstanbul: Dem Yayınları.
- Düzgüner, S. (2017). "Din Psikolojisi ve İslam Psikolojisi Bağlamında Din Psikolojisini Yeniden Düşünmek". *İslami İlimler Dergisi*, 12 (3), 133-163.

- Easton C. J., Crane, C. A., Mandel, D. (2018). "Arandomized Controlled Trial Assessing the Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Substance Dependent Domestic Violence Offenders: An Integrated Substance Abuse Domestic Violence Treatment Approach (sadv)". *Journal of Marital and Family Therapy*, 44 (3), 483-98.
- Ebu Ali, Vefki Hamid, (2003). *Zahiretü'teat'il'Muhadderât*. Kuveyt: Münteda ikra es-sekafi.
- Ebu Davud. (2015). *Süneni Ebu Davud*. Beyrut: Muesset'ü Risale.
- Einstein S. (1985). "Intervention Models for Adaptation in a World of Chemicals: A Values Approach". *Int J Addict*, 20 (5), 795-802.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma, Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H. (Ed.). (2020). *Maneviyat Yönelimli Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ekşioğlu, H. (2011), *İnanç veya Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzı ile Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- El-Attas, M. N. (2016). *İslam Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi*. (Çev.: Mahmut Erol Kılıç). İstanbul: İnsan Yayınları.
- El-Fermâvî, Hamdî Âlî (2004). *Daî'iyetü'l-İnsani beyne'n-nezariyâtî'l-Mubkireti ve'l-İtticâhâtî'-Muâsâreti*. Mısır: Daru'l-Fikri'l-Ârabiyyi.
- Ellison, C. G. (1991). "Religious Involvement and Subjective Well-Being". *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80-99.
- El-Makdisi, İ. K. (1987). *Minhacu'l-Kasidin*. Beyrut: Mektebetü'l-Beyan.
- El-Muhendi, H. H. (2013). *Katar: El-Muhadderâtu ve âsâruhâ en-nefsiyytü ve'l-Cemâiyyetü ve'l-İktisadiyyetü Fî düveli Meclisi't-Teâvuni Liduveli'l-Haliyci'l-Arabiyyeti*. Kâtar: Vahdetü'd-dirâsâtî ve'l-Buhûsi.

- Emil, C. J. (2003). *Chapter 2: Principles of Time-Effective Substance Abuse Treatment and Program Development. Time Effective Treatment with CE Test: A Manual for Substance Abuse Professionals*. Hazelden Information & Educational Services. [ISBN 1-59285-046-4](https://doi.org/10.1111/j.1545-2304.2003.00046.x).
- Eminoğlu, Z. (2017). “Bağımlılık ile Mücadelede Maneviyat ve Manevi Uygulamalar”. Halil Ekşi (Ed.). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar* (331-352) içinde. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Emmons, R. A. (2013). “Duygu ve Din”. (Çev.: Gülüşan Göcen). İhsan Çapcıoğlu - Ali Ayten. (Ed.) *Din ve Maneviyat Psikolojisi*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Ercan, F. Z., Afyonoğlu, M. F., Özdemir, H. (2017). “Current Debates” in Bora Eerdağı (Ed.). *Philosophy & Psychology*. (209-223) İçinde Londra :IJOPEC Yayınları.
- Ercan, Z. (2010). *Kapımızdaki Düşman Uyuşturucu*. İstanbul: Nemesis Yayınları.
- Erdamar, G., Kurupınar, A. (2014). “Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı ve Yaygınlığı”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (1), 65-84.
- Erdem, G., Ceyda, Y.E., Ögel, K., Taner, S. (2006). “Lise Öğrencilerinde Arkadaş Özellikleri ve Madde Kullanımı”. *Bağımlılık Dergisi*, 7 (3), 111-116.
- Erden, S., Hatun, O. (2015). “İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkma Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.
- Erk, M. A., Fırat, S. (2018). “Madde Bağımlılığında Ahlaki Yargının Önemi” *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 19(3), 70-77.
- Eroğlu, A. H. (1999). “Ekmek-Şarap Ayini (Evharistiya) Konusunda Katolikler ve Protestanlar Arasındaki Anlayış Farklılıkları”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 439-453.
- Eroğlu, Ç. Y. (2015). “Travmatik Yaşam Olayları ve Psikodrama (Model Önerisi)”. Deniz Altınay (Ed.). *Psikodramada Seçme Konular-Teoriden Pratiğe Psikodrama*. (ss. 111-165) içinde. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ertugay, R. (2017). *Hız. Peygamber’in Sünnetinde Şefkat*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Erturhan, S. (2007). “İslâm Hukukunda Suçla Mücadele Yöntemleri”, *İslâm Hukuku Araştırmaları Dergisi*, (9), 101-142.
- Ertüzün, E., Koçak-Uyaroglu, A., Demirel, B., Koçak, E. (2016). “Boş Zaman Aktivitelerinin Madde Bağımlılığı Sürecindeki Rolüne İlişkin Nitel Bir Çalışma”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27 (2), 49-58.
- Erükçü Akbaş, G., Mutlu, E. (2016). “Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Kişilerin Bağımlılık ve Tedavi Deneyimleri”. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 27 (1), 123-144.
- Eryalçın, T., Birinci, M. (2021). “Türkiye ve Avrupa’da Denetimli Serbestlik Sisteminin Yönetim Yapısı”. *Management Structure of Probation System In Turkey and Europe. Sosyal Çalışma Dergisi*, 5 (2).1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/scd>.
- Eryılmaz, A., Deniz, M. E. (2020). *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara:Pegem Yayıncılık.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esen Ateş, N. (2019). “Sosyal Destek ve Dini Başa Çıkma: Şehit Aileleri ve Gaziler Örneği” *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 7 (1), 73-100.
- Evren, C., Ögel, K., Tamar, D., Çakmak, D. (2001). “Uçucu Madde Kullanıcıların Özellikleri”. *Bağımlılık Dergisi*, 2 (2), 57-60.
- Fahri, M. (2014). *İslam Ahlak Teorileri* (Çev.: Muammer İskenderoğlu ve Atilla Arkan). İstanbul: Litera Yay.
- Fedâli, Abdül Muttalib., Ahmed, Ez-zekâziyk. (2016). “El-Binau'l-Amiliyyu Li'l Avamil's-Sitteti'l-Kubra Li'l-Şahsiyeti Fî Devî Numûzeci (HEXACO) ve Alâkâtuhu bi Mânâ'l-Hayati İnda talebeti Camiati ez-Zekâziyk”. *Mecelletü Kulliyeti Terbiy*, 27(108),1-46.
- Feriyde, Kumaz, (2009). *Avamilü'l-Hatârî ve'l-vikayeti Min Teâtî'Ş-şebabi Lil-muhâdderâti*. Zikretûn Mûkmiletûn Lî Neyli Şehadeti Macester Fî İlmi İctimaî Et-tenmiyyeti. Cezayir: Câmiatû Mentûrî Konstantin Kulliyetü'l Ulumü'l-İnsaniyyeti ve'l-Ulumi'l-İctimâiyyeti.

- Fırat, M. (Y.T.Y.) “Denetimli Serbestlik Tarihi Gelisimi ve Ceza İnfaz Sistemine Katkıları”. (Erişim: 25.04.2023. <https://www.academia.edu>).
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992–1003.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and Promise". *Annual Review of Psychology*. 55 (1), 745-74.
- Fontan, G. (2009). *The Association Between Psychological Well-Being and the Stages of Behavior Change in Substance Abuse Recovery*. ETD Collection for Fordham University. Paper AAI3373825. <http://fordham.bepress.com/dissertations/AAI3373825>.
- Forcehimes, A. A., Tonigan, J. S. (2009). “Spirituality and Substance Use Disorders”. In P. Huguelet, H. G. Koenig (Ed.). *Religion and Spirituality in Psychiatry* (114-127) . Cambridge, New York, Melbourne, Madrid, Cape Town, Singapore, São Paulo: Cambridge University Press.
- Forsyth, J. (2017). *Psikolojik Din Kuramları* (Çev.: (Ed). Mustafa Ulu. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Frankl, V. E. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Meridian.
- Frankl, V. E. (2014). *Psikoterapi ve Din: Bilinçdışıdaki Tanrı* (Çev.: Zeynep Taşkın). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı*. (Çev.: Özlem Yılmaz). Ankara: Okuyanlar Yayınları.
- Freud, S. (2016). *Bir Yanılsamanın Geleceği*. İstanbul: Oda Yayınları.
- Freud, S. (2017). *Mutluluk Dediğimiz Şey*. (Çev.: Peren Demirel). İstanbul: Aylak Adam Yay.
- Fromm, E. (2017). *Psikanaliz ve Din*. (Çev.: Elif Erten). İstanbul: Say Yayınları.

- Gashi, F. (2020). “Koronavirüse Yakalanmış Kişilerde Tedavi Döneminde Dini Başa Çıkmanın Etkisi”. *Pamukkale üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 511-535.
- Gencer, N., Cengil, M. (Ed.). (2021). *Birey Toplum ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Genç, H. (2020). *Zorlu Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma Hz Eyüp, Hz Yusuf, Hz Yunus Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ggerard,j. C., Kurt, D. H. (1996). "Characteristics of Participants in Secular Organizations for Sobriety (SOS)". *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 22 (2), 281–295. [doi:10.3109/00952999609001659](https://doi.org/10.3109/00952999609001659). [PMID 8727060](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8727060/).
- Ghadırian, A., Salehian, S. (2018). “Is Spirituality Effective in Addiction Recovery and Prevention” *The Journal of Bahá’i Studies* 28 (4),69-88.
- Ghalesefidi, M. J., Maghsoudi, J., Pouragha, B. (2019). Effectiveness of Gratitude on Psychological Well-Being and Quality of Life Among Hospitalized Substance Abuse Patients. *Electron Jgen Med*, 16 (2), 1-7. <https://doi.org/10.29333/ejgm/94091>
- Ghobarı, B. B., Koohsar, A. A. H. (2011). “Reliance on God as a Core Construct of Islamic Psychology”. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 216 – 220.
- Glock, Y. C. (1998). "Dindarlığın Boyutları Üzerine". Yasin Aktay, M. Emin Köktaş (Ed.). *Din Sosyolojisi*. (ss.252-274) İçinde. Ankara: Vadi Yayayınları.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal Zekâ*. (Çev.: Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodman, A. (1990). “Addiction: Definition and İmplications”. *British Journal of Addiction*, 85 (11), 1403-1408.
- Göce Tekin, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göcen, G. (2013). “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130.
- Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası Din Psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi Yayınları.
- Göçet Tekin, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökalp, N. (2017). “Bağımlılığa Felsefi Bir Bakış”. *Bağımlılık Dergisi*, 18(2):59-64.
- Göktepe, K. (2020). “Osmanlı Toplumunda Uyuşturucu Madde Kullanımı ve Devletin Buna Karşı Bazı Mücadele Çalışmaları”, *Osmanlı Mirası Araştırmaları Dergisi*, 7 (19), 627-654.
- Green, L. L., Fullilove, M. T., Fullilove, R. E. (1998). “Stories of Spiritual Awakening The Nature of Spirituality in Recovery”. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 15 (4) 325–331.
- Griffiths, M. (2005). “A ‘Components’ Model of Addiction Within a Biopsychosocial Framework”. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Grim, Brian. J., Grim, M. E. (2019). “Belief, Behavior, and Belonging: How Faith is Indispensable in Preventing and Recovering from Substance Abuse”. *Journal of Religion and Health*, 58(5), 1713–1750 <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00876-w>.
- Güler, İ. (1999). *Sabit Din-Dinamik Şariat*. Ank: Arıkara Okulu Yayınları.
- Güler, Ö. (2010). “Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme”. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4 (8), 95-105.
- Gülmez, Ü. (2008). *Deprem Tecrübesi Yaşayanlarda Dinsel Anlamlandırma Biçimleri ve Tutumları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Günay, İ. (2015). “Kur’an-ı Kerimde Gençlerin Duygu Gelişimi ve Eğitimi”. *Turkish Studies*, 10 (2), 435-460.
- Gürbüz, S., Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürler, A. (2010). *Din ve Suç (Hükümlüler Üzerine Uygulamalı Bir Araştırma)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürsu, O. (2018). “Madde Bağımlılığı ve Din: HİGED Örneği. Addicta”. *The Turkish Journal on Addictions*, 5, (1), 37–54. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta>.
- Gürsu, O., Ay, A. (2018). “Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11 (61), 1176-1190.
- Gürsu, O., İşbilen, N. (2020). *Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Gürsü, O. (2018). *Bağımlılık ve Din Norobiolojik Yaklaşım*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (Çev.: Tuncay Ergene ve Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Hamidullah, M. (1980). *İslam Peygamberi I* (İstanbul: İrfan Yayınevi Yayınları.
- Hammersley, R., Lavelle, LT., Forsyth, M.A. (1992). “Adolescent Drug Use, Health and Personality”. *Journal of Drug and Alcohol Dependence*, 31 (1), 91-99.
- Hardeman, R., Gerrard, M. D., Owen, G. (2011). “Minnesota teen challenge follow-up study: Results summary”. Retrieved from <https://www.wilder.org/wilder-research/research-library/minnesota-teenchallengestudy-reports>. Accessed March 30, 2023.
- Hayta, A. (2000). “Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 9 (9), 487-506.
- Hayta, A. (2002). “İbadetler ve Ruh Sağlığı”, Hayati Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. (ss.117-152) İçinde. Ankara: Okulu Yayınları.

- Heinz, A. J., Disney, E. R., Epstein, D. H., Glezen, L. A., Pamela, I. C., Preston, K. L. (2010). "A focus-group study on spirituality and substance-abuse treatment". *Subst Misuse*, 45 (1-2), 1-16.
- Herman-Stahl, M. A., Krebs, C. P., Kroutil, L. A., Heller, D. C. (2007). "Risk and Protective Factors for Methamphetamine use and Nonmedical use of Prescription Stimulants Among Young Adults Aged 18 to 25". *Addictive Behaviors*, 32 (5), 1003–1015. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.07.010>.
- Hill, P. C. Pargament, K. I., Hood, R.W. (2013). *Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme ve Ayrılma Noktaları*. (Çev.: Nurten Kimter). Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 3, 85 -118).
- Hill, P. C., Pargament, K. I. (2015). "Din ve Maneviyatın Kavramsallaştırılması ve Ölçülmesindeki Gelişmeler (Beden ve Ruh Sağlığı Araştırmaları için Olası Bulgular)". (Çev.: Mustafa Ulu). *Bilimname*, 28 (1), 343-368
- Hodge, D. R., Cardenas, P. Montoya, H. (2001). "Substance Use: Spirituality and Religious Participation as Protective Factors Among Rural Youths". *Social Work Research*, 25 (3), 153-161.
- Hollen, K. H. (2009). *Encyclopedia Of Addictions*. London: Greenwood Press Westport, Connecticut.
- Hoppes, K. (2006). "The Application of Mindfulness-Based Cognitive Interventions in the Treatment of Co-occurring Addictive and Mood Disorders". *CNS Spectrums*, 11(11), 829–851.
- Horozcu, Ü., Güneş, A. C. (2020). "Son Dönem Yurt İçi Hakemli Dergilerde Yayımlanan Din Psikolojisi Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması". Yahya Turan (Ed.). *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*. (27-60) içinde. Ankara Nobel Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2004). *Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hökelekli, H. (2008). *Ölüm, Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları.

- Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013a). *Değerler Psikolojisi ve Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hökelekli, H. (2013b). *Psikoloji Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Hökelekli, H. (2017). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Huppert, F. A. (2005). "Positive Mental Health in Individuals and Populations". In F. A. Huppert, N. Baylis., B. Keverne(Eds.). *The Science of Well-being* (pp. 307–340). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.003.0012>.
- Huppert, F. A. (2009). "A New Approach to Reducing Disorder and Improving Well-being". *Perspectives on Psychological Science*, 4 (1), 108-111.
- Imani, S., Vahid, M. K. A., Gharraee, B., Noroozi, A., Habibi, M., Bowen, S. (2015). "Effectiveness of Mindfulness-Based Group Therapy Compared to the Usual Opioid Dependence Treatment". *Iranian Journal of Psychiatry*, 10 (3), 175–184.
- Irshad, E., Karamat, M. (2012). "Psychological Well-Being In Drug Addicts" *Journal of Law and Society*,. 42 (59- 60), 55-68.
- Işık, H. (2015). "İnanç ve Maneviyatın Rehberliğinde Suç Azalımının İngiltere ve Türkiye'de Karşılıklı Olarak Değerlendirilmesi". *Türkiye'de Denetimli Serbestlik 10. Yıl Uluslararası Sempozyumu* (pp.340-351). İstanbul, Erciyes Üniversitesi.
- Işık, H. (2016). "Ceza İnfaz Kurumu Bağlamında Manevi Rehberliğin Teorik Temelleri: İngiltere ve Türkiye'deki Uygulamaların Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi". Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz (Ed.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik II*. (ss.215-236) İçinde. İstanbul: Dem Yayınları.
- Işık, H., Karaman, K. (2020). *Ceza İnfaz Kurumlarında Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: DİB Yayınları.
- Işık, M. (2013). *Madde Kullanımı ve Stratejik İletişim*. Ankara: Sage Yayıncılık.

- İbn Kesir. (2002). *Hadislerle Kuran-ı Kerim Tefsiri*, (Çev.: Bekir Kalığa ve Bedretin Çetiner). İstanbul: Çağrı Yayınları.
- İbn Mâce, Muhammed b. Yezid, el-Kazvinî (2009). *Es-Sunen*. Thk. Arnavut, Şuayb. Riyad: Dâru Risâleti'l-Alemiyye.
- İbn Teymiye. (2001). *El-Kavaidi'n-Nuraniyetü'l Fıkhiyetü*. Riyad: Daru'l-İbn Cevzi.
- İçişleri Bakanlığı. (2021). *Türkiye Uyuşturucu Raporu. Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı*. (Yayın No: 2021/7). Ankara: İ.B.
- İğde, İ. (2009). *Mahkûmları Suça Yönelten Faktörler ve Din Anlayışları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü imam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İmamoğlu, A. (2011). “Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi”. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (23). 205-244.
- İsa Amat, M., Ku Johari, K. S., Mohd Najib, N., Mat Jais, H., Pamidi, S., Khairi Mahyuddin, M. (2019). “Experience of Recovering Addicts Undergoing the 7 Steps Recovery in Addiction Program (7-SRA) as an Aftercare Treatment”. *Religación*, 4 (21), 180-88.
- İşbilen, N. (2022). *Maneviyat Temelli Bağımlılık Danışmanlığı: Alkol ve Madde Bağımlılığının Rehabilitasyon Sürecinde Bir Model Önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jasarevic, A. (2014). *Bosnalı Gençlerde Din ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jegindø, E. E., Vase, L., Skewes, J. C., Terkelsen, A. J., Hansen, J., Geertz, A. W., et al. (2012). “Expectations Contribute to Reduced Pain Levels During Prayer in Highly Religious Participants”. *Journal of Behavioral Medicine*, 36 (4), 413–426.
- Johnson, B. & Christensen, L. (2014). *Eğitim Araştırmaları: Nitel, Nicel ve Karma Yaklaşımlar* [Educational research: Quantitative, qualitative and mixed research] (Çev.: Ed. Selçük Beşir Demir). Ankara: Eğiten Kitap Yayınları.

- Johnson, B., Pagano, M. (2014). *Can Faith Rewire an Addict's Brain? New Evidence Shows That 'God Consciousness' Can Keep Young People of Drugs and Alcohol*, Retrieved from <https://www.wsj.com/articles/byron-johnson-and-maria-pagano-can-faith-rewire-an-addicts-brain-1395961374>. Accessed January 2, 2023.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Çev.: Barış İlhan ve Canan Ener Sılay). İstanbul: İlhan Yayınları.
- Kahveci Düztaş, S. (2011). *Madde Kullanım Suçu İle Denetimli Serbestlik Kurumuna Yönlendirilen Kişilerin Profil Özellikleri ve Bağımlılık Şiddetlerinin Ölçülmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Adli Tıp Enstitüsü.
- Kahyaoğlu, G. (2019). "Psikolojik Etkenler". Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C., Bilici, R. (Ed.). *Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme*. (ss. 43-46) içinde. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Kanca, H. K. (2022). "Alandaki İzdüşümleriyle Hastanelerde Manevi Danışmanlık Eğitimleri -ABD ve Türkiye Karşılaştırması". *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 9 (1),357-378.
- Kalaman, S. , Orhan, H. & Kocabay, İ. (2019). Sosyal Medya Kullanımı ve Aleksitimi: Acil Serviste Çalışan Hemşireler Üzerine Bir Araştırma ". *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology* , 10 (37) , 45-56 . DOI: 10.5824/1309-1581.2019.2.003.x.
- Kalkınma Bakanlığı (2018). *Sağlıklı Yaşam ve Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu Bağımlılıkla Mücadele Alt Çalışma Grubu Raporu* (Rapor No: KB: 3024). Ankara: KB.
- Kalyoncu, A. (2012), *Plastik Düşler: Bağımlılık Hakkında Gerçekler, Yeni Bilgiler, Yeni Tedaviler, Yeni Umutlar*. İstanbul: Kapital Yayıncılık.
- Karaca, F. (2015). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Ofset Matbaacılık
- Karaca, Z. E., Gökçearslan Çifci, E. (2021). "Madde Kullanımının ve Bağımlılığının Sosyoekonomik Maliyetinin ve Suç İle İlişkinin Değerlendirilmesi". *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Manisa Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 19 (1), 42-57

- Karagöz, İ. (2007). *Dini Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karagöz, S. (2020). *Manevi İçerikli Grup Rehberliğinin Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Annelerin Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakartal, D. (2020). “Uyuşturucu Madde Bağımlılığı ve Suç İlişkisi” *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi (Ijhe)*, 6 (14), 614 – 623.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar Teknikler İlkeler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Karataş, Z. (2021). “Madde Bağımlılığının Nedenlerine, Sosyal Tedavi Ve Rehabilitasyonuna İlişkin Görüşlerin Odak Grup Yöntemiyle Belirlenmesi”. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* Yıl, 25 (1), 67-
- Karslı, N. (2018). *Mutluluk ve Dindarlık*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Karslı, N. (2019). "Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173-205.
- Kartopu, S. (2013). “Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama ve Anlam Arayışı”. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (3), 67-90.
- Kasatura, İ. (1998). *Gençlik ve Bağımlılık*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaya, M. Küçük, N. (2017). “İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-44.
- Kaynak, Ü., Güven, M. (2017). “Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Bilinçli Farkındalık Geliştirme Programının Etkililiği”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research*, 10 (51),1307-9581.
- Keen, J., Oliver, P., Rowse, G., Mathers, N. (2003). “Does Methadone Maintenance Treatment Based on the New National Guidelines Work in a Primary Care Setting”? *British Journal of Practice*, 53 (491), 461-467.
- Keene, J. (2001). An International Social Work Perspective on Drug Misuse Problems and Solutions. *Journal of Social Work*, 1(2),187-199.

- Kelly, J.F. (2017). "Is Alcoholics Anonymous Religious, Spiritual, Neither? Findings from 25 Years of Mechanisms of Behavior Change Research". *Addiction*, 112 (6), 929-936.
- Kenevir, F. (2015). *Kadın Mahkûmlarda Suç ve Din Anlayışı*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Khalek, A.- Ahmed M. (2010). "Quality of Life, Subjective Well-Being, and Religiosity in Muslim College Students". *Quality of Life Research*, 19 (8), 1133-1143.
- Khan, S., VanWynsberghe, R. (2008). "View of Cultivating the Under-Mined: Cross-Case Analysis as Knowledge Mobilization". *Forum: Qualitative Social Research*, 9 (1-34), 1-26.
- Khantzian, E. J. (2013). "Addiction as a Self-Regulation Disorder and the Role of Self-Medication" *Addiction*, 108 (4), 668-669.
- Kılınç, G. (2019). *Madde Bağımlılarında Bilişsel Davranışçı Temelli Grup Danışmanlığının Madde Kullanımına İlişkin İnanç ve Dürtüselliğe Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kılınçer, H. (2021). *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kırılmaz, H., Dağlı, Z. (2018). "Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele Konusunda Akademik Çalışmalar Üzerine Bir İnceleme". Hamza Ateş ve Ahmet Koçak. (Ed.). *Bir Kamu Politikası Olarak Bağımlılıkla Mücadele*. (7-24) içinde. Ankara: Nobel Yayınları
- Kızılgeçit, M. (2017). *Din Psikolojisinin 200'ü*, Ankara: Otto Yayınları
- Kızılgeçit, M. (2017a). "Yalnızlık Dindarlık İlişkisi".. Hayati Hökelekli. (Ed.). *Din Değerler ve Sağlık*. (517-554) içinde. İstanbul: Dem Yayınları
- Kızılgeçit, M. (2017b). *Din Psikolojisinin 100'ü* Ankara: Otto Yayınları
- Kızılgeçit, M. (2020). *Din Psikolojisinin 300'ü*, Ankara: Otto Yayınları.

- Kızılgeçit, M. Akça, E. (2022). “Covid-19 Salgını Sürecinde Diyanet Personeli Hizmetlerinin Vefa Erdemiyle İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma”. Huriye Martı (Ed.) *Peygamberimiz ve Vefa Toplumu*, 29-31 Ekim 2021, (ss. 836-881). Ankara Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Kızılgeçit, M., Akça, E. (2022). “Kur’ân’ın Hayata Yansıması: 1001 Hatim Uygulaması (Erzurum Örneği)” *Diyanet İlmî Dergi*, 58, 745-790.
- Kızılgeçit, M., Akça, E. (2023). “Denetimli Serbestliğe Tabi Tutulan Madde Kullanıcılarına Yönelik Din/Maneviyat Temelli Bağımlılık Programı Model Önerisi”. *Dicle İlahiyat Dergisi*, 26 (1), 82-116.
- Kızmaz, Z., Çevik, M. (2016) “Madde Bağımlılığıyla Mücadelede İnanç Odaklı Yaklaşım: Kardelen Rehabilitasyon Merkezi Örneği”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi The Journal of International Social Sciences* 26 (2), 313-335.
- Kim, Y., Seidlitz, L. (2002). “Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment”. *Pers Individ Dif*, 32 (8), 1377-90.
- Koç, B. (2020). *Din-Suç İlişkisi: Bingöl Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koç, M. (2005). “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi”. *EKEV Akademi Dergisi*, 9 (25), 75-88.
- Koç, M. (2005). “Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Gelişimi”. *Ekev Akademi Dergisi*, 9 (25), 75-88.
- Koç, M. (2009). “Dinsel Pratiklerin Sıklık Düzeyleri İle Dinî Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Ergenler Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Bilimname*. 16 (1), 140-182.
- Koç, M. (2019) “Diyanet İşleri Başkanlığı’nın Cezaevlerindeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1950-2018): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı”. Mahmut Zengin, Nuri Tınaz, Ali Ayten & Halil Ekşi (Ed.). *Cezaevi Hizmetlerinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (135-190) içinde. İstanbul: Dem yayınları.
- Koçak, N. (2014). *Türkiye’de Uyuşturucu Madde Kullanımını Etkileyen Faktörler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü.

- Koenig, H. G. (2001), "Religion and Mental Health: Evidence for Association", *International Review of Psychiatry*, 13, 67-78.
- Koenig, H. G. (2012). "Sirituality, and Health: The Research and Clinical Implications". *ISRN Psychiatry*, vol. dx.doi.org/10.5402/2012/278730.
- Koenig, H. G. (2019). "Din ve Tıp I: Tarihsel Arka Plan ve Ayrışma Nedenleri". (Çev.: Talip Demir). *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Koenig, H. G. (2020). "Din ve Tıp II: Ruh Sağlığı ve Sağlık Davranışları". *Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(1), 118-132.
- Konrad, S., Hendel, C. (2015). *Duygularla Güçlenmek* (Çev.: Meral Taştan Çev). İstanbul: Hayat. Yay.
- Korkmaz, N. E. (2011). *Bağlanma, İnsan-Tanrı İlişkisi ve Psikolojik İyilik Hali*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkmaz, N. E. (2012). "Tanrıya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma". *Toplum Bilimleri Dergisi* 6 (12), 95-112.
- Korsmeyer, P. & Kranzler, H. R. (2009). *Encyclopedia of Drugs, Alcohol and Addictive Behavior*. Farmington Hills: Macmillan Reference.
- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık "Alkol ve Madde Bağımlılığı"*. İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köroğlu, E., Türkçapar, H. (2009). *Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. Ankara: HYB Yayınları.
- Köse, A., Ayten, A. (2015). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Köse, A., Talip, K. (2006). *Deprem ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: Emre Yayınları.
- Köse, E. Ö., Gül, Ş., Keskin, B. (2017). "Ortaöğretim Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı İle İlgili Farkındalık Ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi". *Bağımlılık Dergisi*, 18 (1), 8-15.

- Köylü, M. (2007). "Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme". *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23, 65-92.
- Kramer, J. F, Cameron, D. C & World Health Organization. (1975). *La Pharmacodépendance : manuel établi d'après les rapports de groupes d'experts de l'OMS et d'autres publications de l'OMS / par J. F. Kramer et D. C. Cameron*. Organisation mondiale de la Santé.
- Krause, N. (2012). "Meaning in Life and Healthy Aging". In *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*, (pp. 409–432). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Krech, D., Crutchfield, R. C. (1980). *Sosyal Psikoloji*. (Çev.: Erol Güngör). İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Krushner, H. I. (2006). "Taking Biology Seriously: The Next Task for Historians of Addiction"? *Bulletin of the History of Medicine*, 80 (1), 115-143.
- Krushner, H. I. (2006). "Taking Biology Seriously: The Next Task for Historians of Addiction"? *Bulletin of the History of Medicine*, 80 (1), 115-143.
- Kula, N. (2002). "Deprem ve Dinî Başa Çıkma". *Gazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 234-255.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Kula, N. (2006). "İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevî Desteğin Önemi: Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6 (2), 73-92.
- Kulaşlı, E. (2021). *Değerler Eğitiminin Madde Bağımlılığından Korunma ve Kurtulma Öz-Yeterliliğine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kushner, H. S. (1989). *Who Needs God?* Newyork: Pocket Boks.
- Kuş, E. (2012). *Nitel-Nitel Araştırma Teknikleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kutup, M. (1993). *Dirâsetün fî nefis-il-İnsan*. Daru'l Şurûk Yayınları.

- Lanza, PV., Garcia, PF., Lamelas, FR., González, M. (2014). "Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance use Disorder With Incarcerated Women". *Journal of Clinical Psychology*, 70 (7), 644-57.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Newyork: Springer.
- Leahly, RL. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. (Çev.: Hasan Hacak). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Lee, M. T., Johnson, B. R., Pagano, M. E., Post, S. G., Leibowitz, G. S. (2017). "From Defiance to Reliance: Spiritual Virtue as a Pathway Towards Desistence, Humility, and Recovery Among Juvenile Offenders". *Spirituality in Clinical Practice*, 4 (3), 161–175.
- Lee, M. T., Pagano, M. E., Johnson, B. R., Post, S. G. (2016). "Love and service in adolescent addiction recovery". *Alcoholism Treatment Quarterly*, 34 (2), 197–222.
- Lee, M. T., Pagano, M. E., Johnson, B. R., Veta, P. S. (2014). "Daily Spiritual Experiences and Adolescent Treatment Response". *Alcohol Treatment Quarterly*, 32 (2), 271–298.
- Lindesmith, A. R. (1938) "A Sociological Theory of Drug Addiction" in *American Journal of Sociology*, 43, pp. 593-613, 1938 by the University of Chicago Press. Reprinted by permission.
- Longshore D, Anglin MD & Conner BT. (2008) "Are Religiosity and Spirituality Useful Constructs in Drug Treatment Research"? *The Journal of Behavioral Health Services and Research*, 36 (2), 177–188.
- Lyons, G. C. (2012). *Spirituality, Forgiveness and Purpose in Life in Faith-Based Substance Abuse Treatment Programs*. Doctor of Philosophy (Clinical Psychology) thesis, School of Psychology, University of Wollongong, 2012. <https://ro.uow.edu.au/theses/3541>.
- Makaroğlu, H. (2005). *Depremi Dinî Tutum ve Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Mareb. (2020). *Denetimli Serbestlik Manevi Rehberlik Programı*. DİB yayınları
- Marsiglia, F. F., Kulis, S., Nieri, T., & Parsai, M. (2005). "God forbid! Substance use among religious and nonreligious youth". *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(4), 585–598. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.4.585>.
- Mason, W. A., Windle, M. (2001). "Family, Religious, School and Peer Influences on Adolescent Alcohol Use: A Longitudinal Study". *Journal of Studies on Alcohol*, 62 (1), 44-53.
- Maton, K. I. (1989). "Community Settings as Buffers of Life Stress? Highly Supportive Churches, Mutual Help Groups, and Senior Centres", *American Journal of Community Psychology*, 17, 203-232.
- Maton, K. I., Wells, E. A. (1995). "Religion as a Community Resource for Wellbeing: Prevention, Healing, and Empowerment Pathways", *Journal of Social Issues*, 51 (2), 177–193.
- Merith, M. (2001). "Risk and Resilience for Substance Abuse Among Adolescents and Adults With Id". *Journal of Learning Disabilities*, 34(7) 352-358.
- Merriam, S. B. (2015). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber* [Qualitative research: A guide to design and implementation]. (Çev.: Ed. Selahattin Turan). Nobel Yayınları. (Çalışmanın orijinali 2009'da yayımlanmıştır)
- Mertens, D. M. (2019). *Eğitim ve Psikolojide Araştırma ve Değerlendirme*. (Çev.: İsmail Seçer & Sümeyye Ulaş). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Merter, M. (2006). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Merter, M. (2014). *Nefs Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yay.
- Mevdudi, Ebu'l-Ala. (1986). *Tefhimü'l-Kur'an, Kur'an'ın Anlamı ve Tefsiri*, I-III, (Çev.: M. Han Kayani ve Ark). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Miller, W. (1998), "Researching The Spiritual Dimensions of Alcohol and Other Drug Problems". *Addiction*, 93 (7), 979–990.
- Millatiislami. (2022). *Millati İslami*. Erişim: <https://www.millatiislami.org/index.php/meeting-format> adresinden alındı.

- Miller, G. (2003). *Incorporating Spirituality in Counseling and Psychotherapy*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Moreno, A. (1974). *Jung, Gods, and Modern Man*, London: Sheldon Press,
- Morgan Lopez, A. A., Saavedra, L.M., Hien, D.A., Campbell, A. N., Wu, E., Ruglass, L. & Othrs. (2014). "Indirect Effects of 12 Session Seeking Safety on Substance use Outcomes: Overall and Attendance Class Specific Effects". *The American Journal on Addictions*, 23(3), 218-25.
- Morgan, CJA., Muetzelfeldt, L. and Curran, HV. (2010). "Consequences of Chronic Ketamine Self-administration Upon Neurocognitive Function and Psychological Wellbeing: A 1-year Longitudinal Study". *Addiction*, 105 (1), 121–133.
- Morjaria, A., Orford, J. (2002). "The Role of Religion and Spirituality in Recovery From Drink Problems: A Qualitative Study of Alcoholics Anonymous Members and South Asian men". *Addiction Research & Theory*, 10(3), 225-256.
- Moscato, A., Mezuk, B. (2014). "Losing Faith and Finding Religion: Religiosity Over the Life Course and Substance use and Abuse". *Drug and Alcohol Dependence*, 136, 127–134.
- Muhammed, Abdu'l Âzîm. (2001). "Havâ'u'l-Mânâ fî Alâkâtihî bi-Bâdi'l-Müteğeyyirâtî'n-Nefsiyyeti ve'l-İctimâiyyeti Leda Geyinet Mine'l- Tullâbi'l-Câmiâtî". *Mecelletü'l-Bâsi Fî't-Terbiyyeti ve İlmi'n-Nefsiyyi*, 15 (2), 76–106.
- Murphy, C., & Mackillop, J. (2012). "Living in the Here and Now: Interrelationships Between Impulsivity, Mindfulness, and Alcohol Misuse". *Psychopharmacology*, 219 (2), 527–536.
- Mustafa, İbrahim,(tsz.) *Mu'cemu'l-Vasît*, Mektebetül-İslâmiyye. yy.
- Mutahhari, M. (2014). *İnsan-ı Kamil* (Çev.: İsmail Bendiderya). İstanbul: Kevser Yayınları.
- Mutevelli, Abdulbasit. (1997). "Mâna'l-Hayati Liâyinet mine's-şebâbi'l-camiîyyi fî Alâkâtihî bi-Bâdi'l-Mutğayirâtî". *Merkezu'l-İrşâdi'n-nefsiyyi, Camiâtu Ayni Şems.* 1, 327- 350

- Mutlu, E. (2018). "Madde Bağımlılığı ve İnsan Evrimi". *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 19 (1), 17-22.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevî Değerlerin Rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Muz, S. (2009). *Bilişsel Terapi ve Dinî Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Müslim (2014). *Sahih-i Müslim*. İstanbul: Mektebetü'l-İslamiye.
- Nakonz, Jonas and Wai Yan Shik Angela (2008). "And All Your Problems Are Gone: Religious Coping Strategies Among Philippine Migrant Workers In Hong Kong." *Mental Health, Religionve Culture*, 12, 25-38.
- Necati, O. (1993). *Dirasatu'n-Nefsaniyye İnde'l-Ulemai'l- Müslimin*. Kahire: Daru'l-Şuruk Yayınları.
- Necati, O. (2001). *el-Kur'an ve'l-İlmu'n-Nefs*. Kahire: Daru'l Şuruk Yay.
- Neuman, WL. (2013). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nitel ve Nicel Yaklaşımlar*. (Çev.: Sedef Özge). Ankara: Yayın Odası
- Nir, M. S., Ebadi, A., Khoshknab, M. F., Tavallae, A. (2013). "Spiritual Experiences of War Veterans Who Suffer from Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorder: A Qualitative Study". *Journal of Religion and Health*, 52 (3), 719-729.
- Nucci, L., Guerra, N., Lee, J. (1991). "Adolescent Judgments of the Personal, Prudential, and Normative Aspects of Drug Usage". *Developmental Psychology*, 27 (5), 841–848.
- Okumuş, E. (2002). "Tabii Afetler, Din ve Toplum: Marmara Depremi Örneği", *İslami Araştırmalar Dergisi*, 15 (3), 339-373.
- Onwuegbuzie, A. J., Johnson, R. B. (2006). "The Validity Issues in Mixed Research". *Research in The Schools*, 13 (1), 48–63.
- Onwuegbuzie, A. J., Teddlie, C. (2003). "Aframewor for Analyzing Data in Mixed Methods Research". in A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of Mixed Methods in Social Behavioral Research* (pp. 351-383). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Owen, P. (2000). "Minnesota Model: Description of Counseling Approach". In J. J. Boren, L. S. Onken, & K. M. Carroll (Ed.). *Approaches to Drug Abuse Counseling*. (103-110) Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse, Division of Treatment and Research Development, Behavioral Treatment Development Branch.
- Ögel, K., Şimşek, M. (2023). *SAMBA: Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Programı*.
- Ögel, K. (2002). *Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi*. İstanbul: Kültür Sanat ve yayıncılık.
- Ögel, K. (2002). *Türkiye'de Madde Bağımlılığı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ögel, K. (2010) *Bağımlılık Yapan Maddeler", Sigara, Alkol, Uyuşturucu ve Diğer Bağımlılıklar*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2010). "*Tarihçe*". *Sigara, Alkol, Uyuşturucu ve Diğer Bağımlılıklar*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2014). *Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) - Uygulayıcılar İçin Kaynak Kitapçık*. (2. Sürüm). İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Ögel, K. (2018). *101 Soruda Bağımlılık*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Ögel, K. (2019). "Bağımlılık ve Bağımlılık Tedavisini Anlamak". Aktürk, İ., Bozdoğan, Ö. F., Çuhacı, G., Ögel, K., Şimşek, G. M. & Tokluoğlu, N. (Ed.). *Bağımlılıkta Sosyal Hizmet Uygulamaları*. (9-16) içinde. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Ögel, K. Koç, C., Boşabak, A., İşmem, E. M., Görücü, S. (2015). "Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formunun (BAPİ-K) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması", *Bağımlılık Dergisi*, 16 (2), 57-69).
- Ögel, K. Şimşek, M. & Bozdoğan, Ö. F. (2021). *Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Modeli*. İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti.
- Ögel, K., Koç, C., Aksoy, A., Yorohan, R. & İşmen, M. (2011). *Sigara Alkol ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Programı*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Öğütçü Zeman, H., Çelikay Söyler, H. & Altıntoprak Ender, A., (2019). "Madde Kullanım Geçmişli Bireylerin Olumsuz Otomatik Düşünceleri ve Öğrenilmiş

- Çaresizlik Örüntülerinin İncelenmesi”. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1 (1), 22-30.
- Öz, A. (2006). *Kur'an'ın Önerdiği Vasat Ümmet*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi).Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, B., Alkeveli, A. (2018). “Öğrencilerin Madde Kullanımı ve Bağımlılığında Etkili Olan Faktörlere Bakışının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi: Çukurova Üniversitesi Örneği” *Selçuk Ün. Sos. Bil. Ens. Der.*, (39), 29-43.
- Özdemir, M. (2010). Nitel Veri Analizi. Sosyal Bilimlerde Yöntembilim Sorunsalı Üzerine Bir Çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (1), 323–343.
- Özden, S. Y. (1992). *Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Teşhis-Tedavi-Tedbir*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2008). “İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 77-102.
- Özdoğan, Ö. (2019). *İsimsiz Hayatlar*. Ankara: Lotus Yayınevi.
- Özgen, M. (2005). *Farabinin Mutluluk Anlayışı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgören, İ. (2019). *Ailem*. Ankara: DİB yayınları.
- Özmen, F., Kubanç, Y. (2013). “Liselerde Madde Bağımlılığı – Mevcut Durum ve Önerilere İlişkin Okul Müdürleri ve Öğretmenlerin Bakış Açıları”. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages*, 8(3), 357-382.
- Özpoyraz, N., Taman, L., & Şentürk, A. (1998). “Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları”. *Galenos*, 57-66.
- Öztürk, M. (2005). "Kur'an Çerçevesinde Ümmet Kavramının Tahlili". *İslamiyat Dergisi* 8 (2), 11-23.
- Öztürk, M. O., Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları: Psikoaktif Madde Kullanımına Bağlı Ruhsal Bozukluklar*. Ankara: Pelin Ofset Matbaacılık.

- Öztürkler, M., & Karaaziz, M. (2021). "Evaluation of the 'Blow' Movie from the Cognitive Behavioral Psychotherapy Perspective". *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 3(4), 298-303.
- Pak, S. (2012). "Kur'an'ın Duyguları Eğitmesi Bağlamında Öfkenin Kontrolü Meselesi". *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 16 (1), 69-103.
- Palamar, J. J., Kiang, M. V., Halkitis, P. N. (2012). "Religiosity and Exposure to Users in Explaining Illicit Drug use Among Emerging Adults". *Journal of Religion and Health*, 53 (3), 658–674.
- Pardini, D. A., Plante, T. G., Sherman, A., Stump, J. E. (2000). "Religious Faith and Spirituality in Substance Abuse Recovery Determining the Mental Health Benefits". *Journal of Substance Abuse Treatment* 19,(4), 347 – 354.
- Pargament, K. I. (1997). "The Psychology of Religion and Coping. Theory, Research, Practice". *New York: Guilford Press*, 21-33, 163-197.
- Pargament, K. I. (1998). "Religion and Coping", (in), by, Harold G. Koenig (edited). *Religion and Mental Health* (p.116). Copyright by Academic Press, U.S.A.
- Pargament, K. I. (2003). "Tanrı Bana Yardım Et" Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru" (Çev.: Ahmet Albayrak). *Tabula rasa--felsefe& teoloji- issn*, 3(9) 1302-8898.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Perez, L. M. (2000). "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology*, 56 (4), 519–543.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., Hahn, J. (2004). "Religious Coping Methods as Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically ill Elderly Patients: A Two-year Longitudinal Study". *Journal of Health Psychology*, 9(6), 713–730.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., Perez, L. (1998). "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37 (4), 710-724.

- Parlak, A. (2019). *Cezaevlerinde Dini Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinin Verimliliği: Yozgat Cezaevi Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çorum: Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Patton, Q. M. (2018). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri* [Qualitative research & evaluation methods]. (Çev.: Ed. Mesut Üstün & Selçuk Beşir Demir.) Pegem Akademi Yayınları. (Çalışmanın orijinali 2002'de yayımlanmıştır).
- Peker, H. & Kara, M. (2015). *Ahlak Birey ve Toplum*. Samsun: Üniversite Yayınları.
- Peker, H. (1990). "Suçlularda Dini Davranışlar". *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (4), 93-124.
- Peker, H. (2015). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* (Çev.: Tamer Geniş). İstanbul: Kaknus Yayınları.
- Polat, G. (2014). "Madde Bağımlılığı Tedavisinde Sosyal Hizmet Mesleği". *Okmeydanı Tıp Dergisi* 30 (2), 143-148.
- Polat, G. (2015). "Madde Bağımlısı Ergenlerin, Tedavi Sonrası Toplumla Yeniden Bütünleşme Deneyimleri: Nitel Bir Araştırma". *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 9 (4), 158-169.
- Post, S. G., Johnson, B. R., Lee, M. T., & Pagano, M. E. (2015). "Positive Psychology in Alcoholics Anonymous and the 12 steps: Adolescent Recovery in Relation to humility". *The Addictions Newsletter, The American Psychological Association, Division 50*.
- Post, S. G., Lee, M. T., Johnson, B. R., Pagano, M. E. (2016). "Humility and 12-step Recovery: A Prolegomenon for the Empirical Investigation of a Cardinal Virtue". *Alcohol Treatment Quarterly*, 34 (2), 262-273.
- Rädiker, S., Kuckartz, U. (2020). *Focused analysis of qualitative interviews with MAXQDA* MAXQDA. Berlin: Press. <https://www.maxqda-press.com/catalog/books/focused-analysis-of-qualitative-interviews-with-maxqda>
- Rahiem, F. T., Hamid, H. (2011). "Mental Health Interview and Cultural Formulation". In Semeera Ahmed & Mona M.Amer (Ed.). *Coun Seling Muslims Handbook Of*

- Mental Health Issues And Interventions*. (51-71). New York Londra: Taylor & Francis Grubu yayınları.
- Raj, A., et al. (1994). "Mental Health Status and Value Orientation Among Alcohol and Drug Addicts". *Journal of Psychological Studies. American Psychological*, 39 (1), 21-24.
- Ramadan, T. (2007). *In the footsteps of the Prophet: Lessons from the life of Muhammad*. New york: Oxford University Press.
- Razi, F. (1987). *El-Mensurî fi-tîb*. Kuveyt: Mektebetü'l-Âynî'l-Camiati.
- Rew, L., Wong, Y. J. (2006). "A Systematic Review of Associations Among Religiosity/Spirituality and Adolescent Health Attitudes and Behaviors". *Journal of Adolescent Health*, 38 (4), 433-442.
- Roemer, L. J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. E., Orsillo S. M., & Mennin, D. S. (2008). "Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions". *Behaviour Therapy*, 40 (2), 142–154.
- Rogers, M. A., Cobia, D. (2008). "An Existential Approach: An Alternative to the AA Model of Recovery". *Alabama Counseling Association Journal*, 34 (1), 59–76.
- Roy, A. K., Bowirrat, A., Smith, D. E., Braverman, E. R., Jalali, R., Badgaiyan, R. D. et al. (2021). "Neurobiology and Spirituality in Addiction Recovery". *Acta scientific neurology*, 4 (9), 64-71
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being"? *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

- Sağkal, T. (2005). *Alkol ve Madde Bağımlılığında Öğrenilmiş Güçlülüğün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sağlık Bakanlığı. (2011). *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023)*.
- Samba. (2012). 12 Aralık 2022 tarihinde <http://www.samba.info.tr/> adresinden erişildi.
- Sancaklı, S. (2018). “Cami’de Cemaatle Namaz Kılmanın Dini, Sosyal ve Psikolojik Açıdan Önemi ve Etkisi”. *Academic Knowledge*, 1(1), 1-18.
- Sanchez, Z. V.M., De Oliveira, L.G. & Nappo, S.A. (2008). “Religiosity as a Protective Factor Against the use of Drugs”. *Subst. Use Misuse*. 43 (10), 1476–1486.
- Sancı, S. (2015). *Uyuşturucu Madde Kullanan Denetimli Serbestlik Tedbiri Kararı Almış Kişilerin Din Eğitimi ve Psiko-Sosyal Açıdan İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi sosyal bilimler Enstitüsü.
- Satan, A. A. (2014). “Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi”. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(7), 56-74.
- Saygılı, S. (1996) "Dünyada Alkol ve Uyuşturucu". *Yeşilay*, Sy: 757.
- Schjødt, U., Stødkilde-Jørgensen, H., Geertz, A. W., Roepstorf, A. (2008). “Rewarding prayers”. *Neuroscience Letters*, 443 (3), 165–168.
- Schjødt, U., Stødkilde-Jørgensen, H., Geertz, A. W., Roepstorf, A. (2009). “Highly Religious Participants Recruit Areas of Social Cognition in Personal Prayer”. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 4 (2), 199–207.
- Schoenthaler, S. J., Blum, K., Braverman, E. R., John Giordano, J., Ben Thompson, B., Oscar-Berman, M., vd. (2015). “Published in Final Edited Form As”. *J Reward Defic Syndr*, 1 (1), 36–45.
- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. (Çev.: Yasemin Aslay), İstanbul: Kaknüs Yayınları,
- Secular Organization for Sobriety. (n.d.). *About Jim Christopher*. Retrieved from www.sossobriety.org/jim-christopher. Erişim, 06.04.2023.

- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL İle Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma*. [Practical data analysis with SPSS and LISREL: analysis and reporting]. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seçer, İ.(2018). *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (2002). “Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy”. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-7). New York, NY: Oxford University Press.
- Seyhan, B.Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde İnanç Tarzları, Denetim Odağı ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seyhan, B.Y. (2014). “Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XVIII, (1), 65-97
- Sezik, M. (2017), “Büyükşehirlerin Sosyal Belediyecilik Yaklaşımlarına Bir Örnek Olarak Madde Bağımlılığı İle Mücadele Çalışmaları”. *Akademik İzdüşüm Dergisi*, 2 (1), 51-63.
- Shafie, A. A. H., Jailani, M. R. M., Elias, N. F. A., Miskam, N. A. A., & Mahyuddin, M. K. (2019). “The Effectiveness of a Guided Repentance Module: A Qualitative Analysis of Psycho Spiritual and DrugRelated Locus of Control”. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9 (6), 214–228.
- Sheehan, M. N. (2005). “Spirituality and the care of People With Life-Threatening Illnesses”. *Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management*, 9 (3), 109-113.
- Shek, D. (1992). “Meaning in Life and Psychological Wellbeing: An Empirical Study Using the Chinese Version of the Purpose in Life Questionnaire”. *Journal of Genetic Psychology*, 153 (2), 185-190.
- Sherman, J., Fischer, J. M. (2002). “Spirituality and Addiction Recovery For Rehabilitation Counseling”. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 33 (4), 27–31.

- Siegel, K., Anderman, S. J. & Schrimshaw, E. (2001). "Religion and Coping With Health-Related Stress". *Psychology and Health*, 16 (6), 631-653.
- Sipon, S., Rozlizawaty, R.M. & Munire, A. M. (2010). "Uyuşturucu Kullanımının Önlenmesinde İmam Gazalî Tarafından İleri Sürülen Değişime Doğru Altı Adım". (Çev.: Ali Rıza Aydın). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (28), 221-229.
- Sirois, F. M. (2011). "Psychological Health and Well-being: A Research Agenda for the Eastern Townships". *Journal of the Eastern Townships Studies*, 37, 77- 94.
- Solso, R. L., Maclin, M. K. & Maclin, O. H. (2007). *Bilişsel Psikoloji*. (Çev.: Ayşe Ayçiçeği). İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Soylu, C., Topaloğlu, C. (2015). "Bilişsel Davranışçı Terapide Ev Ödevi Uygulamaları". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 7(3), 280-288.
- Soysaldı, M. (2007). "Gençliğimizi Tehdit Eden Zararlı Alışkanlıklar: Sigara, Alkol ve Uyuşturucu", *New World Science Acedemy*, 2 (2), 80-101.
- Straussner, S. L. A. (2004). "Assessment and Treatment of Clients with Alcohol and Other Drug Abuse Problems: An Overview". In S. Straussner (Ed.), *Clinical Work with Substance Abusing Clients*. Guilford Press.
- Subaşı, M., Okumuş, K. (2017). "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Durum Çalışması". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 419-426.
- Suleymani, F. (2012). *El-İdmânu Âla'l-Muhadderâti ve eseruhu Âla'l-vusta'l-usreviyyi*. Resâilü Macester. Cezair: Câmiatu vehrân
- Sultan, C. (2013). <https://cahidesultan.net/2013/11/27/domuz-etinin-insan-mizacina-ve-ruhuna-etkileri/>.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). "Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması". *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.

- Şahinli, K. (2016). *Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanımının Suçlu Davranışla İlişkisi: Ankara Ceza İnfaz Kurumları Örneği*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Polis Akademisi Güvenlik Bilimleri Enstitüsü.
- Şarîf, A. (2014). *Bina'u Zat Beyne Zekai'l Vicdaniyyi ve't-Terbiyeti'l-İymaniyyi*. Fas: Karaviyyin Üniversitesi. (http://gulfkids.com/Pdf/Benaa_Althat.pdf) adresinden alındı.
- Şeker, N., Karakurt, B. (2018). “Dinî İbadetlerle Psikoterapi- Psychotherapy With Religious Worship”. *Kilis Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(8), 165 – 187.
- Şen, A. S. (2015). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler İle Gelecek Beklentileri Ve Madde Bağımlılığından Korunma Öz-Yeterliği Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şen, Ü. (2007). *Millî Eğitim Bakanlığının 2005 Yılında Tavsiye Ettiği 100 Temel Eser Yoluyla Türkçe Eğitiminde Değerler Öğretimi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şentepe, A. (2009). *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dinî Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentürk, H. (2017). *Din Psikolojisi*. İstanbul: İz yayınları
- Şimşek, M., Aktürk, İ., Işık, S., Dinç, M., Ögel, K. (2019). “Bir Bağımlılık Danışma Merkezinde Uygulanan Tedavi Programına Yönelik Etkililik Değerlendirmesi: YEDAM Örneği”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6 (3), 797–819.
- Şimşek, M., Dinç, M., Ögel, K. (2021). “Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ)’nin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32 (2), 129-136.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tanhan, F. (2007). *Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2015). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2018). *Kendinizle Barışık Olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tashakkori, A., Teddlie, C. (2010). *Sage handbook of mixed methods in social & behavioral research*. (A. Tashakkori & C. Teddlie (eds.)). Sage Publications.
- Taşçı, N. (2021). *Denetimli Serbestlik Tedbiri Altındaki Hükümlülerin Rehabilitasyonu ve Mükerrer Suçun Önlenmesinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (Dindarlık Ve Suç İlişkisi Üzerine Araştırma)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TBM (2020). *Ocak 2021 Tarihinde Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı*: <http://lise.tbm.org.tr> adresinden alındı.
- Temiz, Y. E. (2019). *Alçakgönüllülük Dindarlık Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tırışkan, M., Onnar, N., Çetin, Y., Cömert. I. (2015). “ Madde Bağımlılığında Nüksü Önlemede Bilinçli Farkındalığın Önemi: Bir Derleme Çalışması”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2 (2), 123-142.
- Tipigil, S. E., Arabacı, L. B. (2021) “Denetimli Serbestlik Uygulanan Bağımlı Hastalarda Psikoeğitimin Bireysel Başetme ve Umut-Umitsuzluk Düzeylerine Etkisi”. *Bağımlılık Dergisi – Journal Of Dependence*, 22(1), 53-64.
- Tirmizi (1998). *Sünenu't- Tirmizi* Beyrut: Daru'l-Ğarbi'l-İslamiyyi.
- Tokat, L. (2013). *Varoluşçu Teoloji*. Ankara: Elis Yayınları.
- Tokat, L. (2014). *Anlam Sorunu*. Ankara: Elis Yayıncılık.
- Tolstoy, L. N. (1994). *Hayat Üzerine Düşünceler*. (Çev.: Ahmet Midhat Rıfatof). İstanbul: Furkan Basım Yayınları.
- Tomanbay, İ. (2018). *Madde Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi (AUZEF) Ders Kitabı.

- Topuz, İ. (2003). *Dinî Gelişim Seviyeleriyle Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tosun, H. (2020). *Madde Bağımlılığı Rehabilitasyonunda Psikososyal Destek ve İlaçsız Tedavi: Isparta Uyuşturucu, Bağımlılıklarla ve Alkolizmle Mücadele Derneği Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- TUBİM (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi). (2009). *Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı EMCDDA 2009 Yılı Türkiye Raporu Reitox Ulusal Temas Noktası Türkiye: Yeni Gelişmeler, Trendler, Seçilmiş Konular*. Ankara. TUBİM.
- Tuğrul, C. (2000). “Stres ve Depresyon”. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 4 (1), 12 - 17.
- Tuicomepee, A., Romano, L J. (2005). “Psychological Well-Being of Thai Drug Users: Implications for Prevention”. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 27(3), 121-133.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Farabi'nin Mutluluk Anlayışı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, Y., Güven, İ. F., Akdoğan, T. (2021). Koronavirüs (Covid 19) Endişesi, Denetim Odağı ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi”. Nevzat Gencer, Muammer Cengil (Ed.). *Birey, Toplum ve Din* (435-497) içinde. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Turhan, F., Altıkat, A. (2012). “Yeni Bir Ceza İnfaz Usulü Olarak Denetimli Serbestlik ve Bu Usulden Yararlanma Şartları”. *Suleyman Demirel Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi* 2 (2), 1-46.
- Turkcapar, M. Orsel, S., Ugurlu, M., Sargin, E., Turhan, M., Akkoyunlu, S., Karakas, G. (2017). “Reliability and Validity of the Turkish Version of Personality Belief Questionnaire”. *Klinik Psikiyatri*, 10 (4), 177-91.
- Tümer, G. (1994). “Din”. *İslam Ansiklopedisi*, (IX, 312-316). İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

- Türk, F., Hamamcı, Z. (2016). “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Uygulanan Öfke Kontrolü Programlarının Etkililiğinin Değerlendirilmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research*, 9 (43), 1522-1522.
- Türkçapar, H. (2008). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara. HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H., Sargın, A. E. (2012). “Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim”. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7 – 14.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM). (2008). *Uyuşturucu Baştta Olmak Üzere Madde Bağımlılığı Ve Kaçakçılığı Sorunlarının Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu Raporu*. (Rapor No: 323). Ankara: TBMM.
- Tütüncü, M. (1987). Çocukta Duygu ve Heyecan Eğitimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (4), 265-284.
- Twenge, J. M. (2013). “Ben” Nesli, çev. Esra Öztürk, 4. bs., İstanbul: Kaknüs Yayınları,
- Uysal, V. (1994). *Psiko-Sosyal Açıdan Oruç*. Ankara: TDV Yayınları.
- Uzbay, İ. T. (2009). “Ülkemizde Temel Sorunlar ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele”, *Türk Eczacılar Birliği Yayını/ Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21-22, 73-79.
- Uzun, S., Kelleci, M. (2018). “Lise öğrencilerinde Madde Bağımlılığı: Madde Bağımlılığından Korunma Konusundaki Öz Yeterlikleri ve İlişkili Faktörler”. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31 (4), 356-363.
- Ümmet, D. (2020). “Uçucu Madde, Kokain ve Crack (Taş) Bağımlılığı”. Ali Eryılmaz ve M. Engin Deniz (Ed.), *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. (ss. 170-185) içinde. Ankara: Pagem Yayınları.
- Ünal, İ. (2015). “Bağımlılık Müdahalesine Alternatif Bir Yaklaşım: Ortak Terapiler. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 155–157.
- Varış, A. (2018). *Bağımlılıkla Mücadelede Aile Eğitim Programı*. Ankara: Bamap Yayınları.

- Vassilev, R. (2010). "China's Opium Wars: Britain as the World's First Narco-State". *New Politics*, 13(1), 75-80.
- Visser, M., Routledge, L.A. (2007). "Substance Abuse and Psychological Well-being of South African Adolescents". *South African Journal of Psychology*, 37 (3), 594-615.
- Volkow, N. D., Koob, G. F., McLellan, A. T. (2016). "Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction". *New England Journal of Medicine*, 374 (4), 363-371.
- Vural, M. E. (2021). *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Walker, C., Ainette, M., Willes, T., Mendoza, D. (2007). "Religiosity and Substance Use: Test of an Indirect-Effect Model in Early and Middle Adolescence". *Psychology of Addictive Behaviors*, 21 (1), 84-96.
- White, W. L. (2008). "Spiritual Guidance, Addiction Treatment, and Long-Term Recovery". *Journal of substance abuse treatment*, 35 (4), 443-444.
- WHO. (1992). *The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (1999). Aralık 2022 tarihinde https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/ adresinden alındı
- Williams, R. R. "Tanrı'ya Yer Verme: İşte, Evde ve Eğlencede Yaşayan Din". (Çev.: Mesut İnan). *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25 (1), 211-235.
- Wiklund, L. (2008). "Existential Aspects of Living With Addiction–Part II: Caring Needs. A Hermeneutic Expansion of Qualitative Findings". *Journal of Clinical Nursing*, 17 (18), 2435–2443.
- William, E. S. (2001). "Exploring Existential Span". *Canadian Psychology*, 42, (4), 3-35.
- Wills, AT., Vaccaro. D. & McNamara, G. (1992). "The Role of Life Events, Family Support, and Competence in Adolescent Substance Use: A Test of Vulnerability

- and Protective Factors”. *American Journal of Community Psychology*, 20 (3), 349-374.
- Wills, T. A., & Shiffman, S. (1985). *Coping and Substance Use: A Conceptual Framework*. Coping and Substance Use.
- Witkiewitz, K., Greenfield, B. L., Bowen, S. (2013). “Mindfulness-based Relapse Prevention With Racial and Ethnic Minority Women”. *Addictive Behaviors*, 38(12), 2821–2824.
- Wong, K. F., Yau, S. Y. (2010). “Nurses' Experiences in Spirituality and Spiritual Care in Hong Kong”. *Applied Nursing Research*, 23 (4), 242-244.
- World Health Organization (WHO). (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging evidence, Practice*. Helen Herrman, Shekhar Saxena end Rob Moodie. (Editors). The University of Melbourne.
- Yaghubi, M., Abdekhoda, M., Khani, S. (2019). “Effectiveness of Religious-Spiritual Group Therapy on Spiritual Health and Quality of Life in Methadone-treated Patients: A Randomized Clinical Trial”. *Addict Health*, 11 (3), 156-64.
- Yağlı Soykan, N. (2022). “Psikolojik İyi Oluş ve Din”. Nevzat Gencer vd. (Ed.). *Ruh Sağlığı ve Din* (374-414) içinde. Ankara: Sonçağ Akademi Yayınları.
- Yakın, D. (2014). “Bağımlı Kişilik Örüntüsü ve Terapötik İşbirliği: Şema Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması” *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 1-13.
- Yalin, H. S., Türk, T., Yabanigül, A. (2020). “İslam Geleneğinde Manevi Danışma”. Halil Ekşi(Ed.). *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma* (115-165) içinde. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yalom, I. (2006). *Din ve Psikiyatri*. (Çev.: Özden Arıkan). İstanbul: Merkez Kitaplar.
- Yalom, I. (2008). *Güneşe Bakmak: Ölümle Yüzleşmek*. İstanbul: Ka balcı Yayınları.
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev.: Zeliha Babayiğit). İstanbul: Pegasus Yayınları
- Yalom, I. D. (2015). *Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği* (Çev.: Ataman Tangör-Özgür Karaçam). İstanbul Kabalcı Yayınevi.

- Yaman, Ö. M. (2014). “Uyuşturucu Madde Bağımlısı Gençlerin Aile İçi İlişkilere Yönelik Görüşleri: Esenler-Bağcılar Örneği”. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti addicta.com.tr Addicta:The Turkish Journal on Addictions*, 1 (1), 99-132.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din Psikososyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A., Koçak, A. (2017). “Türkiyede Ruh Sağlığı Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme”. Hayati Hökelekli. (Ed.). *Din Değerler ve Sağlık*. (65-117 İçinde. İstanbul: Dem yayınları.
- Yavuz, K. (2012). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- YEDAM (2021). YEDAM Modeli. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM): <https://yedam.org.tr/yedam-modeli> adresinden alındı.
- Yeşilyurt, T., Taşdelen, M. (2012). “Ahirete İnancın Pratik Yansımaları”. *Kelam Araştırmaları*, 10 (2), 55-68.
- Yeung, JWK. (2022). “Faith-based Intervention, Change of Religiosity, and Abstinence of Substance Addicts”. *Braz J Psychiatry*, 44, 46-56. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2020-157>.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. [Qualitative Research Methods in the Social Sciences]. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, K. (2010). “Raising the Quality in Qualitative Research”. *Elementary Education Online*, 9 (1), 79–92.
- Yıldırım, M., Kızılgeçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dacı, A., vd. (2021). “Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey”. *Journal of religion and health*, 60 (4), 2371–2385.
- Yıldırım, Z. E., Sütcü, S. T. (2016). “Madde ile İlişkili Bozuklukların Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 28 (1), 108-128.

- Yıldız, A. (2021). “Dünyada ve Türkiye’de Adsız Alkolikler”. *Bağımlılık Dergisi*, 22 (2), 187-207.
- Yıldız, E. (2016). *Bağımlılık Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Truva Yayınları.
- Yıldız, H. (2016). *İbn-i Miskeveyhin Mutluluk Anlayışının Bireysel ve Toplumsal Temelleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz A. (2004). *Uyuşturucular ve Bağımlılık*. İzmir: Eryaba Yayıncılık.
- Yılmaz, A., Can, Y., Bozkurt, M., Evren, C. (2014). “Alkol ve Madde Bağımlılığında Remisyon ve Depreşme”*Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 6 (3), 243-256.
- Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C., Hill, E. J. (1995). “The Effect of Parental Supportive Behaviors on Life Satisfaction of Adolescent Offspring”. *Journal of Marriage and the Family*, 57, 813-822.
- Yöntem, M. K. (2019). “Uyuşturucu Madde Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Varoluşsal Problemlerinin İncelenmesi”. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 25–50. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.1.0037>.
- Yu, A., Devine, C. A., Kasdin, R. G., Orizondo, M., Perdomo, W., Davis, A. M., et al. (2016). “Pain Management Among Dominican Patients With Advanced Osteoarthritis: A Qualitative Study”. *BMC Musculoskeletal Disorders*. <https://doi.org/10.1186/s12891-016-1075-y>.
- Yusuf, M. Z. (2018). *Fâaliyetü Bernâmeci irşâdiyyi Cemâiyyi Vikâiyyi Mine’l-İdmani Âla’l-Muhâderâti Leda Talebeti’l-Merhâleti’s-senâviyeti Fî Medâris’l-Kâdiymeti Fî Mediyne’l-Haliyli*. (Risaletü Macester). Filistin: Fî Kulliyeti’d-Dirrâseti’l-Ülyâ.
- Yüncü, Z., Kardaş, Ö. (2019) “Opiyatlar”. *Bağımlılık; Tanı, Tedavi, Önleme* (251-269) içinde İstanbul, Yeşilay Yayınları.
- Zavalsız, Y. S. (2020). *Sosyal Hizmet ve Bütün Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara: Grafiker Yayınları.

EKLER

EK 1. Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programını Geliştirmeye Yönelik Yarı Yapılandırılmış Madde Kullanıcıları Görüşme Formu

Bu form “Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)” Adlı çalışmanın ilk nitel verilerini toplamak içindir. Veriler çalışmada geliştirilmek istenilen programın içeriğini oluşturmada kullanılacaktır.

Görüşme tarihi:

Cinsiyet:

Yaş:

Kod:

SORULAR

1.Kendi dini düşüncenizi dikkate alarak din ve dindarlık hakkında neler söyleyebilirsiniz?

.....

2.Madde kullanma isteğiniz ortaya çıktığında bu süreci nasıl atlatıyorsunuz? Bu isteğinizi bastırmak için ne gibi yollara başvuruyorsunuz?

.....

3.Madde bağımlılığından kurtulmada dini duygu ve düşüncelerden yardım alırmısınız? Size göre dini duygu ve düşünceler kişiyi madde bağımlılığından kurtarmada ne gibi katkılar sağlar?

.....

4. Hayat sizin için nasıl bir anlam ifade ediyor?

Sonda: Hayatın Anlamı ve Amacı Hakkında ne düşünüyorsunuz?

.....

.....

Katkılarınız için teşekkür ederim.

EK 2. Dini Başa Çıkam ve Psikolojik İyi Oluş Programını Geliştirmeye Yönelik Alan Uzmanları Görüşme Formu

Bu form “Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)” Adlı çalışmanın İlk nitel verilerini toplamak içindir. Veriler çalışmada geliştirilmek istenilen programın içeriğini oluşturmada kullanılacaktır.

Görüşme tarihi:

Cinsiyet:

Yaş:

Kod:

SORULAR

1. Madde bağımlılığının tedavisinde Dini Başa Çıkama ve Psikolojik İyi Oluş merkeze alan bir programın etkisini nasıl değerlendirirsiniz?
.....
2. Madde bağımlılığı alanında çalışan bir uzman olarak madde bağımlılarına yönelik düzenlenecek olan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının içeriğinde hangi konuların olmasını gerekli görmektesiniz?
.....
3. Madde bağımlılığı Alanında Çalışan Bir Uzman Olarak Madde Bağımlılarına Yönelik Düzenlenecek Olan Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının Yürütülmesini ne şekilde Önermektesiniz? (Sistematiik Bir Sürecin İşletilmesi için)
.....
4. Madde bağımlılığı alanında çalışan bir uzman olarak madde bağımlılarına yönelik düzenlenecek olan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının nasıl olması gerektiğini düşünmektesiniz? (Nerelele dikkat edilmesi gerektiğini düşünmektesiniz?)
.....
5. Madde bağımlılığı alanında çalışan bir uzman olarak madde bağımlılarına yönelik düzenlenecek olan dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının ortalama oturum sayısı vb. teknik uygulamaların ne kadar olması gerektiğini düşünmektesiniz?
.....
6. Yukarıda belirtilen konular dışında, ilgili konu-kavram ve uygulama açısından hem danışan hem de danışılan bağlamında ilave etmek istediğinizi yazınız.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

EK 3. Katılımcılar ile Yapılan Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Görüşme tarihi:

1.Cinsiyet:

2. Yaşınız:

1. Madde kullanımına karşı farkındalık oluşturmak amacıyla oluşturulan “Din temelli başa çıkma ve Psikolojik iyi oluş” programına katılmak sizin için nasıl bir deneyimdi?

.....

a. Sevdiğiniz yönleri nelerdi?

.....

b. Sevmediğiniz yönleri nelerdi?

.....

2.Din temelli başa çıkma eğitiminin yaşama bakış açınıza ve günlük hayatınıza etkisini değerlendirir misiniz?

.....

3. Bu eğitim sürecindeki konuların ve içeriklerin size uygun ve yeterli olup olmadığını anlatır mısınız?

.....

4. Manevi danışmanın tavırlarını ve grup yönetmedeki kabiliyetini açıkla mısınız?

.....

.....

5. Din temelli başa çıkma eğitimini yararlı buldunuz mu açıkla mısınız?

.....

6. Bu eğitimi başka madde kullananlara verilmesini tavsiye eder misiniz?

.....

a. Tavsiye ediyorsanız önermenizdeki etmenler nelerdir?

.....

b. Tavsiye etmiyorsanız nedenleri nelerdir?

.....

7. Hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu?

.....

8. Etkinlikler hakkında ne düşünüyorsunuz?

.....

9. Eklemek istediğiniz bir şey var mı?

.....

EK 4. Doküman İncelemesi Kapsamında İncelenen Tez ve Makalelere İlişkin Bilgiler

Kod	Çalışma	Çalışma Türü Grubu ve Veri Kaynakları	Anahtar Kavramlar	Genel Bulgular
1	Başıyigit, P. (2021)	Tez Karma 150 madde bağımlısı	Madde bağımlılığı, Motivasyon, Dindarlık	Araştırmada genel olarak maddeyi bırakma ve temiz kalma motivasyonu ile dinî inanç ve duygu boyutu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır.
2	İşbilen, N. (2022)	Tez Karma 10 madde bağımlısı	Din Psikolojisi, Bağımlılık, Alkol ve Madde Bağımlılığı, Maneviyat, Maneviyat Temelli Danışmanlık, Manevi ve Prososyal Değerler.	Sonuç olarak yavaş yavaş gelişip kronik bir hastalık halini alan bağımlılık hastalığına multidisipliner bir ekip ile uzun soluklu bir müdahale gerekmektedir. Sağlık bakımında bütüncül yaklaşımın benimsenmesi ile bireyin fiziki, duygusal ve sosyal doğasına olduğu kadar maneviyatına da önem verilir hale gelinmiştir.
3	Aydın, S. N. (2019)	Tez Nitel 200 madde kullanıcısı	Uyuşturucu Madde, Bağımlılık, Madde Bağımlılığı, Denetimli Serbestlik	Analiz sonucuna göre katılımcıların eğitim seviyesinin düşük olduğu, madde kullanımlarında en etkili nedenin arkadaş ortamı olduğu, madde kullandıkları için hayatlarında en çok aileleriyle ilgili problemler yaşadıkları, maddeyi ilk kez arkadaşları sayesinde temin ettikleri, denetimli serbestlik uygulamalarından fayda aldıkları.

4	Kulansı E. (2021)	Tez Nitel literatür tarama merkezli	Madde Bağımlılığı, Değer, Değerler Eğitimi, Öz- yeterlik	Sonuç olarak bağımlılığın psikolojik, sosyal, ekonomik, genetik vb sayılabilecek birçok nedeninin yanında manevi eksiklik-boşluk da önemli bir bağımlılık nedeni olarak sayılabilir. Bağımlılık tedavilerinden istenilen sonucun alınabilmesi noktasında alanında uzman manevi danışmanların alternatif bir psiko-sosyal destek hizmeti olan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetini danışana sunabilmesi önem arz etmektedir. Kişinin yaşadığı olumsuzlukları anlamlandırmasını sağlayan, her şeyin bu dünyadan ibaret olmadığını, yaşadıklarının bir karşılığının olduğunu ifade eden dinin, madde bağımlılığının tedavisinde de etkili sonuçlar sağlayacağı düşünülmektedir.
5	Ceylan, İ (2019)	Tez Nitel 50 madde bağımlısı	Maneviyat, Bağımlılık, Varoluşçuluk, Manevi ihtiyaçlar, Değişim, Fenomenoloji.	Madde bağımlılığı geçmiş hayat hikâyesinde insan benliğinin derinlerinde yatan sorunların; veyahut birey doğasında yer alan karşılanmamış varoluşsal ve manevi ihtiyaçların göstergesi olabilir.
6	Çevik, M (2021)	Tez Karma 18 kişi ile de anket çalışması yapılmıştır.	Uyuşturucu Bağımlılığı, Bağımlılık Tedavisi, İnanç Temelli Programlar, Terapötik Topluluklar.	Araştırma sonucuna göre programlara katılanların bağımlılıklarından kurtulmak için farklı tedavi yöntemlerini deneyip başarısız olmuş kişiler oldukları bulgulardan elde edilmiştir. İnanç temelli programlarda maneviyatın yanında yakın ilgi ve gönüllülük ayırt edici tutum olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcıların riskli sosyal çevreden izolasyonu, yüksek motivasyon ve yeniden sosyalleşme fırsatları inanç temelli yaklaşımların güçlü yanları olarak öne çıkmaktadır

7	Tosun, H. (2020)	Tez Nitel 23 madde kullanıcı	Madde Bağımlılığı, Psikososyal Destek, İlaçsız Tedavi, UYUMDER.	Araştırma sonucunda, madde bağımlılarının, doğru iletişim ve gönüllülük esaslı yaklaşımlarda, psikososyal destek ile iyileşmeye duyarlı oldukları, bu süreçte bir arada olmaktan olumlu yönde etkilendikleri, ilaçsız tedavinin iyilik halleri ile uyumlu olduğu düşünülmektedir
8	Akinci, H. (2017)	Tez Nitel Üç madde kullanıcısı ve iki görevli olmak üzere beş kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır	Madde Bağımlılığı, Maneviyat, Rehabilitasyon, Sosyal Hizmet.	Sonuç olarak bağımlı bireyin maddeden uzaklaşmasında manevi destek, iyileşme sürecini etkileyen bir boyuttur. Dini inancın ve maneviyatın madde bağımlılığından uzaklaşmada destekleyici faktörler olduğu söylenebilir. Manevi destek ile birlikte sosyal aktivitelerin uygulanması daha sağlıklı sonuçların elde edilmesini sağlayabilir.
9	Sancı, S. (2015)	Tez Nitel 400 hükümlü	Uyuşturucu Madde, Denetimli Serbestlik, Din Eğitimi	Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların çoğunun ailede veya okulda din eğitimi aldığı; fakat bu yönde bir eğitimin madde kullanımını engellemede yeterli olmadığı saptanmıştır. bu noktada ailenin ve okulda verilen din eğitiminin niteliğini sorgulamak mümkündür. Katılımcıların madde kullanmalarına karşın dini değerlere bağlı oldukları tespit edilmiştir.
10	Güler A. (2010)	Tez Nitel 371 hükümlü	Din, Suç, Suçlu Davranış, Anomi, Yabancılaşma, Sosyal Süreçler	Din tamamen olumlu ve insani olana yönlendirici bir unsurdur. İnsanı her türlü kötülükten arındırır. Bu bakış açısı hükümlüler üzerindeki dini programların da önemini bize göstermektedir. Dinin bütünleştirici, iyiye yöneltici özelliklerine ilişkin algıları onların dini programlar ile sosyalizasyon süreçlerinin kuvvetlendirilebileceği bir uyum sürecine itebilir.

11	Dağdelen, G. (2017)	Tez Nitel 70 yükümlü	Sembolik Etkileşim, Kötülüğün Dramatize Edilmesi, Birincil Sapma, İkincil Sapma, Suç Tekrarı.	Dini yönelim eğer kişiyi suç davranışından alıkoyuyorsa bu durum kişi için oldukça olumludur. Öte yandan kırılğan bir ruh hali içinde olan kişi dini oluşumların elinde başka suç davranışlarına yönlendirilebilecek bir potansiyel olarak değerlendirilebilir.
12	Taşçı, N. (2021)	Tez Nitel 50 yükümlü	Suç, mükerrer suç, denetimli serbestlik, din, dindarlık	Son olarak katılımcılara ‘Denetimli serbestlikte uygulanan tedbirler sosyal hayata uyumunuzu kolaylaştırır mı’ ile ‘Denetimli serbestlikte katıldığınız seminer programlarında dini içerikli programlar hangi sıklıkla verilmektedir’ sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar incelendiğinde bu iki değişken arasında yüksek seviyede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak denetimli serbestlikte katıldıkları dini içerikli programların sıklığı arttıkça sosyal hayata uyum kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılmıştır
13	Koç, B. (2020)	Tez Nitel 192 hükümlü	Din, dindarlık, suç, sapma, din ve suç ilişkisi, uyuşturucu madde, esrar maddesi, uyuşturucu madde kullanımı, meşrulaştırma, nötrleştirme, hükümlü.	Araştırma sonuçlarına göre, esrar maddesinin uyuşturucu maddeler içinde özellikle hükümlüler tarafından farklı konumlandırıldığı, birtakım gerekçelerle nötrleştirildiği ve çeşitli dini referanslarla meşrulaştırıldığı ortaya çıkmıştır.

14	İğde, İ (2009)	Tez Nicel 60 hükümlü	Suç, Suç Olgusu, Suç Profili, Sapma, Sapkınlık, Mahkum, Hükümlü, Cezaevi, Din.	İnsanlar, suç işleme nedeni olarak her ne kadar en önde ekonomik nedenleri gösteriyorsa da , en az ekonomik sorunlar kadar dini ve ahlaki değerlerin de yokluğu ve yetersiz öğretimi göz ardı edilmemelidir. Suçlu davranışın ortaya çıktığı bir anda, bu davranışın yapılmaması gerektiğini belirleyen ilahi bir emirle, o davranışın gerçekleşmesinin önünde bir direnç oluşturacağı araştırmacılar tarafından kabul edilmektedir. Bazı insanlar yoksuldur ama hırsız değildir. Bazı insanlar zengindir ama elindeki para ve imkanlar başkalarına aittir.
15	Koçak, N. (2014)	Tez Nitel 70 katılımcı	Uyuşturucu Madde, Uyuşturucu Madde Kullanımı, Madde Bağımlılığı, Risk Faktörleri, Uyuşturucu Politikaları	Makyavelist düşünce tarzının belki en fazla kullanılması gereken alanlardan birisi de madde kullanımı ve bağımlılığı ile mücadeledir. Buna göre bireyi madde kullanımından alıkoyacak her yol ve yöntem doğru kabul edilmelidir. Bu yöntemlerden birisi de dini değerlerin madde kullanımına bakışıdır.
16	Şen, A. S. (2015).	Tez Nicel 570 öğrenci	Değerler, Gelecek Beklentisi, Madde Bağımlılığı, Özyeterlik	Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, değerlerin madde bağımlılığından korunma öz-yeterliği ve gelecek beklentileri üzerinde doğrudan etkileri ve gelecek v beklentisinin, madde bağımlılığından korunma öz-yeterliği üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür
17	Erk, M. A., Fırat, S. (2018)	Makale Nitel literatür inceleme	madde kullanımı, madde bağımlılığı, ahlaki gelişim düzeyi, ahlaki yargı.	Sonuç olarak, madde kullanım bozukluğu ve diğer riskli davranışların tedavi ve rehabilitasyonu sırasında bireyin istendik davranış değişikliği gösterebilmesi için gerekli olan kaynağın yine bireyin kendisinde saklı olduğu unutulmamalıdır.

18	Öz, B., Alkevi, A. (2018)	Makale Nitel 513 öğrenci	Madde kullanımı, <u>Madde</u> bağımlılığı, Sigara, Alkol, Üniversite öğrencileri	Sonuç olarak, öğrencileri madde kullanımına ve bağımlılık yaratmaya iten faktörler karmaşık bir yapıya sahip olsa da bu faktörleri genel olarak ifade edecek olursak arkadaş grubu, aile, kişinin kendisi ve çevreye bağlı etkenler olarak ifade etmek mümkündür.
19	Özmen, F., Kubanç, Y. (2018)	Makale Nitel 33 eğitimci	Madde Bağımlılığı, Lise, Okul Müdürü, Öğretmen, Öğrenci	Çözüm yolları olarak, aile, eğitim ve devlet politikaları önde gelen unsurlar olarak göze çarpmaktadır.
20	Başkurt, İ. (2003)	Makale Literatür İncelemesi	Madde, Madde Bağımlılığı, Gençlik, Korunma Yolları	Dini duygular harekete geçirilerek madde kullanımının zararları ve kötülüğü hakkında dini değerlerden de yararlanma yoluna gidilmelidir. Çünkü, bir konu hakkında sadece bilgi vermek ya da dini duyguları harekete geçirmek bazen yeterli olmamaktadır.
21	Dağı, Z. (2019)	Makale Nitel 50 katılımcı	Bağımlılıkla Mücadele Politikası, Din Hizmeti Görevlileri, Önleme, Rehabilitasyon, Dini Rehberlik, Dini Danışmanlık, Düzce	Araştırma sonuçlarına göre bağımlılıkla mücadele konusunda dini hizmet görevlilerinin oldukça önemli bir paydaş oldukları; bağımlılıkla mücadele de daha aktif görev alma noktasında duyarlı oldukları fakat nasıl bir plan ve yöntem dâhilinde hareket edeceklerini bilmedikleri için mevcut potansiyellerini kullanamadıkları görülmektedir. Dolayısıyla bir kamu politikası olarak din hizmeti görevlilerinin bağımlılıkla mücadele de aktif rol almasını sağlayacak projelere şiddetle ihtiyaç olduğu söylenebilir.
22	Karataş, Z. (2021)	Makale Nitel 9 katılımcı	Madde bağımlılığı, risk faktörleri, koruyucu önleyici hizmetler, sosyal tedavi, rehabilitasyon	Bu araştırmanın bulgularının madde bağımlılığıyla mücadelede koruyucu-önleyici hizmetlerin, sosyal tedavi ve rehabilitasyon programlarının modellenmesi çalışmalarına katkı sunması beklenmektedir.

23	Gürsü, O. (2018)	Makale Nitel 8 madde bağımlısı	Madde bağımlılığı • Din • İnanç • Terapi • Gençlik, din	Çalışmanın bulgularında madde bağımlısı olan gençlerin maddeye başlama süreçlerinin bireysel, ailevi ve çevresel faktörlerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Ayrıca bağımlılık sürecinde gördükleri tıbbi/psikolojik tedavi çeşitlerinin etkili olmadığı belirlenmiştir. Bağımlılıktan kurtulmada inanç merkezli yardım yaklaşımının büyük oranda etkili olduğu gözlenmiştir.
24	Yöntem, M.K. (2015)	Makale Nitel 12 öğrenci	Madde kullanımı • Uyuşturucu kullanımı • Varoluşçuluk • Üniversite öğrencileri	Araştırma sonucunda, madde kullanan üniversite öğrencilerinin yaşamlarında anlam yaratmada zorlandıkları, özgürlük ve sorumluluk dengesini kuramadıkları, yapıcı ve üretken bir yalnızlık yerine izole bir yalnızlık içinde oldukları, nevroitik bir kaygı yaşadıkları bulgularına ulaşılmıştır. Söz konusu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, varoluşçuluk varsayımlarının madde kullanımı konusunda açıklayıcı olduğu söylenebilir.
25	Göktepe, K. (2020)	Makale Literatür incelemesi	Uyuşturucu, bağımlılık, afyon, esrar, Osmanlı	Osmanlı toplumunda uyuşturucu madde tiryakilerine toplum tarafından da olumlu bir gözle bakılmadığı için özellikle Osmanlı Klasik Dönemi'nde devlet ve toplum hayatında tesirleri olan şair, düşünür ve ulema tarafından afyon ve esrarı keyif amacıyla kullananların içine düştükleri ibretlik hâller tasvir edilerek topluma nasihatlerde bulunulmuştur. Bu doğrultuda şair, düşünür ve ulema tarafından madde kullanımının dinî, ahlaki, fiziksel ve ruhsal açılardan sıkıntılara sebebiyet vereceği vurgulanmak suretiyle madde kullanımıyla topyekûn mücadele edilmesi tavsiye edilmiştir.

26	Çevik, M., Kızmaz, Z. (2016)	Makale Nitel 5 madde kullanıcısı	Madde Bağımlılığı, Bağımlılıkla Mücadele, İnanç Odaklı Yaklaşım, Kardelen Rehabilitasyon Merkezi.	Araştırmada, madde bağımlılığının sonlanmasında, dinsel motivasyonun, dindar akran ve çevrenin varlığının, toplum tarafından olumlanmanın ve dinsel temelde yeni bir kimlik inşasının etkili olduğu sonucu elde edilmiştir.
27	Çoban, M. (2014)	Makale Literatür Çalışması	Uyuşturucu Madde, İnanç, Manevi Danışmanlık, Din. Maneviyat	uyuşturucu madde bağımlılığının en önde gelen sebeplerinden birinin psikolojik bunalımlar olduğu göz önüne alındığında, maneviyat ve din faktörleri ön plana çıkmaktadır. Manevi inanç ve pratikler, dine verilen önem ve inançlı ılıktan kaynaklanan rahatlık ve iyimserlik, bireylerin psikolojik refahı açısından büyük önem taşıyan etkenlerdir
28	Altuntaş, M. Vd. (2019)	Makale Nitel 10 bireyle görüşme	Madde Bağımlılığı, tedavi, maneviyat	Madde bağımlılığı tedavisinde biyopsikososyal desteğin tek başına yeterli olmadığı, bağımlılığın tedavisinde manevi destek hizmetli yaklaşımların etkisi olduğu saptanmıştır.
29	Akıncı, H., Keskin, B. (2018)	Makale Nitel 3 bağımlı ile görüşme	Madde, Bağımlılık, İnanç Temelli Yaklaşım, Danışmanlık, Rehberlik.	Madde bağımlılığından uzaklaşma konusunda tıbbi ve psikososyal müdahalelerin yanı sıra, bireyin anlam dünyasına yönelik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin sunulması, bireyin madde kullanımından uzaklaşmasını kolaylaştırmaktadır.
30	Bilgiç, Ş.	Makale Nitel literatür çalışması	Denetimli serbestlik, manevi danışmanlık, Uyuşturucu madde bağımlılığı	Suçlunun yeniden topluma kazandırılmasında maddi öğelerden daha çok manevi öğelerin önemli olduğu bir gerçektir. Zira suçluyu öncelikli olarak bir insan, bir birey olarak koşulsuz şartsız kabul etmenin yolu onun ruh ve mana dünyasına seslenmektir. Empati yapmaktır. Bu nedenle suçlulara

				yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hem bir hak hem de bir zorunluluktur
31	Ada, Ş., Peker, A. (2012)	Makale Nicel-Nitel 90 yükümlü	Tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri, uyuşturucu madde kullanma	Araştırma sonucunda uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanımının nedenleri daha çok sıkıntıdan kurtulma ve arkadaş ortamından kaynaklandığı görülmektedir. Tedavi ve denetimli serbestlik tedbirinin uygulamasının suçu önlemede etkili olduğu, uygulamadan yararlanan kişilere olumlu faydalar sağladığı görülmüştür
32	Bahar, A. (2018)	Makale Nitel 24 madde bağımlısı	Uyuşturucu maddeler, bağımlılık, iletişim, aile, derinlemesine görüşme	Uyuşturucu maddelerden korunma ve mücadelede aile içi iletişim ile rol model iletişimi önemlidir.
33	Söylev, Ö. F. (2016)	Makale Nicel 1137 katılımcı	Din görevlisi, Din hizmeti, Dini danışma ve rehberlik, Diyanet İşleri Başkanlığı, Küreselleşme	Din görevlileri günlerinin büyük bir kısmını halkla iç içe geçirmekte ve onların her türlü sorununa yardımcı olmaya çalışmaktadır. Bu da halkla ilişkiler, iletişim, manevi bakım ve rehberlik, psikolojik danışma ve terapötik beceri gibi alanlarda kendini geliştirmiş din görevlilerine olan ihtiyacın önemini ortaya koymaktadır
34	Karark rtal, D (2020)	Makale Literatür Çalışması	Uyuşturucu, Uyuşturucu madde bağımlılığı, Suç	Uyuşturucu madde ile ilgili yeteri kadar bilgi sahibi olamayan çocuklar ve gençler, her toplumda kullanıcı potansiyel adayları olabilmekte ve bu gençler uyuşturucu madde ticareti yapan kişilerin hedefi haline gelebilmektedir. Uyuşturucu madde suçu tek başına bir suç türü olmamakta pek çok suç türünün (hırsızlık, cinayet, trafik, taciz ve tecavüz) de temelini oluşturabilmektedir
35	Akıncı, A (2005)	Makale Literatür Çalışması	Anlam, Anlam Arayışı, Hayata Anlam Verme, Din Öğretimi.	Hayata anlam verme, insanın temel ihtiyaçlarından birisidir. insan, içinde yaşadığı evreni, evrendeki konumunu, nereden gelip nereye gittiğini, nasıl yaşaması gerektiğini sorgulamadan yaşayamaz. Onun bu arayışlarının bir kısmı zihnini ve merakını tatmine yönelik

				olabileceği gibi, bir kısmı da ruhunun ihtiyaçlarını tatmine yönelik olabilmektedir.
36	Tipigil, S.E., Arabacı, L.B. (2021)	Makale Nicel müdahale 18 katılımcı	Denetimli serbestlik, umut- umutsuzluk, bireysel başetme, madde bağımlılığı	Her iki grupta yer alan bireylerin hafif düzeyde umutsuzluk yaşadığı ve uygulanan psikoeğitim programının bağımlı bireylerin umut-umutsuzluk düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı ölçüde değiştirmediği saptanmıştır. Buna karşın bireysel başetme becerilerinden dini olarak başetme (kaderci olma) ve madde kulanma eğilimlerini istatistiksel olarak anlamlı ölçüde azaltarak bir değişim yarattığı gözlenmiştir.
37	Acar, H. (2014)	Makale Literatür Çalışması	İyi Hali, Manevilik, Din, Manevi İyi Oluş, Dinsel İyilik, Varoluşsal İyilik	. Neticede dinin ve dindarlığın genel olarak manevi iyi oluşun sağlanmasında katkı sağladığı tespit edilmiştir.
38	Öztürk, S., Öztürk, N. A. (2020)	Makale Nicel 31 hasta	Alkol ve madde bağımlılığı, problem çözme, madde kullanımı	Sigara, Alkol Madde Bağımlılığı Tedavi Programının hastaların problem çözme farkındalığında kişisel kontrol alt boyutunda daha etkili olduğu belirlenmiştir.
39	Acar vd., (2022)	Makale Nitel 18 madde bağımlısı	Bağımlılık, Alkol, Madde, Tedavi Motivasyonu, Sosyal Destek	Araştırma sonucunda sosyal desteğin; bağımlıların tedavi kararı almaları, tedaviyi sürdürme motivasyonları, ayık kalma sürelerinin uzaması ve tedavinin olumlu seyretmesi üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Bağımlıların remisyon süresinin uzamasıyla sosyal destek sistemleri arasında yakın bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tedavi sürecinde yer alan katılımcılar için aile, arkadaş, kendine yardım grupları, dini inançlar ve iş yaşamı en çok destek sunan sosyal sistemler olarak öne çıkmaktadır
40	Kartopu, S. (2013)	Makale Literatür Çalışması	Dini Yaşayış, Hayatı Sorgulama, Anlam Arayışı.	İnsan, anlam arayan ve anlamla yaşayan bir varlıktır. Anlam onun için bir ihtiyaçtır. Anlam arayışı da bu ihtiyacın bir dışavurumudur. Sonuç olarak, insanlar, ben neyim, nereden geldim, nereye gideceğim, niçin varım, nasıl hareket etmeliyim, hangi davranışlar iyi, hangileri kötüdür gibi sorulara sahiptir.

41	Mutlu, E (2018)	Makale Literatür Çalışması	Bağımlılık nörobiyolojisi, evrim teorisi, evrimsel psikoloji, koevrim, madde bağımlılığı.	Evrimsel sürecine tabi olan bir canlı olarak insanoğlunun bu davranışı da evrimsel perspektiften değerlendirildiğinde; belirli adaptasyon, doğal seçim ve hayatta kalım mekanizmalarının madde bağımlılığı sürecinde aktif rol alan mekanizmalar ile benzerlik gösterdiği görülmüştür
42	Abanoz, S. (2020).	Makale Nicel	Din Psikolojisi, Dinî Başa Çıkma, Manevi Danışma ve Rehberlik	. Din, cesaret vererek ve yaşama bir amaç katarak problem odaklı stratejiyi, başa gelene sabretmeyi ve anlam vermeyi sağlayarak da duygu odaklı stratejiyi kullanmayı sağlamaktadır.

EK 5. Etik Kurulu Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-77040475-000-2200091450
Konu : Etik Kurul Onay Talebi Başvuru
Sonucu (Doç. Dr. Muhammed
KIZILGEÇİT)

21.03.2022

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15.03.2022 tarihli ve E-48553601-000-2200086828 sayılı belge.

İlgide kayıtlı yazınız ile; **Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT**'in danışmanlığında, Enstitünüz Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı doktora programı öğrencisi **Emrullah AKÇA**'nın yürütücülüğünde "**Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)**" konulu tez çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanan anket çalışması için Etik Kurul uygunluk-onay belgesi talebinize ilişkin Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı tarafından düzenlenen onay belgesi yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Turgut GÖĞEBAKAN
Rektör V.

Ek : 18.3.2022 tarihli E-88656144-000-2200091133 sayılı belge

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: C12843254A3

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys>

Atatürk Üniversitesi Rektörlüğüne Hukuk Müşavirliği 25170

Emirurum

Tel: +90 442 2311009

Elektronik Ağ: [http://www.atatuni.edu.tr/birim=hukuk-](http://www.atatuni.edu.tr/birim=hukuk-musavirligi)

musavirligi

Kep Adresi: atatuni@hs01.kep.tr

Bilgi: Gulistan ARSLANTAŞ

Faks: +90 442 2313773

E-Posta: hukukmusv@atatuni.edu.tr





T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

Sayı : E-88656144-000-2200091133
Konu: Etik Kurul Onay Belgesi

ETİK KURUL KARAR FORMU

KARAR BİLGİLERİ	Oturum Sayısı : 6 Karar No : 94	Toplantı Tarihi: 18.03.2022
	Aşağıda bilgileri verilen proje ile ilgili çalışmanın, etik ilkeler açısından değerlendirilmesi isteği ile ilgili husus görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu projeye alakalı yapılacak çalışma için, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak konuyla ilgili çalışmanın gerçekleştirilmesinde <i>bilim etiği yönünden sakınca bulunmadığına</i> Etik Kurulu oy birliği ile karar vermiştir.	
PROJE - TEZ BİLGİLERİ	Proje -Tez Danışmanı : Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT	
	Proje -Tez Yürütücüsü : Doktora programı öğrencisi Emrullah AKÇA	
	Proje -Tez Konusu : Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)	
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU		
Unvanı/Adı Soyadı	Görevi	İmza
Prof.Dr. Sait UYLAŞ	Etik Kurul Başkanı	(e-imza)
Prof.Dr. Vedat KAYA	Etik Kurul Üyesi	(e-imza)
Prof.Dr. Adem YILMAZ	Etik Kurul Üyesi	(e-imza)
Prof.Dr. Gökalep Nuri SELÇUK	Etik Kurul Üyesi	(e-imza)
Prof.Dr. Ufuk ŞİMŞEK	Etik Kurul Üyesi	(e-imza)
Prof.Dr. Musa BİLGİZ	Etik Kurul Üyesi	(e-imza)
Prof.Dr. Dilaver DÜZGÜN	Etik Kurul Üyesi	(e-imza)



EK 6. BDT Kurs Sertifikası

KURSIYERİN		PROGRAMIN		BELGENİN	
KİMLİK NO	35827017474	MESLEKİ EĞİTİM	BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSİ EĞİTİMİ	NUMARASI	YTFB04WQ2K9G9PQD5W0G9F
ADI SOYADI	EMRULLAH AKÇA	EĞİTİM ALANI	KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM	VERİLDİĞİ YER	İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ
DOĞUM TARİHİ / YERİ	21/11/1985	SEVİYE	KİŞİSEL GELİŞİM	DÜZENLENME TARİHİ	30-01-2023

SÜREKLİ EĞİTİM UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
14/01/2023 - 30/01/2023 tarihleri arasında gerçekleştirilen 80 Saatlik BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSİ EĞİTİMİ eğitimini tamamlayıp, yapılan kurs bitirme sınavı/amaçta başarı göstererek iş bu sertifikayı almaya hak kazanmıştır.

CONTINUING EDUCATION APPLICATION AND RESEARCH CENTER
The holder of this certificate has completed the training course of 80 hours for BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİSİ EĞİTİMİ held between 14/01/2023 - 30/01/2023 has passed the final exams with success and here by granted this certificate.



Blockchain QR



Edevlet QR

Bu belge DİTAC - Dijital Dönüşüm Dürüstlüğü ve Akademiye Merkezi tarafından elektronik olarak Blockchain teknoloji ile imzalanmış ve Edevlette yayınlanmıştır.
Sertifika kontrol : <https://sertifika.org.tr/siy/YTFB04WQ2K9G9PQD5W0G9F>



İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ



**REPUBLIC OF TURKEY
İSTANBUL ESENYURT UNIVERSITY**

Sertifika
Certificate

EK 7. Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Komisyon Karar Belgesi

T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Erzurum Cumhuriyet Başsavcılığı
Denetimli Serbestlik Müdürlüğü
(Eğitim ve İyileştirme Bürosu)

2022/13 Muh
Karar no'su
2022/899 Muh

Sayı : E.İ.B. 2022/897 Muh
Konu : Grup Çalışması Onayı

15.08.2022

İNFAZ İŞLEMLERİ DEĞERLENDİRME KOMİSYONUNA

İlgi: a) 11.04.2022 tarihli ve B.M. 2022/2824 sayılı yazı,
b) 18.04.2022 tarihli ve E-46985942-204.04-138/53845 sayılı yazımız,
c) 26.04.2022 tarihli B.M. 2022/3205 sayılı yazı,
d) 10.05.2022 tarihli E-46985942-204.04-158/64622 sayılı yazı,

İlgi (a), (b) ve (c) yazı ve ekleri ile Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Manevi Rehberlik Biriminde görevli din hizmetleri uzmanı Emrullah AKÇA'nın Atatürk Üniversitesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT danışmanlığında yürütmekte olduğu "Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)" konulu tez çalışması kapsamında yapılması planlanan çalışması programı ile ilgili izin talebinde bulunulmuştur.

İlgi (d) sayılı yazı ile Emrullah AKÇA'nın Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT danışmanlığında, ses kaydı, ve görüntü alınmaması, kimlik bilgilerinin gizli tutulması ve bilgilerin basınla paylaşılmaması, çalışma esnasında müdürlüğün işlerinin aksatılmaması, tez çalışmasının jüriye sunulmadan Ceza ve Tevklifleri Genel Müdürlüğü'ne gönderilmesi ve Genel Müdürlükten onay alınmadan çalışmanın hiçbir şekilde kullanılmaması ve yayımlanmaması koşullarıyla 1 Temmuz 2022-29 Mart 2023 tarihleri arasında Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri uygulanan 18 yaş üzeri 30 yökümlüye uygulanacak olan "Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı'nın oturumları aşağıda belirtilmiştir, 10/11/2021 tarih ve 31655 Sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliğinin 33. Maddesinin b. bendi gereğince;

Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı Oturumları:

1. Oturum: Tanışma ve Programın Tanıtılması
2. Oturum: Dini Anlamlarına
3. Oturum: Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Farketme
4. Oturum: Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci
5. Oturum: Dine Yönelendirme
6. Oturum: Dini Sosyal Destek Sağlama
7. Oturum: Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma
8. Oturum: Değerlerle Manevi Olgunlaşma-1
9. Oturum: Değerlerle Manevi Olgunlaşma-2
10. Oturum: Sonlandırma

Yukarıda içerikleri belirtilen Grup Çalışmaları Oturumlarının İnfaz İşlemleri Değerlendirme Komisyonu tarafından değerlendirilmesi talep olunur.

Tanju KARA
Sosyolog
e-İmzalıdır

Adres: ERZURUM CUM. BAŞSAV. ERZURUM EĞİTİM VE İYİLEŞTİRME BÜROSU Ayrıntılı Bilgi İçin: TANJU KARA

UYAP Bilgi Sisteminden Zuhre Karaman <http://www.mevaz.gov.tr/cakir/cakir> BELXKaV - ys10L6G - gX/kRGF - hbP1J0w - te-nişçililik



T.C.
ADALET BAKANLIĞI
Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü

Sayı :E-46985942-204.04-158/64622
Konu :Anket İzin Talebi

10.05.2022

ERZURUM CUMHURİYET BAŞSAVCILIĞINA

- İlgi : a) 11.04.2022 tarihli ve B.M. 2022/2824 sayılı yazı,
b) 18.04.2022 tarihli ve E-46985942-204.04-138/53845 sayılı yazımız,
c) 26.04.2022 tarihli ve B.M. 2022/3205 sayılı yazı.

İlgi (a) yazı ve eki ile; Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğü Manevi Rehberlik Biriminde görevli din görevlisi olup aynı zamanda Atatürk Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalında doktora öğrencisi olan Emrullah AKÇA'nın Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT danışmanlığında yürütmekte olduğu "Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi (Denetimli Serbestlik Örneği)" konulu tez çalışması kapsamında, Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğü yükümlülüklerine ilgi yazı ekinde gönderilen soruların uygulanabilmesi için izin talebinde bulunulmuştur.

İlgi (b) yazımız ile söz konusu anketlerin hangi tarihlerde ve kaç kişiyle görüşme yapılarak uygulanacağını tarafımıza bildirilmesi talep edilmişti. İlgi (c) yazı ile de talep edilen bilgiler tarafımıza bildirmiştir.

Bu kapsamda ilgi yazı ve ekleri incelenmiş olup; Emrullah AKÇA'nın Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT danışmanlığında, ses kaydı ve görüntü alınmaması, kimlik bilgilerinin gizli tutulması ve bilgilerin basınla paylaşılmaması, çalışma esnasında müdürlüğün işlerinin aksatılmaması, tez çalışmasının jüriye sunulmadan Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'ne gönderilmesi ve Genel Müdürlükten onay alınmadan çalışmanın hiçbir şekilde kullanılmaması ve yayınlanmaması koşullarıyla 1 Temmuz 2022 - 29 Mart 2023 tarihleri arasında Erzurum Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde tedavi ve denetimli serbestlik tedbiri uygulanan 18 yaş üzeri 30 yükümlüye ilgi (a) yazı ekinde gönderilen soruların uygulanması uygun bulunmuştur.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Alperen ÖZTÜRK
Hâkim
Bakan a.
Daire Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı
Koruma Kurulları Şube Müdürlüğü
Hacı Bayram Mahallesi Ağah Efendi Caddesi No:70/1 Altındağ /Ankara
Kep Adresi : adaletbakanligi@hs01.kep.tr
Telefon: (0312) 507 07 48 Faks: (0312) 223 97 44

e-posta: ds.kkmdhsm@adalet.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet YILDIRIM

Elektronik Ağ: www.cte.adalet.gov.tr



UYAP Bilişim Sistemindeki bu dokümana <http://vatandas.uyap.gov.tr> adresinden 8JPASe4 - AGUmtK8 - NKVBA1n - 1PgGv4= ile erişebilirsiniz

EK 9. Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının İçeriği ve Oturumları

Madde bağımlıları veya bağımlılık aşamasında olan bireylerin madde kullanımının dini yönü hakkında doğru bir bilgiye sahip olmadıkları gibi madde isteğiyle baş edebilmek için dini-manevi olgunlukta da olmadıkları düşünülmektedir. Özellikle bağımlı bireylerin din, aile, emanet, sorumluluk, sadakat vb. değerlere karşı olumsuz bir anlamlandırmaya sahip oldukları düşünülmektedir (Abdurrahman ve Haşim, 2008). Bağımlıların düşüncelerinin değişmesiyle duygu ve davranışlarının da değişebileceği varsayımıyla hazırlanan Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programının, kuramsal temelini Bilişsel Davranışçı Terapisi (BDT) oluşturmaktadır. Zira BDT yaklaşımın temel hedefi, düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve bunun sonucu olan katı davranış örüntülerini azaltmaktır. Nitekim BDT kuramı duygu ve davranıştaki değişikliklerin danışanın yanlış düşünceleri değiştirilerek veya alternatif düşünceler üretebildiğinde değişebileceğini savunmaktadır. Bu amaca ulaşmak için de bir takım bilişsel müdahalelerle danışanın olumsuz davranış ve düşüncesini fark etmesini ve yerine yeni düşünceleri koyabilmesini sağlamaya çalışmaktadır. Dini danışmanlıkta, danışanların problemlerinin çözümünde ve onlarda oluşan olumsuz inanç, duygu ve davranışların giderilmesinde, BDT yaklaşımı çerçevesinde oluşturulmuş dini danışmanlık uygulamaları kapsamında “olumsuz dini inanç ve tutumlarının tartışılması ve dini bilgi verilmesi” tekniği etkili bir çözüm fırsatı sunmaktadır. Dini danışman danışanlardaki olumsuz inanç ve davranışların düzeltilmesi konusunda dini metinlerden yardım alarak inanç ve davranış değişimine destek olabilir (Hackney ve Cormier, 2008: 177; Şirin, 2013: 86). Zira madde kullanan bireyler genellikle savunmacı bir durumda olup haklı olduklarını ısrarla belirtmektedirler. Bu anlamda dinî metin ve hikâyelerden yararlanarak onların düşünce ve inançlarında değişim sağlanabilir.

Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Programı, grup şeklinde yürütülmektedir. Nitekim grupta danışmalığın bireysel danışmanlığa göre daha etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü psikolojik sorunların çoğu bireyler arasındaki iletişimsizlik ve yalnızlıktan kaynaklanmakta dolayısıyla grupta danışmanlık yöntemiyle bireyler bir yönüyle sosyalleştirilmekte, diğer bireylerde oluşan değişimlerden etkilenmeleri

sağlanmaktadır. Grup üyeleri birbirlerinin, bağımlılık sürecindeyken yaşadıkları yabancılaşma ve bırakma sürecindeyken yaşadıkları matem ve çeşitli hayal kırıklığı gibi duyguları anlar, paylaşır ve birbirlerine destek verirler. Gruplar, hastalara daha önceki madde merkezli yaşama tarzını değiştirebilmeleri, yeniden toplumsallaşabilmeleri, nesne ilişkilerinde ve dürtü denetiminde yeni beceriler kazanabilmeleri ve düzelmenin mümkün olabileceğini görmeleri açısından birçok fırsat hazırlar (Yılmaz vd., 2014). Grup danışmanlığın diğer bir faydası sokratik yöntemlerle bireyin bilişsel ve davranışsal yanlışlarını fark etmesi, yeni davranışlar kazanmasında gerekli destek, yardım ve yönlendirmelerde bulunmasıdır. Grupla psikolojik danışmanlık eğitiminde grup sayısı ile ilgili farklı görüşler bulunmaktadır. Bunlardan bazı görüşlere göre grup sayısının en az üç en fazla on olması gerekir. Grup sayısı hakkında en tercih edilen sayı ise beşi geçmemesidir. Bununla birlikte 6 ile 15 kişi arasında olması gerektiğini belirtenler de bulunmaktadır. Burada önemli olan grubun yönetebilirliğidir. Bunun için sayının fazla oluşu değil yönetebilirliğinin önemli olduğu da ifade edilmektedir (Atiyeh, 2013: 15-20/86).

Grupla danışmanlık eğitiminin faydaları şöyle zikredilmektedir:

- ❖ Kişisel farkındalığı artırır ve bireyin değiştirmek istediği hayatın yönlerine odaklanmasını sağlar.
- ❖ Öz güven kazandırır.
- ❖ Kabullenmeyi ve sorumluluğu öğrenir.
- ❖ Zorluklarla karşılaşan tek kişinin kendisi olmadığını öğrenir.
- ❖ Karar verme ve problem çözme yeteneğini geliştirir.
- ❖ Deneyimlerden yararlanır ve başkalarına yardımcı olabilir.
- ❖ Başkalarının başarısını gözlemleyerek cesaret kazanır.

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumları geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamayı amaçlamaktadır. Dini rehberlik programı, bağımlı ve bağımlılık sürecinde olan bireylere yönelik gerçekleştirilen sistemli ve kısa vadeli bir

destek programıdır. Dini rehberlik programının hedef davranışları: Bireyleri madde kullanımına karşı bilinçlendirmek, hayatlarını anlamlandırma, kişinin kendi benliğini tanıması, iç ve dış baskılara karşı güçlendirmesi, problemlerini çözmesinde dine yönlendirerek olumlu Allah algısı geliştirmesi, doğru ve gerçekçi kararlar almasını ve çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlama konusunda dinin sosyal ve manevi desteğini sağlamaktır. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, BDT yaklaşıma uygun olarak bağımlı bireyin hayat hikâyesini dinlemeyle başlar ve danışan süreçle ilgili bilgilendirilir (Köroğlu ve Türkçapar; 2009: 104-105; Şirin, 2013: 82). Bu çalışmanın oturumları bilişsel davranışçı kuramın yaklaşımına göre hazırlanmıştır. Bu kapsamda oturumlarda şuna dikkat edilmiştir:

- 1) Duygu durum kontrolü
- 2) Hafta içi önemli olaylar
- 3) Önceki oturumla bağlantı kurma
- 4) Ödev kontrolü
- 5) Konu belirleme
- 6) Gündem maddelerinin ele alınması
- 7) Bir sonraki oturum konusunu belirleme ve ödev verme
- 8) Oturumun özetlenmesi
- 9) Danışandan geribildirim ve durumunu değerlendirmesi (Şirin, 2013: 95).

Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı, denetimli serbestliğe tabi tutulan madde bağımlıları ve alan uzmanlarıyla yapılan görüşme ve doküman verilerine dayanarak oluşturulmuştur.

1.Oturum

I.Oturum Planı

Modül 1: Başlangıç, Oturumun Adı: Tanışma ve Programın Tanıtılması			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı, grup liderinin kendini tanıtmayı, grup üyelerinin kendilerini tanıtmayı, program hakkında bilgi verilmesi, uygulama kurallarının, amacının ve içeriğinin açıklanması, katılımcıların görüşlerinin ve beklentilerinin alınmasıdır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Grup çalışmasına ilişkin olumlu tutum geliştirir. 2.Programın kendisi ve çevresine yönelik faydalarının farkına varır.	- Giriş -Duygu-Düşünce Kontrolü -Grup liderinin ve katılımcıların kendilerini tanıtmaları -Katılımcıları Güdöleme	-Grup Etkileşimi -Anlatım-Soru-Cevap	10dk.
3.Programın amacı ve içeriği hakkında bilgi sahibi olur. 4. Grup kurallarını bilir ve kurallara uymayı öğrenir.	Uygulama -Din temelli başa çıkma program içeriğinin tanıtılması, programın amacı, kazanımları ve beklentileri -Grup kurallarının açıklanması	-Anlatım -Soru-Cevap -Tartışma	20 dk
5. Oturumu özetler ve değerlendirir.	Değerlendirme -Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Oturumun özetinin yapılması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme	-Soru-Cevap -Tartışma	20 dk
Oturum Materyal ve Ekleri: Sunum planı			
Ek 1: Din Temelli Başa çıkma Programın Tanıtımı			
Ek 2: Grup Kuralları			

EK 1 Din Temelli Başa çıkma Programı eki

Madde Bağımlılarına Yönelik Dini Başa Çıkma ve Psikolojik iyi oluş Programının İçeriği

- 1. Tanışma ve Programın Tanıtılması**
- 2. Dini Anlamlandırma**
 - a. Dini Kaynaklarda Hayatın Anlamı ve Amacı
 - b. İçinde Bulunduğu Durumun Muhasebesini Yapma
 - c. Dinin Ölüm ve Sonraki Hayata Bakışı
 - d. Madde Kullanmanın Hayatın Anlamı İle İlişkisi
- 3. Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark Etme**
 - a. İnsan Benliğini Tanıma
 - b. Kur'an Ve Hadiste İnsan Benliği İle İlgili Açıklamalar
 - c. Duygusal Körlüğün Tanımı ve Madde Kullanımıyla İlişkisi
 - d. Nefsin Çeşitleri ve Tanımları
 - e. Utanma duygusu, empati, sevgi vb. duyguların İmanla ilişkisi
- 4. Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci**
 - a. Günah Kavramı ve Madde Kullanımının Günah İle İlişkisi
 - b. Kur'an ve Hadiste Bağımlılık İle İlgili Ayet ve Hadisler
- 5. Dine Yönlendirme**
 - a. Dine Yönelme
 - b. Olumlu Allah Algısı Geliştirme
 - c. Ayet ve Hadislerde Tövbe
 - d. Tövbenin Uygulaması
- 6. Dini Sosyal Destek Sağlama**
 - a. Dinin Sosyal Hayata Etkisi
 - b. Aile ve Dindar Çevrenin Önemi
 - c. Cami ve Toplu İbadetlere Katılmanın önemi
 - d. Manevi Şahsiyetlerin Önemi
 - e. Kur'an ve Hadislerde Aile ve Arkadaş
- 7. Dini Pratiklerle Manevi Olgunlaşma**
 - a. Duanın Mahiyeti ve Kurandan Dua Örnekleri

- b. Şükür, Namaz, Oruç, Zikir Etme ve Kur'an Okumanın Madde İsteğiyle Başa Çıkmadaki Fonksiyonları
- c. Kur'an'da Şükür, Zikir ve Namaz İbadetiyle İlgili Ayetlerin Anlatılması

8. Değerlerle Manevi Olgunlaşma I

- a. Emanetin Tanımı ve Çeşitleri
- b. Sorumlu Olmanın Gereklilikleri
- c. Kur'an'da Emanet ve Sorumluluk İle İlgili Ayeteler

9. Değerlerle Manevi Olgunlaşma II

- a. Affetmenin İnsan Sağlığına Katkısı
- b. Kur'an'da Affetme İle İlgili Ayetlerin Yorumlanması
- c. Öfkenin Tanımı, Kur'an'da Öfkeyle İlgili Ayetler
- d. Öfkeli Durumda Yapılması Gereken Dini Pratikler
- e. Sabır ve Sabretme Boyutları
- f. Sadakat

10. Sonlandırma

- a. Din Temeli Eğitim Uygulamasını Değerlendirme
- b. Kazanımlarım
- c. Geleceği Planlama

II. Hazırlık ve Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

“Merhaba, arkadaşlar hoş geldiniz, nasılsınız? Umut ediyorum hepiniz sevdiklerinizle birlikte güzel bir yaşam geçiriyorsunuzdur. Manevi rehberlik eğitimini tercih ettiğiniz için hepinize teşekkür ediyorum.”

Grup Liderinin ve Katılımcıların Kendilerini Tanıtmaları

“Benim adım Emrullah Akça, Erzurum il Müftülüğünde Din hizmetleri uzmanı olarak çalışıyorum. Üç yıldır bulunduğumuz yerde; Erzurum denetimli serbestlik kurumunda manevi rehberlik biriminde çalışıyorum. Klasik medrese ve ilahiyat mezunuyum. Ayrıca Atatürk üniversitesi din psikolojisi alanında doktora yapıyorum

evliyim biri kız üçü erkek dört çok babasıyım. Evet, şimdi sizin kendinizi tanıtmanızı istiyorum. Kısaca aile ve iş yaşamınızı, kendinizle ilgili olumlu bir özelliğinizi, hobilerinizi ve fobilerinizi ifade edebilirsiniz. Daha sonra uyuşturucu madde ile ilgili görüşlerinizden bahsedebilirsiniz. Sırasıyla birbirimizi tanımaya başlayalım.”

Katılımcıları Güdüleme

Program süreci hakkında bilgi verilir.

Bu eğitimde Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumlarını geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda farkındalık ve destek sağlamak için geliştirdiğim din temeli başa çıkma programını işleyeceğiz. Bildiğiniz gibi madde bağımlılığı pek çok olumsuz sonucu bulunan, birey, aile ve toplumları olumsuz etkileyen problemlerin başında gelir. Madde kullanımı tek başına bir hastalık olmasa da psikolojik ve fiziksel olarak bağımlılığa yol açması, öz denetimi zayıflatarak bireylerin suç işleme güdüsünü artırmaktadır. Çünkü bağımlılığa yol açan maddeler insanın sinir ve duygu sistemini etkileyerek öz kontrolü kaybetmesine neden olmaktadır. Hepimizin çağımızın büyük bir problemi olan madde bağımlılığıyla mücadele etmemiz, geleceğimiz için önemlidir. Nitekim madde bağımlılığıyla mücadelede sağlık, hukuk ve kolluk kuvvetlerinin yeterli olmadığı maneviyat ve din eksenli programlardan da yardım alınması gerektiği belirtilmektedir. DS'ye tabi tutulan bağımlı bireylerin maddeye karşı yanlış algısı ve savunma yöntemleri tedavilerini engelleyen önemli faktörlerdir. Nitekim madde bağımlıları maddenin psikolojik, fizik vb. zararları konusunda farkındalığa sahip olmadıkları gibi madde kullanımının dini yönü hakkında da doğru bir bilgiye sahip olmadıkları ve dini çözüme başvurmada çekingen davrandıkları gözlenmiştir. Amacı insanı bir bütün olarak koruyup sağlıklı ve mutlu bir birey haline getirmek olan dinin, çağın hastalığı olan madde bağımlılığına karşı mücadelede başvurulması ve ona göre programların geliştirilmesi, hem bizim hem de kurumların yüklerini hafifletebilir.

“Madde kullanımı ya zevk verme ya da iç rahatsızlıklardan kaçınma amacıyla başvurulmuş yanlış bir tercihtir. İnsanın dünya ve ahiret mutluluğunu amaç edinen İslam dini madde kullanımına karşı gerek aile ve arkadaş ilişkileri üzerinden gerekse maddenin zararlarına karşı farkındalık oluşturmaya üzerinden koruyucu bir özelliğe sahiptir. Dolayısıyla tamamen dini ve manevi destek amacını taşıyan bu eğitimin sizlere yararlı

olacağını düşünüyorum. Bu konuda sizin neler düşündüğünüzü de merak ediyorum. Düşüncelerini paylaşmak isteyen buyursun lütfen.”

“Böylece hepinizle tanışma imkânımız oldu. Grup çalışmalarımız ilerledikçe birbirimizi daha iyi tanıma fırsatımız olacaktır. Sizler İslam dininin birey ve toplum için nedenli önemli olduğunu, dini ve manevi değerlerin bizleri ayakta tutan önemli dayanaklar olduğuna inanıyorsunuz. Bu programa katılmakla uyuşturucu maddenin size ailenize ve çevrenize ve en önemlisi dini yaşantınıza ne kadar zarar verdiğini daha iyi anlar. Madde kullanma isteğiyle baş etmede öğreneceğiniz dini bilgi ve tekniklerin faydalı olacağını düşünüyorum. Sağlıklı nesiller adına hepinize teşekkür ediyorum. Bugün sizlere programın ne olduğunu, nasıl işleyeceğimizi, birlikte nasıl çalışacağımızı ve daha önemlisi sizin beklentilerinizin neler olduğunu konuşacağız.”

III. Uygulama

“Din temelli başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programı Denetimli Serbestliğe (DS) tabi tutulan bağımlı veya bağımlılık sürecindeki bireylerin madde kullanma istekleriyle baş edebilmesi ve sosyal uyumları geliştirip hayata yeniden başlamaları konusunda dini farkındalık ve destek sağlamayı amaçlamaktadır. Program on oturumdan oluşmaktadır. Her bir oturum yaklaşık 1 saat sürecektir. Ben her oturumda size yeni bilgiler paylaşacağım. Sadece ben bilgi sunmayacağım, sizler de madde kullanımıyla mücadele için nasıl katkılarda bulunulması gerektiği konusunda görüşlerinizi ve tecrübelerinizi ifade edebilirsiniz. Sizin bu konudaki görüşlerinizin ve deneyimlerinizin önemli olduğuna inanıyorum. Sizler bu toplantılara katılırken yapılması gereken önemli bir duruma değinmek istiyorum.”

“Burada her toplantımız bittiğinde öğrenilen bilgilerin ve kazanılan becerilerin evlerinize, hayatınızın içine götürmenizi istiyorum. Böylelikle öğrenilen yeni bilgilerin faydalı olacağına inanıyorum. Bu eğitime katılarak hayatın anlamını ve amacını daha iyi kavramış olacaksınız. Bağımlılıkla ilgili dini bilgi ve bağımlılık bilincini geliştirebilirsiniz, kendi duygularınızı tanıyarak, iç ve dış baskılara karşı güçlendirebilirsiniz, problemlerin çözünmesinde dine yönelerek olumlu Allah algısı geliştirir, doğru ve gerçekçi kararlar alma ve çevrenizle daha iyi ilişkiler kurma konusunda dinin sosyal ve manevi desteğin önemini kavrayabilirsiniz.”

Program içeriği:

“Bu programda sadece benim anlatacağım, sizin de dinleyeceğiniz etkinlikler yapmak yerine sizin daha aktif olacağınız çalışmalar yapmayı amaçlıyorum. Ben arada bir size sorular soracağım, sizler de sorular soracaksınız, yaşamınızdan örnekler vereceksiniz, karşılıklı güven içerisinde paylaşımlarda bulunacağız. Konuşacağımız tüm konular uyuşturucu madde ve bağımlılık üzerine olacaktır. Başka konularla ilgili aklınıza bir şey takılırsa aralarda onları ele alabiliriz. Böylelikle sohbet ederken farklı konularda bilgi sahibi olabiliriz. Bu eğitime katılan herkesin söz alması, düşüncelerini paylaşabilmesi benim için çok önemlidir. Herkesin görüşlerini özgürce paylaşabilmesinin yanı sıra konuşma hakkını seçmemesi durumuna da saygı göstermekteyiz. Bu program boyunca bazı zamanlarda duygu paylaşımları, konuyla ilgili vidolar, ayet ve hadislerden yararlanacağız.”

“Şimdi sizinle bu programa ilişkin beklentilerinizin neler olduğunu öğrenmek amacıyla bir çalışma yapalım. Bu programa katıldıktan sonra nelerin değişmesini ve daha iyi olmasını istersiniz? Bu programa katılarak hangi bilgi ve becerileri kazanmak istiyorsunuz?”

Grup Kurallarının Ele Alınması

Bildiğiniz gibi birlikte bir etkinlik yapılırken bazı kurallar olabilmektedir. Şimdi sizinle bu eğitimi gerçekleştirirken hangi kuralların olması gerektiğini konuşmak istiyorum. Bizim hep birlikte amacımıza ulaşabilmemiz için size göre uymamız gereken kurallar neler olabilir? Bu program süreci düşündüğümüzde çeşitli paylaşımlarda bulunabilirsiniz. Bu süreçte yaşadıklarınızı anlatacaksınız. Bu durumların oturumların dışında konuşulması buradaki bazı katılımcıları rahatsız edebilir. Özel yaşamımızla ilgili konuşacağımız bazı örnekler başka yerde anlatılmaması gerekebilir. Buna gizlilik diyoruz. Dolayısıyla bir kuralımız gizlilik olabilir. Ne dersiniz? Başka hangi kurallarımız olmalı sizce?”

1) Gizlilik: Diğer katılımcıların özel yaşamına ilişkin duygu ve düşüncelerin oturum dışında aktarılmaması. Grup dışındaki insanlarla ilgili bilgi verilirken de adı-soyadı gibi kimlik bilgilerini ve adresi gibi oturduğu yer bilgilerini vermeme.

- 2) Devam ve Takip: Oturumlara zamanında katılma ve acil bir durum dışında tüm oturumlara katılma, acil durumda grup liderine ulaşarak oturumla ilgili bilgi alma.
- 3) Aktif katılım: Oturumlardaki konulara ilişkin duygu ve düşüncelerini içtenlikle ifade etme ve etkinliklere istekli olarak katkıda bulunma.
- 4) Ev ödevi: Verilen görevleri ve ev ödevlerini sorumluluk alarak zamanında ve uygun bir şekilde yapma.
- 5) Dikkati toplama: Oturumlarda dikkati dağıtabilecek gürültü, yiyecek-içecek, cep telefonu vb. durumlara yönelik önlem alma.
- 6) Koşulsuz olumlu kabul ve Saygı: Diğer katılımcıların paylaşacakları duygu ve düşüncelerini ayıplamama, eleştirmeme, herkesi olduğu gibi kabul etme, herkesin düşüncesine saygı gösterme, herkese değer verme.

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla ilgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Oturumun Özeti Yapılması

“Sizinle bugün neleri yaptığımızı, neleri ele aldığımızı ifade etmek istiyorum. Bu oturumda sizinle tanıştık, her birimizin olumlu-güzel bir yanını öğrenmiş olduk. Bu programın amacını ve hedeflerini ele aldık, programa ilişkin beklentilerimizi dile getirdik. Bu bağlamda hangi konuları işleyeceğimizi belirttik. Daha sonra grup kurallarını ortaya koyduk. Bu kurallar gizlilik, devam ve takip, aktif katılım, ev ödevi, dikkati toplama ile koşulsuz olumlu kabul ve saygı şeklindeydi.”

2.Oturum

İnsan yaşadığı hayat içinde bazen çeşitli problemler ve eksikliklerle karşılaşabilir. Birey karşılaştığı bu hayat olayları ve zorluklarıyla mücadele etmek için öncelikle onları doğru

bir şekilde anlamlandırması gerekmektedir. Nitekim anlamsızlık duygusu ve olayları doğru değerlendirememesi, bireyleri hayattan uzaklaştırıp yalnızlık duygusuyla baş başa bırakabilir. Bunun için dini danışman öncelikle danışanların hayat olaylarına karşı dini bir anlam geliştirmelerini sağlamaya çalışmalıdır. Manevi danışman bireyin uyuşturucu kullanmasına neden olan problemlerle ilgili hayatın bu dünyadan ibaret olmadığını, bireyin yaşadığı sıkıntıların bir amacı ve karşılığı olduğu şeklinde dini anlamlandırmaya çalışacaktır.

I.Oturum Planı

Modül 2: Bilişsel Farkındalık Oturumun Adı: Dini Anlamlandırma			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerine hayatın anlamı, varoluşun dini açıklaması, hayat olaylarının farkında olma, dinin önemi ve kazanımları hakkında farkındalık oluşturmaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
	Giriş -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve Ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme -Kazanımları ele alma	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.
1. Yaşamın amacını öğrenir. 2. Dinin bireyin hayatındaki kazanımlarını öğrenir. 3. İçinde bulunduğu durumu kabullenip iyi yönde yorumlama kapasitesini geliştirir. 4. Madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisini öğrenir.	Uygulama -Dini kaynaklarda hayatın anlamı ve amacı -İçinde bulunduğu durumun muhasebesini yapma -Dinin ölüm ve sonraki hayata bakışı -Madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisi	Anlatım: Metin Okuma Soru-Cevap S1. Sizce hayatın anlamı nedir? S2. Sizce Dünya'ya gelişimizin amacı nedir? S3. Hayatınızı anlamlandırma konusunda Dinin etkisini nasıl değerlendirirsiniz? S4. Zararlı şeylerin varlığını nasıl değerlendiriyorsunuz	35 dk

5.Dünya ve ahiret bilincini geliştirmesi ile zamanın farkındalığını geliştirir. 6.Ölümün yok oluş olmadığı bilincini kazanır.		dini bir izahı yapabilir misiniz? S4. Ölüm sonrası hakkında ne düşünüyorsunuz? S5. Zariyat, 56, Mülk süresi 2. Ayet üzerinde hayatın anlamı tartışılır. S6. “Yaşamak demek acı çekmek demektir” sözü hakkında ne söylemek istersiniz?	
7.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Oturum Materyal ve Ekleri: Oturum görseli, eğitici videolar Ev Ödevi: Bağımlılıktan İyileşenlerin Hikâyelerinin Okutulması (Düşüğünü Fark Edenlerin Hikayesi: Uçuyorum Sanmıştım Düşüyormuşum) Kitabından.			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolü

Grup lideri olan manevi danışman ikinci oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? Umarım İyisiniz?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman birinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizinle geçen hafta neleri yaptığımızı, neleri ele aldığımızı hatırlatmak istiyorum. Geçen hafta sizinle tanıştık, her birimizin ayrı hayat hikayesinin olduğunu öğrendik. Programın amacını ve hedeflerini ele aldık, programa ilişkin beklentilerimizi dile getirdik. Bu bağlamda hangi konuları işleyeceğimizi belirttik. Daha sonra grup kurallarını ortaya koyduk. Bu kurallar gizlilik, devam ve takip, aktif katılım, ev ödevi, dikkati toplama ile koşulsuz olumlu kabul ve saygı şeklindeydi. Evet, şimdi geçen hafta bir ödev vermiştim. Hayatın amacı ile ilgili Zariyat, 56, Mülk süresi 2. Ayetlerin mealini okuyup neler hissettiğinizi yazmanızdı. Bu ödevi yapanlar bizlerle paylaşabilirler.

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla ikinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Katılımcılara *“Sizce hayatın anlamı nedir?”* sorusunu sorarak dikkatlerini çekmeye çalışır. Manevi danışman ikinci oturum ile ilgili her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu haftaki konumuz dini kaynaklarda hayatın anlamı ve amacı, içinde bulunduğu durumun muhasebesini yapma, dinin ölüm ve sonraki hayata bakışı ve madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisi olacaktır.”

III. Uygulama

Hayatın Anlamı ve Amacı

Manevi danışman katılımcıların dikkatlerini çekmek için soru sorar ve cevapları dikkatlice dinler.

“ Hayatın anlamı denilince aklınıza neler geliyor? Bizi yönlendiren irademizi etkileyen herhangi bir varlık aklımıza geliyor değil mi? İnsan anlamsız bir davranışta

bulunmaz anlamsız bir şeyin peşinde koşmaz çünkü anlam verdiğimiz şey değer verdiğimiz şeydir. Uğruna çaba ve mücadele verdiğimiz şeydir. Başka? Hayat imtihan ve sınavdır değil mi? Öyleyse bu sınavı geçmek için bazı sorumluluklarımız vardır. Onlara uymak, onlar için çalışmak gerekir. Şimdi şöyle bir soru sora bilir miyiz? Uyuşturucu madde gibi zararlı şeylerin varlığı da bu hayatın anlamıyla ilişkili değil mi? İmtihanın bir parçasıdır diyebilir miyiz? Hayatın anlamı denilince uğruna yaşamaya değer olan şey diyebiliriz değil mi? Bu kişiye göre değişir değil mi? Örneğin yemek içmek, eğlenmek, gezmek, aile, arkadaş, eş vb. olabilir.”

*Kur'an hayatın anlamını şöyle tanımlar: “**Bilin ki dünya hayatı ancak bir oyun, bir eğlence, bir süs, aranızda karşılıklı bir övünme ve çok mal ve evlat sahibi olma yarışından ibarettir.**” (Hadid, 57/20). Süs ve eğlencenin özelliği geçici olmasıdır değil mi? Ama insanın içinde hiç bitmeyen sürekli olmasını arzuladığı istekleri vardır. Bunlara ise ancak Allah katında ulaşabileceğini ve bunun için mücadele verilmesi gerektiğini buyurur. “**Hiç kimse, yapmakta olduklarına karşılık olarak, onlar için saklanan göz aydınlıklarını bilemez.**” (Secde, 32/179., “**Orada kendileri için diledikleri her şey vardır. Katımızda daha fazlası da vardır.**” (Kâf, 50/35)., “**Onun (içiminin) sonu misktir (ağızda misk gibi koku bırakır) işte yarışanlar, bunun için yarışsınlar.**” (Mutaffifin, 83/36). Allah insanlar için anlamlı olanın, kalıcı olan şeylerin olduğunu; yani iyi davranışlar güzel ilişkiler ve verimli hayat olduğunu buyurmaktadır. “**Mallar ve evlatlar, dünya hayatının süsüdür. Baki kalacak salih ameller ise Rabbinin katında, sevap olarak da ümit olarak da daha hayırlıdır.**” (Kehf, 18/46). Başka bir ayette “**Zamana yemin olsun ki insanoğlu zarardadır. Ancak iman edip iyi işler yapanlar hariç**” diye buyurulmaktadır.”*

*İslam dinine bağlı bireylerin anlamı, Allah merkezlidir. Nitekim Allah insanları bir amaç için yaratmıştır. Bu amacın yerine getirilmesi varlığımızın sebebini anlaşılır kılacaktır. Varoluş sebebini kavrayan insan yaratılış gayesine uygun olarak yaşar. Kur'an insan hayatının amacını şöyle tanımlıyor “**Ben cinleri ve insanları, ancak bana kulluk etsinler diye yarattım. Ben onlardan bir rızık istemiyorum. Bana yedirmelerini de istemiyorum.**” (Zâriyat, 51/56-57). Öyleyse insan için hayatın amacı kul olmaktır. Bu çok önemli bir noktadır arkadaşlar. Kulluk bilincini kaybedenler tarihte ya firavunlukla ya belâmlıkla ya da kârunlukla nitelenmişlerdir. Bu gayeden uzaklaşan,*

nefsinin arzularını ilah edinir, günahta ısrar eder, hakikati görmeyip zevk peşinde koşar. Böylece ahireti unuttur ve ölüme hazırlıksız yakalanabilir.

Bu açıklamadan sonra manevi danışman madde kullanımının hayatın anlamı ve kulluk görevi çerçevesinde değerlendirmelerini ister.

“Bir insanın hayatında Allah varsa hayat onun için anlamlıdır ve değerlidir. Kur’an böyle bir anlamla ayakta duran mağara sahiplerinin sözlerini şöyle aktarıyor “Umulur ki, Rabimiz bize bunun yerine daha iyisini verir. Çünkü biz artık Rabbimizi arzulayanlarız.”(Kalem, 68/32). Bu ayet bize sıkıntılarla başa çıkmada bir motivasyon kaynağı sayılır. Nefsin karanlığında mağaranın iman nuruyla aydınlanmış karanlığını tercih etmek...! **“Kuşkusuz içimizde Müslüman olanlar da var, hak yolundan sapanlar da var. Kim Müslüman olursa, işte onlar doğruyu arayıp bulmuşlardır.”** (Cin, 72/14).

Allah, anlamsız bir hayat sürdürenlerin durumlarını şöyle tasvir etmektedir: **“inkâr edenlere gelince; onların amelleri ıssız bir çöldeki serap gibidir. Susamış kimse onu su sanır Yanına geldiğinde hiçbir şey bulmaz...”**, **“Yahut onların halleri derin bir denizdeki karanlık gibidir. (bir deniz ki) onu dalga üstüne dalga kaplıyor, üstünde de bulutlar var. Karanlıklar üstüne karanlıklar. İnsan elini çıkarsa neredeyse onu bile göremez. Kime Allah nur vermezse, onun için nur diye bir şey yoktur.”** (Nur, 24/39,40). *Bu ayetlerden de anlaşılıyor ki varlığının merkezinden ayrılan kişiler denizin karanlık sularında kaybolma tehlikesiyle karşı karşıya kalırlar. Kendi varlığını dahi hissedemiyor, kendisini kaybediyorlar. Bu tür insanlar için ahlakın temelli yoktur. Madde bağımlısı bireyler çoğunlukla ne yaptıklarının farkında değiller. Hatta kendilerinin dahi farkında olmadıklarını söylüyorlar siz de bu açıklamalara katılıyor musunuz?”*

Manevi danışman bu ayetler ışığında bağımlılığın değerlendirilmesini ister.

“İslam’da hayatın anlamı bu dünyayla sınırlı aktarılmaz ahirete geçirmeyen anlam eksiktir. İslam düşüncesine göre insan öldükten sonra tekrar dirilecek ve ahiret hayatı denilen ebedi bir hayat başlayacaktır. İnsanın ahiretteki konumu ise dünyada yaptığı davranışlara ve gösterdiği tutuma göre olacaktır. İyi ve yararlı davranışlarda bulunanlar mükâfat, Allah’ın iradesinin aksi yönde davranışlarda bulunanlar ise

cezalandırılacaktır (İsra, 9-10). Böyle bir inanç, bireylere olumsuz sonuçlar doğuran davranışlarla başa çıkma gücünü kazandırır. Ayrıca insanın karşılaştığı haksızlık ve üstesinden gelemeyeceği zulmün karşılıksız kalmayacağı ahirette bunun hesabının sorulacağı inancı bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir. Böylece sonu bir hiç ve karanlık olan anlamsızlığa çözüm sunmaktadır.”

“Aksi halde insanın yok olup gideceği düşüncesi, geride bıraktıklarıyla ebedi irtibatının kesileceği düşüncesi bireyi mutsuz yapmaktadır. Böyle bir anlamsızlığa düşen birey sarhoşlukla, uyuşturucu maddelerle zihnini rahatlamaya çalışır. Dikkatlerini dağıtmaya zihnindeki sorulardan kurtulmaya çabalar.”

“Hayatın amacı ise yine kendisidir. Yani ölüm! Soluk alıp veren, can taşıyan bir ölümdür, yaşayan ölüdür. Balçığın yaşamasıdır, bataklık çamurunun var olmasıdır. Kur'an'da da böyle buyurmuyor mu? Önce ölümü yarattığından bahsediyor sonra hayatı yarattığını söylüyor (Mülk, 67/2). Buradaki ölüm bir hiçlikten yaratılma ve sonra bir hiçliğe doğru yok oluş değildir. Yeni bir form, yeni bir şekle ve hayata başlama demektir. Ölüm hayat imtihanının sona ermesidir insanın yok olması değil. Dolayısıyla ölümü, bir yok oluşun ötesinde yeni bir varoluşu temsil eden olgu olarak görmeliyiz.”

“Fizik kanunlarına göre enerji yok olmaz, sadece şekil değiştirir. Böylece enerjimiz veya kuvvetlerimiz ikinci bedenimizde devam eder. Ölümün özü hakkında derinlemesine düşünürsek, ölümden sonra hayatın olduğunu ve ölüm meleğinin yaptığı şeylerden birinin de ikinci bedeni fiziksel bedenden ayırıp o bedeni belirlenen yere götürmek olduğunu anlarız. Bu nedenle intihar eden kişiler hala birçok sorunla başıboş dolaşan ruhlardır, çünkü fiziksel bedenlerini yok etmiş veya kullanım dışı bırakmış olsalar bile ikinci bedenle olan bağlantıları hala vardır ve kesilmemiştir; bu bağlantıyı kendi kendilerine kesemezler ve bu durum ölüm açısının gelip görevini yaptığı asıl zamana kadar devam eder. Aynen bunun gibi bağımlılık da bireye ölümden sonra da acı vermeye devam edecektir” (Hossein Dezhakam, t.y). Hz. Peygamber de böyle buyurmamış mıydı? “İntihar eden intihar ettiği aletle her gün kendini öldürür.” (Buhari, Tıb, 56). Yani o acıyı hep yaşayacaktır.

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve ikinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok hangi ayetten etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman ikinci oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bugün hayatın anlamı ve amacının ne olduğu hayata anlam katan değerlerimizden bahsettik. Ayrıca ölüm ve ahiret hayatı ile ilgili konuştuk ahiret ve ölüm olgusunun hayatı anlamlandırmasındaki etki ve başa çıkmadaki önemi üzerinde durduk konuyla ilgili ayetleri açıkladık. Son olarak uyuşturucu madde kullanmanın hayatın anlamıyla ilişkisini ele aldık.”

Manevi danışman bir sonraki oturuma kadar katılımcıların hayatın anlamı ile ilgili düşüncelerinin netleşmesi için ev ödevi verir.

“Peki, bu haftaki ev ödeviniz hayatın anlamı ve ölüm sonrası hakkındaki bilgilerinizin pekişmesi için “Düştüğünü Fark Edenlerin Hikayesi: Uçuyorum Sanmıştım Düşüyormuşum” kitabından bir hikaye okuyup duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanızı istiyorum.”

Manevi danışman katılımcılara eklemek istedikleri bir şeyin olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu kapatır.

“Bir sonraki oturumda görüşmek dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

3. Oturum

Anlamlandırma, bireyin varlığı algılaması ve tanınmasıyla ilgilidir. İç ve dış anlamlandırma diye iki boyutta ele alınabilir. İkinci oturumda katılımcıların kendilerinin

dışında var olan olgularla ilgili dini anlamlandırma ele alındığından bu oturumda bireyin kendi varlığındaki olguyu anlamaya dönük bir yaklaşım ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Nitekim insanın güzel ahlâklı olması ve kötülüklerden uzak durabilmesi, insanın iç dünyasında yer alan nefs ve egosunun ıslah edilmesine bağlıdır.

I.Oturum Planı

Modül 2: Bilişsel Farkındalık, Oturumun Adı: Duyguları Tanıma ve Kendi Duygularını Fark etme			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin kendi benliklerini fark etmesi için insan benliğindeki olumlu ve olumsuz duyguları açıklamak, tasavvuftaki nefis terbiyesi, olumlu ve olumsuz duygular, duygusal körlük gibi kavramların anlatılması ve günlük hayatımızda olumsuz duygularla nasıl başa çıkabileceğinin değerlendirmesini yapmaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	S ü r e
1. Madde kullanma ile ilgili duygu ve düşüncelerini grupla paylaşır.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap- Tartışma	5 d k .

2.Dini metinlerde geçtiği üzere insan benliği hakkında bilgi sahibi olur. 3.Madde kullanımının nefsi-emmare ile ilişkisini öğrenir. 4.İnsan benliğinin bir boyutu olan olumsuz duyguların imtihanın bir parçası olduğunu öğrenir. 5.Utanma, sevgi ve empati duygularının önemini kavrar. 6.Nefs çeşitlerini tanır.	Uygulama -İnsan benliğini tanıma -Kur'an ve Hadiste insan benliği ile ilgili açıklamalar. -Duygusal körlüğün Tanımı. - Nefsin çeşitleri ve tanımları	Anlatım: Metin Okuma Soru-Cevap Tartışma S1. Madde kullanımının Nefsi-emmare ile ne gibi ilişkisinden söz edilebilir? S2.insanın duygusal doyumunu helal- haram bağlamında değerlendirir misiniz? S3.İnsanın fiziki yapısı gibi duygusal yapısı da değişir mi? S4. Madde kullanımı duygularınızı nasıl etkiliyor? Bu etkiler daha çok olumlu mu, olumsuz mu? S5. İnsanlar ne gibi duygular yaşar? ““Nefis, anne sütüne ilgi duyan çocuğa benzer. Onu kendi haline bırakırsan aynı ilgisi devam eder ve her geçen gün kök salar. Ama süttten kesersen anne memesini terk etmeye yavaş yavaş alışır” (Busiri, 2011: 34). Sizce düşünür burada ne demek istemiştir?	3 5 d k
7.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	1 0 d k
Ev Ödevi: Hz Yusuf'un Nefs ile mücadelesini araştırınız			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman katılımcıların duygu ve düşüncelerini kontrol ettikten sonra üçüncü oturumun açılışını yapar. Katılımcıların tepkilerine göre dönütler verir.

“Merhaba, Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman bir önceki oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizlerle geçen oturumda neleri işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Geçen oturumda sizlerle dini kaynaklarda hayatın anlam ve amacı, dinin ölüm ve sonrası ile ilgili açıklamaları ve uyuşturucu madde kullanmanın hayatın anlamı ile ilişkisini ele aldık. Ödev olarak madde kullananların hikayelerini okuyup duygu ve düşüncelerinizi bugün bizimle paylaşmanızı.” Bu konuyla ilgili araştırma yapan oldu mu? Paylaşabilir.”

Manevi danışman ev ödevlerini yapanları dinler yapamayanların mazereti olabilir. Bunların neler olabileceğini öğrenmeye çalışır. *(Madde kullananların genel özellikleri olan okumama, araştırmama yani rahata kaçma durumu bu oturumda da gözlenmiştir. Nitekim katılımcılardan bazıları iş yoğunluğundan ötürü bakamadıklarını diğer bir kısım ise internetim yoktu vb. mazeretler beyan ettiler.)*

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla ikinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Ayrıca ele alınacak her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu hafta sizinle insan benliğini tanıma, Kur’an ve Hadiste insan benliği ile ilgili açıklamalar, Duygularımız, Nefs ve Çeşitleri son olarak da duygusal körlüğü ele alacağız.”

III. Uygulama

İnsanın yaratılış serüveni; Kur’an ve Hadiste İnsan

Manevi danışman soru sorarak katılımcıların dikkatini konuya çeker. Daha sonra verilen cevapları dikkatlice dinler.

“İnsan denilince aklınıza ne geliyor. Hiç ben neyim diye düşünen oldu mu”? Danışman katılımcıları dinledikten sonra Kur'an ve hadislerden yola çıkarak insanın tanımını yapar.

“Kur'an insanın yaratılış serüveninden bahsettikten sonra onun iki boyutlu bir varlık olduğunu beden ve ilahi bir özü ifade eden ruh boyutundan bahseder. Her iki boyutu geliştirmenin kişinin elinde olduğunu belirtir; **Hani Rabbin meleklere, “Ben kuru bir çamurdan şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin” demişti.**” (Hicr, 15/28-29). İnsanın topraktan yaratıldığını ve toprakta bulunan elementlerin (oksijen, silikon, alüminyum, demir, kalsiyum, sodyum, potasyum ve magnezyum) insanda da bulunduğunu bilim tespit etmiştir. Gördüğünüz gibi toprak da canlı bir varlık gibidir ondaki bu özellikler faydalı şeylerde kullanılabildiği gibi zararlı amaçlar için de kullanabiliyor. İnsan da öyledir. **“Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneği) ilham eden an dolsun ki nefsi andıran kurtuluşa ermiştir.**” (Şems, 91/7-9). Ayette belirtildiği gibi insanda da olumlu ve olumsuz yönde geliştirilebilecek özellikler bulunmaktadır. Örneğin bilinç, irade, idrak, yardımlaşma, sorumluluk, sevgi, doğruluk, adalet, iman gibi onun ruhi yönünü temsil eden özelliklerden iken şehevi arzular, aşırılıklar vb. istekler, toprak olan hayvani özelliklerinin göstergesi olarak görülebilir.”

İnsanlar, kutsal ve dünyevi olanın bir karışımıdır şeytan insanın dünyevi yönüne bakarak onu kaydırmaya çalışır. İnsanın dünyevi yönü nefis (benlik) ile açıklanırken ilahi yönü, merkezi fiziksel kalp olan ruh ile açıklanmaktadır. Nefs diye bilinen insanın dünyevi yönü, günah işleme pahasına da olsa sınırsız zevk isterken ilahi yönü olan ruhu ise ilahi olana gitmeyi arzulamaktadır. Nefs ruhtan ayrıldıktan sonra artık Allah'tan ve dinden değil, uyuşturucu, alkol ve diğer yasadışı maddeler gibi suni maddelerden zevk alır.” Hz. Muhammed, bir insan günah işlediğinde kalbine siyah bir nokta düştüğünü söylüyor. O nokta, tövbe ve Allah'tan mağfiret dilemekle temizlenmezse, kalbte birikmeye başlar ve onu ele geçirir.” (İbn Hanbel, 2001). İnsanlar günah işlediklerinde ruhlarının nefislerinden ayrıldığı belirtilir. Kişi, daha sonra alkol, uyuşturucu ve diğer yasadışı

maddeler gibi maddelerle örtülen (küfr, inançsızlığı ifade etmek için kullanılan aynı kelime) manevi bir çalkantıya girer. Ayrıca Kuran, sarhoş edici maddeleri “şeytan işi” olarak adlandırır; bu modele göre madde bağımlılığı, bağımlı kişinin “ben”inin şeytani dürtülerine yenik düşerek “ruh”tan kopması anlamına gelecektir. Ruhsuz bir kalp, Allah’ı hatırlamaz ve Allah’a dönmeyi arzu etmez. Kur'an, **“Ölmüş, sonra [imanla] dirilttiğimiz ve kendisine insanlar arasında yürümek için bir nur verdiğimiz kimse, karanlıklara girip içinden çıkamadığı kimse gibi midir?”** (En'am, 6/122).

“Hz. Muhammed insanı tanımlarken; “toprağa bir dörten çizer. Dörtgenin ortasına onu bir kenarından keserek dışarı çıkan bir çizgi çeker. Ortadaki bu çizginin iki yanından ona doğru bir takım küçük çizgiler daha çizer. Sonra şöyle buyurur: “Şu insan, şu da onu kuşatan ecelidir. Dörtgeni keserek dışarı çıkan, insanın arzularıdır. Ortadaki çizgiye yönelik küçük çizgiler, dert ve ıstıraplardır. İnsan bu dertlerin birinden kurtulursa, öteki gelip çarpar. Şundan kurtulsa, beriki gelip yakalar” (Buhari, Mevt). Şu hadisten de anlaşılıyor ki insan sonsuz istek ve arzulara fakat kısa ve sınırlı bir ömre sahip bir varlıktır. Bu da bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilemektedir. Fakat insanın kendi sınırını bilmesi, ona psikolojik anlamda rahatlık sağlayabilir.”

Manevi danışman insan kişiliğinin daha iyi anlaşılması için “insan kimdir” isimli kısa film izletir ve filminden ne gibi derslerin çıkarabileceğini sorar.

“Manevi danışman bu tanım ve açıklamalardan sonra insanın bir amaç için yaratıldığı bu amaç uğruna birçok sıkıntı yaşayabileceğini belirtir. **“İnsanlar, “inandık” demekle imtihan edilmeden bırakılacaklarını mı zannederler.”**(Ankebut, 29/2). “İnsan kâinatın yaratıcısının halifesidir. Görevi, yeryüzünü inşa, üretim, düzeltme, değiştirme vb. yaratıcının özelliklerini yerine getirmektir (Kutub, 1993: 30). İnsan yaratılmış varlıkların en üstünü ve en şerefliisidir. Nitekim halife olması onun ne kadar değerli bir varlık olduğunu göstermiyor mu? **“An dolsun biz insanoğlunu şerefli kıldık”** (İsra, 17/70) diye buyuruyor. Başka bir ayette **“Biz gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık.”**(Tin, 95/4) diye ifade etmektedir. Bu gerçeklikten ötürü Allah yeryüzünde ve gökyüzünde bulunan bütün nimetleri insanoğlunun hizmetine sunmuş, onu insanın benliğiyle uyumlu yaratmıştır. Örneğin rengi gözümüze, tadı damağımıza, kokusu burnumuza hoş gelen nice nimetleri yaratmıştır. Bütün bunlar Allah’ın insana verdiği değeri ifade etmektedir.”

“Allah insanın yaratıcısı olduğu için insan hayatı için neyin faydalı ve neyin zararlı olduğunu gayet iyi biliyor “An dolsun, insanı biz yarattık ve nefsinin ona verdiği vesveseyi de biz biliriz. Çünkü biz ona şah damarından daha yakınız.” (Kaf, 50/16), diye buyurur. Bunun için Allah’ın yemeyi-içmeyi veya kullanmayı yasakladığı şeyleri nefsi emarenin istekleri, dolayısıyla insana zararlı olduğunu bilmemiz gerekir.

İnsan Benliğinin İfadesi Nefs

Manevi danışman katılımcılara insan nefsi ile ilgili soru sorar. Madde kullanmanın nefis ile ilişkisinin olup olmadığını sorar ve cevaplarını dinledikten sonra Kur’an ve hadiste insan benliğini ifade eden nefsi açıklamaya başlar.

“Kur’an insandan bahsederken bazen nefis kelimesini kullanır. Nefs nedir? Nefs hakkında ne düşünüyorsunuz?”

Danışman katılımcıların cevaplarını dinler. Nefsi tanımlar. *“Nefs insanı iyiye de kötülüğe de yönlendiren insanın içindeki enerjidir. Bu enerji halinin insanda aynı oranda olmadığını bazı özel müdahalelerle kötü olandan ayıklanabilir ve saf iyi haline dönüşebilir. Bu enerji hallerinin ilk hali nefsi emmare (Yusuf, 12/53) diye ifade edilir. Bunun özellikleri şu ayetlerde belirtilir (Tâ-hâ, 20/95-96). İnsan benliğinde güçlü olan bu nefsin sahip olduğu dürtüsel güçler, bireyi madde kullanımı gibi yasaklı olan davranışlara yönlendirmekte ve bu davranışları ona güzel göstermektedir. Normalde İslam dininin yasakladığı şeylerin kötü ve zararlı olduğunu maddeyi kullananlar da bilmektedir. Fakat bu bilgi nefsin güçlü dürtüleri karşısında etkisiz kalmaktadır. Belli bir süre sonra bu yasaklı madde ve davranışlar güzel ve çekici gelmeye başlar. İnsanda haz duygusunu harekete geçiren bu duygular sağlıklı düşünmeyi de engellemektedirler. Nitekim Hz. Peygamber “Aşırı tutkunun insanı sağır ve kör edeceğini” (İbn Kesir, 2002: c. II: 420) belirtir. Bağımlı birey de bağımlı olduğu olguyu adeta kör ve sağır bir şekilde arzulamaktadır. İnsan bu nefis katında sadece yatay istekleri (hırs, şehvet, gurur) doğrultusunda yaşamaya devam etmesi halinde yükselmenin aksine zamanla bulunduğu seviyeden daha aşağı bir duruma düşebilir. Nefsin bu evresinde arzu ve istekler bireyin düşünce gücünü kuşattır ve kötü ahlakın oluşmasına neden olur.” Şair nefsin bu aşamasını şöyle tanımlar: “Nefs bir ejderhadır kim demiş uyuduğunu ortam müsait değildir ondandır suskunluğu.” “Geliştirilmemiş bu tür nefis her zaman kötülük için pusudadır. Onun terbiyesinin ise tedrici bir şekilde olabileceği şöyle ifade edilmektedir:*

“Nefs, anne sütüne ilgi duyan çocuğa benzer. Onu kendi haline bırakırsan aynı ilgisi devam eder ve her geçen gün kök salar. Ama süttten kesersen anne memesini terk etmeye yavaş yavaş alışır” (Busiri, 2011: 34).” Başka bir şair: “Nefs arzular muradına erdikçe” ifade erek nefsi terbiye etmenin yöntemini ortaya koymuştur.

Danışman katılımcılara madde kullanmanın bu tür nefis ile ne tür bir ilişkisi vardır? Sorusunu yönelterek farkındalık oluşturmaya çalışır. Danışman katılımcıları dinledikten sonra bu ilişkinin belirginliğini bir madde kullanıcısının hikâyesiyle ifade etmeye çalışır.

“Hikâye: *“Benim maddi anlamda bir sıkıntım yoktu. Evim, arabam vardı, ailenin tek erkek çocuğu olduğumdan aile ilgisi de iyiydi. Nasıl bu maddeye bulaştım bilmiyorum. Önce biraz rahatlık veriyor ondan sonra hayatı zindana çeviriyor. Bunu kullandığım zaman hayatımda din, ahlak, iyilik adına bir şey söz konusu değildi. Bunların dışında ne dersin vardı bende. Zaten buna bulaşanın fiziki yapısı gibi duygusal yapısı da bozuluyor. İnsanlıktan çıkıyorsun ama farkında değilsin. Ben hayatımda selam vermek istemediğim kimseden gidip borç para istiyordum. Şimdi düşünüyorum böyle bir şeyi nasıl yaptım diye kendimi suçluyorum. Yani utanma/çekinme duygusunu bitiriyor. Bunun için bedenini satanları gördüm. Düşün bu maddeyi kullanan Allah’ın en büyük nimetlerinden olan uykudan mahrum kalıyor, yarı hayvanlaşıyor insan, uyuyamıyor. Ben 6,7 gün boyunca uyuyamıyordum iş hayatım altüst oldu. Bir gün yine madde etkisindeyken babamın öldüğünü gördüm cenazesine katıldım öyle ağlıyorum ki içim acıyor. Eve gittim baktım babam evdedir. Hepsi hayalmiş. Yine maddenin etkisindeyken hiçbir şey düşünmüyorsun; sorumluluk, gelecek, iş, aile umurunda değildir. Maddenin etkisindeyken kafa izni kullanıyordum “ya kim işe gider ben bugün işe gitmeyeceğim” diyordum birkaç defa böyle yaptığım için iş hayatım bitti. İşten atıldım.”* Manevi danışman bu hikâyeden neler anladıklarını sorar. Cevapları dinledikten sonra, katılımcılara uyuşturucu kullanımının bu nefis ile ilişkisini anlatır. Daha sonra diğer nefis çeşitlerine değinip onlara geçişin nasıl olacağını belirtir. Şimdi sizlere diğer tür nefis çeşitlerini ve onlara nasıl ulaşabileceğinden bahsedeceğim.

Nefsi Levvamme (Kıyamet, 2): *Kınayan nefis anlamındaki insan nefsinin ikinci gelişim evresidir. Bu evre, arzuların gerçekleşmesinden sonra düşünce tarafından kötülenmesi evresi olarak değerlendirilmektedir. Akli-selim ve sağduyunun devreye girdiği insandaki bu evre, bazen kendiliğinden gerçekleşse de, insanın hayat tarzıyla yakından ilişkilidir.*

İnsanın asli tabiatı bozulmadıkça, ilahi kılavuza riayet edildikçe bu aşamaya geçişin kolay olacağına inanılır. Habil ve kabil olayını bu her iki nefis için verebiliriz.

Nefsi Mülhime (Şems, 91/ 8): *Allah'ın kendisine ilmi, tevazuyu, kanaatkârlığı ve cömertliği ilham ettiği nefis olduğu ileri sürülmektedir. Nefsin bu aşamasında zühdün hâkim olduğu, bu evrede kişinin arzularını bastırmak yerine onları ıslah etme ve etkisizleştirme görevini üstlendiği düşünülmektedir.*

Nefsi Mutmainne (Fecr, 89/ 27): *Bireyin Allah'a, meleklerine, kitaplarına, peygamberlerine ve ahiret gönüne iman ile Allah'ın emrettiğini yerine getirmesi yasakladıklarından da kaçınması suretiyle ulaşacağı evredir.*

Nefsi Raziyye (Fecr, 89/28): *Allah'tan hoşnut olmuş nefis anlamına gelmektedir. Bu mertebede bulunanların Allah'a aşırı sevgilerinden dolayı hayranlık, teslimiyet ve lezzet makamında oldukları düşünülmektedir.*

Nefsi Marziyye (Fecr,89/ 29): *Allah'ın kendisinden hoşnut olduğu nefis anlamına gelen merziyye evresinde olan kişinin, Allah'ı hakkıyla tanıma makamına ilk adımını attığı düşünülmektedir. Fiillerin tecelli ettiği, Allah'a mutlak güvenin olduğu ve Allah rızasının kazanıldığı mutluluğun son aşama olduğu ileri sürülmektedir.*

İnsanın Duygusal Boyutu ve Kontrolü

Manevi danışman nefis ve çeşitlerinden bahsettikten sonra nefsin bir boyutu olan duygudan bahsedecektir.

“İnsanın önemli boyutundan biri de duygudur.” Duygular hakkında ne düşünüyorsunuz ne gibi duygulara sahibiz, olumlu ve olumsuz duyguları sayabilir miyiz”? Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra duygunun ne olduğunu, içimizde ki olumlu ve olumsuz duygulardan bahsedip, sonra madde kullanmanın duygularımıza etkisine değinecektir.”

“Duyguları ateş ve su gibi hayata varlığı iyi olan olgulara benzetebiliriz. İlahi hikmet gereği bütün canlıların yaşamak ve hayatlarına devam edebilmek için duygularla donatılmıştır. Bu duyguların yaratılışında problem aramamak gerekir. Zira duyguların

kontrolü bireyin iradesindedir. Kişi iradesiyle duygularını olumlu yönde veya olumsuz yönde kullanabilir.”

Şimdi içimizde bulunan bazı duygulardan bahsetmek istiyorum. Arkadaşlar sekiz temel duygudan bahsedilir.

Mutluluk: sevinç, neşe, zevk, rahatlama, keyif, haz, gurur, heyecan ve coşkunluk.

Üzüntü: Keder, acı, kasvetli, melankoli, umutsuzluk, yalnızlık ve depresyon

Korku: kaygı, endişe, sinirlilik, ürkeklik, dehşet ve panik

Şaşkınlık: Hayret, sürpriz, şok, şaşırma, şaşkınlık ve merak

Öfke: Hiddet, kızgınlık, gazap, sinirlilik, düşmanlık, hınç ve şiddet

İlgi: Merak, kabul, dostluk, güven, şefkat, sevgi ve bağlılık

İğrenme: Tiksini, hor görme, küçümseme, kibir, nefret, hoşlanmama

Utanç: suçluluk, hayal kırıklığı, vicdan azabı, pişmanlık, üzüntü.

Bu duygulara eklemek istediğiniz bir şey var mı?

“ Arkadaşlar bütün bu duygular insanın doğumuyla oluşurlar fakat gelişmesi öğrenme ve karşılaştığı olgulara verdiği tepkiye göredir. Bu konuda farklı düşünenler de vardır.”

Manevi danışman duyguları helal ve haram yollarla doyurmanın (Kontrol etme) mümkün olup olmadığını sorar daha sonra içimizdeki olumlu duyguların önemine değinir.

“Arkadaşlar yukarda da bahsettiğimiz gibi bütün duygular temelde iyidir. Kötülükleri yönelttikleri şeylere göre ortaya çıkar.” “Aristo, düşüncelerimizi, değerlerimizi ve yaşam mücadelemizi yönlendiren tutkularımızın, iyi kullanıldığında bir bilgelik içerdiğini ancak kolayca yoldan çıkabildiklerini belirtmektedir.”

“Ayrıca duygular beslendiği kaynağa göre de şekillenir. Yani duyguları nasıl beslerseniz öyle sonuç alırsınız. Dinden ve değerlerden beslenen duygular olumlu yönde gelişebilirken haramla beslenen duygular ise olumsuz sonuçları meydana getirebilirler.

Bu konuda yediğimiz ve içtiğimiz gıdaların duyguların oluşmasında etkisi olup olmadığını sormak istiyorum düşüncesini paylaşmak isteyen var mı?”

Manevi danışman gıdaların insanın duyguları üzerindeki etkisini Hz. Muhammed'in hadisinden yola çıkarak anlatır “ *Arkadaşlar en büyük ahlak insanı Hz. Muhammed “Deve etini yediğinizde abdest alınız koyun etinde de abdest yoktur”* (Müslim, Hayz, 97) diye buyurmaktadır. *Sizce neden fikri olan var mı?*

“ Deve etini yiyen insanın kalbinin sertleştiğini, kin ile dolduğunu abdest ile bu sertlik ve kinin yok alacağı belirtilir. Koyunlarda ise sekine (uysallık) olduğu için etinin de insanın kişiliğine herhangi bir etki etmediğinden psikolojik bir temizlik olan abdest ibadetini gerektirmediği ifade edilir. Bu gerçeği domuz eti üzerinden vurgulayan İslam düşünürü İbn Haldun, domuz etinin insanı gayretsiz kıldığı onda kıskançlık ve utanma duygusunu yok ettiğini belirterek domuz etinin insanın kişiliğine yapacağı etkiye dikkat çekmektedir. Yine Fransız filozoflarından Brillat Savarin, gıdalar ile insanın hatta milletlerin seciye ve hüviyetleri arasında büyük bir münasebettin olduğunu düşünmekte “bana ne yediğinizi söyleyin kim olduğunuzu haber vereyim” diye gıdaların insan kişiliği üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir.”

Madde kullanmanın Duygusal Körlüğe Etkisi

“Arkadaşlar uyuşturucu madde gibi haramların insanda duygu körlüğünü oluşturduğunu yukardaki hikâye ve hadiste de ifade edildi. Bu konuda siz ne düşünüyorsunuz?”

Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra duygusal körlüğü açıklar ve madde kullanmanın meydana getirebileceği duygusal körlük örneklerini verir ve ayetler ışığında anlatır.

“Kur'an haramların insanın kalbini hasta ettiğini, bağımlılık yapan davranış ve maddelerin olumsuz duyguları tetiklediğini ifade eder; “Hiç olmazsa onlara azabımız geldiği zaman yakarıp tövbe etselerdi ya fakat(onu yapmadılar) kalpleri katılaştı şeytan da yapmakta olduklarını zaten onlara süslü göstermişti”(Enam,6/43), “Hayır hayır! Doğrusu onların kazanmakta oldukları kalplerini paslandırmıştır.” (Mutaffifin, 83/14). *“Şeytan içki ve kumarla, ancak aranızda düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçmiyor*

musunuz? (Maide, 5/91). *Bu vb. ayetlerde kalbin hasta oluşu, katı ve perdeli olması gibi ifadeler, bireyin duygusal anlamda pasifliğini ifade eder. Günahlar sonucunda insanın artık duygusal anlamda körleştiğini, korku, çekinme, sevmeye, sorumluluk gibi olumlu duygularını kaybedeceğini ifade etmektedir. Her günah ile kalpte bir siyah nokta meydana gelir.” (İbn-i Mace, Zühd, 29) hadisi de bu gerçeği açıklar niteliktedir. Örneğin utanma duygusu dini veya toplumsal kural ve değerlere bağlılıktan gelen bir duygudur. Birey din veya toplumun bir kurallını çiğnediğinde ortaya çıkar. Dolayısıyla utanma duygusu beynin kişiyi korumak için kullandığı bir savunma aracıdır. Bir insan utanabiliyorsa sağlıklıdır. Aksi halde salgın gibi toplumu da hasta edebilecek bir tahribata yol açabilir. Madde kullanımı çekinme, utanma, sorumluluk, korku vb. duyguları küreleştirerek bireyi özüne yabancılaştırır.” “Başka bir hadiste utanma duygusunu yetirenlerin Allah ile arasındaki perdenin (bağının) yırtıldığını belirtir” buradaki perde insanın Allah ile iletişim ağını ifade eder. Allah ile iletişim bağlantısını kaybeden, ağ bağlantısı kesilen iletişim araçları gibi olur.”*

Manevi danışman son olarak duygularımıza zekâ katan inanç ve değerlerimize sarılmanın önemine değinir.

“İman duygularımızı besleyen sevgi ve çekinme, güven ve merhamet, sorumluluk ve utanma duygusunu geliştirir. Hayat şartları bazen imanın zayıflamasına neden olmaktadır. Onun için Allah bizlere tekrar tekrar iman etmemizi emretmektedir (Nisa, 4/136).

Manevi danışman katılımcıların konuyla ilgili düşüncelerini soru-cevap şeklinde aldıktan sonra konuyu bitirir.

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve üçüncü oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok hangi ayet veya hadisten etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman üçüncü oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bu oturumda sizlerle Kuran ve hadiste insan benliğini, Nefs ve çeşitlerini, insandaki duygular ve madde kullanımının duygulara etkisini öğrenmiş olduk”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar bir sonraki oturumda günah kavramı, madde kullanımının günah ile ilişkisi, Kur'an ve Hadiste Bağımlılık ile ilgili ayet ve hadisleri ele alacağız.”

Manevi danışman bir sonraki oturum için madde kullanmanın dindeki yerini araştırmalarını ve madde kullandıktan sonra ne tür duyguları yaşadığını kâğıda yazmalarını ve grupta paylaşımlarını ister. Bu ödevin amacı bireyleri madde kullanıma ilişkin bilişsel çarpıtmaları fark etmelerini sağlamaktır.

“Arkadaşlar size bir ödev vermek istiyorum. Bu haftaki ödeviniz madde kullanmanın dini boyutunu ve madde kullananların duygu ve düşüncelerini bir kâğıda yazmanızı ve bir sonraki oturumda grupta paylaşmanızı istiyorum”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle buluşmak dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

4.Oturum

Bu oturumda dini danışman bireylerin iç ve dış dünyasını anlamlandırma eğitimini verdikten sonra BDT yönteminin temel hedefi olan düşünce, algı ve inançlardaki hataları düzelterek veya değiştirerek duygusal gerginliği ve bunun sonucu olan katı davranış örüntülerini azaltmaya çalışacaktır. Nitekim BDT kuramı duygu ve davranıştaki değişikliklerin danışanın yanlış düşünceleri değiştirilerek veya alternatif düşünceleri üretebildiğinde değişebileceğini savunmaktadır. Bu amaca ulaşmak için de bir takım

bilişsel müdahalelerle danışanın olumsuz davranış ve düşüncesini fark etmesini ve yerine yeni düşünceleri koyabilmesini sağlamaya çalışmaktadır. Dini danışman, danışanların problemlerinin çözümünde ve onlarda oluşan olumsuz inanç, duygu ve davranışların giderilmesinde, BDT yaklaşımı çerçevesinde tasarlanmış dini danışmanlık uygulamaları kapsamında “olumsuz dini inanç ve tutumlarının tartışılması ve dini bilgi verilmesi” tekniği etkili bir çözüm fırsatı sunmaktadır. Dini danışman danışanlardaki olumsuz inanç ve davranışların düzeltilmesi konusunda dini metinlerden yardım alarak inanç ve davranış değişimine destek olabilir (Şirin, 2013: 190). Buradan hareketle oturumda danışanların madde kullanımıyla ilgili dini bilgileri öğrenmek için birkaç soru ile oturuma başlanılmıştır. Konuyla ilgili dini kaynaklardan hazırlanan metinler üzerinden tartışılarak katılımcıların maddeye yönelik yaklaşımlarında dini farkındalık oluşturmaya çalışılacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 2: Bilişsel Farkındalık, Oturumun Adı: Dini Bilgi ve Bağımlılık Bilinci			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyeleriyle madde bağımlılığının dini boyutunu tartışmak ve dini kaynaklarda bağımlılığın değerlendirmesini yaparak bireylerin bağımlılığa karşı dini farkındalıklarını geliştirmektir.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Maddenin ve Madde kullanımının dindeki yerini kavrar. 2.Madde kullanımının ahlaki ve toplumsal zararlarını öğrenir.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.
3.Uyuşturucu madde ile Kur'an ve hadislerde	Uygulama	Anlatım: Metin Okuma Soru-Cevap Tartışma	35 dk

yasaklanan hamr ve kumar ilişkisini kurar. 4.Madde Kullanmanın beş zararını öğrenir.	-Günah kavramı ve Madde kullanımının günah ile ilişkisi -Kur'an ve Hadiste Bağımlılık ile ilgili Ayet ve hadisleri okuma	S1.Bağımlılığı dini açıdan değerlendirir misiniz? S2.Yaratıcı-Evren İnsan ilişkisi bağlamında Madde kullanımı hakkında neler bildiğini paylaşabilir misiniz? S3. Madde kullanmanın birkaç zararından bahsedebilir misiniz?	
5.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Oturum Materyal ve Ekleri: Oturum görseli, eğitici videolar (Örnek olay gösterme (bağımlı çocuk annesini öldürdü) Ev Ödevi: Madde Kullanımı ile ilgili Yanlış inançlar			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi Danışman dördüncü oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? İki haftanız nasıl geçti?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman üçüncü oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizinle geçen oturumda neler işlediğimizi kısaca hatırlatmak istiyorum. Geçen oturumda sizlerle Kur’an ve hadiste insan benliğini, Nefs ve çeşitlerini, insandaki duygular ve madde kullanımının duygulara etkisini işledik. Peki, geçen oturumda bir ödev vermiştim; madde kullanmanın dini boyutunu ve madde kullananların duygu ve düşüncelerini bir kâğıda yazmanızı ve bir sonraki oturumda grupta paylaşmanızı istemiştim. Bu ödevi yapanlar bizimle neler yaptıklarını paylaşabilir.”

Manevi danışman verilen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdöleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla dördüncü oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

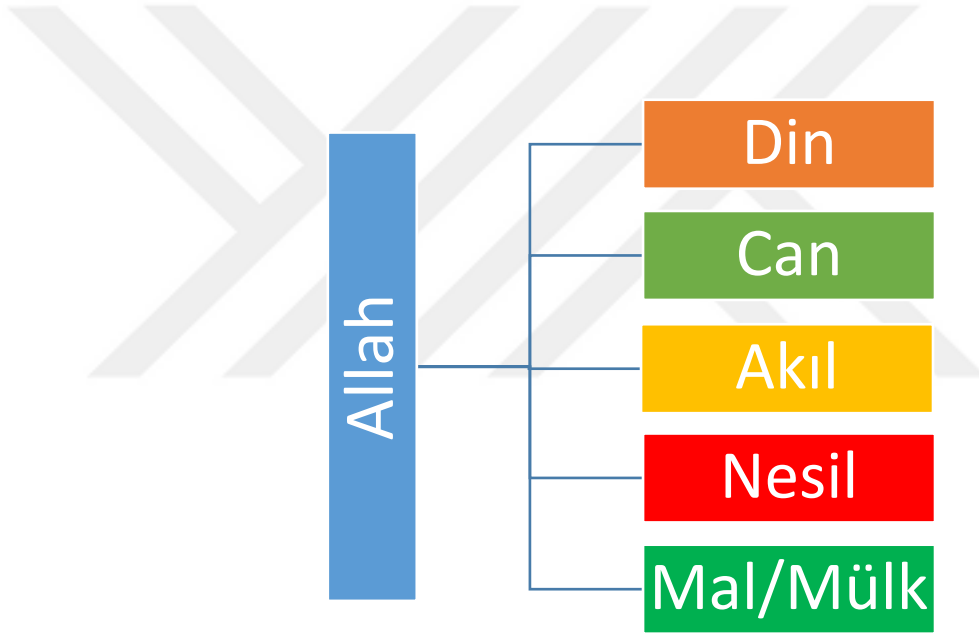
“Arkadaşlar bu oturumda günah kavramı, madde kullanımının günah ile ilişkisi, Kur’an ve Hadiste Bağımlılık ile ilgili ayet ve hadisleri ele alacağız.”

III. Uygulama

İslam Dininde Bağımlılık ve Günah ile ilişkisi

Manevi danışman katılımcıların maddenin dini boyutunu öğrenmek için onlara maddenin günah ile ilişkisini sorarak konuyla ilgili düşüncelerini öğrenir.

“İslam dini, öğretileriyle ideal bir toplumu oluşturmayı hedeflemektedir. Bunun da sağlıklı birey ile gerçekleşeceğini belirtmektedir. Sağlıklı birey ise Yaratıcısına, kendisine ve insanlara karşı barışık ve uyum içinde olan, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönünden sağlıklı olan bireyi ifade etmektedir. İslam böyle bir bireyin yetişmesi için de beş temel esasa önem vermektedir. Bunlar:



“Dinin korunması için cihat (fikri, siyasi ve askeri) emredilmiş; canın korunması için adam öldürmek ve intihar etmek; aklın korunması için uyuşturucu ve alkol kullanmak; neslin korunması için gayrimeşru ilişki (zina) ve iffete iftira etmek; malın korunması için hırsızlık ve dolandırıcılık yapmak yasaklanmıştır. Uyuşturucu madde kullanımı, İslam’ın korunmayı amaçladığı bütün bu özelliklere zarar verdiği için haram kılınmıştır. Zira uyuşturucu madde kullanımı, kullanıcının bedensel ve ruhsal sağlığı, ekonomik durumu, kariyer başarısı gibi bireysel boyutlarda yol açtığı sorunların yanı sıra, bireyin toplumdaki diğer bireylerle kurduğu ilişkiler ve ait olduğu sosyal çevreler itibariyle toplumsal bir soruna yol açmaktadır. Bütün bunların korunması için davranış ve kimyasal bağımlılığa yol açan kumar, alkol ve uyuşturucuyu haram kılınmıştır

(yasaklamıştır). Ayrıca uyuşturucu maddeler akla zarar vererek zihinsel anlamda bozukluklar meydana getiriyor, dikkatini odaklaştırmasında, düşünme sürecinde, hatırlamada güçlük çıkartıyor, böylece düşünce sistemini bozarak duygusal körlüğe ve olumsuz davranışlara neden oluyor.”

“Şuna da belirtmek gerekir ki haram kelimesi hürmet yani saygı ve değer anlamını ifade etmektedir. Bu tür maddelerin haram kılınması Allah’ın insana hürmetinden başka bir şey değildir. Bu konuyla ilgili düşüncesi olan var mı?”

Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra uyuşturucu maddelerin ortak özelliklerini açıklamaya başlar.

“Arkadaşlar Kur’an’da iki tür bağımlılık yasağından bahsedilmektedir. Biri kumar gibi davranışsal bağımlılığa yol açan oyunlar. Diğeri ise zihinsel bağımlılığa yol açan madde yasağıdır. Kur’an’ın emir ve yasaklarındaki genel amaçlar dikkate alındığında akla zarar verici maddelerin kullanımının yasaklanmasının sadece şaraba veya belirli alkolü içkilere has olmadığı, akli ve ruhi dengeyi bozan, sinir sistemini uyuşturup beynin işlevini etkileyen, kişinin irade ve düşünme gücünü tamamen veya kısmen yok eden her türlü keyif verici uyuşturucu maddenin de aynı kapsamda yasak olduğu görülecektir.” Bu konudaki ayetler şu şekildedir: **"Sana içki ve kumarı soruyorlar. De ki: "Her ikisi de büyük günahdır. Onlarda insanlar için yararlar da vardır. Ancak zararları, yararlarından çok fazladır..."** (Bakara, 2/219). **"Ey inananlar! Sarhoşken, ne söylediğinizi bilinceye kadar namaza yaklaşmayın !..."** (Nisa, 4/43). **"Ey inananlar! İçki, kumar, tapınılan dikili taşlar ve fal bakmalar, şeytan işi pis şeylerdir. Bunlardan uzak durun ki huzura eresiniz."** **"Şeytan içki ve kumarla, ancak aranıza düşmanlık ve kin sokmak; sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçiyor musunuz"?** (Maide, 5/90-91).

“Bu ayetlerde geçen hamr kelimesi örtmek, kaplamak gibi anlamlara gelmektedir. Hamr kelimesi kafa buldurucu, sarhoş edici, bilinçlilik haline zarar verici her türlü maddenin kullanımını içerecek şekilde genişçe yorumlanabilir. Bu çerçevede sadece alkol değil uyuşturucu maddeler, halüsinojenler ve psikodelik (meskalin, LSD, DMT vb.) maddeler de bu kavramın kapsamı içerisinde değerlendirilebilir. Bu ayetler literal bazda her ne kadar alkolle ilişkin olsa da insanın sağlıklı karar vermesini engelleyen, bilinci bulanıklaştıran, sarhoşluk veren, insan-Allah ve insan-insan ilişkisine zarar veren her

türlü zararlı madde veya alışkanlığı kapsamaktadır. Kısacası insanın pek çok akli melekelerine ve sağlıklı davranmasını engelleyen her türlü maddenin kullanımı hamr kelimesinin kapsamına dâhil edilebilir. Maide 91.ayette ise içki ve kumarın sosyal ilişkilere nedenli zarar vereceğinden bireyleri uyarmaktadır.”

Başka bir ayette uyuşturucu maddenin haram oluşu şöyle açıklanmaktadır: “Onlar, yanlarındaki Tevrat'ta ve İncil'de yazılı buldukları Resûle, o ümmî peygambere uyan kimselerdir. O, onlara iyiliği emreder, onları kötülükten alıkoyar. Onlara iyi ve temiz şeyleri helal, kötü ve pis şeyleri haram kılar. Üzerlerindeki ağır yükleri ve zincirleri kaldırır. Ona iman edenler, ona saygı gösterenler, ona yardım edenler ve ona indirilen nura (Kur'an'a) uyanlar var ya, işte onlar kurtuluşa erenlerdir.” (A'râf, 7/ 157. “(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin. Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever.” (Bakara, 2/ 195). Bu ayetlerden hareketle maddenin pis oluşu, can ve mal kaybına yol açtığından uzak durulması gerektiği şeklinde yorumlanmıştır. Hz. Muhammed'den nakledilen hadislerde de içki ve içki gibi etki eden her türlü maddelerin haram olduğuna açıklık getirilmektedir. “ Sarhoşluk veren her şey haramdır”(Ebu Davud, Eşribe, 5)., “Sarhoşluk veren ve vücudu uyuşturan “müfettir”herşey yasaklanmıştır” (Ebu davud, Eşribe, 5/529; Ahmed b. Hanbel, 6/309. Hadiste geçen müftir vücudu hararetlendiren, kırgınlık veren ve uyuşturan her nesne anlamında kullanılmaktadır. “ Hz. Ömer akli götüren her şey içkidir.”(Buhâri, Eşribe, 2-5) diyerek içkinin birçok boyutlu olabileceğini ifade etmek istemiştir.

Kuranın koruyucu ve eğitici ayetlerine dayanan İslam hukukunda “Sedd-i Zerâi”,bağımlılık literatüründe ise “tolerans geliştirme” diye ifade edilen sakıncalı sonuçlara götürmesi kesin veya muhtemel olan şeyler de yasaklanmıştır. Uyuşturucu madde kullanımı az olsun çok olsun hem bağımlılığa yol açtığından hem de fuhuştan soyguna, homoseksüellikten cinayete kadar uzanan birçok yasağa götürdüğünden haram sayılmıştır. Ayrıca “uyuşturucu maddeler, insanın genlerine de zarar veriyor. Kişi hem kendisine verilen can emanetini, hem de kendi neslini tahrip etmek suretiyle iki kere suç işliyor, günaha giriyor. Yapılan araştırmalar, hamileyken sigara ve alkol kullanan bayanların doğan çocuklarında; küçük doğum, kalp rahatsızlığı, doku bozukluğu, ortopedik bozukluk, kemik deformasyonu, cinsel ve hormonal bozukluklar gibi, on dokuz

rahatsızlık türü tespit etmiştir. Yani bu durumdaki anne adaylarının sağlıklı çocuk doğurma ihtimali sıfırdır.”

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve dördüncü oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman dördüncü oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bu oturumda İslam’da haram kavramının tanımını haram edilen olguların nedenlerini, madde kullanmanın dindeki ve alkol ile ilişkisini ayet ve hadisler ışığında ele aldık”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar önümüzdeki oturumda sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah’ın rahmetinin varlığa yansımaları, ümit duygusu ve tövbe konuları üzerinde duracağız.”

Manevi danışman katılımcıların uyuşturucu maddeyle ilgili doğru bilinen yanlışları ortaya koymak amacıyla ödev verir.

“Peki, bu otumdaki ödeviniz uyuşturucu madde ile ilgili bilinen klişe sözleri ve inançları araştırmayı ve bir kâğıda yazıp sonraki oturumda paylaşmanızı istiyorum.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda buluşmak dileğiyle hepinize iyi günler dilerim.”

5.Oturum

Grup lideri olan dini danışman grup üyelerine maddenin dini boyutu ile ilgili oturumunu gerçekleştirdikten sonra madde kullanma isteğiyle baş edecek yöntemleri göstermeye başlayacaktır. Bu kapsamda dini danışman öncelikle danışanlarda suçluluk hissiyle oluşan ümitsizlik duygusunu iyileştirmeye çalışacak. Bunun için danışanlarda olumlu Allah algısının geliştirilmesi ve Allah'ın rahmetinin sonucu olarak kullarına verdiği tövbe fırsatından yararlanmaları için yönlendirici olacaktır.

I.Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele, Oturumun Adı: Dine yönelme			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde bağımlılığıyla baş edebilmesi için dine yönelmelerini sağlamak; olumlu Allah algısı ve bunun sonucunda manevi bir dönüşüm olan tövbe ile hayatlarına yeni ve dini bir adımla başlamalarını sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Zorluklarla mücadelede dinin Önemini kavrar	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap-Tartışma	5 dk.

2.Dine yönelmenin ne anlamı geldiğini kavrar. 3.Allah'ın kullarına karşı şefkat ve merhametinin boyutunu öğrenir. 4.Umut ile korku arasında dengeli yaşamayı öğrenir. 5.Tövbenin anlamını Kur'an ve hadis metinlerinden öğrenir. 6.Madde kullanma isteğini bastırmak için tövbenin gereklerinin ne olduğunu öğrenir.	Uygulama -Dine Yönelme -Olumlu Allah Algısı Geliştirme -Ayet ve Hadislerde Tövbe -Tövbenin uygulaması	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1.Hayatımızda Allah'ın şefkati ve rahmetini gösteren bir olguyu gösterir misiniz? S2.Tövbe ne demektir? Hayatınızda hiç tövbe ettiğiniz oldu mu? S3.Tövbenin yardımcı davranışları hakkında neler söylemek istersiniz?	35 dk
---	---	---	--------------

7.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Ev Ödevi: Allah'ın rahmetinin hayata yansıması üzerine düşünme			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolü

Manevi danışman beşinci oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir. *“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? ”*

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman dördüncü oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Geçen oturumda “Günah / Haram kavramı ve Madde kullanımının günah ile ilişkisi, Kur’an ve Hadiste Bağımlılık ile ilgili Ayet ve hadisleri ele almış, bağımlılık sürecinde yapılan davranışların dini sonucu hakkında açıklamalar yapmıştık. Geçen haftaki ödevini paylaşmak isteyen dinleyebiliriz.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla beşinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar. *“Bu hafta sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah’ın rahmetinin varlığa yansımaları, ümit duygusu ve tövbe üzerinde duracağız. Sizin bu oturumda Allah’ın rahmetinden umutlu olmanızı ve dine yönelip hayata yeni bir sayfayla başlamanızı bekliyorum.”*

III. Uygulama

Dine Yönelme

Manevi danışman katılımcılara dinin ne olduğunu sorarak konuya dikkatlerini çekmeye çalışır ve dinin işlevsiz olduğu toplumların durumlarını tasvir etmeye başlar.

Arkadaşlar din, tarih boyunca toplumların değişim ve dönüşümlerinde etkili olan, insanın sosyal ve ruhsal yaşantılarında yer olan ilahi müdahale sistemidir. Bozulan toplumlar dine yönelmeyle toplumsal sağlığa kavuşmuşlardır. Bununla ilgili örnek vermek isteyen var mı? İslam dininin ilk yıllarını bilen var mı? O dönemde insanların düştükleri ahlaki bozulmayı düşünebiliyor musunuz? Güçlünün zayıfı ezdiği, şans oyunları/kumarın yaygın olduğu, içkinin su gibi tüketildiği, kız çocukların diri diri gömüldüğü, hakkın değil kabileciliğin haklılığına inanıldığı, insan kanının hiçe sayıldığı bir yaşam vardı değil mi? Kuran-ı Kerim onların düştükleri korkutucu durumları veciz bir ifadeyle tasvir ediyor. “...Yine siz bir ateş çukurunun tam kenarında idiniz de o sizi oradan kurtarmıştır. İşte Allah size ayetlerini böyle apaçık bildiriyor ki doğru yola eresiniz.” (Âl-i imran, 3/103).

Manevi danışman bu durumu daha somutlaştırmak için İslam tarihinden Cafer b. Ebi Talib’in Habeşistan kralına yaptığı açıklamayı örnek verir.

“Ey kral! Biz cahiliyet içinde yaşayan bir millettik. Putlara tapar, murdar eti yerdik. Kötülüklerin hepsini yapar, akrabalarından ilgiyi keserdik. Komşuluğu kötü görür, kuvvetli olan zayıfımızı ezerdi. Peygamber gelinceye kadar bu hal üzere kaldık. Bu Allah elçisi, bizi Allah’ın birliğine inanmaya ve yalnız Allah’a ibadet etmeye, babalarımızın taptığı taşlardan ve putlardan vazgeçmeye davet etti. Bize sözün doğrusunu söylemeyi, emaneti yerine getirmeyi, akrabalara ilgi göstermeyi, komşularla iyi geçinmeyi, haramlardan uzaklaşmayı, kan dökmekten sakınmayı emretti. Yalan şahitliği ve iftira etmeyi yasakladı. Öksüzün malını yemeyi haram kıldı. Bizim yalnız Allah’a ibadet etmemizi, ona ortak koşmamamızı, namaz kılmamızı, zekat vermemizi ve Ramazan’da oruç tutmamızı emretti.” (İbn Hişam, 1936: 321-338). İslam’ın ilk dönemlerinde Habeşistan’a hicret eden Müslümanların başında bulunan Cafer b. Ebi talibin konuşması o toplumun nedenli bozduğunu gösteriyor değil mi? Yine bu toplumun İslam ile tanıştıktan sonra kısa bir sürede nasıl değiştiğini ve asrı saadet ile nitelenen bir topluma dönüştüklerini duymuşsunuzdur. Allah onlardan şöyle bahseder: **“İslam’ı ilk önce kabul eden muhacirler ve ensar ile iyilikle onlara uyanlar var ya, Allah onlardan razı olmuş; onlar da O’ndan razı olmuşlardır...”** (Tevbe, 9/100).”

“Peki, yapılan bunca kötülüklere rağmen Allah ne diye toplumları düzeltmek istesin? Cevap vermek isteyen var mı? Bunu Allah’ın rahmetiyle ilişkilendirebilir miyiz? O zaman bunun nedenini olarak düşündüğümüz Allah’ın Rahmeti üzerinden konuşalım.”

Allah’ın Rahmetinin Hayata Yansımaları

Manevi danışman toplumların düştükleri kötülüklere rağmen Allah’ın kitap ve peygamber ile rehberlik sunması, yer altından ve üstünden nimetler ile donatmasının nedenlerini açıklar. Kur’an’dan ve insanın yaşantılarından örnekler verir.

“Arkadaşlar Allah bizlere kendisini tanıtırken gerek içinde yaşadığımız evren, gerekse bizlere gönderdiği yüce kitabında bazı niteliklerinden bahsetmektedir. Bunlardan biri de rahmettir. Rahmet Allah’ın kendisini Kur’an’da onunla yüzden fazla yerde nitelediği ve insanların zor anlarında iltica ettiği sıfatıdır.”

- Ayet. **“Allah iman edenlerin dostudur. Onları karanlıklardan aydınlığa çıkarır. Kafirlerin velileri ise tağuttur. (O da) onları aydınlıktan karanlıklara (sürükleyip) çıkarır. Onlar cehennemliklerdir. Orada ebedi kalırlar.”** (Bakara, 2/157). Başka bir

ayette “ *İnsanlar tek ümmetti,(Sonra ihtilaf ve günahlara saplandılar) Allah, müjdeciler ve uyarıcılar gönderdi...*” (Bakar, 2/113) diye buyurmaktadır. “Allah’ın size lütfu ve rahmeti olmasaydı pek azınız hariç, muhakkak şeytana uyardınız.” (Nisa, 4/83). “(Tarafımdan onlara) De ki: "Ey nefislerine karşı aşırı giden kullarım, *Allâh'ın rahmetinden umut kesmeyin. Allâh bütün günâhları bağışlar. Çünkü O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir.*" (Zümer, 39/53). “Ancak tövbe edip de inanan ve salih amel işleyenler başka. Allah işte onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.” (Furkan, 25/70). Kur'an'da ve hadislerde Allah'ın bağışlayıcı, merhametli, kullarını özellikle iyilik yapanları sevdiği buna karşın günahkârları cezalandıracağı ve kendisinden sakınılması gerektiği yer almaktadır. “ ‘Bize, bu dünyada da iyilik yaz ahirette de. Şüphesiz biz sana döndük’ Allah buyurdu ki: Kimi dilersem onu azabıma uğrattırım; rahmetim ise her şeyi kuşatır. Onu, sakınanlara, zekâtı verenlere ve âyetlerimize inananlara yazacağım.” (A'râf, 7/ 156). “Allah tevbe edenleri sever, temizlenenleri sever” (Bakara, 2/222). “Şüphesiz Allah’ın rahmeti iyilik yapanlara çok yakındır.”(A'râf, 7/56).

Hadis: "Rahmetim gazabımı geçmiştir" (Buhari, Tevhid 15, 22, 28, 55, Müslim, Tevbe, 14), Tirmizi, Sa'avat, 109).

- Allah ancak rahmet edenlere rahmet eder(Buhari, Rahmet).

“Allah’ın rahmetini kâinatta hatta kendi bedenimizde görebiliriz değil mi Hayatımızda Allah’ın şefkati ve rahmetini gösteren bir olguyu gösterir misiniz?”

Allah’ın rahmetinin göstergeleri: 1. Peygamber göndermesi. Allah insanların dünya ve ahiret mutluluğu için insanları başıboş bırakmamış onlara rehberler göndermiştir. “ (Ey Muhammed) Seni ancak âlemlere rahmet olarak gönderdik”(Enbiyâ, 21/107).

2. Gökyüzünden aynı zamanda ilahi bir arıtma sistemi olan bulutlar aracılığıyla yeryüzünü diriltten ve diri kalmasını sağlayan suyu indirmesi de Allah’ın rahmetinin sonucudur.

3. Kainattaki düzen; gece ve gündüzün yaratılması, mevsimlerin varlığı.

4. İnsana huzur ve mutluluk kaynakları eş ve çocuk vermesi

5. İnsanı her yaptığı hatayla cezalandırmayıp arınması için bir şans vermesi.

6. İnsana öğrenme, anlama ve açıklama yeteneğini vermesi. (Rahmân, 55/1-4).

“Bütün bunları ve daha sayamadığımız nice rahmet örnekleri bulunmaktadır değil mi? Ekleme istediğiniz bir şey var mı?”

Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra Allah'ın rahmetinin sonucusu olan tövbe konusuna geçer.

Tövbe

Manevi danışman katılımcılara tövbenin ne demek olduğunu hayatlarında tövbe edip etmediğini sorarak onları motive etmeye çalışır.

“Tövbe ne demektir? Hayatınızda hiç tövbe ettiğiniz oldu mu?”

“Tövbe, İslâm inancında çok önemli bir dönüş ve arınmayı ifade eder. Buna göre kişinin büyük bir pişmanlıkla Allah'a yönelmesi ve bağışlanmasını istemesidir. “Tövbe”, af dilemek için kalplerden taştan niyazlar “istiğfar”dır.”

“Yine onlar çirkin bir iş yaptıkları yahut nefislerine zulmettikleri zaman Allah'ı hatırlayıp hemen günahlarının bağışlanmasını isteyenler-ki Allah'tan başka günahları kim bağışlar- ve bile bile, işledikleri (günah) üzerinde ısrar etmeyenlerdir.” (Âl-i imran, 3/135). *Allah'ın samimi bir şekilde Tövbe eden kullarını affedeceği ifade edilmektedir. Bunu destekleyen bir başka ayet de şöyledir; “Ancak Tövbe ve iman edip salih ameller işleyenler başkadır. Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir (Furkân, 25/70)”* *Ancak burada önemli olan ve dikkat edilmesi gereken husus, Tövbenin samimiyetle yapılması ve tövbe edilen hususta bir daha dönmek üzere kararlı olunması gerekliliğidir. Bu durumu suiistimal etmeye çalışan şeytan, bu durumdaki insanları durmadan tövbelerini bozdurmaya uğraşarak, zavallı ve aciz bir duruma düşürmeye çalışacaktır. Bu husus Kuran'da şu şekilde bildirilerek müminlerin uyarılmakta olduğu görülür; “...Bilin ki, Allah'ın verdiği söz gerçektir. Sakın dünya hayatı sizi aldatmasın ve şeytan, Allah'ın affına güvendirerek sizi kandırmasın.” (Fuk'ân,31/33)”*.

“Hadis: Hz. Muhammed (s.a.v) de tövbe konusu üzerinde çok durmuş ve tövbe konusunda şöyle buyurmuştur: Kul bir günah işlediğinde, kalbine siyah bir nokta vurulur. Şayet o

günahı terk edip istiğfara sarılarak tövbeye yönelirse kalbi cilalanır. Böyle yapma da tekrar günahlara dönerse, siyah noktalar artırılır ve neticede bütün kalbini kaplar. İşte Hak Teâlâ Hazretlerinin “Hayır, doğrusu onların işleyip kazandıkları (kötü) ameller sebebiyle, kalplerinin üzeri pas tutmuştur” (El-Mutaffifin, 83/14), diye zikrettiği durum budur (Tirmizi, Tefsîr, 83/3334).”

Başka bir hadiste; “Allah Teâlâ, gündüz günah işleyenin tövbesini kabul etmek için geceleyin elini açar. Geceleyin günah işleyenin tövbesini kabul etmek için de gündüz elini açar. Güneş battığı yerden doğuncaya, yani kıyamete kadar bu böyle devam edip gider.” (Müslim, Tövbe, 31) diye buyurur.”

Manevi danışman tövbenin sıradan bir takım söz ve davranışlardan ibaret olmadığını onun derin bir psikolojik rahatsızlıktan kurtulma aracı olduğunu örneklerle açıklar. Madde kullanımıyla mücadele için tövbenin gerekliliklerini başka bir ifade ile yardımcı davranışlarından bahseder.

Örnek olay: “Geride bırakılan üç kişinin de tövbesini (Allah) kabul etmiştir. Bütün genişliğine rağmen yeryüzü onlara dar gelmiş, öz benlikleri kendilerini sıkıştırmıştı; Allah’ın öfkesinden kurtulmak için yine Allah’a sığınmaktan başka çare olmadığını fark etmişlerdi. Sonra onlara tövbe nasip etti ki, eski hallerine dönsünler. Hiç kuşkusuz Allah, tövbeleri çok kabul eden, rahmeti sınırsız olandır.” (Tövbe, 9/118).

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve beşinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra grup lideri beşinci oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bu oturumda sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah’ın rahmetinin varlığına yansımaları, ümit duygusu ve tövbe konuları üzerinde durduk.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“ Arkadaşlar gelecek oturumda sizinle dinin sosyal destek mekanizmalarının; aile, dini şahsiyetler, arkadaş ve dini mekânların uyuşturucu madde ile başa çıkmadaki etkisini ele alacağız.”

Manevi danışman katılımcılarda olumlu Allah algısını geliştirmek için her bireyin kendisi ve çevresinden Allah’ın rahmetini gösteren olguları yazmalarını isteyip katılımcıların eklemek istedikleri bir konunun olup olmadığını öğrenip oturumu sonlandırır.

“ Gelecek hafta aynı gün ve saatte görüşmek dileğiyle hepinize iyi günler diliyorum.”

6. Oturum

İslam dini, yanlışların telafisi için hem umut hem de arınmayı ifade eden tövbeyi davranış değişikliği için yeterli görmemektedir. Bu davranışın kalıcı olabilmesi için bir takım manevi güçlerden de yardım alması gerekmektedir. Böylece birey duruşuna güç katmış olacaktır. Dolayısıyla dini danışman katılımcılara tövbe farkındalığını kazandırdıktan sonra bunun ileriye taşınması için gerekli destek unsurlarına yönlendirecektir.

I.Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele, Oturumun Adı: Dini Sosyal Destek Sağlama			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin sosyal destek araçlarını tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmayı sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk.

1.Dinin sosyal destek araçlarını tanır.(Diyanet, dini-manevi şahsiyet, dini merkezler) 2.Temiz kalma sürecinde Dindar çevrenin(Aile arkadaş) önemini kavrar. 3.Caminin dini sosyal desteğindeki fonksiyonunu ve temiz kalma sürecine desteğini anlar.	-Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme		
	Uygulama -Dinin sosyal hayata etkisi -Aile ve dindar çevrenin önemi -Manevi şahsiyetlerin önemi -Cami ve toplu ibadetlere katılma -Kur'an ve hadislerde aile ve arkadaş	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1.Bağımlılıktan iyileşen biriyle görüştünüz mü? S2.Toplu ibadetlere ne sıklıkta katılırsınız? Katıldığınızda neler hissediyorsunuz? S3. Madde kullanma isteğinizi bastırmada ailenizden veya dini çevrenizden yardım alırmısınız? S4. Her hangi bir dini kurumdan veya dini şahsiyetten destek almayı düşünüyor musunuz?	35 dk
4.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması	Soru-Cevap Tartışma	10 dk

	-Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi (Manevi ortamı ziyaret etme ve yaşanılan duygu ve düşüncelerinin aktarılması)		
Oturum Materyal ve Ekleri: Oturum görseli, eğitici videolar (Ailesini kaybeden Suriyeli kadının belgeseli) Ev Ödevi: Haftalık Etkinlik Takvimi: Cami ve ya Kur'an kursunu ziyaret			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman altıncı oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman beşinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Geçen oturumda sizinle dine yönelme, olumlu Allah algısının gelişmesi noktasında Allah'ın rahmetinin varlığa yansımaları, ümit duygusu ve tövbe konuları üzerinde durduk. Allah'ın rahmetini gösteren varlıkları yazma sizin ödevinizdi. Ödevini yapan bizimle paylaşabilir.

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla altıncı oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışan sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu hafta sizlerle dinin sosyal destek unsurları ve madde bağımlılığıyla mücadelede dini sosyal destek unsurlarının; aile, dini çevre ve dini yerlerin öneminden söz edeceğiz.”

III. Uygulama

Dini Sosyal Destek Araçlarını Tanıtma

Manevi danışman katılımcıların dini sosyal katılımlarını öğrenmek için soru sorarak dikkatlerini toplamaya çalışır.

“Sosyal bir varlık olan insan tek başına hayatını sürdüremediği gibi karşılaştığı sıkıntılarla tek başına baş edememektedir. Başka bir ifadeyle sorunlarla başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın oluşumunda bireysel çaba tek başına yeterli değildir. Bunun için insanın mutlaka sosyal destekle beslenmesi gerekmektedir. Sosyal destek bireyin çevresi tarafından sağlanan maddi, duygusal, bilişsel ve dini yardımların tümü sosyal destek sistemi içerisinde değerlendirilmektedir. Şimdi soru şu: Madde isteğiyle başa çıkmada sosyal destek araçlarından hangilerine başvuruyorsunuz veya hangilerine başvurulmalıdır? Önce insan için çok öneme sahip olan aile kurumundan başlayalım.”

“Aile, hayata gözlerini açtığı anda insanı sevgi ve şefkatle kucaklayan, karakterinin, inancının ve ahlakının şekillenmesinde en büyük rolü oynayan eşsiz birlikteliğin adıdır. Zira bu birliktelik Kur'an'ın ifadesiyle “Allah'ın varlığının belgelerinden biri de, kendileriyle huzur bulasınız diye sizin için kendi cinsinizden eşler yaratıp, aranızda sevgi ve merhamet var etmesidir. Bunda düşünen bir toplum için elbette ibretler vardır.”(Rûm, 30/21). Şeklinde buyurduğu bir kurumdur. Demek ki

aile sıradan bir birliktelik olmayıp Allah'ın rahmetiyle korunan bir kurumdur. Öyleyse bu kurumun dışına çıkmamak, buna sınımsız sarılmak gerekmektedir. Bu sıla-i rahim ile ifade ediliyor. Yani akrabaları ile bağının koparılmaması. Aile ile bağlarını koparan bireyler sadece bu dünyada yalnızlık ve umutsuzlukla karşılaşmazlar ahirette de onlara çetin bir azabın olduğu haber verilmektedir (Bakara, 2/27). Aile ilişkileri insanın bütün ilişkilerini hatta uyuşturucu madde kullanmasını dahi tetikleyebilecek bir öneme sahiptir. “Hz. Muhammed “Haddi aşmak ve akraba ile ilişkiyi kesmek kadar, Allah'ın bu dünyada cezasını peşin olarak vereceği başka bir günah yoktur”(Ebû Dâvûd, Edeb, 8)buyurur. Bu güzel duygularla inşa edilmiş ailede sağlıklı ve uyumsuz bir çocuk yetişmesini hangi anne ve baba ister. Çocuğunu zorluklar için de taşıyan, doğuran bir anne için en büyük acı evladının gözü önünde eriyip gitmesidir. “ağlarsa anam ağlar gayrısı yalan” sözü ne kadar isabetli olmuştur. Bunun için Allah anne ve babaya koşulsuz iyi davranmasını kendisine bağlılıktan sonra anne babaya bağlılığı vurgulamaktadır. **“Rabbin, sadece kendisine kulluk etmenizi ve anne babanıza iyi davranmanızı kesin bir şekilde emretti.”** (İsrâ, 17/23). En ideal ahlak insanı Hz. Muhammed “Sizin en hayırlınız, ailesine karşı en hayırlı onanınızdır.” Diye buyurmuştur.” (Tirmizi, Menakıb, 63). Kur'an ailenin sevgi ve şefkat temeli üzerine kurulan bir müessese olduğunu ifade etmektedir. Sizce buradaki sevgi ve şefkat çocukları içeriden ve dışarıdan oluşabilecek zararlı şeylere karşı korumayı ifade ediyor mu? Böyle bir çatı altında kalan bireyler zararlı şeylerden korunmaz mı?” Zaten *Usre* / أسرة ile ifade edilen aile aslen korunaklı *zırh mânâsına* gelir

“Hayat bir imtihandır ve imtihan zorluk, sıkıntı, mücadele, emek ve sabır demektir. İnsan hayatı boyunca yüzleşmek zorunda kaldığı nice sorun karşısında kimi zaman umduğu kadar güçlü olamaz, inanç ve irade zafiyeti yaşayabilir. Aslında bir kartopu kadar küçük olan olumsuzlukları çığ gibi büyütüp altında kalabilir. Böyle bir durumda ailenin güven veren sesi ve desteğini yanında bulmaya çalışır. İşte burada sıla-i rahimin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Zira aile bağlarının korunmasına yönelik bu kadar öğütler bireylerin hayatın zorlukları karşısında sivrulup dağılmamaları içindir.”

Manevi danışman ailenin değerini pekiştirmek amacıyla “Ailesini kaybeden Suriyeli kadının belgeselini izlettirir.” Belgeselle ilgili neler hissettiklerini öğrenmeye çalışır.

Manevi danışman ailenin öneminden söz ettikten sonra dindar çevreyle birlikte olmanın yararlarından bahseder.

“Hz. Muhammed’in ‘‘Müminlerin birbirlerine olan bağılılığı, birbirine kenetlenerek inşa edilmiş bir binanın tuğlaları gibidir.’’ (Buhari, Salat, 88) ifadeleri, ayrıca musibete uğrayanların teselli edilmesi, acılarının paylaşılması ve yakınlarını kaybedenlere taziyede bulunulması gibi tavsiyeler (Muvatta, Cenaiz, 41; İbn Mace, Cenâiz, 55-56), İslam’daki sosyal desteğin boyutunu açıklar niteliktedir. Başka bir hadiste Hz. Muhammed ‘‘Müslümanın derdiyle dertleşmeyen bizden değildir’’ (Hakim, 4/352) şeklinde buyurarak Müslümanın diğer Müslümana karşı kayıtsız kalamayacağını, ondan sosyal ve manevi desteğini esirgememesi gerektiğini belirtmiştir. İslam dininde ümmet kavramı da sosyal desteği en iyi ifade eden kavramlardandır.’’

‘‘Uyuşturucu madde kullanımında arkadaş ve çevre etkisinin çok olduğunu biliyorsunuz. Burada arkadaş ve çevrenin yönlendirmesi kadar sesiz kalması da önemli bir etkidir. Zira alkol almak isteyen bir kişi evde veya herhangi bir yerde içki içmek istediği zaman çevrenin düşüncelerini dikkate almak mecburiyetindedir. Şayet içki içmek için meyhaneye giderse, orada herkesin kendisi gibi içtiğini görecektir, kimse tarafından eleştirilmeyeceğini, tenkit edilmeyeceğini bildiği için daha çok huzurlu olacaktır. Çünkü yaptığı şey kötü ise herkes yapmaktadır, kimsenin kimseyi tenkit edecek durumu yoktur. Tıpkı bunun gibi uyuşturucu bağımlısı kişi de kendisi ile aynı maddeyi kullanan kişilerle birlikte olacak ve böylece tenkit ve eleştiriden kurtulacaktır. Bu durumda suçluluk, günahkârlık, aşağılık duygularına kapılmayacak ve kendini rahat ve emniyette hissedecektir. Bu sebeple Allah Teala bizim doğru (sadık) kimselerle birlikte olmamızı emrediyor.’’(Tövbe, 9/119).

‘‘Mü’min erkekler ve Mü’min kadınlar birbirlerinin dostlarıdır. İyiliği emreder, kötülükten alıkoyarlar. Namazı dosdoğru kılar, zekâtı verirler. Allah’a ve Resûlüne itaat ederler. İşte bunlara Allah rahmet edecektir...’’(Tevbe, 9/71). Bu ayet Müslüman bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin ölçüsünü koymaktadır. Ayrıca Hz. Muhammedin kişi arkadaşın dini üzerindedir hadisi de arkadaşın birey üzerindeki etkisini ortaya koyma bakımından önemlidir. Bunun için iyi arkadaş insanı doğruya, dünya ve ahireti için faydalı olana yönlendiren ve zor zamanda el uzatan kişidir. Aksini yapanı Kur’an münafık yani içi dışı bir olmayan kişi diye niteliyor.”

“Sabah akşam Rablerine, O’nun rızasını dileyerek dua edenlerle birlikte ol. Dünya hayatının zînetini arzu edip de gözlerini onlardan ayırma. Kalbini bizi anmaktan gafil kıldığımız, boş arzularına uymuş ve işi hep aşırılık olmuş kimselere boyun eğme.” (Kehf, 18/28) ayeti, zor durumlarda dini bütün bireylerin başa çıkmadaki önemine işaret etmektedir.”

Manevi danışman dindar çevre ile ilgili dini içerikleri açıkladıktan sonra dini merkezler olan caminin sosyal desteğe katkısı ve önemine değinir.

“Dini bir kurum olan camiler dayanışma ve yardımlaşmanın yapıldığı sosyal hizmetler tesisi, insanların varoluşsal sorunlarına karşı anlam bularak tedavi oldukları şifahaneler olarak görülmektedir. Bu ibadethanelerde toplu halde yapılan dini pratikler bireylerde yalnızlık duygusunu giderip aidiyet duygusunu geliştirebilir. Cami gibi dini kurumlarda yapılan dini pratikler sosyal birliktelik oluşturarak dayanışma ve bağlılığı sağlayacak ılık bir sosyal ortam oluşmasına hizmet eder.”

“İslam medeniyeti cami merkezli bir medeniyettir. Nitekim peygamber efendimiz Allah’ın en sevdiği yerler camiler, en sevmediği yerler ise sokaklardır.”(Müslim, Kitabü’l-Mesacid, 464) diyerek camilerin önemini belirtmeye çalışmıştır. Camiler sosyal yerlerden biridir. Böyle bir ortamda, camiye devam ederek cami kültürünü alan bireyler, sadece sosyal yardımlaşma duyarlığına sahip olmaz aynı zamanda birlik ve beraberlik duygularını da paylaşır.”

“Mescitlere devam edenlere cennette ikramlar hazırlanacağı (Buhari, Ezan, 37) ve cemaatle namaz kılmak için camiye gelene Allah’ın özel mükâfatının olacağı (Buhari, Ezan, 38) ile ilgili hadisler caminin önemini belirtir. Camiler, bireyleri ruhen ve bedenlen olgunlaştıran, sosyo-kültürel yönden nitelikli nesillerin yetiştirilmesine katkı sunan mekânlardır.”

“Kur’an’da, açıkça ifade edilir ki mescitler Allah’a aittir (Cin, 72/ 18) ve onlar manevî olarak temizlenme yerleridir (Tevbe, 9/108). Ayrıca bir hadiste, mescitlerin Allah’ın yeryüzündeki evleri olduğu belirtilir (el-Heysemî, Mecmau’z-Zevâid, 1/208). Bütün bunlar, caminin bir arınma ve korunma yeri olduğunu göstermiyor mu?”

“Bir hadiste, yıldızların yeri aydınlattıkları gibi mescitlerin de Allah dostlarını aydınlatacağı (el-Heysemî, Mecmau’z-Zevâid, 1/208) ifade edilmesi, camilerin yol ve yön gösteren bir işlevinin olduğuna işaretir değil mi?”

“Camide bulunmak, okunan Kur'an-ı Kerim ve vaazdan manevi haz alıp rahatlamaya imkân sağlar. Camiye gidip gelmek, ibadeti daha canlı bir şekilde yapmaya vesile olur. Beş vakit camiye giden kimse, kendini bir cemaatin mensubu olarak hissettiğinden yalnız değildir ve yalnızlığın verdiği vesvese, ruhi çöküntü içinde olmak gibi olumsuz duygulara kolayca yenilmez. "Cemaat olunuz (cemaate devam ediniz), bölünmekten kaçının, şeytan tek başına olanlarla beraberdir. Şeytan, iki kişi de olsa cemaat halinde olanlardan uzaktır (Tirmizi, Fiten, 7).”

“Allah’ın evlerinden bir evde (cami veya mescit) Allah’ın kitabını okumak ve aralarında müzakere etmek için bir araya gelen topluluk üzerine huzur iner, onları Allah’ın rahmeti bürür. Melekler de kanatlarıyla onları kuşatır. Allah, onları, yanında bulunan yüce cemaatte anar(Ebû Dâvûd, Salât, 349). Allah’ın rahmetiyle korunan bireylerin şeytanın etkisinden korunacağı Allah haber vermektedir (Hicr, 15/42).”

“Camide cemaat ortamı, her gün insanı dinamik ve canlı tutmaktadır. Cemaatle toplu bir halde kılınan namazlar, Müslümanlar arasında kardeşliğin, muhabbetin, eşitliğin en güzel örneğidir. Allah’a teveccüh eden o saflarda müdür, işçi, hizmetli, zengin ile fakir, siyah ile beyaz, ayırt edilmez. Hepsi aynı derecede, aynı seviyededirler. Cemaat ruhu da büyük ölçüde camilerde kazanılmaktadır.”

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve altıncı oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar

ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra grup lideri altıncı oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bugün dinin sosyal destek unsurları olan aile ve aile bağlarının güçlendirilmesinin önemi dindar çevre ve caminin bireyin korunmasına yönelik etki ve fonksiyonu hakkında konuştuk.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar önümüzdeki oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıtır ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız. Bu kapsamda yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenmek, namaz, dua vb. dini pratiklerin önemini kavramak da konuşacağımız konular arasındadır.”

Manevi danışman manevi ortamların fark edilmesi ve manevi duyguların yaşanması için dini mekânları ziyaret etmeyi ödev olarak verir.

“Peki, bu haftaki ödeviniz size en yakın olan bir camiye veya varsa Kur'an kursunu ziyaret edip oradakilerle sohbet etmeniz ve daha sonra duygu ve düşüncelerinizi not edip bizimle paylaşmanızı istiyorum.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve saate görüşmek dileğiyle hepinize iyi günler dilerim.”

7.Oturum

Müslüman bir birey namaz, oruç, zekât, hac ve kurban gibi dini pratikleri yerine getirmekle tam anlamıyla elinden ve dilinden herkesin güven içerisinde olduğu, kimsenin incinmediği mümtaz bir şahsiyet olacaktır. Bu denli temiz bireylerden oluşan bir toplum tabiatıyla suç işlemekten uzak bir toplum olacaktır (Erturhan, 2007). İbadetlerin zihni olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasında, duyguların denge kazanmasında, bireyin kendisine, yaratıcısına, ailesine, topluma, bütün insanlığa, hatta canlı ve cansız bütün

varlıklara karşı sorumluluk duymasında, kendi içinde dengeli, toplum içinde uyumlu ve olgun duruma gelmesinde, kendi mutluluğunu başkalarının mutluluğundan ayrı düşünmeyen, kendisi için istediğini diğer insanlar için de isteyen bir anlayış kazanmasında etkin bir rolü vardır (Peker, 2008). Bu hakikatlerden hareketle bu oturumda dini danışman katılımcıların bireysel anlamda temiz kalmaları ve çevresiyle uyumlu olması için manevi yönden güçlenmesini sağlayacak dini davranışlara yönlendirir. Nitekim Allah kendisiyle sağlam bir iletişim halinde bulunan kullarının olumsuz duygu ve düşüncelere karşı güçlü olduğunu belirtmektedir (Nahl, 16/99).

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele, Oturumun Adı: Dini pratiklerle Manevi olgunlaşma			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmayı sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenir.	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap -Tartışma	5 dk
2.Dua'nın günlük hayatımızda madde isteğiyle başa çıkmada nasıl kullanılabileceğini öğrenir. 3.Namaz, zikir, oruç tutma, Kur'an okuma vb. dini davranışların	Uygulama -Duanın mahiyeti ve Kurandan dua örnekleri -Namaz, Oruç, zikir etme ve Kur'an okumanın madde isteğiyle başa	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1. Günlük hayatınızda ne sıklıkta dua edersiniz? S2. Dini metinleri okur musunuz? S3. Temiz kaldığınız dönemde şükrettiğiniz oldu mu?	35 dk

hayata nasıl oto kontrol sağladığını öğrenir.	çıkmadaki fonksiyonları - Kur'an'da Şükür, zikir ve namaz ibadetiyle ilgili ayetlerin anlatılması.	S4. Namaz insanı kötülükten alıkoyar (Ankebut,45) ayetini bağımlılık bağlamında nasıl değerlendiriyorsunuz?	
5.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi (bir hafta boyunca namaz kılma)	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Haftalık Etkinlik Takvimi: Sabah Namazını kılma ve hissedilen duyguların anlatılması ve Hz. Eyüp Kisasını okuma			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman yedinci oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız? İki haftanız nasıl geçti?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman altıncı oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Sizinle geçen oturumda dinin sosyal destek unsurları olan aile ve aile bağlarının güçlendirilmesinin önemi dindar çevre ve Cami’nin bireyin korunmasına yönelik etki ve fonksiyonu hakkında konuştuk. Ayrıca Cami ve kuran kursu gibi dini kurumları ziyaret edip hissettiğiniz duyguları yazmanızdı. Bu ödevi yapanlar bizimle paylaşabilir.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla altıncı oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Arkadaşlar bu oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıtip ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız. Bu kapsamda yükümlü olduğumuz dini pratikleri öğrenmek, namaz, oruç, dua vb. dini pratiklerin önemini kavramak da konuşacağımız konular arasındadır.”

III. Uygulama

İbadet

Manevi danışman katılımcılara ibadetin tanımı, kapsamı ve önemi hakkında bilgi verir. Günlük hayatımızda sorumlu olduğumuz ibadetlerden bahseder.

“Öncelikle ibadet ne demektir, yapmakla sorumlu olduğumuz ibadetler nelerdir ve hayatımıza katkısı ne olabilir?” sorularını sormak istiyorum. Manevi danışman katılımcıları dinledikten sonra şu açıklamayı yapar:

“İbadet bireyin hayatın her alanında Allah’ın istediği doğrultuda davranması ve ona göre yükümlülüklerini yerine getirmesidir. İbadet bireye zayıflığını, faniliğini kısacası kimliğini öğreten önemli bir hatırlayıcıdır. Nitekim Kur’an’ın “...beni hatırlamak için namaz kıl.” (Tâ-hâ, 20/14) ayeti de bunu açıklamaktadır. Ayrıca namazda her rekâtta okunan Fatiha süresinde “yalnız sana ibadet ederiz” ayeti de bireyin rabbine karşı sözleştiğini ve bu istikamette durması gerektiğini ifade etmektedir.”

“İbadet insanı diğer canlılardan ayıran ona değer katan en önemli unsurlardandır. Nitekim Kur'an'da insanların değeri onların yaptıkları ibadete göre değerlendirildiği şu ayetlerde aktarılmaktadır **“De ki: “Duanız olmazsa Rabbim size ne diye değer versin...”**”(Furkân, 25 77). Deme ki rabbimiz bizden ona yönelmesini isteyerek bize değer vermektedir değil mi?”

“İnsan yaratılış itibarıyla mükemmel bir kişilik ve karaktere sahip değildir. Nitekim Kur'an insanı huysuz, hırsına düşkün, aceleci ve ahlaki yönden zayıf bir varlık olarak nitelemektedir (Mearic,70/19-20). İnsandaki bu eksiklik yine Kur'an'da belirtildiği gibi Allah'a itaat ve ibadetle düzeltilebilir (Mearic,70/22-23). İnsan doğuştan getirdiği bu zayıflığı Allah'a teslim olmayla ve ibadetlerini devamlı olarak yerine getirmeyle giderebilir, karakterini düzeltebilir, olgunlaştırır ve kişiliğini bulabilir. Eğer kendisindeki zayıflığı ve kötülüğe yönelik yapısını önemsemez ihmal ederse bütün benliğini bu zayıflığın getireceği ahlaki yoksunluk kaplayacaktır.”

Ayrıca manevi danışman ibadetlerin mümin kişiliğin özelliği olduğunu Mü'min süresi bağlamında anlatır ve ibadettin kapsamına değinir.

“İbadet kapsamı çok geniştir. Kısacası ibadet, hayatın her alanında ilahi rızaya göre yaşamaktır. Bunun içinde vakitli ibadetler olan namaz, oruç, zekât, hac gibi pratiklerin yanında zamana bağlı olmayan dua, şükür, zikir, Kur'an okuma yardımlaşma, anne babaya itaat, komşu ve diğer insanların haklarına riayet etmeye varan çok geniş bir alandan bahsedebiliriz. Bütün ibadetlerin temel amacı bireyin dünya ve ahiret dengesi içerisinde yaşamasını sağlamaktır. İbadetlerle insanların günde beş defa Allah'ı hatırlatmaya çağırılmaları, bireylerde başıboşluk düşüncesini engeller ve hesap verebilirlik düşüncesini oluşturmaktadır. Böylece bireyde içsel bir kontrol mekanizmasının oluşmasıyla başa çıkmaya katkı sağlanmış olur. Zira Allah ve Ahiret inancı bireyde hesap verme düşüncesini oluşturur. Dolayısıyla çekinme ve sağlıklı davranışları meydana getirir. Ayrıca insan, inandığının peşine düşer ve inancını davranışlarına da yansıtmaya çalışır; inandığı varlığa olan bağlılığını bir takım söz ve hareketlerle göstermeye çalışır.”

Manevi danışman katılımcılara günlük hayatlarında yaptıkları bazı ibadetlerin ne olduğunu sorar. Namaz ibadetinin madde kullanma isteğiyle baş etme ve psikolojik iyi oluş etkisinin önemine dikkat çeker.

“(Ey Muhammed!) Kitaptan sana vahyolunanı oku, namazı da kıl, çünkü namaz, insanı hayâsızlıktan ve kötülükten alıkoyar. Allah’ı anmak(Namaz kılmak) elbette en büyük ibadettir. Allah yaptıklarınızı biliyor.” (Akebût, 29/45). Peki, namaz nasıl kötülüklerden alıkoyar? Yukarda da bahsettiğimiz gibi Allah’ı hatırlatarak değil mi? Zira Allah’ı bilinçli bir şekilde hayatının her alanında dikkate alan biri, madde kullanma isteğini de engelleyebilir. Başka? Namaz bireyin kişiliğini olumlu yönde geliştirir. Namazla insan hem yerde ve gökte kendisinden başka yaratıcının bulunmadığı Allah’ın huzurunda bulunduğunu, O’nun kullarına verdiği sonsuz nimetleri, günahkârlara hazırlayacağı cezaları hatırladıkça, ruhunda bir hak, şefkat ve merhamet duygusu oluşur, sorumluluk ve vazife şuuru gelişir, diğer insanlarla olan ilişkisi de olumlu yönde değişir. Namaz insanın beden, akıl ve kalp olmak üzere bütün kişiliğini harekete geçirir.”

“Hz Peygamber Namazı Müminlerin miracıdır. Diye nitelemektedir. Miraç insanın yükselmesi, bulunduğu durumdan kurtulup, erdeme, yüceliğe doğru yükselmesidir. Ayrıca Peygamber günde beş defa akan nehirden yıkananın temizlenebileceği gibi günde beş defa namaz kılanın da günahlardan temizleneceğini vurgulamıştır (Buhari, Mevakit, 6; Müslim, Mesacid 284,). Bu da namazın hem madde kullanma isteğinden korunma hem de arınma konusunda destek sağlayabileceğini söyleyebiliriz.” Bu konuda fikri olan var mı?”

“Namaz ibadetinin bireyin psikolojik iyi oluşuna ve madde kullanma isteğiyle başa çıkmasını daha iyi anlamak için ayet ve hadislerde nasıl ele alındığına bakalım. “Sabır ve namaz ile Allah’tan yardım isteyiniz. Şüphesiz O (sabır ve namaz) Allah’a saygıdan kalbi ürperenler dışında herkese zor ve ağır gelen bir görevdir.” (Bakara, 2/45)., “Dediler ki: “Ey Şu’ayb! Babalarımızın taptığını yahut mallarımız hakkında dilediğimizi yapmayı terk etmemizi sana namazın mı emrediyor...” (Hûd, 11/87). Başka bir ayette Allah cehenneme giren suçluların neden yanlış kararlar aldıklarını şöyle aktarır: “Biz namaz kılanlardan değildik.” (Müddessir, 74/43). Bu ayetlerde namazın koruyucu oluşu ve sağlıklı karar alma gibi davranışlara etkisi açık bir şekilde anlaşılmaktadır.”

“Hz Peygamberin hadislerinde de namazın insanı sıkıntı ve stresten kurtarmaya yardımcı olduğuna dair örnekler vardır. Bunlardan birisi Hz. Peygamber’in manevî terapiye vurgu yaptığı şu olaydır: Namaz vakti girince, Hz. Peygamber (sav) Bilal’e: “Ya

Bilal bizi namazla rahatlat/ erihna biha”(Ebu Davud, Edeb, 78). Bu hadis, bireylerin namazla kalbe ve ruha ağır gelen bütün dünyevî meşakkatlerinden ve sıkıntılarından sıyrılarak Allah’a teveccüh etmeyle psikolojik olarak rahata kavuşacağına işaret etmektedir. Nasıl ki günde beş defa abdest almak insanı bütün maddi kirlerden temizliyorsa namaz da insanın kalbindeki manevi huzursuzluğu ve stresi yok eder. Çünkü hadiste de belirtildiği gibi günde beş vakit namaz kılmak, insanın günahlarını siler. Günah işleme arzusu kalpten çıktığı zaman kalp huzura erer. Bundan hareketle Hz. Muhammed’in (sav) insanları namazla terapi ettiğini rahatlıkla söyleyebiliriz.”

Manevi danışman bu konuda katılımcıları dinledikten sonra diğer bir ibadet olan oruç ibadetinden bahseder.

“Arkadaşlar yükümlü olduğumuz ibadetlerden biri de oruçtur. Orucun hem psikolojik iyi oluşa hem de başa çıkma konusunda önemli bir destek kaynağı olduğunu söyleyebiliriz. Zira orucun sağlığı korumada, bedensel riyazette ve nefsi zararlı şeylere karşı korumada önemli tesirleri vardır. Hadislerde orucun terapi edici özelliğinden şöyle bahsedilmiştir: “Oruç kalkandır. Biriniz bir gün oruç tutacak olursa, kötü söz sarf etmesin, bağırıp çağırmasın. Birisi yakışsız laf edecek veya kavga edecek olursa ben oruçluyum desin.”(Buhari, Savm, 2). Hadiste belirtildiği gibi oruç manevi bir kalkandır. Oruç kin, nefret, düşmanlık, kıskançlık ve öfke gibi ruhsal hastalıklara karşı bir kalkan görevi görür. İnsanı her türlü yanlış ve kötülüğe karşı korur. Çünkü oruç tutan kişi nefesine ve iradesine sahip çıkar. Yemek yemediği için midesi ne kadar rahatlıyorsa, kötü düşüncelerden ve yanlış işlerden uzak durduğu için, kalbi ve ruhu da o nispette rahatlar.”

“Oruç (İmsak) sadece aç kalmaktan ibaret değildir. Bilakis maddi-manevi bütün azaları haram ve günahlardan korumaktır. Oruçla, göz haramdan, dil gıybet ve iftiradan korunduğu gibi kalp ve ruh da kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık ve kötü arzu ve isteklerden korunmuş olacaktır. Diğer taraftan nefsin arzu ve isteklerinden uzaklaşan kişi oruç ibadetiyle sabırlı olmayı ve iradesini kontrol edebilmeyi öğrenecektir. Ayrıca oruç sayesinde kişinin cömertliği artacak, şefkat ve merhamet duyguları coşacaktır. Kısacası oruç bireylerde güçlü bir irade ve empati duygusunu geliştirmektedir. Böylece güçlü bir baskı oluşturan madde isteğiyle başa çıkmada etkili bir ibadettir.” Nitekim peygamber insanlara evlenme tavsiyesinde bulunurken gücü yetmeyenlere de oruç tutmayı tavsiye

etmiştir. Bunu uyuşturucu madde gibi güçlü içsel baskılarla mücadele için dini bir yöntem olarak alabiliriz.”

Şimdi Kur'an ve hadislerde oruçla ilgili açıklamalara bakalım.

“Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakınmanız için oruç, sizden öncekilere fark kılındığı gibi size de farz kılındı.” (Bakara,2/183).

“Kim faziletine inanarak ve karşılığını Allah’tan bekleyerek Ramazan orucunu tutarsa, geçmiş günahları bağışlanır.”(Buhari, İman,28).

“Oruç hariç Âdemoğlunun he ameli kendisi içindir. Oruç benim içindir, onun ödülünü ben vereceğim.”(Buhari, Savm, 9).

Manevi danışman oruç ibadetinin madde kullanıma isteğine karşı önemli bir kalkan oluşundan bahsettikten sonra dua ibadetinden söz eder.

“Diğer bir ibadet de duadır. Dua bireyin kişiliğini anlaması sınırlarını fark etmesi ve acizliğinin farkına varması noktasında önemli bir ibadet sayılmaktadır. Nitekim dua eden birey farkında olmasa da eksiklik şuuruyla bir yönelişe girmektedir. Başka bir ifadeyle birey kendisindeki bu eksiklik duygusunun verdiği gerginliği gidermek için dua eder.”

“Duanın kaygı, stres, anlamsızlık, boşluk ve yalnızlık gibi çağımızın önemli ruhsal hastalıklarına karşı ruh sağlığını olumlu şekilde etkilediği ve kişiliği geliştirdiği artık önemle vurgulanmaktadır. Ayrıca, dua kişiye güçlülere katlanma, her türlü olumsuzluğu karşı koyabilme ve başarıya doğru yönelme-arzu duyma gücü vermektedir.”

Manevi danışman Kur'an ve hadislerde dua ile ilgili açıklamaları yapar duanın madde isteğiyle baş etmede nasıl yapılması gerektiğinin bilgisini verir.

*“Arkadaşlar Allah Kur'an'ı kerimde **“bana dua edin duanıza cevap vereyim...”**(Mü'min, 40/60). Bireyin kendisine her türlü istek ve sıkıntılara karşı yardım edileceğine inanması, onu cesaretlendirir ve enerjisinin artmasına yardımcı olur. Başka bir ayette de **“Güzel sözler ancak ona yükselir. Onları yükselten iyi davranışlardır.”**(Fâtır, 35/10). Diye buyurmaktadır. Bu ayetlerden de anlaşılıyor ki insanın duadan önce bir çaba veya mücadelede bulunması gerekir. Hatta önce çaba sonra dua olmalıdır. Zira dua öncesi verilen çabalar duayı değerli ve anlamlı kılar diyebiliriz. Bu konuda fikri olan*

var mı? Peki, şimdi Kur'an'dan ve hadisten bazı örnek dualardan bahsedelim. “Özellikle Hz Yusuf’un içsel arzuların baskısına karşı Allah’ın rahmetine sığınması örnek bir dua çeşididir.”, Yine Hz. Eyüb’ün- “Ya Rabi şüphesiz ki ben derde uğradım, sen ise merhametlilerin en merhametlisisin diye niyaz etmişti.”, (Ey Muhammed) Kulumuz Eyyub’u da an. Hani o, Rabbine, “şeytan bana bir yorgunluk ve azap dokundurdu” diye seslenmişti. “Bizde ona, “Ayağını yere vur! İşte yıkanacak ve içecek soğuk bir su” dedik.” (Enbiyâ, 21/83; Sâd, 38/41-42)- duaları onun düştüğü hastalığa karşı sabırlı duruşu sonucu kaybettikleriyle birlikte daha fazlasını elde etmesine vesile olmuştur.

Manevi danışman katılımcıların madde isteği ve sıkıntılarla başa etmesi ve ruhen iyi olması için bir takım dua tavsiyesinde bulunur.

“Hz. Yunusun “Senden başak hiçbir ilah yoktur. Seni eksikliklerden uzak tutarım. Ben gerçekten (nefsine) zulmedenlerden oldum” diye dua etti.” (Enbiyâ, 21/87) duası da sıkıntı anlarında yapılması önerilen duadır.”

“ Biz, insana anne babasına iyi davranmayı emrettik. Annesi onu ne zahmetle karnında taşıdı ve ne zahmetle doğurdu! Onun (anne karnında) taşınması ve süten kesilme süresi (toplam olarak) otuz aydır. Nihayet olgunluk çağına gelip, kırk yaşına varınca şöyle der: “Rabbim! Bana ve anne babama verdiğin nimetlere şükretmemi, senin razı olacağın salih amel işlememi bana ilham et. Neslimi de salih kimseler yap. Şüphesiz ben sana döndüm. Muhakkak ki ben sana teslim olanlardanım.” (Ahkâf, 46/15).”

“Hz İbrahim’in duaları “Rabbimiz! Bizi, inkâr edenler için bir sınama konusu yapma. Bizi bağışla ey rabbimiz! Çünkü kudret ve hikmet sahibi olan sensin.” (Mumtehine, 60/5), "Rabbim! Beni namaza devam eden bir kimse eyle. Soyumdan da böyle kimseler yarat. Rabbimiz! Duamı kabul eyle.", "Rabbimiz! Hesap görülecek günde, beni, ana-babamı ve inananları bağışla.” (İbrahim, 14/40-41).

“Zekeriya’yı da hatırla. Hani o, Rabbine, “Rabbim! Beni tek başıma bırakma. Sen varislerin en hayırlısısın” diye dua etmişti.” (Enbiyâ, 21/89).

“Bunun üzerine Mûsâ onların koyunlarını suladı. Sonra gölgeye çekilip, “Rabbim! Bana göndereceğin her hayra muhtacım” dedi.” (Kasas, 28/24).

“Onlardan, “Rabbimiz! Bize dünyada da iyilik ver, ahirette de iyilik ver ve bizi ateş azabından koru” diyenler de vardır.” (Bakara, 2/201).

Manevi danışman madde bağımlılığıyla başa çıkmada duanın önemi ve örnek dua çeşitlerinden söz ettikten sonra diğer bir ibadet olan Kur'an okumadan söz eder.

“Günlük hayatımızda bize huzur ve sükûnet veren ibadetlerden biri Kur'an okumadır. Kur'ân insanları Allah'a götüren en doğru ve sağlam kaynaktır.” (el-İsrâ, 17/9). O maddî anlamda yol gösterici olduğu gibi mânevî anlamda da insanların ihtiyaç duyduğu huzuru vermektedir. Zira Allah insanın mânevî yapısının ancak kendisini anmakla rahatlayıp huzur bulabileceğini bildirmektedir. “Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur.” (Ra'd, 13/28).

İbadettin faydalarını birkaç maddeyle özetleyebiliriz:

1. *Ruh sağlığını korur. Hem bedenen hem de ruhun bireyin dinlenmesini sağlar. Zira birey, günlük yaşamda birçok problemlerle karşılaşır, gerginlikler yaşar, huzursuz olur ve zihnen yorulur. İşte günde beş defa kılınan namaz insanların zihnen dinlenmesine ve stres atmasına yardımcı olur. Nitekim Hz. Muhammed Namaz vakti geldiğinde Hz Bilal'e bizi namazla rahatlat diyordu.*
2. *İbadet dengeli bir kişilik kazandırır: İbadet insanı üstünlük ve aşağılık duygularından uzaklaştırır, dengeli bir kişilik kazanmasına yardımcı olur. Örneğin namazda rükû ve secdeyi anlamına uygun olarak yapan ve bunların ne için yapıldığını bilen bir insan her zaman mütevazî olur ve öyle davranır. Yine camide rütbe, makam, mevki, fakir, zengin, soylu, soysuz, herkesin eşit bir şekilde aynı davranışları yapmaları bireyden aşağılık duygusunu uzaklaştırabilir.*
3. *İbadet insanın kendi benliğini tanımasına yardımcı olur: Günümüzde sanayi devrimiyle başlayan ve toplumu bir ahtapot gibi kuşatan değişim, insanın sosyal hayatını değiştirdiği gibi onun psikolojik yapısında da ciddi tahribatlara yol açmakta, onu kendi asli benliğine karşı yabancılaştırmaktadır. Böyle bir dönemde ibadet bireylerin bilinç kanallarını açmakta sınırlı maddi isteklerle başa çıkma gücünü vermektedir.*
4. *Hz. Ali de ibadetin insanı şeytani tuzak olan kibir ve böbürlenmekten koruduğunu, tutum ve davranışlarında sükûneti sağladığını şu şekilde açıklamaktadır: Allah*

Mü'min kullarını namazlarla, zekâtlarla, oruçlarla ellerini ve ayaklarını sakınleştirip gözlerini sakındırarak, nefislerini ezip gönüllerine tevazu vererek ve onlardan bencil eğilimleri gidererek onları korur (Rıda, 2005: 352).

5. *İbadetlerden biri olan namaz bireyin bütün varlığı ile yaratıcıyı hissettiği bir davranıştır. Zira kalpteki inanç, dildeki konuşma, kıraat, tespih getirme, tehlil (la ilahe illallah) ve tekbir (Allah'ü Ekber), rükû ve secde gibi uzuvlarla yapılan davranışlardan tutun da, maddi-manevî temizliğe kadar, kulluğun bütün aşamalarını kapsar. Bu ibadet vücut temizliğiyle başlar*
6. *Hayatını ilahî bir plan ve programa dayalı olarak sürdürmek de bireyin hayatındaki memnuniyet ve mutluluk düzeyini artıracaktır. Ayrıca, gününü Rabbinin razı olacağı şekilde geçirmiş olmanın verdiği manevi haz sayesinde, bireyin ruh sağlığı olumlu yönde etkilenecektir.*

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve yedinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra grup lideri altıncı oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bu oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıyıp ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık kazanmaya çalıştık. Bu kapsamda ibadet tanımını, kapsamını, önemini ve günlük hayatta yükümlü olduğumuz dini pratikleri; namaz, oruç, dua vb. dini pratikleri öğrendik ve bunların madde ile başa çıkmadaki önemini kavradık.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar önümüzdeki oturumda madde kullanma isteğiyle baş edebilmek ve temiz kalmayı sürdürebilmek için dinin manevi destek araçlarını tanıtıp ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya devam edeceğiz. Bu kapsamda madde kullanım isteğiyle baş edebilmek ve temiz kalmayı sürdürebilmek için dini/ manevi değerlerin tanıtımı, önemi ve neler olduğundan bahsedeceğiz. Bunlardan emanet ve sorumluluk değerini tanıtıp bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız.”

Manevi danışman manevi rahatlığı hissetmesi amacıyla sabah namazı kılmayı ve bir gün oruç tutmayı ödev olarak verir.

“Peki, bu haftaki ödeviniz bir gün oruç tutmanız ve en az bir kere sabah namazını kılıp hissettiğiniz duygu ve düşünceleri bizimle paylaşmanızı istiyorum.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve saate görüşmek dileğiyle hepinize iyi günler dilerim.”

8.Oturum

Bağımlılık baş edilmesi zor olan bir süreçtir. Birey böylesi bir problemle baş edebilmek için bilişsel duygusal ve davranışsal çapta baş etme yöntemlerini geliştirmelidir. Bunun için dini danışman bu oturumda ibadetlerle de ilişkisi olan emanet ve sorumluluk gibi değerleri açıklayıp madde kullanma isteğini bastırmaya yönelik bir farkındalık oluşturmaya çalışacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele Oturumun Adı: Değerlerle Manevi olgunlaşma I			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle baş edebilmeleri ve temiz kalmayı sürdürebilmeleri için dinin manevi destek araçlarından olan emanet, sorumluluk ve utanma değerini tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
	Gözden Geçirme	Anlatım:	5 dk.

1.Emanet kavramını ve insan için önemini kavrar. 2.Sorumluluk farkındalığını geliştirir. 3.Madde kullanımının emanet ve sorumluluk erdemine zararını öğrenir.	-Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Soru- Cevap -Tartışma	
4.Madde isteği geldiğinde hayatında değerli olan varlıkları (ailesi, inancı, konumu vb.) düşünmeyi öğrenir	Uygulama -Emanetin tanımı ve çeşitleri -Sorumlu olmanın gereklilikleri -Kur'an'da emanet ve sorumluluk ile ilgili ayeteler.	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1. Bize verilen manevi emanetlerden bahseder misiniz? S2.Günlük yaşantımızda sorumlu olduğumuz olgulardan bahseder misiniz? S3. Bu anlamda madde kullanmanın zararından bahseder misiniz? S4.Ahzab 72 ayetleri bağlamında Emanet olgusunu değerlendirir misiniz?	35 dk
5.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması	Soru-Cevap Tartışma	10 dk

	-Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi		
Ev ödevi: Maddi ve manevi değerlerimizi düşünüp madde isteğiyle mücadelede etkisini fark etmek			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman yedinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Arkadaşlar geçen oturumda neler işlediğimizden kısaca bahsetmek istiyorum. Sizinle geçen oturumda ibadetin tanımı, kapsamı, önemi, yükümlü olduğumuz vakitli ibadetleri ve ibadetlerin madde kullanma isteğiyle başa çıkmadaki etkisi hakkında konuştuk. Ayrıca bir gün oruç tutma ve bir kere sabah namazını kılıp hissettiğiniz duyguları yazmanızdı. Bu ödevi yapanlar bizimle paylaşabilir.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla sekizinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

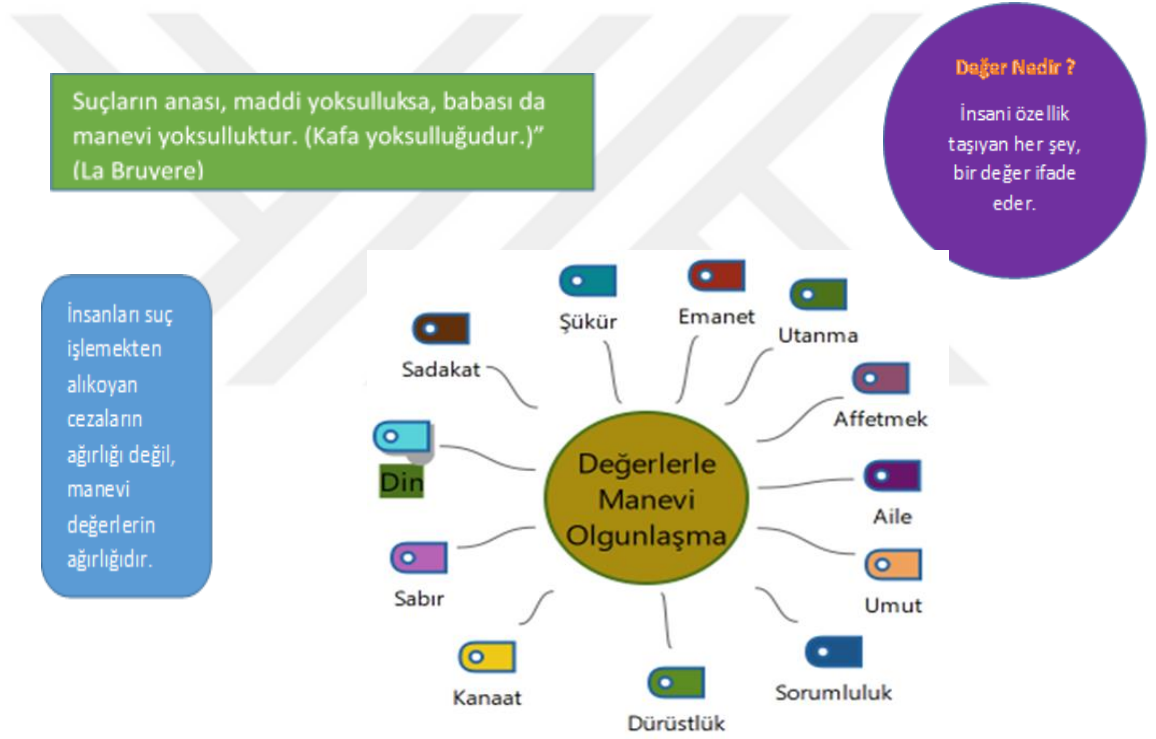
“Arkadaşlar bu oturumda madde kullanım isteğiyle baş edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarını tanıyıp ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız. Bu kapsamda İslami ve ahlaki değerlerin tanıtımı, önemi ve madde kullanma isteğiyle mücadelede bu değerlerin etkisini

açıklamaya çalışacağız ayrıca emanet ve sorumluluk değerini tanıtmak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturma da ele alacağımız ilk konular arasındadır.

III. Uygulama

Manevi danışman değer kavramını, değerlerin psikolojik iyi oluşa ve bağımlılıkla başa çıkmada öneminden söz eder.

“Değerler: Değerler insan olmanın parametrelerini gösteren şaşmaz bir ölçü, bireysel mutluluğun toplumsal barış ve huzurun en önemli kaynaklarıdır. Bunlardan biri de emanet, utanma ve sorumluluk değerlerimizdir.”



“Değerlerin en önemli özelliği insanda öz kontrol duygusu geliştirmesidir. İslam’da imanın bir şubesi sayılan utanma duygusu bireylerin madde kullanma isteğiyle başa çıkmada hem Allaha hem aile ve diğer insanlardan çekinmeyi sağlayabilen önemli bir kontrol mekanizmasıdır. Zira utanma duygusu insanda doğal olarak varolan fakat iman ile gelişen bir duygudur. Hz. Peygamber “Allahtan utanmadıktan sonra istediğini yaparsın.”(Buhari, Enbiya, 54) diye buyurmaktadır. Utanma duygusu sorumluluk

duygusuyla da ilişkilidir. Zira utanma duygusu olmayanın korku ve kaygısının olmayacağı, sorumluluk duygusundan da yoksun olduğu için her şeyi kendisine mubah sayacağını söyleyebiliriz. Hz. Peygamber bireyin Allah'la bağı utanma duygusudur. Bunu yitiren Allah'la arasındaki bağı param parça yapmıştır. Der.”

“İnsan doğal yaratılışı itibariyle saf bir fitrat üzerine yaratılmıştır. Hz Alin'in dediği gibi ekilmemiş bir tarla gibidir ne ekersen tutar. Yani insan iyi yönde bir kişilik geliştirebileceği gibi kötü yönden de bir kişilik kazanabilir. Yani durum tamamen şartlar ve çevreye göre değişmektedir. Dini pratikler, çevre, eğitim, sosyo-kültürel durum gibi dini/manevi değerler de bireyin kişiliği üzerinde önemli oranda etkilidir. Değerlerden yoksun olma, bağımlılığın risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Zira haz ve tutkunun peşinden giden bağımlı, özgürlüğünü kaybedip bağımlısı olduğu maddenin kontrolüne girer. Birey kendi benliğini güçlendirecek haz ve tutkulara karşı koruyacak değerlere her zaman gereksinim duyar. Peki, şimdi bu değerlerin ne olduğunu sormak istiyorum yani hayatınızda sizi gitmekten alıkoyan, ona bakıp birçok arzu ve isteklerinizi bıraktığınız değerden bahseder misiniz?”

Manevi danışman dini/manevi değerlerden olan sorumluluk değeri hakkında açıklamada bulunur bunun gereğini yerine getirmemenin sonuçlarını açıklar.

“Yüce Allah yeryüzünü yaşamaya elverişli getirdiğini (Kehf, 18/7), ölümü ve yaşamı imtihan olgusuna bağladığı (Mülk, 67/2) bu evrende, insanlara da gözetleme ve bir takım müdahale görevini vermiştir. İnsana böyle kutlu bir görevin verilmesinin amacı dünyayı yaşanabilir kılma ve adaletli bir toplumsal düzen kurmak içindir. Bir sınavda gözetmen olan bir öğretmenin sorumluluğunu yerine getirmemesinin getirdiği sonuçları düşündüğümüzde her birimizin sorumlu olduğumuz emanetlere karşı görevlerimizi yerine getirmemenin nedenli sıkıntılar ortaya çıkaracağını anlamış oluruz.”

Peki, şimdi sorumluluklarımız nedir ve bize verilen emanetlere karşı sorumluklarımız nelerdir. Ondan bahsedelim.

“İnsan hayatın öznesi olması nedeniyle sorumluluk alanı çok geniştir. Bunlar:

- ❖ *Allah'a karşı sorumluluklarımız.*
- ❖ *Ailemize karşı sorumluluklarımız.*
- ❖ *Kendimize karşı sorumluluklarımız.*

❖ *Diğer insanlara karşı sorumluluklarımız.*

Allah’a karşı sorumluluklarımız

“Allah’a karşı sorumluluklarımız ona iman etmek, onun yasakladıklarından uzak durmak, yasaklarını çiğnememek. Emirlerini imkân ölçüsünde eksiksiz yerine getirmek ve onu yüceltmektir. Ayrıca Allah’ın bahsettiği güzelliklere karşı şükür etmek de bireyin Allah’a karşı sorumluluklarındandır (Mülk, 67/23).

Anne babaya karşı sorumluluklarımız

“Öncelikle anne baba hakkının ayette tevhitte birlikte anması, “Rabbin, kendisinden başkasına asla ibadet etmemenizi, anaya-babaya iyi davranmanızı kesin olarak emretti. Eğer onlardan biri, ya da her ikisi senin yanında ihtiyarlık çağına ulaşırsa, sakın onlara “öf!” bile deme; onları azarlama; onlara tatlı ve güzel söz söyle.” (İsra, 17/23). Allah’a ibadet edin ve ona hiçbir şeyi ortak koşmayın. Ana babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yanınızdaki arkadaş, yolcuya, elinizin altındakilere iyilik edin. Şüphesiz Allah, kibirlenen ve övünen kimseleri sevmez.” (Nisa, 4/36). Kendisine şükretmek ile birlikte anması “İnsana da, anne babasına iyi davranmasını emrettik. Annesi, onu her gün biraz daha güçsüz düşerek karnında taşımıştır. Onun süttten kesilmesi de iki yıl içinde olur. (İşte onun için) insana şöyle emrettik: “Bana ve anne babana şükret. Dönüş banadır.” (Lokman, 31/14). Bu ayetler onlara karşı sorumluluklarımızın önemini gösteriyor değil mi? Ayrıca anne babaya karşı sorumlulukları yerine getirme, peygamberlerin ve üstün şahsiyetlerin özelliklerindendir. Bu özellikleri kim taşımak istemez ki?”

Manevi danışman Anne babanın bir takım haklarını açıklar:

- *İyilik ve saygı gösterme: “ O, (Hz. Yahya) Allah’tan sakınan, anne babasına iyi davranan bir kimse idi. İsyançı bir zorba değildi.” (Meryem, 19/14).*
“Rivayetlerde anne baba hakkı kadar Allah’a yakınlaştıran başka bir davranışın olmadığı yine anne baba hakkını gözetmemenin cezasının bir kısmının bu dünyada kişiye tattırılacağı ifade edilmektedir.”
- *Onların ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak: Nitekim Peygamberimiz “Sizler ve sahip olduğunuz her şey anne ve babanızındır. Diye buyurmuştur.*

- *İstişare etmek: bu onlara önem göstermenin gereğidir. Ayrıca onlar daha tecrübe sahibidirler.*
- *Onlarla bağı koparmamak.*

Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız

Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız nedir söylemek isteyen var mı?

“Çocuklarımıza karşı sorumluluklarımız onların maddi ihtiyaçların yansira manevi ihtiyaçlarını da karşılamaktır. Manevi ihtiyaçlardan biri onların iyi bir ahlak sahibi olabilmeleri için gerekli sorumluluğu yerine getirmektir. Bu da güzel davranışlarla sağlanır. Zira en etkileyici eğitim uygulamalı eğitimidir. Çocuklar ebeveynin sözlerinden çok yaptıklarına uyarlar.” Dolayısıyla anne baba olmak iyi bir insan yetişmek için sorumluluk almak demektir. Bu konuda Hz. Peygamber Çocukların temiz bir tabiatla dünyaya geldiklerini onların inançsal ve davranışsal sapmalarında ebeveynlerin rolünün olduğunu vurgulamıştır.” Hz. Peygamber sorumluluğu şöyle tanımlamaktadır. “ Hepiniz birer çobansınız/sorumlusunuz ve hepiniz yönettiklerinden sorumlusunuz. Devlet başkanı bir sorumludur yönettiklerinden mesuldür. Evin beyi bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür. Evin hanımı bir sorumludur ve yönettiklerinden mesuldür.”(Buhari, İstikrâz, 20).

- *Kötülüğe karşı mücadele etmek zararlı maddelerin kullanılmasına karşı çıkmak ve onunla mücadele etmek hem insani hem de ebeveynlerin görevleri arasındadır.*
- *Sıkıntılarla karşılaşan ebeveynlerin hemen kimyasal maddelere başvurmaması çocuklar için örnek olmaları gerektiğinin farkında olmaları gerekir.*
- *Ebeveyn çocuklarıyla iyi bir ilişki geliştirmeli.*
- *Haramları öyle öğretmeli ki çocuk büyüdüğünde haramdan nefret edebilsin*
- *Çocuğun arkadaşlarını seçmede ve kiminle arkadaşlık kurduğundan haberdar olmalı. Uyuşturucu madde kullanımı ilk önce arkadaş ilişkisi ile başlar. Hz. Peygamber “Kişi arkadaşının dini üzeredir. Bu yüzden sizden biri kiminle arkadaşlık edeceğine dikkat etsin.” (Ebû Dâvûd, Edeb,16).*

Hayat arkadaşlarımıza karşı sorumluluklarımız

“Nikâh ve dualarla iki ayrı yol, iki ayrı ömür birleşir. Bu ömrün huzur ve devamı için bir takım sorumluluklar da gerekir. Allah Resûlü “Dikkat edin sizin hanımlarınızın

üzerinde hakları olduğu gibi hanımlarınızın da üzerinizde hakları vardır.” (Tirmizî, Radâ, 11) diye buyurmaktadır. Aile Allah’ın rahmetiyle koruduğu, bahşettiği çocuklarla güzelleşen değerli bir kurumdur. Evlilik sayesinde sadece iki beden korunmaz, bütün toplum temiz bir nesle sahip olur.”

“Aile Allah’ın bahşettiği bir emanettir. Hz. Peygamber veda haccında bu emanete sahip olması konusunda bütün Müslümanları uyarır. “Kadınlar hakkında Allahtan korkun çünkü siz onları Allah’ın emaneti olarak aldınız ve Allah’ın adını alarak kendinize helal kıldınız.” (Müslimi, Hac, 147). Başka bir hadiste sizin en hayırlınız ailesine karşı en hayırlı olanınızdır.” (Tirmizî, Menâkıb, 63) diye buyurmuştur. Öyleyse eşlerimize karşı sorumluluklarımız: Onlara iyi davranmak, onlara karşı affedici olmak, kusurlarını örtmek, hayattı paylaşmak ve destek olmak şeklinde sayabiliriz.” Peki aile bir emanet ise bu emanete ne kadar sahip çıkıyoruz? Allah’ın verdiği bu emanetin hesabını vereceğimizin bilincinde miyiz? Onları ihmal ettik mi? Helal lokma yedirdik mi? Haklarını verebildik mi? Madde kullanarak bu sorumlulukları ne kadar yerine getirebiliriz?”

Kendimize karşı sorumluluklarımız

“İnsanın aile bireylerine karşı sorumlulukları olduğu gibi kendisine karşı da sorumlulukları vardır. Birey can benim beden benim istediğim gibi kullanırım diyemez. Çünkü mal- mülk gibi can ve beden de insana verilmiş ilahi bir emanettir. Bu emanetin sorumluluğu onlara zarar vermemek, tehlikeye atmamak ve haram yolda kullanmamaktır. Bununla ilgili Allah, “(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapın. Şüphesiz, Allah iyi ve yararlı işleri en güzel şekilde yapanları sever.” (Bakara, 2/195) diye buyurmaktadır. Başka bir ayette “Kendinizi helâk etmeyin. Şüphesiz Allah, size karşı çok merhametlidir.” (Nisa, 4/29) diye buyurarak sağlığımızı ve her türlü zararlı etkenlerden uzak durmamız gerektiğini belirtmektedir. Şimdi soru şu? Madde kullanarak bu emanete zarar vermiş olmuyor muyuz? Madde kullanmak Allah’ın emanet olarak verdiği zamana, akla, düşünceye, kalbe göze ve diğer hayati organlara zara verdiğini biliyor muyuz? Akli ve düşünce kabiliyetini sağlıklı kullanamayan kişi ne kendisi ne de başkaları hakkında doğru ve sağlıklı kararlar veremez.” Bununla ilgili sorumluluklarımızın önemini bir hadisle anlatmak istiyorum; “Hiçbir kul, kıyamet gününde, ömrünü nerede geçirdiğinden, ilmiyle ne işler yaptığından,

malını nerede kazanıp nerede harcadığından, bedenini nerede yıprattığından sorulmadıkça bulunduğu yerden adım atamaz.” (Tirmizi, Kıyamet, 4/612).”

Diğer insanlara karşı sorumluluklarımız

“İnsan sosyal bir varlık olduğundan toplum içinde yaşamak zorundadır. Bu zorunluluk ona bir takım yükümlülükler yüklemekte ve yaşam alanını sınırlandırmaktadır. Dolayısıyla birey başkalarına zarar verecek her türlü davranışlardan kaçmak zorundadır. Başkalarına karşı yerine getirdiğimiz sorumluluk aslında kendimize yaptığımız bir iyiliktir. Zira her kes başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmezse yaşanılmaz bir hayat ortamı oluşur.”

“İnsanda psikolojik problemlerin ortaya çıkmasının bir sebebi de insanların nefislerinin her istediğini yerine getirme arzusudur. Nefis bu arzu ve isteklerin yerine getirilmesiyle tatmin olmayacağı gibi, hep daha fazlasını isteyecektir. Bu psikolojiye sahip olan bir kişi başkalarının ihtiyaçlarını göz ardı edecek, saygıyı, dürüstlüğü, empatiyi ve daha birçok özelliği kendi nefsindeki tatminsizlik ve hırstan dolayı kaybedecektir. Bu özelliklerden yoksun olan bir kişi, psikolojik hastalıklara daha çabuk yakalanacaktır.”

“De ki: “Çalışın, yapın. Yaptıklarınızı Allah da, Resûlü de, mü'minler de göreceklerdir. Sonra gaybı da, görülen âlemi de bilen Allah'ın huzuruna döndürüleceksiniz. O da size bütün yapmakta olduğunuz şeyleri haber verecektir. (Tevbe, 9/105). Hz. Peygamber “ hayatı engin bir denizde yüzen gemiye benzetir. Bu gemideki her birey geminin selametinden sorumludur.” Şeklinde buyurarak bireylerin başkalarına karşı sorumluluklarını yerine getirmemenin doğuracağı sorunlara dikkat çekmiştir.”

“Sorumluluk değerinin başlıca özellikleri: kurallara uyabilme, sözünde durma, dikkatli olma, başkalarının haklarına saygılı olma, önemseme, öz disiplin, ciddiyet, güven ve benlik saygısını geliştirebilmektir.” Peki, uyuşturucu madde kullanımının bu sorumlulukları yerine getirmeye ne tür bir zararı olabilir bunu tartışalım? Madde bağımlısı birey yoksunluk etkisinin vermiş olduğu baskıyı kırmak için her türlü yolu kendisine mubah sayar. Zira madde kullanımının aşırı isteklerine karşı birey sağlıklı düşünememekte ve doğru ve sağlıklı karar verememektedir. Bu durumda madde isteğini

tatmin etmekten başka hiçbir şeyi düşünmemekte ve hiçbir sorumluluğu da yerine getiremez. Bu da madde kullanımının ahlaki anlamda da ne kadar insana zarar verdiğini göstermektedir.”

Manevi danışman diğer bir değer olan emanet değerini açıklar ve madde kullanımının emanet değerine zararlarını tartışmaya açar.

“Emanet nedir? Sahip olduğumuz maddi ve manevi emanetler nelerdir?”

“Kur’an-ı Kerim’de müminlerin erdemli davranışlarından bahseden, “Yine o müminler, emanetlerine ve ahitlerine sadakat gösterirler.” (Mü’minun, 23/8) ayetini dikkate alan müfessirler, Allah’a ve diğer insanlara verilen sözleri de emanet kapsamında değerlendirmişlerdir. “Allah, “Yine o müminler emanetlerine ve ahitlerine sadakat gösterirler.” (Mü’minun, 23/8) şeklinde buyurarak emanete riayet etmeyi mümin kişiliğin özelliği saymıştır.

Peygamber Efendimiz (s.a.s.) de birçok hadis-i şerifinde verilen sözlerin, sırların, yapılan vaatlerin ve aile mahremiyetinin birer emanet olduğunu vurgulamışlardır. Dinimize göre bedenimiz, sağlığımız, eşimiz, çocuklarımız ve vatanımız da bizlere birer emanettir. Aynı şekilde insanlar ve diğer canlılar için yaratılan ortak yurdumuz dünya da Yüce Allah tarafından bizlere, ölçülü kullanılması, korunması ve gelecek nesillere aktarılması için bir süreliğine emanet olarak verilmiştir. Bu emanetlere zarar veren her türlü davranış yasaklanmıştır. Peki, madde kullanımı insanda bu değeri işlevsiz kılmıyor mu?” öyleyse madde isteği ile başa çıkmada bu değerleri düşünmek uygun bir mücadele sayılmaz mı?

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve sekizinci oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bugün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi ele alalım. Bu konudaki fikirlerinizi merak ediyorum.”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili

ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman sekizinci oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Sizinle bugün değer kavramının tanımını, İslami ve ahlaki değerlerin tanıtımı, önemi ve madde kullanma isteğiyle mücadelede bu değerlerin etkisini öğrenmeye çalıştık. Bu kapsamda sorumluluk, sorumluluk değeriyle ilişkili olan utanma duygusu ve emanet değerini işledik.

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme ve Ev Ödevi Verme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar gelecek oturumda ahlaki ve dini/manevi değerlerin tanımlarından, önem ve çeşitlerinden söz edeceğiz. Bu kapsamda öfke kontrolü, affedicilik, sadakat ve sabır değerini işleyip madde isteğiyle mücadelede bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız.”

Manevi danışman gelecek oturumun kazanımlarından söz ettikten sonra gelecek oturuma kadar katılımcıların madde isteğiyle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmek için ev ödevi verir.

“Peki, bu haftaki ödeviniz madde isteği oluştuğunda maddi ve manevi değerleri düşünüp hissedilen duyguları yazmanızı istiyorum.

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle buluşmak dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

9.Oturum

Bağımlılıkla mücadele yolculuğu uzun ve zorlu bir yolculuktur. Kişinin bu süreçte manevi kontrol yönleri güçlü olan değerlere sarılması, temiz kalma ve ilişkileri düzeltmek için verilen tövbe davranışına, emanette riayet etmeye sadakat göstermesi gerektiği yönde farkındalık oluşturmak gerekmektedir. Dini danışman bu oturumda emanetlere karşı sadakatli olma ve bu anlamda sabır gösterme ile ilgili açıklamalarda bulunacaktır.

I. Oturum Planı

Modül 3: Bağımlılıkla Mücadele Oturumun Adı: Değerlerle Manevi olgunlaşma II			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı grup üyelerinin madde kullanım isteğiyle başa edebilmesi ve temiz kalmayı sürdürebilmesi için dinin manevi destek araçlarından affetme, sabır ve sadakat değerlerini tanımlamak ve bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmayı sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	Süre
1.Affetme duygusuyla hataları ve bozulan ilişkileri tamir eder. 2.öz saygı ve öz değer duygularını geliştirerek kontrol duygusunu geliştirir. 3.Psikolojik ve manevi olgunluk kazanarak öfke kontrolünü sağlamış olur. 4.Sadakat ve sabır erdemlerini aktif kullanır. 5. Madde kullanım isteğini sadakat ve	Gözden Geçirme -Duygu-Düşünce Kontrolü -Geçmiş oturumun özeti ve ev ödevi kontrolü -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru- Cevap-Tartışma	5dk.
	Uygulama -Affetmenin insan sağlığına etkisi Kur'an'da affetme ile ilgili ayetlerin yorumlanması. -Öfkenin tanımı, Kur'an'da öfkeyle ilgili ayetler, öfkeli durumda yapılması	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma S1. “İçinde bulunduğunuz durumla ilgili olarak kendine ya da başkalarına karşı farklı duygular hissediyor musun? Ne tür duygular? S2. Kehf süresi 28. ayeti bağlamında sabrın davranış boyutunu değerlendirir misiniz?	35 dk

sabır duruşuyla baş etmeyi öğrenir.	gereken dini pratikler. -Sabretmenin boyutları ve sadakat kavramları.	S3. Sadakatsizlikle bağımlılık arasında bir ilişki kurabilir misiniz? S4. Çevrenizdeki insanlar size karşı dürüst olmadığında ne hissediyorsunuz? Konu ile ilgili bir anınızı anlatmak ister misiniz?	
6.Oturumu özetler ve Değerlendirir.	Değerlendirme Oturumun değerlendirmesi ve oturumla ilgili duygu ve düşüncelerin alınması -Bir sonraki oturumun kazanımlarından haberdar etme ve Ev ödevi verilmesi	Soru-Cevap Tartışma	10 dk
Ek13 Ev ödevi Mağara Arkadaşların Kısalarını araştırma duygu ve düşünceleri aktarma			

II. Gözden Geçirme

Duygu-Düşünce Kontrolünün Yapılması

Manevi danışman dokuzuncu oturumun açılışını yaparak duygu-durum kontrolü yapar. Katılımcıların tepkilerine uygun dönütler verir.

“Merhaba, arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz, nasılsınız?”

Geçmiş Oturumun Özeti ve Ev Ödevi Kontrolü

Manevi danışman sekizinci oturumun özetini yaparak ev ödevinin yapılıp yapılmadığını kontrol eder.

“Sizinle geçen hafta neleri yaptığımızı, neleri ele aldığımızı ifade etmek istiyorum. Geçen oturumda sizlerle manevi değerlerimizden sorumluluk, utanma ve emanet değerlerini işlemiştik. Geçen oturumdaki ev ödeviniz ise madde isteği oluştuğunda maddi ve manevi değerleri düşünüp hissedilen duyguları yazmanızdı. Bu ödevi yapanlar bizlerle paylaşabilir.”

Manevi danışman gelen cevaplara göre katılımcıları takdir eder. Ödevi yapmayan katılımcıların gerekçelerini öğrenmeye çalışır.

“Ev ödevini yapmayanların geçerli bir mazereti olabilir. Şimdi bunları öğrenmek istiyorum.”

Katılımcıları Güdüleme

Manevi danışman katılımcıları güdülemek amacıyla sekizinci oturumun kazanımları hakkında bilgi verir. Manevi danışman sırasıyla ifade edilen her kavramın ismini sunum planına yazar.

“Bu oturumda sizinle ahlaki ve dini/manevi değerlerin tanımlarından, önem ve çeşitlerinden söz edeceğiz. Bu kapsamda öfke kontrolü, affedicilik, sadakat ve sabır değerini işleyip madde isteğiyle mücadelede bunlardan yararlanma konusunda farkındalık oluşturmaya çalışacağız.”

III. Uygulama

Dini/Manevi ve Ahlaki Değerler

1.Dini ve Manevi Değerler

Dini ve manevi değerler, haram-helal, sevap-günah telakkisiyle açıklanan emir ve yasaklardır. Din, toplumun tarihten süzülüp gelen ve insan olmanın özüyle bağlantılı olarak ortak ahlaki değerlerini teyit ederek onaylayarak bize güç kazandırmaktadır. İnsanı insan yapan inancıdır. İnsanın içinden inancını alırsanız, geriye et ve kemik kalır. İnsanlar için inanç, en büyük servettir

2.Ahlaki Değerler

Ahlaki (etik) değerler, Toplumun iyi-kötü, hayır ve şer anlayışı ile ilgili ortak değerleridir. Ahlaki yapının sağlamlığı, dini inançların gücüne bağlıdır. Ahlak, insan ilişkilerinde yapılması istenen davranış ve fiillerdir. Bir şeyi öğrenmek zekânın, yapmak ise, ahlakın işidir. Ahlaki değerlerin özünü, kendine yapılmasını istemediğin bir şeyin başkasına yapılmasını istememek teşkil eder.

İslam'ın en önemli hedefi yaşanılabilir bir dünya için güzel ahlaklı bir insan neslini yetiştirmektir. Dolayısıyla güzel ahlak İslam'ın özüdür.

Kaynak: Suç Önleme Sempozyumu,4-5

Manevi danışman değerlerin tanımını yaptıktan sonra Hz. Muhammedin ahlaki kişiliğini ayetlerle anlatır.

“Sen elbette yüce bir ahlak üzeresin.” (Kalem, 68/4).

“Andolsun ki, Resûlullah, sizin için, Allah’a ve ahiret gününe kavuşmayı umanlar ve Allah’ı çok zikredenler için güzel bir örnektir.” (Ahzâb, 33/21).

“Hz. Âişe (r.a.) Hz. Peygamberin ahlakının Kur’an olduğunu belirtmiştir.” (Müslim, Müsâfirîn, 139).

Manevi danışman iyi ve kötü ahlakın tanımını ve kaynağını açıklayarak madde kullanımının kötü ahlakla ilişkisini vurgular.

“ Allah insanlara insan olmaları özelliğinden ötürü iyi ahlakı da kötü ahlakı da edinebilme gücünü vermiştir. Hz. Muhammed gibi yüce ahlaka sahip insanların olması güzel ahlak sahibi olmanın mümkün olduğunu gösterirken, Ebu cehil, Adolf Hitler, Radovan Karadzic (sırp kasabı), George W. Bush, vb. insanların olmaları kötü ahlaklı olmanın da mümkün olduğunu göstermektedir. Bu tamamen insanın kendi iradesi ve kontrolü ile olabilen bir durumdur. Uyuşturucu madde kullanımı ve bağımlılık bireylerin

kötü ahlak sayılan tutkuların peşine takılıp manevi ve ahlaki değerleri bırakmasından kaynaklanmaktadır. Daha önce de belirttik ki insanın yediği ve içtiği şeyler onların kişiliklerine ve ahlaki yapılarına etki eder. Madde kullanımı da böyledir. Nitekim uyuşturucu madde kullanan bireylerin çoğunda, aşırı güvensizlik, kontrolsüzlük, ego zayıflığı, yılgınlık, panik, güçsüzlük, çöküntü, kuralları çiğneyen, benliği gelişmemiş, engellerle karşılaştığında öfkelenen, kaygı bozukluğu olan, panik, hedonist, sadakatsiz, yalan konuşma, sorumsuzluk ve benmerkezcilik gibi kişilik özellikler bulunmaktadır. Bu, madde kullananların neden olacağı ahlaki kişiliği ortaya koymaktadır”

Manevi danışman madde kullanımına neden olan öfke duygusunu açıklar öfke duygusunu kontrol etme yöntemlerini açıklar.

“İnsanın hayatında dönüşlere ve değişimlere neden olan durumlardan biri öfke duygusudur. Öfke, bireyin istek, inanç ve planlarının engellenmesi sonucu ve haksızlığa uğraması karşısında, yaşadığı duygu durumudur. Bu duyguyu yoğun yaşayan birey madde kullanmaya başvurarak kendini sakinleştirmeye çalışabilir. Fakat geçici bir sakinlik veren madde kullanımı daha büyük sorunlar meydana getirmektedir. Bunun için öfkeyi kontrolü dağıtmak bireyin sağlığı ve huzuru için daha iyidir.”

“İslam literatüründe öfke bağımlılık yapan içkiye benzetilmiştir. Çünkü her ikisi de zihnin sağlıklı çalışmasını engellemektedir.” Bunun için öfkeyle mücadele yöntemlerinden biri affetme erdemini göstermektir. Çünkü affetme bireyin ruhsal yönden daha iyi olmasına yardımcı olabilmektedir. Nitekim öfkeyle zihni bulanıklaşıp gerçeği ayırt edemeyen birey, affetme erdemiyle yaşadığı gerginliğin dağılmasına dolayısıyla psikolojik olarak rahatlayabilir. Zira affetme hayatın acılarına rağmen bireyin kendisine değer vermesini sağlayan sevgi devrimidir. Nitekim bağımlı bireylerin öncelikle kendilerine öfkeli oldukları, kendilerini affedemedikleri bilinmektedir. Bu da bağımlılıktan kurtulmayı olumsuz etkilemektedir. Birey affetme erdemiyle öz değer ve öz saygıyı geliştirir ve böylece kontrol duygusu kazanır. Affetme, zihni geçmişe bağlılıktan kurtarıp rahatlatmaktadır. Aksi halde birey hep intikam düşüncesini taşıyarak huzursuz olur.”

“İslami literatürde öfke duygusunu kontrol etmek için zihinsel, iletişim ve davranışsal öneriler sunulmaktadır. Zihinsel yöntem: Allah’ın öfkeyi yenmeyle ilgili vaad ettiği mükâfatları düşünmek. İletişimsel yöntem: Nezaket ve hoşgörülü olma (Ali İmran, 3/159), tevazu ile muamele etme şeklinde anlaşılmaktadır. Davranışsal yöntem: Susmak Hz.

Muhammed ““Sizden biriniz öfkeliyken, sussun, konuşmasın” (Buhari, 1989: 1/447), *istiaze* yapmak, yerini değiştirmek, ayakta oturmak, otururken yatmak, abdest almak (Ebu Davud, 2015: 1013) ve yere temas etmek gibi davranışlarda bulunmak.” (Tirmizi, 1998: 4/54).

Manevi danışman affetme erdemiyle ilgili birkaç ayet ve hadisi okur katılımcılardan geri dönüşler alır.

Ayet: “Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever.” (Âli İmran, 3/134). **“Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür (ona denk bir cezadır). Ama kim affeder ve arayı düzeltirse onun mükâfatı Allah'a aittir. Şüphesiz O, zalimleri sevmez.”** (Şûrâ, 42/40).

Hadis: “Güçlü kimse, insanları güreşte yenen değil, bilakis öfke anında kendisine hâkim olandır.” “Şüphesiz öfke şeytandandır. Şeytan ise ateşten yaratılmıştır. Ateş de ancak su ile söndürülür. Binaenaleyh biriniz kızdığı zaman abdest alsın.”

Manevi danışman diğer bir değer olan sadakat değerinin tanımını yapar. Sadakat ile ilgili ayet ve hadisleri anlatır.

“Sadakat: *sadâkat kavramı, insanın düşüncesinde, sözünde, niyetinde, fiil ve davranışlarında dürüst olmasıdır. Kişinin rabbine, ailesine, kendisine ve bütün insanlara karşı samimi ve doğru olması da sadakat ile açıklanabilir. Sıdk ve sadaka aynı kökten gelmektedir. Yani insanın sözünde ve davranışında doğru olması aynı zamanda sadaka vermesi anlamına da gelmektedir.”*

“Sadakat bağlılığın panzehridir.” Bu konuda ne düşünüyorsunuz? Sadakat önce kişinin rabbine karşı doğru ve dürüst davranması, ona verdiği iman anlaşmasını bozmamasıdır. Bu anlaşmaya bağlı kalmak ya da bu anlaşmaya dönmek panzehir değil mi? Yine kişinin ailesine ve kendisine sadakati ona güçlü bir kişilik kazandırarak madde kullanmasını önleyebilir.”

Manevi danışman sadakat değeri ile ilgili birkaç ayet ve hadisi anlatıp üzerinde düşünülmesini ister.

“Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakının ve doğrularla beraber olun.” (Tevbe, 9/119), **“Senin yanında hak yola dönenlerle birlikte, sana buyurulduğu gibi dosdoğru ol! Siz de azıp sapmayın. Allah, yaptıklarınızı çok iyi görmektedir.”** (Hud, 11/112), **“Allah, sözünde duranları sadakatleri sebebiyle ödüllendirsin, münafıkları da dilerse cezalandırsın, dilerse bağışlasın! Allah çok bağışlayıcı, ziyadesiyle esirgeyicidir.”** (Ahzâb, 33/24).

“Doğruluktan ayrılmayın. Çünkü doğruluk (insanı) iyiliğe, iyilik de cennete götürür. Kişi devamlı doğru söyler ve doğruluktan ayrılmazsa Allah katında ‘doğru/siddik’ olarak tescillenir. Yalandan sakının! Çünkü yalan (insanı) kötülüğe, kötülük de cehenneme götürür. Kişi devamlı yalan söyler, yalan peşinde koşarsa Allah katında ‘yalancı/kezzab’ olarak tescillenir.” (Buhari, Edeb, 69; Müslim, Birr, 103-105). *“Müslüman, dilinden ve elinden Müslümanların selamette olduğu kimsedir. Muhacir ise Allah’ın yasakladığı şeyleri terk eden kimsedir.”* (Buhârî, Îmân, 4-5)., *“Yalancılıktan kaçının. Çünkü ister ciddi olsun, isterse şaka olsun yalan söylemek Müslümana yakışmaz.”* (İbn Mâce, Sünnet, 7).

“ Ayrıca Hz. Yusuf’un iktidar gücünü elde edince Allah’a sadakati, nefsiyle baş başa kalınca, efendisine sadakati ve kardeşlerinin ihanetini affetmesi her iki erdem için örnek olarak verilir.”

Manevi danışman bağımlılıkla mücadelede önemli bir değer olan sabır erdemini açıklar madde isteğiyle başa çıkmada sabrın önemini ifade eder.

“Sabır: *Sabır başa gelen sıkıntı ve musibetleri Allah’tan başkasına şikâyet etmemek, bir diğer ifadeyle belalara karşı Allahtan dayanma gücünü istemektir, ona teslim olmaktır. Sabır üç boyutta değerlendirilebilir. Birincisi, bireyin sorumluluklarını yapması gerekirken sergilediği sabır; ikincisi, yasaklanan şeylerden uzak durmak üzere gösterdiği sabır ve üçüncü olarak, bela ve musibetlerle karşılaştığında gerçekleştirilen sabırdır.”*

“Madde kullanma isteği ile başa çıkma veya bağımlılık tedavisi uzun ve meşakkatli bir yolculuktur. Kişi bu yolculuğa adım attığında yaşam tarzında bir dönüşümü kabullenerek bu süreci takip etmesi gereklidir. Ancak zaman zaman kişiyi taciz eden maddeyi arzu etme (craving) nöbetleri, kullanılan madde ile ilgili hatırlatıcı unsurlar ve yaşam içerisindeki farklı problemler, kişiyi zorlamaktadır. Bu süreçte ilahi bir güç içeren sabır erdemi

önemli bir dayanaktır. Zira mümin birey sabır ile Allah'ın mükâfatını umarak acılara katlanır."

"Öfkeyi yaratan, bizim sıcak düşüncelerimizdir. Gerçekten olumsuz bir olay olduğunda bile, duygusal tepkimizi belirleyen ona yüklediğimiz anlamdır. Öfke yaratan düşünceler, çoğunlukla çarpıtmalar içermektedir. Bu çarpıtmaları düzeltmek, öfkenin azalmasını sağlamaktadır. Öfkeyi oluşturan çarpık düşünceleri yatıştırabilecek değer de sabırdır. Zira sabır aklın daha doğru kararlar alabilmesi için zaman kazandırır."

Kur'an'dan ayetler: “ (Bu nimetler) "Ey rabbimiz! Biz gerçekten iman ettik, günahlarımızı bağışla, bizi ateş azabından koru" diyenler, sabredenler, doğruluktan şaşmayanlar, huzurda boyun büklenler, hayır yolunda harcama yapanlar ve seher vakitlerinde Allah'tan bağışlanma dileyenler (içindir)." (Al-i İmran, 3/16-17). “Ey iman edenler! Sabredin, kararlılıkta yarışın, düşmana karşı hazırlıklı olun (birbirinize dayanıp bağlanın), Allah'a karşı gelmekten sakının ki başarıya ulaşabilesiniz.” (Al-i İmran, 3/200). “O güzel son, babalarından, eşlerinden ve çocuklarından lâıyk olanlarla birlikte girecekleri adn cennetleridir; melekler de "Sabretmenize karşılık elde ettiğiniz esenlik daim olsun! Dünya yurdunun ardından ulaştığınız sonuç ne güzel oldu!" diyerek her kapıdan onların yanına girerler.” (Rad, 13/23-24).”

Manevi danışman sabır ile başa çıkmanın sadece zihinsel anlamlandırmada ibaret olmadığını, sabrın bir de davranış boyutunun olduğunu Kehf süresi 28. Ayeti bağlamında açıklar.

Örnek olay: *Sabrın misali Hz. Eyüp. Manevi danışman Allah'ın peygamberi olmasına rağmen büyük bir hastalığa yakalanan ve buna rağmen sabır göstererek direnen Hz. Eyüp'ün hastalık mücadelesini anlatır ve katılımcılardan konuyla ilgili dönütler alır.*

IV. Değerlendirme

Oturumun Değerlendirmesi ve Oturumla İlgili Duygu ve Düşüncelerin Alınması

Manevi danışman grup sürecine ve dokuzuncu oturuma ilişkin katılımcıların duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlar.

“Şimdi de sizin bu gün neler öğrendiğinizi, kendinizi nasıl hissettiğinizi ve en çok nelerden etkilendiğinizi öğrenmek istiyorum fikri olan varsa açıklayabilir?”

Manevi danışman verilecek cevaplara göre gerekli içerik ve duygu yansıtması yapar. Manevi danışman olumlu olan duygu ve düşünceleri takdir eder. Olumsuz olanlar ile ilgili ise katılımcılardan görüş ister. Daha sonra manevi danışman dokuzuncu oturumda nelerin yapıldığına ilişkin oturumun özetini yapar.

“Bugün sizinle ahlaki ve dini/manevi değerleri, önemi ve çeşitlerini ele aldık. Bu kapsamda öfke kontrolü, affedicilik, sadakat ve sabır değerlerini ele alıp madde isteğiyle mücadelede bunlardan nasıl yararlanabileceğini işledik.”

Bir Sonraki Oturumun Kazanımlarından Haberdar Etme

Manevi danışman bir sonraki oturumda nelerin ele alınacağını ifade eder.

“Arkadaşlar gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle son oturumu gerçekleştireceğiz. Bu oturumda sizlerin bu eğitim hakkında neler hissettiğinizi ele alacağız.”

Manevi danışman katılımcıların eklemek istedikleri bir konu olup olmadığını öğrendikten sonra oturumu sonlandırır.

“Gelecek oturumda aynı gün ve aynı saatte sizlerle buluşmak dileğiyle. Hepinize iyi günler diliyorum.”

10. Oturum

I. Oturum Planı

Modül 4: Geleceği Planlama, Oturumun Adı: Sonlandırma			
Oturumun Amacı: Bu oturumun amacı, katılımcıların dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş program uygulamasını ve bu deneyimin yansımalarını değerlendirebilmelerini, eğitim sürecinde edinilen kazanımları ifade edebilmelerini, dini rehberlik eğitim süreci sonrasında edinmiş olunan kazanımları korumaya yönelik planlama yapabilmelerini sağlamaktır.			
Kazanım	Konular	Yöntem ve Teknik	

1.Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programının uygulamasını ve etkisini değerlendirir.	Gözden Geçirme -Duygu-düşünce kontrolü -Geçmiş oturumun özeti -Katılımcıları güdüleme	Anlatım: Soru-Cevap Tartışma	5dk
2.Program sürecinde edindiği kazanımları belirtir. 3.Eğitim sonrasında edinmiş olduğu kazanımları nasıl koruyacağına dair planlar yapar.	Uygulama -Din temeli eğitim uygulamasını değerlendirme -Kazanımlarım -Geleceği Planlama	Anlatım: -Soru- Cevap S1. Dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş temelli eğitiminin günlük hayatınıza etkisini değerlendirir misiniz? S2. Bu eğitim sürecindeki konuların ve içeriklerin size uygun ve yeterli olup olmadığını anlatır mısınız? S3. Grup liderinin tavırlarını ve grup yönetmedeki kabiliyetini açıklar mısınız? S4. Bu gruba dâhil olmanın ve birlikte çalışmanın nasıl bir durum olduğunu anlatmanızı istiyorum S5. Buradan öğrendiklerinizi nasıl uygulayacaksınız?	35dk.
	Değerlendirme -Genel değerlendirme - Vedalaşma	Soru-Cevap Tartışma	10dk

ÖLÇEKLER

1. Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ)

Sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.						
2. Başıma gelenleri, Allah'ın bir imtihanı olarak görürüm.						
3. Allah'ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.						
4. Mevlâ neylerse güzel eyler derim.						
5. Sabrın sonu selamettir derim.						
6. Allah'ın her an benimle olduğunu hissederim.						
7. Başıma gelenlerin beni manevi olarak olgunlaştıracağını düşünürüm.						
8. Her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarırım.						
9. Sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim.						
10. Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah'tan af dilerim.						
11. Günahlarım için tevbe ederim.						
12. Öfkemin ve kızgınlığının azalması için Allah'tan yardım isterim.						
13. Daha az günah işlemeye çalışırım.						
14. Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.						
15. Allah'ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.						
16. Başıma gelenlerden sonra Allah'ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim.						
17. Sadaka dağıtırım.						
18. Din görevlileriyle konuşurum.						
19. Allah'ın beni terk ettiğini düşünürüm.						
20. Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.						
21. Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım.						
22. Dualarımı kabul etmediği için Allah'a kızarım.						
23. Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.						
24. Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.						
25. Din adamlarından uzaklaşıyorum.						
26. Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm						

2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen.	H İ Ç	K İ S M E N	B İ R A Z	O L D U K Ç A	T A M A M E N
1 Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.					
2 İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.					
3 Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.					
4 Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.					
5 Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.					
6 Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.					
7 Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.					
8 Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.					
9 Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.					
10 Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şekliyle memnuniyet duyarım.					
11 Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.					
12 Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.					
13 Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor olagelmıştır.					
14 İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.					
15 İnsanlar benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir.					
16 Bence insanın kendisiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.					
17 Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmıştır.					
18 Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.					

3. BAPİ-BAPİ-K

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyun.
Soruları boş bırakmayın, kendinizi en yakın hissettiğiniz
tek bir şıkkı işaretleyin.

SON BİR YIL İÇİNDE aşağıdaki maddeleri kullanıp kullanmadığınızı veya ne sıklıkta
kullandığınızı belirtiniz

		Son bir yıl içinde...				
		Hiç	Sadece bir iki kez	Ayda 1-3 kere	Haftada 1-5 kez	Her men her men her gün
1	Alkol	☐	☐	☐	☐	☐
2	Esrar (marihuana, joint, gubar vb)	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ecstasy (Ekstazi)	☐	☐	☐	☐	☐
4	Eroin	☐	☐	☐	☐	☐
5	Kokain	☐	☐	☐	☐	☐
6	Taş (krak kokain)	☐	☐	☐	☐	☐
7	Rohipnol, rivotril (roş) gibi haplar	☐	☐	☐	☐	☐
8	Uçucu maddeler (tiner, bali, gaz vb)	☐	☐	☐	☐	☐
9	Çeşitli haplar (akineton, tantum, xanax vb)	☐	☐	☐	☐	☐
10	Amfetamin türevleri (metamfetamin, ice vb)	☐	☐	☐	☐	☐
11	Diğer (LSD, GHB vb)	☐	☐	☐	☐	☐

Dikkat!

Aşağıdaki sorularda yer alan [madde] sözcüğü son dönem içinde kullanmayı daha çok tercih ettiğiniz maddeyi anlatmaktadır. Bu nedenle temel olarak kullandığınız madde neyse, sorularda onu [madde] sözcüğü yerine koyunuz.

Örneğin...

"[Madde] kullanmak aile ilişkilerimi olumsuz yönde etkiledi" yerine alkol içiyorsanız "Alkol kullanmak aile ilişkilerimi olumsuz yönde etkiledi" veya esrar içiyorsanız "Esrar kullanmak aile ilişkilerimi olumsuz yönde etkiledi" biçiminde okuyun.

12 [Madde] etkisinde olduğunuz zamanlarda, ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz? (örneğin film kopması, aşırı doz alma, kontrol kaybı vb)

☐ Hiçbir zaman

☐ Nadiren

☐ Bazen

☐ Çoğu zaman

☐ Neredeyse her zaman

VIII [Madde] kullanmanın sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz, eğer düşünüyorsanız, ne kadar zamandır?

☐ Benim için sorun değil

☐ 1 yıldan az

☐ 1-2 yıldır

☐ 3-4 yıldır

☐ 5 yıl ve daha fazla

SON BİR YIL İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 13 Kullandığınız [maddenin] miktarı zaman içinde giderek arttı mı? (örneğin giderek daha fazla miktarda [madde] kullanmak)**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 14 Her zamanki dozda kullanmanıza rağmen kullandığınız [maddenin] etkisinde azalma oldu mu? (örneğin her zamanki kadar [madde] kullandığınız halde sarhoş olmama veya kafanızın güzel olmaması)**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 15 Kullandığınız [maddeyi] kestiğinizde veya azalttığınızda bazı sorunlar ortaya çıktı mı? (örneğin uykusuzluk, terleme, sinirlilik, huzursuzluk, titreme vb)**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 16 Kullandığınız [maddeyi] kestiğinizde ortaya çıkabilecek sorunlardan çekindiğiniz için [madde] kullandığınız oldu mu?**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 17 [Madde] kullanmaya başladıktan sonra, kullanmayı durdurmakta zorlanıyor musunuz? (örneğin az içmeyi düşünüp fazla içmek veya kısa süre kullanmayı planlayıp uzun süre kullanmak)**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 18 Kullandığınız [maddeyi] bırakmayı veya azaltmayı isteyip bunu başaramadığınız oldu mu?**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 19 [Maddeyi] aramak, kullanmak veya etkisinden kurtulmak için fazla zaman harcadığınız oldu mu? (örneğin [madde] bulmak, kullanmak veya etkisinden kurtulmak zamanınızın büyük bir kısmını kaplıyor mu?)**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 20 [Madde] kullandığınız için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu? (örneğin aile ziyaretleri, hobiler, sosyal ilişkiler vb)**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

SON BİR YIL İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 21 [Madde] kullanmak aile ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 22 [Madde] kullanmak eğitim/ iş hayatınızı olumsuz yönde etkiledi mi?**
- ☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
-
- 23 [Madde] kullanmak beden sağlığınızı olumsuz yönde etkiledi mi?**

	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
24	[Madde] kullanmak ruhsal sağlığınıza olumsuz yönde etkiledi mi?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
25	[Madde] kullanmak sizi ekonomik açıdan olumsuz yönde etkiledi mi?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
26	[Madde] kullanmak arkadaş veya diğer insanlarla olan ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
27	[Madde] kullanmak başınızı derde soktu mu? (örneğin kavga, kaza, istenmeyen cinsel ilişki-gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalık vb)				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
28	[Madde] kullanmak yasal sorunlar yaşamanıza neden oldu mu? (örneğin maddeyle yakalanmak, ehliyeti kaptırmak, karakola düşmek vb)				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
29	Gündüz saatlerinde de [madde] kullandığınız oldu mu?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
30	[Madde] kullanmayı istememenize rağmen yine de gidip [madde] kullandığınız oldu mu?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
31	Aileniz veya çevreniz sizin çok fazla [madde] kullandığınızdan endişeleniyor mu?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
SON BİR HAFTA İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz					
32	Ne sıklıkta aklınıza [madde] kullanmak ya da [maddenin] keyif verici/rahatlatıcı etkisi geliyor?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
33	Ne sıklıkta [madde] kullanmak için kuvvetli bir istek, arzu veya dürtü hissediyorsunuz?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman
34	[Madde] ile karşılaştığınızda [madde] kullanmaya direnmek veya kullanmamak sizin için zor olur mu?				
	☐ Hiçbir zaman	☐ Nadiren	☐ Bazen	☐ Çoğu zaman	☐ Neredeyse her zaman

- 35 [Madde] kullanmanın sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?
☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
- 36 [Madde] kullanmayı bırakmayı veya azaltmayı düşünüyor musunuz?
☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman
- 37 [Madde] kullanmayı bırakmak veya azaltmak sizin için önemli mi?
☐ Hiçbir zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Çoğu zaman ☐ Neredeyse her zaman

BAPİ-K RUHSAL SORUNLAR BÖLÜMÜ

--> Aşağıda insanların ruh haliyle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Bu soruları genel ruhsal yapınızı düşünerek cevaplayınız.

- 38 Kolaylıkla kızıp öfkelenirim.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 39 Kontrol edemediğim öfke patlamaları yaşıyorum.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 40 Bir şeyleri kırıp dökme isteği duyuyorum.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 41 Ne hissettiğimi ifade etmekte zorluk çekerim.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 42 Başkalarını kendimden daha çok düşünürüm.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 43 İçeride kapalı biriyimdir.

	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
44	Sosyal bir ortama girdiğimde, ne konuşacağımı bilememekten endişe ederim.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
45	Başkaları ile beraberken, yanlış bir şey yapacağım, ya da saçma konuşacağım ile ilgili endişe yaşarım.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
46	Uygunsuz veya tehlikeli olsalar bile, heyecanlı veya eğlenceli şeyler yapmaktan hoşlanırım.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
47	Hayatımda yeni bir şeyler olmadığında, heyecan ya da coşku verici şeyler aramaya başlarım.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
48	Ne zaman ne yapacağı belli olmayan, heyecan verici, hareketli arkadaşları tercih ederim.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
49	İstediğim şeyi elde etmek için beklemekte zorlanırım. Sabırsızımdır (Örneğin bir sırada beklerken çabucak sıkılmak gibi...).		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
50	Düşünmeden hareket ederim.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
51	Rahat konsantre olamam, dikkatimi kolay toplayamam.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman

Aşağıdaki soruları cevaplarken SON BİR YILI göz önüne alarak, sorularda verilen durumu yaşayıp yaşamadığınızı ya da ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.

52	Geçen yıl içinde yaşamıma son vermekle ilgili düşüncelerim oldu.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
53	Geçen yıl içinde kendimi hüzünlü, kederli hissettim.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman
54	Geçen yıl içinde gelecekle ilgili olarak düşündüğümde, umutsuzluk hissine kapıldım.		
	☐ Hiçbir zaman	☐ Bazen	☐ Neredeyse her zaman

- 55 Geçen yıl içinde kendimi başka insanlarla karşılaştırdığımda, daha değersiz gördüm.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 56 Geçen yıl içinde kendimi huzursuz ve tedirgin hissettim.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 57 Geçen yıl içinde dehşet ya da panik nöbetleri yaşadım.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman
- 58 Geçen yıl içinde kendimi yerimde duramayacak kadar tedirgin hissettim.
☐ Hiçbir zaman ☐ Bazen ☐ Neredeyse her zaman

4. BASI

Aşağıdaki soruları doğrudan kişiye sorun. Son bir haftayı göz önüne alın. Dikkat: [Madde] kavramı kişinin tercih maddesini tanımlamaktadır.

T1	[Madde] kullanmak için kuvvetli bir istek, arzu veya dürtü hissediyor musun? Ne sıklıkta?									
	☐	Hiçbir zaman	☐	Nadiren	☐	Bazen	☐	Çoğu zaman	☐	Neredeyse her zaman
T2	[Madde] kullanımını bırakmayı veya azaltmayı veya temiz kalmaya devam etmeyi düşünüyor musun?									
	☐	Hiçbir zaman	☐	Nadiren	☐	Bazen	☐	Çoğu zaman	☐	Neredeyse her zaman

Kişi bıraktıysa o zaman “temiz kalma” motivasyonunu değerlendirin

T3	Bu görüşme sana NE KADAR yararlı oldu?									
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü

AŞAĞIDAKİ SORULARI GÖZLEMLERİNİZE GÖRE DOLDURUN

T4	[Madde] kullanım sıklığı (kullandığı zamanların ortalaması, görüşülmeyen dönemde ama en fazla son 1 ayı değerlendirin)											
	☐	Yok	☐	Çok seyrek	☐	Haftada bir kaç gün	☐	Haftanın çoğunluğu	☐	Hemen hemen her gün	☐	BUG

(BUG=Bilinmiyor, Uygulanamaz, Güvenilmez)

T5	[Madde] kullanım miktarı (kullandığı zamanların ortalaması, görüşülmeyen dönemde ama en fazla son 1 ayı değerlendirin)											
	☐	Yok	☐	Çok az	☐	Ortalama kadar	☐	Ortalama dan fazla	☐	Zarar verici düzey	☐	B U G

T6	Aile ilişkileri											
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü	☐	B U G

T7	Çalışma durumu/Eğitim durumu											
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü	☐	B U G

T8	Fiziksel durum <i>Hiçbir hastalığı yoksa “çok iyi”, kronik bir hastalık veya bağımlılığa ilişkin bir sorunu varsa ama hayatını etkilemiyorsa “orta”, hastalığı hayatını etkiliyorsa “çok kötü” işaretlenebilir.</i>											
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü	☐	B U G

T9	Ruhsal durum											
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü	☐	B U G

T10	Yaşama katılımı <i>Boş zaman değerlendirme, madde dışı aktivite, yatış kalkış saatleri vb</i>											
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü	☐	B U G

T11	Tedavi Uyumu <i>Bireysel ve grup çalışmalarına katılım, ilaç kullanımı, ödevler vb.</i>											
	☐	Çok iyi	☐	İyi	☐	Orta	☐	Kötü	☐	Çok kötü	☐	B U G

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Emrullah AKÇA
Doğum Yeri ve Tarihi	
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	
Y. Lisans Öğrenimi	
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Stajlar	
Projeler	
İletişim	
E-Posta Adresi	
Tarih	