



**SİGARA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE
SÜRECİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE
BİR KARMA DESEN ARAŞTIRMASI**

Cansel KOCA
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Doç. Dr. Mebrure DOĞAN
Kasım, 2024
Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SİGARA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE SÜRECİNDE
DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE BİR KARMA DESEN
ARAŞTIRMASI**

Hazırlayan
Cansel KOCA

Danışman
Doç. Dr. Mebrure DOĞAN

AFYONKARAHİSAR 2024

ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Sürecinde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Karma Desen Araştırması**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

04/11/2024

İmza

Cansel KOCA



T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ENSTİTÜ ONAYI

Öğrencinin	Adı- Soyadı	Cansel KOCA
	Numarası	210614106
	Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
	Programı	Felsefe ve Din Bilimleri
	Program Düzeyi	☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐ Sanatta Yeterlik
Tezin Başlığı		Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Sürecinde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Karma Desen Araştırması
Tez Savunma Sınav Tarihi		04.11.2024
Tez Savunma Sınav Saati		13.00

Yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez, Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek ☒oy birliği – ☐oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hacı İbrahim DELİCE
MÜDÜR

Bu tez, Enstitü Müdürlüğünce kontrol edilerek, elektronik imza kullanılarak onaylanmıştır.

ÖZET

SİGARA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE SÜRECİNDE DİNİ BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE BİR KARMA DESEN ARAŞTIRMASI

Cansel KOCA

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Kasım, 2024

Danışman: Doç. Dr. Mebrure DOĞAN

Bu çalışma, sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin, bu sorunla başa çıkma süreçlerinde dinî başa çıkmayı ele almaktadır. Araştırmanın amacı sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin bu süreçte dinî başa çıkmayı kullanarak dinden destek alıp almadıklarını tespit etmek, şayet destek aldılarsa nasıl ve ne düzeyde dinî başa çıkmadan yararlandıklarını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada öncelikle literatür taraması yapılarak kuramsal çerçeve oluşturulmuştur. Araştırmada yöntem olarak karma yöntem biçimlerinden yakınsayan paralel karma desen kullanılmıştır. Buna göre nicel veriler ardından nitel veriler toplanmıştır. Araştırmanın nicel verilerinin toplanması için hazırlanan anket formunda kişisel bilgi formu ve dinî başa çıkma ölçeğine yer verilmiş, ayrıca katılımcılara sigara bağımlılığıyla ilgili bazı sorular yöneltilmiştir. Nitel verileri toplamak için mülakat yöntemi kullanılmış, mülakatların bir kısmı yüz yüze bir kısmı telefonla gerçekleştirilmiştir. Mülakatlar 15 gönüllü bireyle anket çalışması 405 gönüllü bireyle yapılmıştır. Ancak sigara bağımlılığı ile mücadele etmediklerini belirttikleri halde ankete katılanların veri setleri analiz dışı bırakıldığı için analizler 341 katılımcının veri setiyle yapılmıştır. Nicel verilerin analizinde veriler normal dağılım gösterdiği için t testi ve one way ANOVA kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzeri sigara bağımlısı bireyler oluştururken, araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri sigarayı bırakmak için mücadele eden, sigarayı bırakıp tekrar başlamış ya da sigarayı bırakabilmiş bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyo demografik özelliklerinden yaş ve cinsiyet, öğrenim durumuna göre dinî başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilirken gelir düzeyi ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Nitel verilerden elde edilen bulgulara göre sigara bağımlılığı ile mücadele eden 15 katılımcının 10’nun mücadele sürecinde dinî başa çıkmayı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların sigara bağımlılığıyla mücadele sürecinde dinî başa çıkma yöntemi olarak en fazla *duadan* faydalandıkları belirlenmiştir. Karma yöntemle yapılan araştırma bulgularının birleştirilmesi sonucunda sigara bağımlılığıyla mücadelede katılımcıların dinden ve olumlu dinî başa çıkmadan destek aldıkları tespit edilmiştir. Karma yöntem çalışmasıyla yapılan araştırma sonucuna göre en sık başvuru dinî başa çıkma aracının *dua* olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada bazı katılımcıların *namaz*, *oruç*, *sadaka*, *umre*, *dinî sohbet* gibi dinî başa çıkma unsurlarından yararlandıkları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Başa çıkma, Dinî başa çıkma, Bağımlılık, Sigara bağımlılığı, Din psikolojisi

ABSTRACT

A MIXED METHOD RESEARCH ON RELIGIOUS COPING IN THE PROCESS OF STRUGGLE WITH CIGARETTE ADDICTION

Cansel KOCA

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIEN**

DEPARTMENT OF PHILOSOPHY AND RELIGIOUS SCIENCES

November, 2024

Advisor: Assoc. Dr. Mebrure DOĞAN

This study examines religious coping in the process of individuals struggling with cigarette addiction coping with this problem. The aim of the study is to determine whether individuals struggling with cigarette addiction receive support from religion by using religious coping in this process, and if they do, to reveal how and to what extent they benefit from religious coping. In line with this purpose, the theoretical framework was first established by reviewing the literature in the study. In the research, a parallel mixed design, which is a convergent design from mixed method forms, was used as the method. Accordingly, quantitative data was collected, followed by qualitative data. The questionnaire form prepared to collect the quantitative data of the study included a personal information form and a religious coping scale, and some questions about cigarette addiction were asked to the participants. Interview method was used to collect qualitative data, some of the interviews were conducted face-to-face and some by phone. Interviews were conducted with 15 volunteers, and the survey study with 405 volunteers. However, since the data sets of those who participated in the survey despite stating that they did not struggle with cigarette addiction were excluded from the analysis, the analyses were conducted with the data sets of 341 participants. In the analysis of quantitative data, t-test and one-way ANOVA were used since the data showed normal distribution. While the universe of the study consisted of individuals aged 18 and over who are addicted to smoking and live in Turkey, the sample of the study consisted of individuals aged 18 and over who struggled to quit smoking, who quit smoking and started smoking again or who were able to quit smoking. While a significant difference was found in the religious coping levels of the participants according to their socio-demographic characteristics such as age, gender, and educational status, no significant difference was found according to income level and marital status. According to the findings obtained from the qualitative data, it was concluded that 10 out of 15 participants struggling with smoking addiction used religious coping during the struggle process. It was determined that the participants benefited the most from prayer as a religious coping method during the struggle with smoking addiction. As a result of the combination of the research findings conducted with the mixed method, it was determined that the participants received support from religion and positive religious coping in the struggle with smoking addiction. According to the results of the research conducted with the mixed method study, it was concluded that the most frequently used religious coping tool was prayer. In the study, it was determined that some participants benefited from religious coping elements such as prayer, fasting, charity, Umrah, religious conversation.

Keywords: Coping, Religious coping, Addiction, Smoking addiction, Religious psychology

ÖN SÖZ

Bu araştırmada sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerde dinî başa çıkma düzeyleri incelenmiştir. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin dinden nasıl ve ne düzeyde destek aldıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Ortaya çıkan bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın en başından itibaren her konuda yardımcı olan çok değerli danışmanım Doç. Dr. Mebrure DOĞAN hocama çok teşekkür ederim. Anketimi katılımcılara ulaştırarak en kısa sürede veri toplamamda yardımcı olan Ar. Gör. Rumeysa H. Uludoğan Zengin'e, Ar. Gör. Tuba Akcay'a, Ar. Gör. Nurun Nisa Bayram'a, Doktora öğrencisi Kevser Çağlayan'a, Şule Şirin'e, Sosyolog Aile Danışmanı Sema Akgül'e, Manevi Destek Uzmanı Serap Kubat Tursun hocama ve ismini zikredemediğim diğer hocalarıma ayrıca teşekkür ederim. Her zaman sorularımı sıkılmadan yanıtlayan, her konuda destek ve yardımcı olan Rezzan Yılmaz Karatay ve Beyzanur Yılmaz hocalarıma da ayrıca müteşekkirim. Ankete ve mülakata katılım gösteren katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür ediyorum. Ayrıca emek verip tez savunmasına katılan sevgili jüri üyesi Doç. Dr. Zekiye Sönmez ve Dr. Nihâl İşbilen hocalarıma teşekkür ederim.

Son olarak üzerimde çok büyük emeği olan kıymetli aileme teşekkür borçluyum. Beni her konuda destekleyen, tez süresince her zaman yardımcı olan canım eşim Mehmet Sevban BİKBAY'a ve tezi yazma sürecinde hayatımıza dahil olup evimize neşe saçan canım oğlum Yunus Emre'ye teşekkür ederim.

Cansel KOCA

2024, Afyonkarahisar

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK VE BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI	ii
ENSTİTÜ ONAYI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIK VE SİGARA BAĞIMLILIĞI

1. BAĞIMLILIĞIN TANIMI	5
2. BAĞIMLILIK AŞAMALARI	7
3. BAĞIMLILIK TÜRLERİ	8
3.1. MADDE BAĞIMLILIĞI	8
3.1.1. Sigara Bağımlılığı	9
3.1.2. Sigaranın Beden ve Ruh Sağlığına Zararları.....	11
4. BAĞIMLILIK VE DİN	12
4.1. SEMÂVÎ DİNLERİN SİGARA BAĞIMLILIĞINA YAKLAŞIMLARI.....	13
4.1.1. Yahudiliğin Sigara Bağımlılığına Yaklaşımı.....	14
4.1.2. Hristiyanlığın Sigara Bağımlılığına Yaklaşımı.....	15
4.1.3. İslâm'ın Sigara Bağımlılığına Yaklaşımı.....	16
4.2. DİĞER DİNLERİN SİGARA BAĞIMLILIĞINA BAKIŞI.....	19
5. BAĞIMLILIK VE BAŞA ÇIKMA	21
5.2. DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	22
5.3. BAĞIMLILIK VE DİNİ BAŞA ÇIKMA.....	24
5.4. SİGARA BAĞIMLILIĞI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA	26

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	29
2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	29
3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI	30
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	30
4.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	31
4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	32
4.3. VERİ ANALİZ YÖNTEMİ	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. NİCEL ARAŞTIRMA BULGULARI	34
------------------------------------	----

1.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	35
1.2. Örneklem Grubunun Olumlu Dinî Başa Çıkma Puanlarına İlişkin Bulgular	37
1.3. Örneklem Grubunun Olumsuz Dinî Başa Çıkma Puanlarına İlişkin Bulgular	40
2. NİTEL ARAŞTIRMA BULGULARI	43
2.1. Sigara Bağımlılığıyla İlgili Nitel Bulgular	43
2.1.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri	43
2.1.2. Sigaraya Başlamaya ve Bırakmaya Neden Olan Sebepler	43
2.1.3. Sigarayı Bırakma Denemeleri ve Bırakma Süreleri	46
2.1.4. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Karşılaşılan Zorluklar	46
2.1.5. Sigarayı Bırakma Sürecinde Yaşanan Zorluklarla Başa Çıkma	47
2.1.6. Sigarayı Bıraktıktan Sonra Yaşanan Değişiklikler	48
2.1.7. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Destek Alma	49
2.2. Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Sürecinde Dinî Başa Çıkmayla İlgili Bulgular	51
2.2.1. Sigarayı Bırakma Sürecinde Dinî Başa Çıkma	51
2.2.2. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Dua Etme	53
2.2.3. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Sabretme	54
2.2.4. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Dinden Destek Alma	55
2.2.5. Sigara İçmenin Dinî Hükmü ile İlgili Görüşler	55
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA	71
EKLER	83

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Dinî Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait İstatistikler.....	34
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri.....	35
Tablo 3. Katılımcıların Sigarayı Bırakma Mücadelesiyle Dinden Destek Alma Durumu Arasındaki İlişkinin Analizi	36
Tablo 4. Demografik Özelliklere Göre Olumlu Dinî Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Analizler	37
Tablo 5. Demografik Özelliklere Göre Olumsuz Dinî Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Analizler.....	40
Tablo 6. Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Süreciyle İlgili Bulgular	43
Tablo 7. Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Sürecinde Dinî Başa Çıkma Unsurlarından Yararlanmayla İlgili Bulgular	51



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%: Yüzde

$\bar{X}$: Aritmetik Ortalama

N: Kişi sayısı

SS: Standart Sapma

ICD: Uluslararası Hastalık Sınıflandırılması

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

ed: Editör

çev: Çeviren

vb: Ve benzeri

vd: Ve diğerleri



GİRİŞ

Sözlükte “bağımlılık” kavramı, “*bağımlı olma durumu, tabiiyet*” olarak tanımlanmaktadır.¹ Bir psikoloji terimi olarak ise bağımlılık, maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sebebiyle artan dozlarda madde alınması, kişinin yaşamında problemlere sebep olmasına rağmen madde alımını sürdürmesi, madde alımı sona erdiğinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile giden bir süreç olarak tarif edilmektedir.²

Bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Madde bağımlılığı; sigara, alkol, opiyatlar, morfin, eroin, uyarıcılar: amfetamin, ecstasy, kafein gibi benzeri maddeleri kapsarken³ davranışsal bağımlılıklar teknoloji bağımlılığı, dürtü kontrol bozuklukları ile alakalı bağımlılıkları kapsamaktadır.⁴ Bu bağlamda bireyde oluşan bağımlılık durumu fiziksel ve ruhsal bağımlılık olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Fiziksel bağımlılık durumu, maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Bu bağımlılık durumunda madde alımı olmadığında bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bunun sebebi bedenin fizyolojik adaptasyonunun bozulmuş olmasıdır. Psikolojik bağımlılık durumunda ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği hissettiği gereksinimlerini tatmin etmek ve gidermek amacıyla maddeye olan düşkünlüğüdür. Bireyin yaşamış olduğu bağımlılık durumu fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılrsa da aslında her iki bağımlılık durumu özünde aynıdır.⁵ Bu bakımdan insan hayatındaki her nesne bağımlılığa sebep olabilir. Bunlardan bazıları bireyde fizyolojik bağımlılık durumuna sebep olurken bazıları psikolojik bağımlılık durumuna sebep olmaktadır. Ancak bazı maddelerin bağımlılık potansiyellerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu da bilinmektedir.⁶ Hem fizyolojik hem de psikolojik bağımlılık durumuna yol açan ve bağımlılık potansiyeli yüksek olan maddelerden birisi de hammaddesi tütün olan sigaradır. Tütün maddesinin kâğıda sarılı haline sigara denilmekte ve bu şekilde

¹ Nevzat Gözaydın vd., *Türkçe Sözlük* (Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 1988) 127.

² Tuğçe Toker Uğurlu vd., “Bağımlılık Psikofarmakolojisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4/1 (2012), 38.

³ Kültegin Ögel, *Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz* (İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, 2001), 21.

⁴ Musa Tosun, “Bağımlılık ve Arka Planında Yer Alan Sebepler”, *Sosyal Hizmet ve Bütün Yönleriyle Bağımlılık* ed., Y. Sinan Zavalı (Ankara: Grafiker Yayınları, 2020), 13.

⁵ Kültegin Ögel, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı* (İstanbul: IQ Kültür Yayıncılık, 2023), 61.

⁶ Ögel, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, 65.

kullanılmaktadır.⁷ Sigara tüm dünyada halk sağlığını tehdit eden en tehlikeli maddelerden birisidir.⁸ Sigaranın nefesle çekilmesiyle birlikte nikotin adı verilen madde beyne ulaşır. Bağımlılığa sebep olan nikotin, beyinde bulunan reseptör adı verilen bölgelere tutunarak beynin işlevini bozar.⁹ Eğer nikotin tüketimden sonra ilk 90-120 dakika içerisinde tekrar alınmazsa yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Sigaranın bırakıldığı ilk gün yoksunluk belirtilerinin en güçlü hissedildiğı zaman dilimidir. Yoksunluk, kişide sinirlilik, gerginlik, öfke, uykusuzluk, baş dönmesi, titreme, tansiyonda düşme ve kaslarda kasılma gibi rahatsızlıklarla kendini belli etmektedir.¹⁰

Sigara bağımlılığıyla mücadele edip bırakmak isteyen bireyler, çoğı zaman defalarca bırakma girişiminde bulunurlar. Ancak bu süreç onlar için oldukça zor ve yorucudur.¹¹ Sigara bağımlılarının sigarayı bırakma planları, arzuladıkları şekilde yolunda gitmeyebilir. Bırakma girişimlerinde karşılaştıkları sıkıntılar onları bu süreçte yıldırmaktadır. Bu noktada birey, sigarayı bırakma sürecinde karşılaştığı sıkıntıların üstesinden gelebilmek amacıyla çeşitli başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadır.¹²

Kişinin, dinî referanslar kullanarak bağımlılıkla başa çıkma girişimleri dinî başa çıkma süreci olarak adlandırılmaktadır.¹³ Bazı bireyler, girdiğı başa çıkma sürecinde birtakım dinî referanslardan yararlanarak dinî bir tutum içerisine girebilirler. Bu amaçla sigara bağımlılığıyla mücadele eden bireyler dua, namaz, oruç, sadaka, şükür, sabır vb. dinî başa çıkma yöntemlerine başvurabilirler. Özellikle dinî kaynaklarla desteklenmiş müdahaleler bireyin başa çıkma ve iyileşme sürecine olumlu anlamda katkı sağlayabilmektedir. Bu süreçte mücadele eden bireylerin, dinî ibadetlerini yerine getirirken dinî değerlerden güç ve motivasyon alarak kendisine bir destek bulması mümkündür.¹⁴

⁷ Fatih Bal, “Şema Terapinin Sigarayı Bırakma Davranışı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6/1 (2019), 188.

⁸ Fatih Yığman vd., “Sigara Bağımlısı ve Sigarayı Bırakan Kişilerde Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi”, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 9/2 (2022), 97.

⁹ Kültegin Ögel, *99 Sayfada Sigara Bağımlılığı* (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2010), 10.

¹⁰ Ögel, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, 92-93.

¹¹ Ögel, *99 Sayfada Sigara Bağımlılığı*, 27.

¹² Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 38.

¹³ Ali Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020), 16.

¹⁴ Ayten, *Din ve sağlık: Kavram Kuram ve Araştırma*, 97.

Bağımlılıkla mücadelede dinî başa çıkmayı kullanmayla ilgili literatürde ülkemizde ve yurtdışında yapılan bazı araştırmalara rastlanmıştır.¹⁵ Ülkemizde bağımlılıkla dinî başa çıkma konusunda yapılan çalışmaların çoğunlukla diğer bağımlılık türleriyle ilgili olduğu görülmüştür. Akça'nın denetimli serbestliğe tabi tutulan 18 yaş ve üstü madde bağımlıları üzerine yapmış olduğu “madde bağımlılığında dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş etkisinin karma yöntemle incelenmesi (denetimli serbestlik örneği)” adlı çalışmasında bağımlı bireylerin tedavisinde dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş programlarının bağımlı bireylerin uyuşturucu madde kullanımını azalttığı, uyuşturucu madde isteği ile mücadelede bilişsel ve dinî farkındalık geliştirme konusunda etkili bir program olduğu tespit edilmiştir.¹⁶ Cirit'in yapmış olduğu benzer bir nitel çalışmada İstanbul'da yaşayan Yeşilay bünyesindeki danışmanlık merkezine (YEDAM) gelen madde bağımlısı 10 ergen bireyin annelerinin dinî başa çıkma süreciyle ilgilidir. Yapılan çalışmada annelerin kendi çocuklarıyla karşılaştırma yapılmasına rağmen madde bağımlısı olmayan çocuklara karşı imrenme, Allah'ın adaletini sorgulama davranışları daha az görülmüştür. Ayrıca dinî başa çıkma etkinliği olarak en sık duanın tercih edildiği görülmekle beraber anneler tarafından bazı halk inanç uygulamalarına (muska taşıma, türbeye gitme) yönelimlerin de olduğu tespit edilmiştir.¹⁷

Korkmaz'ın 440 katılımcıyla gerçekleştirdiği olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada olumlu dinî başa çıkma, sosyal medya bağımlılığıyla yalnızlığı kısmi de olsa engellediği sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz dinî başa çıkma ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre dinin olumlu veya olumsuz algılanmasının yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.¹⁸

¹⁵ Hamid Haghighi vd., “A Comparative Study of Religious Attitudes and Coping Strategies Among Male Smoker and Non-Smoker Students in Hormozghan University” *Life Science Journal* 9 (2012),36; King Horton – Karissa Diane, “Religious and Non-Religious Coping, Depressive Symptoms, Financial Stress and Cigarette use Among Post-Secondary Vocational Students” *The University of Texas at Austin* (Erişim 11 Ekim 2024).

¹⁶ Emrullah Akça, *Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi: Denetimli Serbestlik Örneği* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023), 13.

¹⁷ Furkan Cirit, *Madde Bağımlısı Olan Ergenlerin Ebeveynlerinin Dini Başa Çıkma Süreçlerinin İncelenmesi: İstanbul Örneği* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 23.

¹⁸ Sezai Korkmaz, “Olumlu, Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi” *Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (2021), 238.

Ülkemizde yapılan sigara bağımlılığıyla ilgili çalışmalar ise şunlardır; Ayten ve Güven'in 2021 yılında İstanbul'da yaşayan imam hatip lisesi öğrencilerinden oluşan 660 kişilik bir çalışma grubu üzerinde yürüttükleri çalışmada sigara içme arzusuyla dindarlık ilişkisinde genel öz yeterliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre genel dindarlıkla sigara içme arzusu arasındaki ilişkiye öz-yeterliğin kısmen aracılık ettiği tespit edilmiş olup bireylerin, dindarlık eğilimlerindeki artışın onların öz yeterliğini desteklediği ve böylece bireylerin sigara içme arzularındaki azalmayı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹ Diğer bir çalışma ise Ünal ve diğerlerinin gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu çalışmada sigarayı tamamen bırakma konusunda ramazan ayı ve oruç ibadetinin bir fırsat oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Elde edilen sonuca göre dinî inançların ve iradenin bireylerin sigarayı azaltmalarına ya da geçici olarak sigarayı bırakmalarına yardımcı olduğu tespit edilmiştir.²⁰

Yurt dışında Horton ve Loukas'ın, meslek yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirtiler, dinî başa çıkma ve sigara içimi üzerine bir çalışmasına rastlanmıştır.²¹ Ancak Ülkemizde sigara bağımlılığıyla mücadelede dinî başa çıkma konusunda yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sigara bağımlılığı önemli bir sorundur. Bireylerin, sigara bağımlılığıyla mücadele sürecinde dinden destek almalarının yararlı olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın sigara bağımlılığıyla ilgili din psikolojisi literatürüne ve sağlık bilimleri literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın birinci bölümünde bağımlılığın tanımı ve sigara bağımlılığına değinilmiştir. Ardından sigara bağımlılığın beden ve ruh sağlığına zararları, semavi dinlerin ve diğer dinlerin bağımlılığa karşı yaklaşımları ve sigara bağımlılığında dinî başa çıkma konuları ele alınmıştır. İkinci bölümünde araştırmanın amacı, önemi, hipotezleri, kapsam ve sınırlılıkları ve araştırmanın yönteminden söz edilmiştir. Son olarak üçüncü bölümde ise nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. Ardından tartışma, sonuç ve öneriler kısmına geçilerek elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

¹⁹ Ali Ayten – Ömer Faruk Güven, “Sigara İçme Arzusu ve Dindarlık İlişkisinde Genel Öz-Yeterliğin Aracı Rolünün İncelenmesi: Lise Öğrencileri Üzerine Nicel Bir Araştırma” *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 59/1 (2023), 71.

²⁰ Mustafa Ünal vd., “Sigara İçimini Tamamen Bırakma Konusunda Ramazan Ayı Bir Fırsat Olabilir mi? Çok Merkezli Birinci Basamak Çalışması”, *National Library of Medicine* (Erişim 28.10.2024).

²¹ Karissa D. Horton – Alexandra Loukas, “Depressive Symptoms, Religious Coping and Cigarette Smoking Among Post Secondary Vocational Students” *National Library of Medicine* (Erişim 11 Ekim 2024).

BİRİNCİ BÖLÜM

BAĞIMLILIK VE SİGARA BAĞIMLILIĞI

1. BAĞIMLILIĞIN TANIMI

İnsan tabiatı gereği aynı davranışları tekrarlama eğilimindedir. Nitekim fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılayabilmek için zaman zaman aynı davranışları tekrarlaması insan için bir zorunluluktur. Bireylerin, tekrar ettiği bu davranışlar zamanla onların alışkanlığı haline gelmektedir.²² Orhan “alışkanlık” kavramını, “*insanların hayatında sürekli var olan, yaşantısında etkili ve belirleyici rolü bulunan, fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal tutumlarına yön veren, kişiliklerini ve karakterlerini oluşturan davranışlar*” şeklinde tanımlamaktadır.²³ Baymur’a göre ise “alışkanlık”, “*çok iyi öğrenilmiş, düşünülmeden, otomatik olarak yapılan hareketlerdir.*”²⁴ Günlük hayatımızdaki yürüme, yüzme gibi devinimsel (hareket) becerilerimiz bir süre sonra alışkanlık haline gelmektedir. Aynı şekilde yılandan, böcekten ve karanlıktan korkma gibi duygusal tepkilerimiz de alışkanlık durumuna örnek verilebilir.²⁵

Alışkanlıklar, hayatımızda birtakım kolaylıklar sağlamakla birlikte zaman zaman bazı olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir. Örneğin bireyler, sigara, morfin ve kokain gibi uyuşturucu özelliği olan maddelere yönelik alışkanlık geliştirdikleri takdirde alışkanlıkları bir bağımlılığa dönüşebilmektedir.²⁶ Alışkanlık ve bağımlılık arasındaki temel fark şu ki, bireyler alışkanlıklarda kendi iradesini kontrol edebilir durumdayken bağımlılıkta tam tersi bir durum söz konusudur. Bağımlılığın gelişmesiyle birlikte bağımlı olan bireyler, davranışları üzerindeki hakimiyetini kaybedebilmektedir. Böylece alışkanlık olan davranışlar bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilmektedir.²⁷

Bağımlılık kavramını Ceylan, “*bir nesneye, kişiye ya da varlığa duyulan önlenemeyen istek, bir başka iradenin güdümüne girme durumu; psikolojik ve bedensel sağlığı ya da sosyal yaşama zarar vermesine rağmen insanların takıntı seviyesindeki durumu yinelemeye yönelik engellenemeyen isteklilik duygusu ve hali*”²⁸ şeklinde

²² Özgün Arda Kuş, *Oyun, Dijital Oyun, Bağımlılık ve Motivasyon Kavramları Arasındaki İlişkiler* (İstanbul: Urzeni Yayınevi, 2023), 74.

²³ Rüstem Orhan, “Alışkanlık”, *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 7/2 (Temmuz 2017), 302.

²⁴ Feriha Balkış Baymur, *Genel Psikoloji* (İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayın, 2020), 191.

²⁵ Balkış Baymur, *Genel Psikoloji*, 191.

²⁶ Ömer Demir, “Din Eğitiminde Alışkanlık Bilinci”, *Ekev Akademi Dergisi* 60 (2018), 73-96.

²⁷ Kültegin Ögel(ed.), *101 Soruda Bağımlılık* (İstanbul: Yeşilay Yayınları, 2022).

²⁸ İsa Ceylan, *Bağımlılık Değişim ve Maneviyat* (Ankara: Nobel Bilimsel Eserler, 2021), 11.

tanımlarken, Amerikan Psikiyatri Derneği sözlüğünde ise bağımlılık “*başka bir varlık ya da olay ile bağımlı veya ilişkili olma durumu*” olarak tanımlanmaktadır.²⁹ Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM 5 tanı ölçütleri başvuru el kitabında bağımlılık, “*madde ile ilişkili bozukluklar başlığı altında madde kullanım bozuklukları*” şeklinde ele alınmıştır.³⁰

Bağımlılık konusuna hastalık perspektifinden bakan Tarhan ve Nurmedov’a göre bağımlılık, “*zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedici, kronik bir beyin hastalığıdır.*”³¹ Bu tanımda bağımlılığın bir beyin hastalığı olarak tarif edilmesinin sebebi kullanılan maddelerin, beynin bölümlerinden olan ödül sistemini, karar verme, hafıza ve bellek gibi kısımlarını etkileyerek beynin yapısını değiştirmesidir.³² Bu değişikliğin en çok yaşandığı yer beynin ödül mekanizmasıdır. Daha öncesinde düşük uyaranlarla salgılanmakta olan mutluluk hormonu, bağımlılığın gelişmesiyle birlikte daha yüksek dozlarda uyarıcılara ihtiyaç duymaktadır.³³ Bu durum beyinde sürekli olarak dopamin salgılanmasını tetikleyerek bu enzime karşı toleransın oluşmasına sebep olmaktadır. Dopamin salgılanmadığı durumda da stres ve kaygı gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkmakta dolayısıyla kişi, bu yoksunluk belirtilerinden kurtulmak için defalarca maddeye başvurabilmektedir.³⁴ Dopamin eksikliğinin diğer bir adı ödül eksikliğidir.³⁵

Yukarıda aktarıldığı gibi birçok bağımlılık tanımı bulunsa da bireyde bağımlılık iki şekilde ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak ayrılmaktadır. Bireyin normal davranışını bozuyor ve herhangi bir tedavi maksadıyla kullanılmıyorsa buna “madde” denilmektedir.³⁶ Alkol, uyuşturucu ve sigara kullanımı madde bağımlılığı kategorisine girmektedir. Kişinin bir davranışı normal dışı

²⁹ Gary R. Vandenbos, *APA Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi Sözlüğü*, çev. T. Gül Şendil-Ş. Sema Karakelle (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020), 201.

³⁰ Ertuğrul Köroğlu, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2014), 231-234.

³¹ Nevzat Tarhan-Serdar Nurmedov, *Bağımlılık Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2021), 20.

³² Egemen Kaya vd., “Bağımlılığın Patofizyolojisi”, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi* 6/3 (2019), 166-170.

³³ Ömer Miraç Yaman, *Türkiye’de Gençlik ve Bağımlılık: Bibliyometrik ve Tematik Bir Araştırma (1910-2020)* (PDF: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2021), 16.

³⁴ Necmi Karşlı, “Gençlerde İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 46 (2019), 231.

³⁵ Tarhan - Nurmedov, *Bağımlılık Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*, 24.

³⁶ Rıza Gökler-Recep Koçak, “Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı”, *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 1 (2008), 91.

bir sıklıkta tekrar etmesi ve toplumsal dengesini kaybederek bulunduğu duruma ayak uyduramaması bir davranışa karşı bağımlılık olarak değerlendirilir.³⁷ Buna göre bağımlılık genel anlamda “*kişinin kullandığı maddeyi birçok kez bırakma girişiminde bulunmasına rağmen bırakamaması, giderek madde dozunu arttırması, kullanmayı bıraktığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, zararlarını görmesine rağmen madde kullanmayı sürdürmesi, zamanının büyük bölümünü madde arayarak geçirmesi*”³⁸ şeklinde tanımlanabilir.

2. BAĞIMLILIK AŞAMALARI

Bağımlılığın gelişmesi kullanılan maddenin cinsine, maddenin saflığına ve kullanıcının psiko-fizyolojik durumuna göre değişse de bağımlılar genellikle kontrol edebileceği ve ara sıra kullanacağı düşüncesiyle madde kullanmaya başlamaktadır.³⁹ Bu süreç dört evrede ele alınabilir. Bağımlılığın ilk evresi hazırlık dönemidir. Bu dönem kişinin madde kullanabileceğine dair düşüncelerinin geliştiği birinci evredir. Bağımlılığın ikinci evresi ilk madde kullanımıdır. Bu evrede kişi artık madde kullanmaya başlamıştır. Üçüncü evre ise kişinin ilk deneyiminin ardından madde kullanımına devam etmesidir.⁴⁰ Bu evrede genellikle bağımlı kişiler madde kullanımına istikrarla devam etmelerine rağmen maddeyi istedikleri zaman bırakabileceklerini düşünmektedirler.⁴¹ Dördüncü evre madde kullanımında ilerleme evresidir ki bağımlı kişi için artık sık ve yoğun bir şekilde madde kullanımı söz konusudur. Madde arayışları ve doz miktarında artışlar bu dönemde ortaya çıkmaktadır. Kişi, maddenin vermiş olduğu olumsuz etkilere rağmen madde alımına devam etmektedir.⁴² Maddeye karşı aşırı isteklilik olmasının nedeni “tolerans” denilen durumdur. “Tolerans”, “*yineleyen uygulamadan sonra belirli bir ilaç veya maddenin belirli bir dozunun daha az bir etki oluşturması ya da istenilen etkiyi gözlemek için giderek daha fazla dozun gerekmesidir.*”⁴³

³⁷ Tuncay Dilci, *Dijital Diyet Zamanı: Elektronik Bağımlılık ve Başa Çıkma* (Kayseri: Tuncay Dilci Yayınları, 2015). 62.

³⁸ Ögel, *Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz*, 17.

³⁹ Ögel, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, 64.

⁴⁰ Kültegin Ögel, *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık: Tartışmalar ve Gerçekler* (İstanbul: IQ Kültürsanat Yayıncılık, 2001). 55-56.

⁴¹ Abraham J. Twerski, *Bağımlılık Psikolojisi: Kendini Kandırma İle Nasıl Başa Çıkılır?* çev.Berna Asuman Uzun (İstanbul: Say Yayınları, 2020), 36.

⁴² Ögel, *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*, 62.

⁴³ Özlem Akçay Ciner, *Madde Kullanım Bozukluğu ile Takip Edilen Hastaların Kronotiplerinin Tedavi Seyrine Etkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, 2019), 6.

Bağımlılığa sebep olan davranış eğer olumlu pekiştireç -heyecan duyma, kolaylık sağlama, keyif verme ya da olumsuz pekiştireç -sıkıntıdan kurtulma, kaygı ve olumsuz duygulardan uzaklaşma- sağlar ise kişilerin bağımlılık yapan davranışı tekrarlama sıklığını arttırabilmektedir.⁴⁴ Bağımlılığın evrelerinden biri de bırakma evresidir. Bu aşamada kişi, maddenin zararlarını fark ederek bırakma çabası içine girer. Eğer kişi, maddeyi bırakamazsa bağımlılığın evrelerinden biri olan; tekrar madde kullanmayı düşünme evresine (prolapse) dönebilmektedir. Kişi, bu evrede maddeyle ilgili olumlu keyif verici halleri hatırlar ve sonraki aşama olan tekrardan madde kullanımı (lapse) dönemine geri döner. “Relaps” denilen tekrar başlama evresinde yoğun bir şekilde madde kullanımına dönüş olmaktadır.⁴⁵

3. BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Bağımlılık bireyin, yaşamını kendi iradesiyle sürdürme ve yönlendirme özgürlüğünü yitirerek başka şeylere bağımlı duruma gelmesidir. Bağımlılık madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Madde bağımlılığı; sigara, alkol, opiyatlar: morfin,eroin, uyarıcılar: amfetamin, ecstasy, kafein, merkezi sinir sistemini etkileyenler: barbitüratlar, benzodiazepinler, hallüsinojenler: meskalin, uçucu maddeler: tiner, benzin vb., esrar ve benzerleri, fensiklidin’dir.⁴⁶ Davranışla ilgili bağımlılıklar; kişiye bağımlılık, teknolojik bağımlılık, dürtü kontrol bozukluğu ile ilgili bağımlılıklar, patolojik aşk ve seks pornografi bağımlılığı olarak ayrılmaktadır.⁴⁷

3.1. MADDE BAĞIMLILIĞI

“Madde”, bağımlılık yapabilen, vücuda farklı yollar ile alınan, kişinin algılayış biçimini, duygularını ve beyin fonksiyonlarını etkileyebilen bir çeşit kimyasal madde olarak tanımlanır.⁴⁸ Tıp literatüründe bağımlılığın ana tanımlayıcı karakteri psikoaktif madde, alkol, sigara ve benzeri maddeleri kullanmaya karşı istek duymadır.⁴⁹ Dünya Sağlık Örgütü’nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı’nın on birinci revizyonunda bağımlılık, “*madde kullanımına ve bağımlılık yaratan davranışlara bağlı*

⁴⁴ Carlo C. Diclemente, *Bağımlılık ve Değişim*, çev. Ezgi Ildırım- Hanife Uğur Kural (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016), 101.

⁴⁵ Ögel, *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık: Tartışmalar ve Gerçekler*, 57.

⁴⁶ Ögel, *Bağımlılığı Önlemede Anne-Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz*, 21.

⁴⁷ Tosun, “Bağımlılık ve Arka Planında Yer Alan Sebepler”, 13.

⁴⁸ Hüseyin Ünübol–Gökben Hızlı Sayar. *Turbahar Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu*. (2019), 30.

⁴⁹ Yıldız Akvardar vd., *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*, (Ankara: Sağlık Bakanlığı, 2012), 14.

*bozukluklar, ilaçlar da dahil olmak üzere ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya tekrarlayan ödüllendirici ve pekiştirici davranışların bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklar” olarak tanımlanmıştır.*⁵⁰

19.yüzyılda bağımlılık süreci incelendiğinde madde bağımlılığı olan bireyler günahkâr ya da suçlu olarak kabul edilirken bilimsel gelişmeler neticesinde 1951 senesinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından söz konusu bağımlılar hasta olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu gelişmelerin ardından bağımlılık, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından bir bozukluk olarak tanımlanmıştır.⁵¹ Bağımlılık, Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nın beşinci baskısında (DSM-5) da “madde bağımlılığı”, “*madde ile ilişkili bozukluklar*” şeklinde tanımlanmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının bu bölümünde bağımlılık yapan maddeler şu şekilde sıralanmaktadır: Alkol, kafein, kenevir, hallüsinojenler, inhalanlar, opiyatlar, sedatif, ve hipnotik, tütün vb. uyarıcı olan maddeler.⁵² Reçete ile yazılan sedatif; hipnotik, amfetamin gibi maddeler de bağımlılık yapan maddeler arasında sayılabilir.⁵³

3.1.1. Sigara Bağımlılığı

Sigaranın hammaddesi olan tütün, en yaygın bağımlılık yapıcı maddelerden birisidir.⁵⁴ Tütünün yaprakları kurutulup çeşitli işlemlerden geçerek sigara formuna getirilmektedir. Sigara, çeşitli işlemlerden geçtikten sonra kıyılmış tütün yaprağına sarılmakta ve ucuna selüloz ya da plastik adı verilen filtreler eklenmektedir. Tütünün sigara hali, en çok tercih edilen kullanım çeşididir.⁵⁵ Sigaranın çoğunlukla tercih edilmesinin başlıca nedeni ise içerisinde 4000’den fazla bağımlılığa sebep olan madde bulunmasıdır ki bunların başında nikotin gelmektedir.⁵⁶ Nikotin, hızla beyne ulaşır ve mutluluk hislerini tetikleyerek kişiyi sigaraya bağımlı hale getirmektedir.⁵⁷ Kişinin bağımlı hale geldiğini gösteren en önemli belirti uyandıktan sonra ilk sigara kullanımına kadar geçirdiği sürenin kısalmasıdır. Uyku esnasında nikotin etkisinin yarıya

⁵⁰ World Health Organization (WHO), “ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics Disorders Due To Substance Use or Addictive Behaviours” (Erişim 8 Mayıs 2024).

⁵¹ Gülcan Güleç vd., “DSM-5’te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 7/4 (2015), 447.

⁵² Köroğlu, *DSM- 5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, 231.

⁵³ Birsan Ceyhan vd., “Madde Kullanma Eğilimi Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenilirliği”, *Klinik Psikiyatri* 4 (2001), 87.

⁵⁴ Ögel, *Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz*, 21.

⁵⁵ Yeşilay, “Zararsız Tütün Olması Mümkün Değildir” (Erişim 19 Mayıs 2024).

⁵⁶ Yeşilay, “Nikotin Bağımlılığı Nasıl Gelişir?” (Erişim 20 Mayıs 2024).

⁵⁷ Nazmi Bilir, *Sigara ve Beyin* (PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008), 7.

düşmesinden dolayı bağımlı olan kişiler ilk sigaralarını içmediklerinde kendilerini rahatsız hissetmektedirler.⁵⁸ Nikotin yaklaşık 90-120 dakika içerisinde vücuda tekrar alınmaması sonucunda yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır ki bağımlıların rahatsız hissetmelerinin temel sebebi budur.⁵⁹ Sigarayı bıraktıktan sonra nikotin yoksunluğu yaşayan kişilerde sigara içmeye karşı aşırı istek, sinirlilik, kilo artışı, konsantrasyon bozukluğu, uyku ve uyuşukluk vb. belirtiler görülebilmektedir. Kişi, bu yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmak için tekrardan sigara kullanımına başlayabilmektedir.⁶⁰

Bağımlıların yaşadığı yoksunluk belirtilerine ilk kez 1964 yılında Surgeon General raporunda değinilmiştir. 1979 tarihlerinde yayınlanan raporda nikotin maddesinin bağımlılık yapan bir madde olduğu vurgulanmıştır. 1988 yılındaki raporda da tütünün eroin ve esrar gibi bağımlılık yapma özelliğinin bulunduğu ifade edilmiştir.⁶¹ Bu bağlamda APA'nın yayımlanmış olduğu Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5 kitabında da “*madde ile ilişkili bozukluklar ve bağımlılık bozuklukları*” ana başlığı altında “*tütün kullanım bozukluğu*”na yer verilmiştir.⁶²

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan Uluslararası Hastalık Sınıflaması ICD-11’de tütün kullanım bozukluğunun belirtileri şu şekilde sınıflandırmıştır; “*sigara kullanımını kontrol edememe, kullanımın artması, zararının bilinmesine rağmen kullanıma devam etme vb. belirtiler tütün kullanmak için ortaya çıkan iç dürtülerdir*”⁶³ Dünya Sağlık Örgütüne göre sigara, bir kullanım bozukluğudur ve sigara bağımlılığının belirtileri şu şekildedir; 1) Daha fazla sigara içme isteğinin oluşması, 2) Sigara kullanımını kısıtlamak adına sonuç alınamayan bir çaba içerisinde olmak, 3) Sigara bulabilmek için vaktinin büyük bir çoğunluğunu buna ayırmak, 4) Sigara kullanmak için aşırı bir istek oluşması ve kendini zor durumda hissetmek, 5) Okul ve iş görevleri olsa da sigara sebebiyle sorumluluklarını aksatması, 6) Sigaranın sebep olduğu ve alevlendirdiği, toplumsal ya da kişilerarası problemler olmasına rağmen tütün kullanmaya devam etmek, 7) Sigara kullanımı sebebiyle yapılacak işlerin aksatılması ya da azaltılması, 8) Her durumda sigara kullanımının olması (yatakta sigara içme vb.), 9) Sigaranın bedene ve ruh

⁵⁸ Tood F. Heatherton vd., “The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire”, *ResearchGate* (Erişim 20 Mayıs 2024).

⁵⁹ Yeşilay, “Tütün Yoksunluğu Nedir?” (Erişim 20 Mayıs 2024).

⁶⁰ Mustafa Uslu, “Sigara Bağımlılığı”, *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*, ed. Ali Eryılmaz- M. Engin Deniz (Ankara: Pegem Akademi, 2021), 208.

⁶¹ Gülçin Korkmaz – Çağlar Şimşek, “Sigara Bağımlılığına Yönelik Müdahaleler”, *Journal of Academic Research in Nursing* 3 (2017), 14.

⁶² Köroğlu, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, 234-282.

⁶³ International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD), “ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics” (Erişim 20 Mayıs 2024).

sağlığına zararlı olduğunun bilinmesine rağmen kullanımı sürdürmek, 10) Sigaraya karşı tolerans oluşması, 11) Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır.⁶⁴

3.1.2. Sigaranın Beden ve Ruh Sağlığına Zararları

Sigara kullanımının Avrupa’da yaygınlaşmasıyla birlikte 1600’lü yılların başlarında sigaranın insan sağlığı üzerindeki zararlarından söz edilmeye başlanılmıştır. İngiltere Kralı olan Birinci James, tütün dumanının beyin, burun ve göz gibi organlara olumsuz etkileri olduğunu açıklamıştır.⁶⁵ Amerikan Akciğer Derneği de sigaranın içerisinde yaklaşık 600 madde bulunduğunu ve sigara yakıldığında 7.000’den fazla kimyasal maddenin ortaya çıktığını ifade ederek bu kimyasallardan 69 tanesinin ise kansere sebep olduğunu açıklamışlardır.⁶⁶ Sigara, nefes yoluyla çekilerek kullanılmaktadır. Nefesle çekilen sigara dumanı, doğrudan akciğerlere ulaşmakta ve tahribata sebep olmaktadır.⁶⁷ Sigara, insan yaşamını tehdit eden kanser türlerine, bronş ve damarların tıkanmasına da yol açmaktadır.⁶⁸ Sağlıklı bir bireyde damarların iç yüzeyi pürüzsüz bir şekildeyken sigara kullanımı sonrası damarlardaki bu pürüzsüzlük ortadan kalkarak damarlardaki yapı bozulmaktadır. Böylece kan akışı bozularak pıhtılaşma gibi sorunların oluşmasına sebep olmaktadır.⁶⁹ Sigaranın zararları bunlarla sınırlı değildir. Sigara kullanımı sonrasında birçok hastalık ortaya çıkabilmektedir. Örneğin; beyin ve psikolojiyle ilgili rahatsızlıkları, bağımlılık durumunun oluşması, iskelet sistemini etkileyerek kemik iliği kanseri, koku duyusunda kayıplar, kulak iltihaplanmaları sonucunda işitme kaybı gibi rahatsızlar ortaya çıkabilmektedir.⁷⁰ Hamile olan kişiler de sigara kullanımından olumsuz etkilenmektedir. Hamilelik süresince sigara kullanımına devam edilmesi halinde bebeklerin daha erken doğmasına, doğum anında ve sonrasında hastalık, ölüm gibi risklerin artmasına yol açmaktadır.⁷¹ Sigara, diş ve diş etlerini de etkileyebilmektedir. Her ne kadar basit bir rahatsızlık gibi görünse de uzun süre sigara

⁶⁴ Köroğlu, *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*, 280-281.

⁶⁵ Nazmi Bilir, *Tütün Kontrolü ve Yeni Tütün Ürünleri* (PDF: 2018), 17.

⁶⁶ American Lung Association, “What’s In a Cigarette?” (Erişim 22 Mayıs).

⁶⁷ Nazmi Bilir, *Sigara ve Akciğerler* (PDF: T.C Sağlık Bakanlığı, 2008), 7.

⁶⁸ Eryılmaz – Deniz, *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*, 208

⁶⁹ Nazmi Bilir, *Sigara ve Kalp-Damar Hastalıkları*, (PDF: T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008), 11.

⁷⁰ Şule Gül- Erdoğan Çetinkaya, “Tütün Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri”, *Tütün ve Tütün Ürünlerinin Kullanımının Önlenmesi, Kontrolü ve Tedavisi*, ed. Cevdel Erdöl- Toker Ergüder (Ankara: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yayınevi, 2021), 95.

⁷¹ Mustafa Bilici, “Tütün (Nikotin) Kullanımına Bağlı Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar”, *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*, (Ankara: Sağlık Bakanlığı, 2012), 188.

kullanımı sonucunda dişlerdeki doku yapısı bozulabilmekte, siyah bir dil görüntüsü oluşarak bu durum ağız kanserlerine sebep olabilmektedir.⁷²

Sigara, bireyin bedenini olumsuz etkilediği gibi ruh sağlığını da olumsuz etkilemektedir.⁷³ Ruh sağlığı bozukluğu yaşayan bireyler, başa çıkamadıkları durumlar karşısında etkisiz başa çıkma yöntemi olarak sigaraya başvurabilmektedirler. Bu bireyler daha sık sigara kullanma eğilimine sahip olduğu bildirilmektedir.⁷⁴ Bundan dolayı şizofreni, depresyon ve anksiyete (kaygı) bozukluğu gibi sorunları olan kişilerin sigara kullanım oranlarının yüksek olduğu söylenebilir.⁷⁵ Örneğin; depresyonda olan bireyler, kendilerini tedavi edebilmek amacıyla daha fazla sigara kullanmaktadırlar. Yine aktif şekilde sigara bağımlısı olup depresyona girmiş olan kişilerde de yüksek oranda sigara kullanımına rastlanmaktadır.⁷⁶ Stres ve depresyon altında olan bireyler, sigaranın kaygıyı azalttığını ve kaygıyı yatıştırıcı etkisi olduğunu belirterek sigara kullanımına devam etmektedir.⁷⁷ Anksiyete bozukluğuna sahip olan bir birey de kaygısının hafifleyeceğini düşünerek etkisiz başa çıkma yöntemi olan sigaraya başvurabilmektedir.⁷⁸ Depresyon, stres, anksiyete gibi rahatsızlıklar yaşayan kişilerin, sigaraya daha çok yatkın olmalarının sebebi sigaranın içerisinde bulunan nikotin maddesidir. Nikotin, bireylerde rahatlama hissi yaratarak sorunun ortadan kalktığı izlenimi verse de aslında bu his tamamen geçicidir. Sigara kullanımı, bireylerin kaygılarını azaltmadığı gibi kaygılarla başa çıkarken de aslında sigara bireye yardımcı olmamaktadır.⁷⁹

4. BAĞIMLILIK VE DİN

Dinler, mensupları için uygun olan ve olmayan davranışlar belirlediği gibi bağımlılık yapan maddeler hakkında da kanaat belirtmişlerdir. Dinlerin bağımlılık yapan maddelere karşı tavrı genellikle zararlı oldukları için olumsuz olmuştur. Bu nedenle herhangi bir dinî inanç veya mezhebe aidiyet duygusu hisseden kişilerin bağımlılık yapan maddelerden uzak durmaya çalışacağı, dolayısıyla bağımlılık oranlarının düşük olacağı

⁷² Duygu Tuncer, *Sigaranın Ağız ve Diş Sağlığı Üzerine Etkileri*, (PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008), 7.

⁷³ Nevzat Tarhan, *Stresi Mutluluğa Dönüştürmek* (İstanbul: Timaş Yayınları 2002), 133.

⁷⁴ Songül Kamışlı vd., “*Sigara ve Ruh Sağlığı*”, (PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008), 7.

⁷⁵ Sağlık Bakanlığı, “*Tütün ve Ruh Sağlığı*”, (Erişim 24 Mayıs, 2024).

⁷⁶ Kamışlı vd., *Sigara ve Ruh Sağlığı*, 8.

⁷⁷ Jan D. Kassel vd., “Smoking, Stress, and Negative Affect: Correlation, Causation, and Context Across Stages of Smoking” *Psychological Bulletin* 129 / 2 (2003), 270; Meral Kelleci vd., “Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları: Cinsiyetin Etkisi”, *Cumhuriyet Tıp Dergisi* 34 (2012), 10.

⁷⁸ Holly E. R. Morrel - Lee M. Cohen, “Cigarette Smoking, Anxiety, and Depression”, *Researchgate* (Erişim 1 Haziran 2024).

⁷⁹ Mental Health Foundation, “Smoking and Mental Health” (Erişim 15 Haziran 2024).

öngörülmüştür.⁸⁰ Çünkü dinden destek alan insanlar hayatlarında karşılaştıkları zor durumlara karşı bir anlam kaynağı oluşturmaktadırlar.⁸¹ Bunun yanı sıra dinler zararlı olabilecek davranış şekillerine karşı belli ritüellerle kişinin iradesini güçlendirmesine yardımcı olmaktadır.⁸²

Dinler, müntesiplerinin iç disiplini sağlamak ve otokontrollerini güçlendirmek için, bazı kurallar koymakta ve inananları zararlı alışkanlıklardan korumaktadır.⁸³ Hazzı ertelemeyi öğütleyen dinler, hayata karşı daha olumlu bir perspektif kazandırarak bağımlı bireylere destek olmaktadır.⁸⁴ Dinler bağımlılığa karşı koruyucu özelliklerinin yanı sıra bağımlılık geliştikten sonra rehabilitasyon döneminde kişinin iyileşmesine yardımcı olabilmektedir.⁸⁵

Çoğu din, iyi bir insan olmaları için insanların hangi değerlere sahip olmaları gerektiğini de belirlemektedir. Bu bağlamda dindar olan kimselerin inançları gereği koyulmuş olan yasaklara dikkat ederek kötü alışkanlıklardan kaçınmaları beklenmektedir. Dinler, aslında bazı yasaklar koyarak koruyucu fonksiyonunun bir gereği olarak müntesiplerini bazı zararlardan korumaktadır.⁸⁶ Örneğin; dindarlık ve sigara bırakma üzerine yapılan bir çalışmada sigarayı bırakma ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada kendini dindar olarak nitelendiren kişilerin sigarayı bırakma oranı, kendini daha az dindar olarak tanımlayan kişilere kıyasla daha yüksek tespit edilmiştir.⁸⁷

4.1. SEMÂVÎ DİNLERİN SİĞARA BAĞIMLILIĞINA YAKLAŞIMLARI

Genel olarak her din kendince belirlediği uygun ve uygun olmayan davranışlar üzerinden bir davranış kalıbı oluşturur ve mensuplarının bu kalıba uymalarını emreder, aksi davranışlardan da onları meneder. Ancak dinler getirdikleri bu emir ve yasak kalıplarının yanı sıra mensuplarının beklenmedik durumlarla karşı karşıya kaldıklarında onların sigara gibi zararlı maddelere yönelmemeleri için nasıl bir tutum sergilemeleri

⁸⁰ Orhan Gürsu, “İnancın Bağımlılık Karşısındaki Fonksiyonu”, *Sosyal Hizmet ve Bütün Yönleriyle Bağımlılık*, ed. Y. Sinan Zavalı (Ankara: Grafiker Yayınları, 2020), 273-274.

⁸¹ Ayten, *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*, 97.

⁸² Gürsu, “İnancın Bağımlılık Karşısındaki Fonksiyonu”, 271.

⁸³ Ögel, *Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz*, 12.

⁸⁴ Gürsu, “İnancın Bağımlılık Karşısındaki Fonksiyonu”, 272.

⁸⁵ Ayten, *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*, 96.

⁸⁶ Gürsu, “İnancın Bağımlılık Karşısındaki Fonksiyonu” 273-274.

⁸⁷ Tika Dwi Tama vd., “The Relationship Between Religiosity and Smoking Cessation: An Analysis of Indonesian Family Health Survey 2014”, *Advances in Health Sciences Research* 44 (2021), 146.

gerektiği konusunda da rehberlik eder.⁸⁸ Johnson ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada dini inancın, dini katılımın bağımlılık yapan maddelerin kullanımını hem önleme hem de bağımlılık sonrası iyileşmesi açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.⁸⁹ Buna göre dinlerin bireyleri, sigara bağımlılığı vb. kötü alışkanlıklardan korumak gibi bir misyon da edindiği söylenebilir. Bu bağlamda Semâvî Dinler olarak nitelendirilen Yahudilik, Hıristiyanlık ve İslâm'ın sigara bağımlılığına bakışından söz edilebilir.

4.1.1. Yahudiliğin Sigara Bağımlılığına Yaklaşımı

Yahudi öğretilerinde genel olarak bağımlılık yapan tüm maddeler zihin ve beden sağlığını tehdit ettiği düşünüldüğü için yasaklanmıştır.⁹⁰ Özellikle sigara bağımlılığına gelindiğinde sigaranın ilk yaygınlaşmaya başladığı dönemlerde sağlığa olan zararları tam olarak bilinmediğinden hahamlar başta sigaraya karşı çıkmamışlar, sigarayı insanı neşelendiren, keyif veren bir madde olarak değerlendirmişlerdir. 1950'den sonra bilimsel olarak sigaranın sağlığa olumsuz etkileri olduğuna dair çalışmalar çoğalınca hahamların da sigara içme meselesine yaklaşımları değişmeye başlamıştır. Buna hahamların bayram günlerinde sigara içilmemesi gerektiğine dair verdiği fetvalar örnek gösterilmiştir.⁹¹ Sigaranın insan sağlığına zararı konusunda şüphe duymayan ve sigaranın kesinlikle kullanılmaması gerektiğini savunan hahamların yanında sigaranın insan sağlığına zararının kesin olmadığını ileri sürerek sigara kullanmayı mübah gören hahamlar da mevcuttur. 2005 yılında bazı hahamların yayınladığı bildiri de sigaradan oluşan dumanın hem sigarayı kullanana hem de yanındakilere zarar verdiği gerekçe gösterilerek okul gibi insanların bir arada bulunduğu yerlerde sigara içmenin yasak olduğu ve bu konuda da halkın bilinçlenmesi gerektiği dile getirilmiştir.⁹²

Yahudilik inancına göre insanın hem ruhu hem de bedeni Tanrı tarafından yaratılmıştır. Bu bakımdan ruh ve beden kutsaldır ve ikisinin de kötülüklerden korunması gerekmektedir. Buna dayanarak Yahudilikte akla ve bedene zarar veren uyuşturucu

⁸⁸ Orhan Gürsu-Nihâl İşbilen, “Bağımlılık, Anlam, İnanç İlişkisi”, *Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*, ed. Sevde Düzgüner (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 31.

⁸⁹ Byron R. Johnson vd., *Objective hope - Assessing the effectiveness of faith-based organizations: A systematic review of the literature* (Texas: Baylor University, 2008), 12.

⁹⁰ Nihâl İşbilen, *Bağımlılık ve Maneviyat* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2023), 78.

⁹¹ Yasin Meral, “Yahudiliğin Bağımlılığa Bakışı”, *Bedenimizin İşgalcileri*, ed. Süleyman Turan (İstanbul: Okur Akademi, 2019), 52-53.

⁹² Rabbi Saul J. Berman, “Rabbis Condemn Smoking”, *Jewish Medical Ethics Journal* 5 (2005), 56-59; Meral, “Yahudiliğin Bağımlılığa Bakışı”, 58.

benzeri zararlı maddelerin kullanılması yasaklanmıştır. Örneğin, Yahudilikte sağlık konularında otoriter sayılan Rabbi Eliezer, sigarayı yasaklayabilmek için Tevrat'ta yeterli kadar gerekçenin bulunduğunu belirtmiştir.⁹³ Tevrat'ta geçen “*Kendinize çok dikkat edin*”⁹⁴ şeklinde yer alan emir, akıl ve beden sağlığına zarar veren madde kullanımlarında en çok atıf yapılan emirlerden birisidir.⁹⁵

Tüm görüşler birlikte değerlendirildiğinde Yahudilikte sigara hakkında sınırlılıklardan söz edilse de bu konu hakkında net bir duruş sergilenmediği anlaşılmaktadır. Bunun sebebi ise sigaranın vücuttaki olumsuz etkilerinin diğer maddelerin aksine hemen görülemiyor olması ve Yahudiler arasında sigara kullanımının oldukça yaygın olmasıdır. Diğer yandan birçok hahamın sigara kullanıyor olması bir anlamda halk nezdinde sigarayı meşrulaştırmaktadır. Böylece akıl sağlığının direkt olarak etkilenmemesi ve herhangi bir bilinç kaybının yaşanmaması gibi sebeplerden dolayı genel itibarla Yahudilikte sigaranın zararlarının görmezden gelindiği söylenebilir.⁹⁶

4.1.2. Hristiyanlığın Sigara Bağımlılığına Yaklaşımı

Hristiyanlıkta bağımlılığa sebep olan maddeler hakkında üç ayrı yorum söz konusudur. Bunlardan ilki itidalli olarak kullanılan alkol, sigara gibi maddelerin günah sayılmayacağı düşüncesidir. İkincisi bu maddelerin bir süre sonra alışkanlığa ve bağımlılığa dönüşmesi sebebiyle bu tarz maddelerden uzak durulması gerektiği yorumudur. Üçüncüsü de bu maddelerin her hâlükârda günah kabul edildiği ve ahlaki bozukluğa sebep olacağı görüşüdür.⁹⁷ Katolik Kilisesi ilmi haline bakıldığında alkol ve sigara kullanımında aşırıya gidilmediği sürece bu durumun bir sorun olarak görülmediği anlaşılmaktadır. Aşırıya gidilmesi durumunda bireysel ve toplumsal zararların ortaya çıkacağı belirtilse de bu maddelerin tamamen terk edilmesi gerektiğiyle ilgili bir hüküm söz konusu değildir.⁹⁸ Bu konu hakkında Ortodoks Kilisesi rahiplerinden Alexander Lebedeff, sigara içmenin günah olup olmadığı konusunu şu şekilde açıklamaktadır:

“Kilise sıraları ve tütün konularını ele alan kanunlar var mı?” diye soruyorsunuz. Size şunu sormak istiyorum, esrar kullanımını, kokain çekmeyi veya internetten pornografi indirmeyi yasaklayan kanunlar nerede? Açıkçası, hiçbiri yok. Bu, doğuştan gelen Ortodoks sağduyunuzun, neyin sağlıklı neyin sağlıklı olmadığını anlamanız için size rehberlik etmeye yetmemesi gerektiği

⁹³ Arye Forta, *Judaism* (PDF: Harcourt Education, 1995), 104 – 105.

⁹⁴ Yas.4: 15

⁹⁵ Meral, “Yahudiliğin Bağımlılığa Bakışı”, 58.

⁹⁶ Meral, “Yahudiliğin Bağımlılığa Bakışı”, 66.

⁹⁷ Dursun Ali Aykıt, “Hristiyanlığın Bağımlılığa Bakışı”, *Bedenimizin İşgalcileri*, ed. Süleyman Turan (İstanbul: Okur Akademi, 2019), 87.

⁹⁸ John Paul, *Catechism Of The Catholic Church* (PDF: Catholic Church, 2019), 552.

anlamına mı geliyor? Kanunlar, olası tüm sorulara verilen yanıtların bir özeti olarak görülmemelidir. Tanrı bize bir akıl ve vicdan verdi ve biz bunları, belirli bir konu kanunlarda ele alınmış olsun veya olmasın, neyin doğru neyin yanlış olduğunu belirlemek için kullanmalıyız. Tütün içmek, içicinin ağzını küll tablasına çeviren iğrenç, pis, bağımlılık yaratan bir alışkanlıktır. Sadece içicinin vücudunu zehirlemekle kalmaz, aynı zamanda içicinin etrafındaki diğerlerinin soluduğu havayı da kirletir. Kanunlar özellikle buna değinsin veya değinmesin, Ortodoks Rahipliği, diyakozluk veya manastır devletinin onuruyla kesinlikle bağdaşmaz.”⁹⁹

Yukarıdaki pasaja göre kutsal kitaplarda bağımlılık yapan maddeler hakkında kesin bir hüküm verilmese de Tanrı’nın insana vermiş olduğu akılla neyin doğru neyin yanlış olduğu bilinebilir. Bağımlılık yapan maddelerin sonradan ortaya çıkması sebebiyle Kutsal Kitap’ta bu konuların yer almaması bağımlılık yapan maddelerin yasaklanamayacağı anlamına gelmemektedir.

Hristiyanlık içerisinde doğan ve yeni dinî hareketlerden biri olan Yehova Şahitleri ise Kutsal Kitap’ta yer alan “*Tanrı herkese yaşam, soluk verdi*”¹⁰⁰, “*Komşunu kendin gibi seveceksin*”¹⁰¹ ve “*Sevgili kardeşler, bedeni ve ruhu lekeleyen her şeyden kendimizi arındıralım*”¹⁰² ifadelerinden hareketle sigaranın günah olduğunu savunmaktadırlar. Hristiyanlık içerisinde doğmuş olan Mormonlara göre de sigara kullanımı yasaktır. Bu hareketin kurucusu olan Joseph Smith, *The Word of Wisdom* isimli metninin 89.Bölümünde “*tütün kullanımının insan için olmadığını, yaralar ve hasta hayvanlar için olduğunu*” belirterek akılcıca kullanılması gerektiğini vurgulamıştır.¹⁰³

Almanya Evanjelik Kilisesinin kendi mensuplarına ahlâki yönerge olarak hazırlamış olduğu metinde, başta içki ve sigara olmak üzere birçok bağımlılık türüne değinilmiştir. Bu metne göre içki ve sigara kullanmak bireyin kendi sorumluluğundadır. Ancak bu hususta aşırıya kaçılması veya sürekli kullanılması bireyi bağımlılığa sürükleyebileceğinden içki ve sigaranın kullanımı konusunda aşırı tüketimden sakınılması öğütlenmektedir.¹⁰⁴

4.1.3. İslâm’ın Sigara Bağımlılığına Yaklaşımı

İslâm’ın hemen ilk dönemlerinde Müslümanların içki, kumar, dikili taş ve fal oklarından kaçınmaları emredilmiştir.¹⁰⁵ Bu bilgiden hareketle İslâm’da ilk dönemlerden

⁹⁹ Orthodox Christian Information Center, “A Conversation About Modernism” (Erişim 10 Ekim 2024).

¹⁰⁰ Elç.17: 25

¹⁰¹ Luk.10: 27

¹⁰² 2.Ko.7: 1

¹⁰³ The Church of Jesus Christ of Latter Day Saints “The Word of Wisdom” (Erişim 10 Ekim 2024).

¹⁰⁴ Guideline for Ethically-Sustainable Investment within the German Protestant Church, çev. Astrid Quick (PDF: Hannover: Evangelische Kirche in Deutschland, 2019), 49-50.

¹⁰⁵ el-Mâide 5/35.

itibaren bağımlılığa sebep olan şeylere karşı net bir tutum olduğu söylenebilir. O dönemlerde sigara henüz insanlar tarafından bilinmediğinden Kur'an-ı Kerim ve hadislerde bu bağımlılığa karşı açık bir hüküm görülmemektedir.¹⁰⁶ Sonraki dönemlerde sigaranın yayılmasıyla birlikte İslâm âlimleri sigara hakkında fetvalar vermeye başlamışlardır. Ancak sigaraya doğrudan işaret eden bir ayet ya da hadis olmadığından dolayı bu konuda yapılan tartışmalar genel de sigaranın etkisi üzerinden edinilen bilgilere ve tecrübelerle dayandırılarak yapılmaktadır. Neticede bu durum farklı görüşlerin ortaya çıkmasının önünü açmıştır.¹⁰⁷

Genel itibarıyla sigara hakkında mübah¹⁰⁸, mekruh¹⁰⁹ ve haram¹¹⁰ olmak üzere üç görüş ortaya konulmuştur.¹¹¹ Birinci görüş sigaranın mübah hükmüdür ki mübah olmasının en önemli delillerinden biri haram ya da mekruh olduğuna delalet eden herhangi bir ayetin veya hadisin bulunmamasıdır. Fıkıh usulünde yenilip içilen şeyler konusunda açık olarak bir nassın bulunmadığı maddeler, mübahlık ilkesine tabi sayılır. Dolayısıyla sigaranın mübah olduğunu ileri sürenlere göre tütün de buna dahildir. Tütünün haram kabul edilecek şekilde pis olma, sarhoşluk vererek aklı yitirme ve uyuşturma gibi zararlı özellikleri olmadığından mübah olan bir mal için yapılan harcamalar israf da sayılmayacaktır.¹¹² Örneğin, M. Sıddık Gümüş tarafından hazırlanan *Tam İlmihal, Seâdet-i Ebediyye* kitabında sigarayı az tüketmenin haram olmadığı, aksine az sigara kullanmanın mübah olduğu, bunun da israf olarak sayılmayacağı, tütün içmenin başka birine zararı olmadığı, eğer başka türlü bir zararı mevcutsa o zaman haram olacağı belirtilmiştir.¹¹³

İkinci görüş sigaranın mekruh olduğu hükmüdür. Bazı âlimlerce sigaranın mekruh sayılmasının kokusunun hoş olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu görüştekiler sigarayı

¹⁰⁶ Mustafa Hocaoglu, "İslam'ın Bağımlılığa Bakışı", *Bedenimizin İşgalcileri*, ed. Süleyman Turan (İstanbul: Okur Akademi, 2019), 106.

¹⁰⁷ Mustafa Boran, "Tütün-Sigara ve Kât Gibi Zararlı Maddelerin Dini Hükümü", *İslam Hukuku Araştırmaları Dergisi*, 29 (2017), 427.

¹⁰⁸ "Yapılması da yapılmaması da şer'an caiz bulunan şeydir ki, yapılmasında sevap, terk edilmesinde de günah yoktur." Ömer Nasûhi Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, sad. Mehmet Tâlu (İstanbul: Çelik Yayınevi, 2015), 72.

¹⁰⁹ "Yasaklandığı ve men edildiği sabit olmakla beraber ona aykırı, zıt bir emare görülen şeydir ki, yapılması doğru görülmeyp terk edilmesi her halükârda iyi görülür." Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, 72.

¹¹⁰ "Yapılması, kullanılması, yiyilip içilmesi şer'i şerifte kat'i bir delil ile men'edilmiş olan herhangi bir şeydir." Bilmen, *Büyük İslam İlmihali*, 73.

¹¹¹ Hüseyin Baysa, "Ömer Müftü Kilisi'nin Sigaranın Hükümü Hakkındaki Görüşünün Değerlendirilmesi-Risâletü'd-Dühân Bağlamında", *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2/2 (2015), 38-39.

¹¹² Şükrü Özen, "Tütün", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Erişim 25 Haziran 2024).

¹¹³ Hüseyin Hilmi Işık, *Tam İlmihâl Se'âdet-i Ebediyye* (PDF: Hakikat Kitabevi, 2024), 632-647.

sarımsak, soğan gibi kokusu hoş olmayan yiyeceklere benzeterek içilmesini doğru bulmamışlardır ve “tenzihen mekruh”¹¹⁴ yani helale yakın mekruh hükmünü vermişlerdir. Sigarayı “takrimen mekruh”¹¹⁵ olarak değerlendirenler ise aslında sigaranın haram kabul edilmesi gerektiğini düşünmekle birlikte açık ve net bir şekilde yasaklayıcı bir nassın bulunmaması nedeniyle takrimen mekruh hükmünü kabul ettiklerini ifade etmişlerdir.¹¹⁶

Son görüş ise sigaranın haram kabul edilmesidir. Bu görüştekiler “dûhan”ın yani sigaranın vermiş olduğu rahatsızlığın başkaları tarafından inkâr edilemeyeceğini düşündükleri için sigara kullanan bireylerin hem müminleri hem de melekleri rahatsız ettiğini belirterek “*dûhan kullanmak haramdır*” demişler, sigaranın ateşten bir parça olduğunu ve ateş haram olduğu için “duhâ”nın da haram olduğunu ifade etmişlerdir.¹¹⁷ Bu bağlamda “*De ki: ‘Size bütün iyi ve temiz şeyler helâl kılındı.’*”¹¹⁸, “*Yine onlara temiz şeyleri helâl, pis şeyleri haram kılar.*”¹¹⁹ ayetleri bu görüşleri desteklemiştir. Sigara hakkında Din İşleri Yüksek Kurulu’nun fetvası ise şu şekildedir: “*Günümüzde birçok alim ve fetva meclisi, kişinin kendisini tehlikeye atmama ve öldürmeme, başkalarına zarar vermeme, zararı giderme, sağlığı koruma yönündeki temel ilkeleri esas alarak sigaranın haram olduğu görüşündedir. Dolayısıyla bir Müslümanın, pek çok zararı bünyesinde barındıran sigarayı içmesi caiz değildir.*”¹²⁰

Sigaranın burada zikredilen temel ilkelere ters düşerek caiz sayılmamasının birinci nedeni vücut nimetinin insana emanet olarak verilmiş olması ve insanın ahirette vücuduyla ilgili hesaba çekilecek olmasıdır. Dolayısıyla insan vücuduna zararı olan maddelerin kullanımı hiçbir şekilde doğru değildir. İkinci neden sigaranın mali olarak külfetli olmasıdır. Her ay zaruri ihtiyaçlardan kısılarak sigara alınması burada bir tür israfın olduğunu göstermektedir. Üçüncü neden ise sigara kullanan bireyin çevresindeki insanları sigara dumanıyla zehirleyerek kul hakkına girmesidir. Zikredilen sebeplerden dolayı Din İşleri Yüksek Kurulu, sigara kullanımının caiz olmadığına kanaat

¹¹⁴ “Yapılmasına ceza verilme de bir fiilin terkedilmesinin işlenmesinden daha iyi olduğunu belirten bir kavramdır.” Ferhat Koca, “Mekruh”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 2003), 582.

¹¹⁵ “Şâriin yapılmamasını kesin ve bağlayıcı tarzda istediği durumları ifade eder.” Koca, “Mekruh”, 582.

¹¹⁶ Alparslan Özyazıcı *Alkollü İçkiler Sigara ve Madde Bağımlılığı* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları 2007), 137-139.

¹¹⁷ Ofli el Hâcc Muhammed Emin Efendi, *Oflu Hocanın Sigara Manifestosu: Risâletü Mürşidi’l İhvân fi Hakkı’d Duhân* çev. Hüseyin Elmalı- Mustafa Aydın (PDF: İstanbul Aydın Üniversitesi Yayınları 2019), 49.

¹¹⁸ el-Mâide 4/5.

¹¹⁹ el-Ar’âf 7/157.

¹²⁰ Din İşleri Yüksek Kurulu (DİB), “Sigara İçmenin Dini Hükmü Nedir?” (Erişim 19 Temmuz 2024).

getirmiştir.¹²¹ Fetvadaki “*caiz değildir*” ifadesi nispeten ucu açık bir ifadedir. Çünkü bu ifade hem mekruh hem de haram için kullanılabilir. Dolayısıyla Diyanet İşleri bu fetvayla mekruh-haram tartışmasına girmeksizin sigaranın helal kabul edilemeyeceğini belirtmiştir.

4.2 DİĞER DİNLERİN SİGARA BAĞIMLILIĞINA BAKIŞI

Semâvî Dinlerin sigara bağımlılığıyla ilgili yaklaşımlarından söz ettikten sonra Hinduizm, Budizm, Caynizim, Sihizm ve Mecûsîlik gibi bazı büyük dinlerin bu konuya bakışından söz etmek yerinde olacaktır. Yaşayan en eski dinlerden birisi olarak Hinduizm, doğrudan sigarayla ilgili bağımlılıktan ziyade bağımlılık yapan maddelerin geneline yönelik söylemde bulunmaktadır. Bu bağlamda Hinduizm’in kutsal kitaplarında “dharma”, “artha”, “kama” ve “mokşa” olarak tarif edilen dört amaca vurgu yapılmaktadır. İlk amaç “dharma”ya göre kişi mevcut kozmik yasalara ve kast sisteminde bulunduğu düzeye uygun bir hayat sürer. İkinci amaç “artha”ya göre bireyler aşırıya kaçmadan mal mülk sahibi olur. Üçüncüsü “kama”ya göre kişi nefsanî ve şehvî isteklerini meşru yollardan karşılar. Son olarak “mokşa”ya göre birey acıya sebep olan tenasüh çarkından kurtularak ebedî hayata ulaşmaktadır. Bu bağlamda ideal bir Hindu’dan beklenen bilinçli hareket ederek hayatını bu dört temel gayeye göre sürdürmesidir.¹²² Bağımlılık yapan maddelerden kaynaklanan kötü neticelerin toplumu etkilemesi üzerine birtakım görüşler ortaya çıkmış, “*Sarhoşluk veren maddeleri kullananlar akıllarını kaybederler, zırvalarlar, üstlerini başlarını açarlar ve birbirleriyle münakaşa edip kavgaya tutuşurlar*”¹²³ şeklindeki ifadeler referans gösterilerek bağımlılık yapan maddelerin, bireye ve topluma olan zararına dikkat çekilmiştir.¹²⁴

Hinduizm’in yanı sıra Budizm’de beş temel ahlâkî ilke bulunmaktadır ki bu ilkeler dine inanan herkesin uyması gereken kurallardır. Canlıları öldürme, çalma, uygun olmayan cinsel hayat, yalan söyleme ve sarhoş olma davranışlarından uzak durmak bu beş temel ilke kapsamındadır.¹²⁵ Budizm dininde sigaranın sağlığa zararı olduğu kabul edilir ancak bu maddenin bilinç üzerindeki etkisinin yok denilecek kadar az olduğu ileri sürülmektedir. Dolayısıyla Budist bakış açısına göre sigara içmenin ahlâkî herhangi bir önemi bulunmamaktadır. Bir kişi nazik, cömert, dürüst olsa da sigara kullanabilir. Bu

¹²¹ Özyazıcı, *Alkollü İçkiler Sigara ve Madde Bağımlılığı*, 137-139.

¹²² Kutlutürk, “*Hinduizm’in Bağımlılığa Bakışı*”, 167.

¹²³ Rigveda 8.2.12

¹²⁴ Kutlutürk, “*Hinduizm’in Bağımlılığa Bakışı*”, 170.

¹²⁵ Arslan, “*Budizm’in Bağımlılığa Bakışı*”, 200-201.

sebeple sigara kullanımı fiziksel sağlığa zararı olsa da beşinci ilkeye aykırı düşmemektedir.¹²⁶ Bundan dolayı Budistler arasında sigara kullanımı yaygın olduğu gibi keşişler de açık bir şekilde sigara kullanmaktadırlar.¹²⁷

Yine bir Hint dini sayılan Caynizm, âlemdeki canlı ya da cansız her varlığın bir ruha sahip olduğu bir varlık anlayışına sahiptir.¹²⁸ Caynizm’de sigara, alkol ve uyuşturucu gibi maddelerin kullanımı sayısız miktarda ruhun (jiva) ölümüne sebep olduğundan hem de vücutta yol açtığı olumsuz etkiler neticesinde beynin aktivitelerini yerine getirmesini engel olarak bireyin hem kendisine hem de çevresine zarar verebileceğinden yasaklanmış ve bu maddelerden uzak durulması öğütlenmiştir.¹²⁹ Tıp alanındaki araştırmalardan hareketle başkası tarafından kullanılan sigaranın dumanına maruz kalmanın birçok rahatsızlığa sebep olduğu Caynizm’de de kabul görmüştür. Dolayısıyla sigara dumanının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı inananlara sigara dumanından kaçınmaları gerektiği de tavsiye edilmiştir.¹³⁰

Hinduizm ve İslâm gibi dinlerden senkretik bir şekilde oluşturulmuş olan Sihizm inancında insan şeklinde dünyaya gelmek Tanrı’nın bir lütfu olarak görülmektedir. İnsanın ruh aracılığıyla Tanrı’yı tanıması için eşsiz bir potansiyelinin bulunduğu ve insan yaşamının değerli olması sebebiyle bedeninin korunması gerektiği düşüncesi hakimdir. Sihizm’de insanların yeteri kadar bedenlerini korumadığı, vücuduna ve ruh haline zarar veren, bağımlılık yapan maddelerin de bireyi olumsuz etkilediği kabul edilmektedir.¹³¹ Ruh halini değiştirerek hem ruhen hem de bedenen insanı rahatsız eden zararlı maddelerin başında sigara ve alkol gibi bağımlılık yapan maddeler gelmektedir.¹³² Bu bağlamda Guru Granth Sahib’de “*Bedenin ve ruhun tümü O’na aittir.*”¹³³ “*O, bize beden ve ruh verdi.*”¹³⁴ benzeri ifadeler yer almaktadır. Buna göre Sihizm’de insan ruhuna ve bedenine zarar verebilecek uyuşturucu, tütün ve alkol gibi maddelerin kullanımı yasaklanmıştır.¹³⁵

¹²⁶ Buddhisma, “*Guide To Buddhism A To Z*” (Erişim 10 Haziran 2024).

¹²⁷ Arslan, “*Budizm’in Bağımlılığa Bakışı*”, 219.

¹²⁸ Ali İhsan Yitik, “Caynizm”, ed. Baki Adam, *Dinler Tarihi* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2015), 389.

¹²⁹ Süleyman Turan, “Caynizm’in Bağımlılığa Bakışı”, 228.

¹³⁰ Jainsamaj, “Alcohol, Drugs, Tobacco and Ahimsa” (Erişim 10 Haziran 2024).

¹³¹ Zekiye Sönmez, “Sihizm’in Bağımlılığa Bakışı”, 240.

¹³² Arvind - Pal Singh Mandair, *Sikhism A Guide for the Perplexed* (London: Bloomsbury Academic, 2013), 171.

¹³³ GGS, 36,45.

¹³⁴ GGS, 45.

¹³⁵ Mandair, *Sikhism A Guide for the Perplexed*, 172.

Hint dinlerinin yanı sıra Mecusi dininde ise insan bedeni kutsal kabul edilir, dolayısıyla bu dine mensup olanların bedenlerini sağlıklı tutmaları, “iyi düşünceler”, “iyi eylemler” ve “iyi sözler” üçlüsüne sahip bir hayat kurmaları zorunludur. Çünkü bu hayat tarzı inandıkları tanrı Ahura Mazda’nın oluşturduğu bir düzenin parçasıdır. Dolayısıyla Mecusilerin kendisini herhangi bir şeye bağımlı hale getiren bütün unsurlardan sakınması ve bu konuda cemaat bireylerini ve çocukları uyarması gerekmektedir.¹³⁶ Mecusi dininde bağımlılık yapan maddeler konusunda yasaklayıcı bir hüküm yoktur ancak maddelerin bağımlılığa neden olacak şekilde aşırı tüketimi hoş karşılanmamaktadır.¹³⁷ Semâvî Dinlerin yanı sıra Hinduizm, Budizm, Caynizim Sihizm ve Mecûsîlik gibi bazı dinler de sigara bağımlılığından ziyade bağımlılık yapan maddeler bağlamında konuya bakmaktadırlar. Bir diğer ifadeyle Semâvî Dinler gibi zikredilen dinler de bağımlılık yapan maddelerin ya da sigaranın insan vücuduna olan yarar ve zararını göz önünde tutarak bir anlayışı geliştirdikleri görülmektedir.

5. BAĞIMLILIK ve BAŞA ÇIKMA

5.1. BAŞA ÇIKMA

Bir psikoloji terimi olarak “başa çıkma”, “*bir bireyin stres yaratan durumlar ile uğraşma süreci*” olarak tanımlanmaktadır.¹³⁸ Başa çıkmayla birlikte sıkça kullanılan “stres” kavramı ise “*karşılaşılan yeni bir duruma karşı insanın ruhsal veya bedensel kapasitesinin ulaştığı sınırların zorlanması*” olarak tanımlanır.¹³⁹ Bir diğer tanıma göre stres, “*organizmanın bedensel ya da ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ya da zorlanması ile ortaya çıkan bir durum*” olarak tarif edilmektedir.¹⁴⁰ Bireyin, stres anında başvurduğu yöntemler iki kategoriye ayrılır; Aktif ve probleme yönelik yöntemler şeklindedir. Eğer yöntem stres durumunu ortadan kaldırıyor ya da stresi azaltıyorsa bu durum “yeterli” ya da “fonksiyonel”, stresin artmasına sebep oluyorsa “yetersiz” veya “fonksiyonel olmayan” mekanizma olarak adlandırılmaktadır.¹⁴¹

Stres yaşayan bireyler, hiç beklemediği durumlarla karşı karşıya geldiğinde kendi hayatındaki kontrolün ve anlamın tehdit edildiğini düşünerek hayatını kontrol altında

¹³⁶ Alıcı, “*Mecusiliğin Bağımlılığa Bakışı*”, 156-157.

¹³⁷ Touraj Daryae, “Food, Purity and Pollution: Zoroastrian Views on the Eating Habits of Others”, *Iranian Studies*, 45(2), 242.

¹³⁸ Smith, *Psikolojiye Giriş*, çev. Öznur Öncül – Deniz Ferhatoglu, 515.

¹³⁹ Çınar Yenilmez (ed.), *Çalışma ve Stres Yönetimi II* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2019), 6.

¹⁴⁰ Zuhâl Baltas – Acar Baltas, *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (PDF: Remzi Kitabevi 1990), 23.

¹⁴¹ İlker Kaba, “Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme”, *Akademikbakış Dergisi* 73 (2019), 68.

tutmak için bir çaba içerisine girer. Bu süreçte olan bir birey, bilişsel, duygusal ve davranışsal içerikli etkinliklere başvurabilmektedir. Bu durum “başa çıkma” olarak adlandırılmaktadır.¹⁴² Lazarus ve Folkman’a göre “başa çıkma”, bireyin kendisini etkileyen zorlayıcı durumlar ile mücadele etmek için sergilemiş olduğu davranışlar, hisler ve düşünsel çabaları içeren bir süreçtir.¹⁴³

Başa çıkma, “bireyin, iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlanmaktadır.¹⁴⁴ Bu doğrultuda birey yaşamış olduğu stresli bir olayı ele alırken iki yol seçer. İlk yol, stres kaynağı olan durumu veya olayı değiştirmeye çalışmasıdır. Bu yaklaşım “probleme dayalı başa çıkma” olarak adlandırılmaktadır. Problem odaklı başa çıkmada kişi, ortaya çıkan sorun ya da problem karşısında o sorunu değiştirecek ya da ileride o sorundan kaçınacak bir yol bulmaya çalışmaktadır.¹⁴⁵ İkinci yol ise bireyin strese sebep olan durumla başa çıkabilmek amacıyla duygusal tepkilerini düzenleyerek kendini toparlamaya çalışmasıdır. Bu yaklaşım “duygu odaklı başa çıkma” olarak adlandırılmaktadır.¹⁴⁶ Duygu odaklı başa çıkma ise bireyin destek ve anlayış araması ya da durumu inkâr ederek duygusal sıkıntılarını ortadan kaldırmaya çalışmasıdır.¹⁴⁷

5.2. DİNİ BAŞA ÇIKMA

Din, bireyin hayatta karşılaştığı problemlerle başa çıkma sürecinde kişiye fayda sağlayabilmektedir.¹⁴⁸ Bu bakımdan “dinî başa çıkma”, “zor zamanlarda yaşanan ve negatif duygulara sebep olan durumların sonuçlarının hafifletilmesi ve engellenmesi, anlamın muhafaza edilmesi ve dönüştürülmesi, sorunun çözümünün kolaylaştırılması amacıyla dinî inanç ve davranışların kültürel/dinî değerlerin kullanılması” olarak tanımlanır.¹⁴⁹ Bireyin hayatında dinî inancın önemli bir konumda yer alması başa çıkma sürecinde dinden yararlanmasını arttırır.¹⁵⁰ Kişi bu süreçte başına gelen olayları hayra yorma, şerre yorma, dindarlığıyla ilişkilendirme gibi tutumlarda bulunabilir. Tevbe, dua,

¹⁴² Ayten, *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*, 15.

¹⁴³ Richard S. Lazarus-Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping* (PDF: Springer Publishing Company, 1984), 141.

¹⁴⁴ Ebru Basut, “Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 13/1 (2006), 31.

¹⁴⁵ Smith, *Psikolojiye Giriş*, çev. Öznur Öncül – Deniz Ferhatoğlu, 515.

¹⁴⁶ Lazarus-Folkman, *Stress Appraisal and Coping*, 150-153.

¹⁴⁷ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, çev. Tamer Geniş (İstanbul: Kaktüs Yayınları, 2020), 499.

¹⁴⁸ Behlül Tokur, *Stres ve Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2018), 108.

¹⁴⁹ Muhammet Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 300'ü*, (Ankara: Otto Yayınları 2020), 308.

¹⁵⁰ Mustafa Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2005), 272.

şükür, sadaka, ihsan, tevekkül, zikir ve sabır gibi dinî referanslarla ilişkilendirilen davranışlar sergileyebilmektedir.¹⁵¹ Pargament, “*bir insanın karşılaştığı olduğu problemlerin çözümünde din ne ifade ediyor ve bu konuda kişiye nasıl bir destek sağlıyor?*” tarzı sorulara verilecek yanıtların dinî başa çıkma konusunun esaslarını oluşturduğunu ifade etmektedir. Bireyin stres oluşturan bir durumla karşılaştığında sahip olduğu inancı ve dinî pratiklerinin oluşan problemle başa çıkmada önemli bir yeri vardır.¹⁵² Pargament ve arkadaşlarına göre dinî başa çıkma, pozitif ve negatif dinî başa çıkma olarak ikiye ayrılmaktadır. Pozitif dinî başa çıkma metodu Tanrıyla işbirlikçi başa çıkma, dinî yardım, af dileme ve dinî af gibi konuları içermektedir. Negatif dinî başa çıkma metodu ise Tanrıya karşı bir kızgınlık, manevi hoşnutsuzluk, Tanrının gücünü sorgulama gibi konuları kapsamaktadır.¹⁵³ Pargament, dinî başa çıkmayı üç farklı eğilim üzerinden ele almıştır. Bunlardan birincisi, kendi kendini idare eden (self directing), ikincisi, kararı başkasına bırakan (deferring), son olarak işbirlikçi (collaborative) dinî başa çıkma eğilimidir.¹⁵⁴

İlki, kendini idare eden eğilime göre, oluşan problemleri çözmek kişinin kendi sorumluluğundadır. Tanrı, bu konuda insana yetenek vermiştir.¹⁵⁵ Yani denilebilir ki, bu başa çıkma yönteminde kişi, Tanrı’dan hiçbir yardım istemeden bireysel imkanları ile problemi halletmeye çalışır. Böylece birey, problemi çözme anında aktif durumda iken Tanrı ise pasif durumda olduğu görüşü hakimdir.¹⁵⁶ İkincisi, kararı başkasına bırakan eğilime göre birey, oluşan herhangi bir problemin çözümünü kendisi çözmezken Tanrı’ya havale eder.¹⁵⁷ Bu yaklaşımla kişi, pasif bir tavır sergilemektedir. Bu süreçte kendisinin yetersiz olduğunu düşünerek Tanrı’nın oluşan sorunu halletmesini bekler. Allah’ın kendisine çözüm yolları hakkında rehberlik edeceği, hatta oluşan problemlerin

¹⁵¹ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*, 16.

¹⁵² Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping* (New York: The Guilford Press a Division of Guilford Publications, 1997), 4; Mebrure Doğan, *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016), 170.

¹⁵³ Kenneth I. Pargament vd., “Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members”, *Journal For The Scientific Study Of Religion* 40/3 (2001), 498.

¹⁵⁴ Kenneth I. Pargament vd., “Religion and the Problem-Solving Process: Threestyles of Coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27/1 (1988), 91-92

¹⁵⁵ Pargament vd., “Religion and the Problem-Solving Process: Threestyles of Coping”, 91; Doğan, *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, 170.

¹⁵⁶ Asım Yapıcı – Süleyman Doğanay, “Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma”, *Bilimname XL* 4 (2019), 108.

¹⁵⁷ Pargament vd., “Religion and the Problem-Solving Process: Threestyles of Coping”, 91-91; Doğan, *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, 171.

Allah tarafından halledileceği düşüncesi hakimdir.¹⁵⁸ Üçüncüsü, işbirlikçi eğilime göre hem Tanrı hem de birey sorunları çözme konusunda aktiftir.¹⁵⁹ Problemleri halletmeye çalışan kişi, bu süreçte Tanrı'ya sığınır ve Tanrı bireye iç sesi ile aracılık ederek doğru olanı yapmaya teşvik eder. Kişi, bu süreçte elinden geleni yapmaya çalışsa da yine de Allah'tan dua istemektedir.¹⁶⁰

Bahadır'a göre din ve başa çıkma arasında üç boyutlu bir ilişkiden söz edilebilir. İlk olarak din, başa çıkma sürecinin “bir parçası” sayılabilir. İnsan yaşamındaki birçok olay dinle ilişkilendirilebilmektedir. Evlenme, boşanma, dinî cemaat gibi olaylar buna örnek verilebilir. Bu ilişkiler çerçevesinde yaşanan her türlü değişimler dinî kabulleri beraberinde getirmektedir. Değişimler sonucunda ortaya çıkan sorunu anlama ve çözmede bireyi yüce mevkilere yönelterek sorunların çözümünde katkı sağlayabilir.¹⁶¹ İkincisi dinin başa çıkma sürecinde bireye, “yardımcı” olabilmesidir. Başa çıkma sürecini farklı tarzlarda şekillenmesine yardımcı olarak bireyin, problemlerin üstesinden gelmesine ve bu süreçte ruh sağlığını koruyabilecek tarzda kabullenmesine yardımcı olabilir. Son olarak din, başa çıkma sürecinin “bir ürünü” konumundadır. Yani yaşanan acı olaylar, tecrübeler bireyi dine, dinî pratiklere bireyi yöneltebilmektedir.¹⁶²

5.3. BAĞIMLILIK VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Din, inanç, ibadet ve ahlak konularını içeren ilahi kaynaklı bir sistem olmakla birlikte kendisini takip eden birey ve toplumları etkileyerek davranışlarını belirlemektedir.¹⁶³ Din, bağımlılık yapıcı madde kullanımından intihara, cinsel hayatın şekillenmesinden evlenme ve boşanmaya, insanlar arası sosyal ilişkilerden toplumsal yardımlaşmaya kadar olan birçok tutum ve davranış konusunda belirleyici bir rol oynamaktadır.¹⁶⁴ Bu bağlamda din, kendince uygun olan ve uygun olmayan davranışlar belirleyerek belli ölçüler çizmekte, bireyin içerisinde yer aldığı toplumda nasıl davranması gerektiği ve neleri yapıp yapmaması gerektiği konusunda bireye rehberlik etmektedir.¹⁶⁵ Böylece mensuplarının madde kullanımı gibi zararlı davranışlara

¹⁵⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 63.

¹⁵⁹ Pargament vd., “Religion and the Problem-Solving Process: Three styles of Coping”, 92; Doğan, *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, 171.

¹⁶⁰ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 63.

¹⁶¹ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2023), 66.

¹⁶² Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 67.

¹⁶³ Gürsu, *Bağımlılıkta Dini Uygulamaların Etkisi*, 34.

¹⁶⁴ Karaca, *Din Psikolojisi*, 107.

¹⁶⁵ Gürsu, “Madde Bağımlılığı ile Mücadelede İnanç Eksenli Yaklaşım: Sincan Örneği”, 213.

başlamasını engelleyerek onları zararlı maddelerden uzaklaştırmaktadır.¹⁶⁶ Örneğin Sinhaa ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışma dinin koruyucu yönünü destekler niteliktedir. 11-18 yaş aralığındaki 204 genç katılımcı üzerinde yapılan bu çalışmada riskli davranışların dinle olan ilişkileri incelenmiştir. Gençlerin, dini algılamaları ve dinî faaliyetlere katılımları sayesinde zararlı davranış ve maddelerden uzaklaştıkları tespit edilmiştir.¹⁶⁷ Bu bakımdan din, bireyin maddeye başlamasında önleyici/koruyucu bir görev üstlenirken, bağımlı olan bireyin de bağımlılıktan kurtulmasına yardımcı olmaktadır.¹⁶⁸

Dinî inanca sahip olan dindar bir bireyin bağımlılık sürecinde namaz, dua, oruç gibi ibadetlere başvurması bağımlılıktan kurtulma sürecindeki istikrarını korumasına yardımcı olabilmektedir.¹⁶⁹ Örneğin, dinî başa çıkma unsurlarından biri olan namaz, bağımlılıktan kurtulma sürecinde bağımlı bireylere manevi destek sağlayarak bağımlı kişilerin, depresif hallerini azaltıp güven ve kontrol duygusu kazanmalarına yardımcı olmaktadır.¹⁷⁰ Allah'ın huzuruna çıktığı düşüncesiyle manevi huzur halini korumak isteyen bireyler bağımlılık yapan maddelerden bu sayede uzaklaşabilmektedir.¹⁷¹ Dinin bağımlılık üzerindeki olumlu etkilerinden birisi de dinin bireye sosyal destek sağlamasıdır. Cami ortamı ya da dinî sohbet meclislerinde bulunan bağımlı birey, maddeden ve onu tekrar maddeye yönlendirebilecek başka bağımlı bireylerden uzakta kendisine yeni bir ortam oluşturarak olumsuz duygularla başa çıkma sürecinde kendisine destek bulabilmektedir.¹⁷²

Bağımlı bireyin, başvurduğu bir diğer dinî başa çıkma unsuru duadır.¹⁷³ Bağımlılığın zor bir süreç olduğu düşünüldüğünde dua, bağımlı bireye yalnız olmadığını, içinde bulunduğu bu sürecin değişmez olmayıp her zaman bir umudun olduğu düşüncesini vermektedir.¹⁷⁴ Yapılan bir araştırmada dindar olan birinin Tanrı'ya dua ettiği esnada aktif olan beyin bölgesiyle normal zamanda biriyle konuşuyorken beyninin

¹⁶⁶ Sabora Sipon vd., “Uyuşturucu Kullanımının Önlenmesinde İmam Gazali Tarafından İleri Sürülen Değişime Doğru Altı Adım”, çev. Ali Rıza Aydın, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2010), 222.

¹⁶⁷ National Library of Medicine (Pubmed), “Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings From a National Study” (Erişim 11 Ekim 2024).

¹⁶⁸ Gürsu, İncanın Bağımlılık Karşısındaki Fonksiyonu, 278.

¹⁶⁹ Ayten, *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*, 96.

¹⁷⁰ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*, 98.

¹⁷¹ Nevzat Gencer, *Sosyal Hizmet Maneviyat ve Din*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 182.

¹⁷² Raply W. Hood vd., *The Psychology of Religion* (PDF: The Guilford Press, 2009), 19-20.

¹⁷³ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*, 99.

¹⁷⁴ Orhan Gürsu, *Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*, (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2018), 292.

aktif olan bölgesinin aynı olduğu tespit edilmiştir. Konuşma ve dinleme süreçlerinde etkin olan beyin bölgesi Tanrı'ya dua ederken de etkin hale gelerek dua sırasında inanç sahibi bireyin Tanrı'yla olan iletişimine odaklanmasına, inancının artmasına, dikkat ve motivasyonun yükselmesine, bu sebeple vücudunda dopamin hormonunun salgılanmasına ve dolayısıyla mutlu olmasına da yardımcı olmaktadır.¹⁷⁵

Bağımlılıkla başa çıkmada kullanılan bir diğer dinî başa çıkma unsuru oruç ibadetidir. İslam inancının uygulamalarından biri olan oruç, sigara bağımlılığıyla mücadele eden bireylere bu süreçte destek olabilmektedir. Oruç, bireyde sabır, alçak gönüllülük, sevgi, merhamet, şefkat gibi kıymetli duyguların oluşmasına vesile olduğu gibi bağımlılıkla başa çıkma becerisi de kazandırarak¹⁷⁶ bağımlı olan bireylerin, uzun saatler madde kullanmadan dayanabilmesine yardımcı olmaktadır. Ramazan ayında sigara bağımlısı olan bireyler, 15-16 saat boyunca sigarayı kullanmadan durabilmektedir. Bağımlılar, bu durumu “Allah’ın hikmeti” ya da “Allah’ın kendilerine dayanma gücü vermesi” şeklinde ifade etmektedirler.¹⁷⁷ Orucun bir diğer faydası ise bireyin, nefsinin isteklerine karşı kendi iradesiyle uzak durmakla sabretmeyi öğretmesidir.¹⁷⁸ Sigara bağımlılığıyla mücadele sürecine sabretmeyi de ekleyen kişiler yüce bir güce inanıp güvenerek zorluklara karşı dayanma gücü elde ederler. Bu süreçte sabırla sorunların üstesinden gelinmesi bağımlıların azim ve sebat kazanmasına yardımcı olmaktadır.¹⁷⁹ Netice itibarıyla bağımlı bir birey, namaz, dua, oruç, sabır ve cami cemaatinden aldığı sosyal destek sayesinde bağımlılıkla mücadelede sağlıklı bir süreç geçirebilir. Ayrıca bu bireyler Kur’an okuma, dinî bilgiler edinme, ayetler ezberleme, tevbe vb. uygulamalardan da destek alabilmektedir.¹⁸⁰

5.4. SİGARA BAĞIMLILIĞI VE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Sigaranın içinde bulunan nikotin, bireyin sigaraya bağımlı hale gelmesindeki en önemli etken maddedir. Sigara kullanıp sonrasında bırakma kararı alan bireylerde genellikle bu madde sebebiyle yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. En yaygın görülen yoksunluk belirtileri; nikotin isteği, öfke ve sinirlilik hali, huzursuzluk, açlık ya

¹⁷⁵ Scientific American (SCIAM), “Beyinlere Sorun” (Erişim 21 Haziran 2024).

¹⁷⁶ Nurdoğan Türk, “İslam’da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı”, *Kilitbahir* 17 (Erişim 18 Eylül 2020), 98

¹⁷⁷ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*, 99.

¹⁷⁸ Veysel Uysal, “Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel Toplumsal Yansımaları”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20-21.

¹⁷⁹ Doğan, *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, 174.

¹⁸⁰ Ayten, *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma* 98-100.

da iştahın artması ve depresyon vb. durumlardır.¹⁸¹ Carr'a göre bağımlı birey sigarayı bıraktınca çoğunlukla bir problemle karşı karşıya kaldığını hisseder. Birey, sigarayı para sıkıntısı, sağlık vb. sorunlar sebebiyle bırakmayı deneyebilir, ancak nikotine alışan kişi herhangi stresli bir durumla karşı karşıya kaldığı ilk anda bu durumla baş edebilmek amacıyla sigara kullanmak ister. Çünkü sigara tiryakisi olan bireyin stresli durumlarda sigarayı kendisine destek olarak görmesi muhtemeldir.¹⁸² Bu gibi durumlarla başa çıkmaya çalışan bağımlı bireyler ya tekrardan madde kullanımına başvurmakta ya da alternatif başa çıkma yollarını seçmektedir.¹⁸³

Bu noktada denilebilir ki din ve maneviyatla ilişkisi kuvvetli olan bireylerin stres yaratan koşullar ve olaylar karşısında dinî başa çıkmayı kullanmaları, bu başa çıkma yöntemine yönelik çözüm yollarını destekleyebilir. Dinî başa çıkma, etkili başa çıkma yöntemlerinden olmayan sağlıksız başa çıkma yöntemlerini azaltarak, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığının düzelmesine de yardımcı olabilir.¹⁸⁴ Ayrıca din, bağımlı olan bireylere bağımlılık öncesinde koruyucu/önleyici destek sağlamaktadır.¹⁸⁵ Bu bakımdan dinî pratiklerin bağımlılıkla ve sonraki süreçlerle mücadele etmede etkisi bulunduğu söylenebilir.¹⁸⁶ Örneğin, Elkami ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmaya göre sigara kullanma davranışının belirlenmesinde dinin etkili olduğu ve dinî faaliyetlere katılımın sigara kullanımına engel olduğu tespit edilmiştir.¹⁸⁷

Koenig ve arkadaşları tarafından yapılan “Yaşlı Bireylerde Dinî Faaliyetler ve Sigara Kullanımı Arasındaki İlişki” adlı çalışmada dinî katılım oranı yüksek olan ve sık sık dua eden bireylerin sigara kullanmama oranları nadiren dinî katılım sağlayan ve bazen dua eden kişilere oranla daha yüksek çıkmıştır.¹⁸⁸ Ramazan ayında sigara bağımlısı bireyler sigara içmeden uzun süre durabilmektedir. Bu da nikotin aniden kesilmesi

¹⁸¹ National Cancer Institute (NCI), “Handling Nicotine Withdrawal and Triggers When You Decide To Quit Tobacco” (Erişim 25 Haziran 2024).

¹⁸² Allen Carr, *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu*, çev. Emre Üstünuçar (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2019), 107.

¹⁸³ Diclemente, *Bağımlılık ve Değişim*, çev. Ezgi Ildırım-Hanife Uğur Kural, 13.

¹⁸⁴ Doug Oman- Carl E. Thoresen, “Din ve Maneviyat Sağlığı Etkiler mi?”, çev. Özer Çetin, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, ed. İhsan Çapcıoğlu-Ali Ayten (Ankara: Phoenix Yayınevi 2013), 304.

¹⁸⁵ Hayati Hökelekli (ed.), *Din, Değerler ve Sağlık* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2017), 213.

¹⁸⁶ Gürsu, *Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*, 280.

¹⁸⁷ Ramadan M. Elkalim vd., “Effect of Religious Beliefs on the Smoking Behaviour of University Students: Quantitative Findings From Malaysia” *Researchgate* (Erişim 26 Haziran 2024), 6-7.

¹⁸⁸ Harold G. Koenig vd., “The Relationship Between Religious Activities and Cigarette Smoking in Older Adults” *Journal of Gerontology; Medical Sciences* 53A (1998), 429.

sonucunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre ramazan ayında sigara bağımlısı kişilerden bir kısmı sigarayı azaltabilmiş, bir kısmı da sigarayı tamamen bırakabilmiştir. Katılımcılara bu durum sorulduğunda kişisel iradeleri ve dinî duyguların yardımıyla sigara içme arzularını ve yoksunluk belirtilerini yendiklerini ifade etmişlerdir.¹⁸⁹ Orucun sigara bağımlılarının sigarayı bırakma üzerindeki etkisi ramazan sonrasında devam eder ve nikotin yoksunluğu da zamanla azalırsa bireyin sigarayı bırakma ihtimalinin artacağı belirtilmektedir.¹⁹⁰

İran’da 950 öğrenciyle gerçekleştirilen bir araştırmada; dua etme, oruç tutma, camiye gitme, Kur’an okuma vb. dinî uygulamalar yapan öğrencilerin sigara kullanma davranışlarında azalma tespit edildiği belirtilmiştir.¹⁹¹ Malezya’da bir eğitim hastanesinde gerçekleştirilen Kur’an okumayı bilen ve sigarayı bırakmayı düşünen 50 kişinin dahil edildiği araştırmada Kur’an okuma grubuna ayetlerin anlamları üzerinden dersler yapılmış ve genellikle felak, nas, fatiha ve ihlas sureleri üzerinde yoğunlaşarak katılımcıların derin nefes tekniklerini kullanmaları istenilmiştir. 12 hafta sonra katılımcıların sigara kullanımında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Böylelikle Kur’an-ı Kerim okumanın sigarayı bırakmada bir yöntem olarak kullanılabileceği tespit edilmiştir.¹⁹²

¹⁸⁹ Mustafa Ünal vd., “Effect of Fasting on Smoking Addiction”, *Journal of Addictions Nursing* 33/4 (2022), 4.

¹⁹⁰ Nuraisyah Hani Zulkifley vd., “Effect of Ramadhan Fasting on Nicotine Dependence Among Smokers”, *Journal of Education and Social Sciences* 7/1 (3 Temmuz 2017), 79.

¹⁹¹ Nouzar Nakhaee vd., “Religious involvement and Cigarette Smoking Among Iranian University Students” *Int. J Psychiatry In Medicine* 39/2 (2009), 195-196.

¹⁹² Z Aida Maziha vd., “Randomized Controlled Trial on The Effect of Al-Quran Recitation vs Counseling on Smoking Intensity Among Muslim Men Who are Trying To quit Smoking”, *National Library of Medicine* (Erişim 26 Haziran 2024).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Araştırmanın amacı sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin dinî başa çıkmadan yararlanıp yararlanmadıklarını tespit etmektir. Araştırmada sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin, dinden destek alıp almadıkları bu süreçte dinden destek aldılarsa ne kadar destek aldıkları ve nasıl destek aldıkları tespit edilecektir. Günümüzde diğer bağımlılık türleriyle ilgili dindarlık üzerine çalışmalar mevcut iken sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerde dinî başa çıkmayla alakalı kapsamlı bir çalışmanın literatürde olmadığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmanın alana ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

1. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden kişilerin yaşları arttıkça olumlu dinî başa çıkma düzeyleri artarken olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri azalmaktadır.
2. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden kadınların olumlu dinî başa çıkma puanları erkeklere oranla yüksek iken olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri düşüktür.
3. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri olumsuz dini başa çıkma düzeyine oranla yüksektir.
4. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin gelir düzeylerine göre olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında farklılık yoktur.
5. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin öğrenim düzeyleri arttıkça olumlu dinî başa çıkma düzeyleri azalmakta olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri artmaktadır.
6. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin olumlu dinî başa çıkma puanları ortanın üstündedir.
7. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireyler, bu süreçte dinden destek almaktadır.

8. Sigarayı bırakma mücadelesinde başa çıkma metodu olarak ibadete yönelen katılımcıların dinî başa çıkma düzeyleri, ibadete yönelmeyenlerden anlamlı derecede yüksektir.

9. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin dinden destek alma düzeyleri sigarayı bırakma durumlarını anlamlı düzeyde farklılaştırmaktadır.

3. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada daha önce sigara kullanmış ve bırakmış olan kişiler, sigara içmeye hala devam edip bırakmaya çalışanlar veya bırakmış ancak tekrardan sigara kullanmaya devam etmiş kişileri kapsamaktadır. Bu çalışma, sigara bırakma konusunda mücadele etmiş veya etmekte olan 18 yaş üstü bireyler ile sınırlıdır.

Çalışmada kullanılan anket yönteminin zaman, yaş ve ölçek bakımından birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Anket çalışması 18 Mayıs 2024-20 Haziran 2024 arasında 18 yaş ve üstü sigara bağımlılığı ile mücadele eden 405 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Anket hakkında bilgilendirilirken yalnızca sigara bağımlılığı ile mücadele eden katılımcıların doldurması gerektiği uyarısı yapıldığı halde sigara bağımlılığı ile mücadele etmeyen 64 kişi anket sorularını yanıtlamışlardır. Sigara bağımlılığı ile mücadele etmedikleri için bu katılımcılar analiz dışı bırakılmıştır. Bundan dolayı analiz 341 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışma, kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Dinî Başa Çıkma Ölçeği” ve “Mülakat Soruları” ile sınırlıdır.

Nitel verilerin analizinde ise sigara bağımlılığı ile mücadele eden 15 katılımcı ile sınırlıdır. 6 kişi ile yüz yüze mülakat yapılırken 8 kişiyle de telefon aracılığıyla yapılmıştır. Mülakat, çoğunluklu telefon görüşmeleriyle gerçekleştiği için yüz yüze görüşmenin avantajlarından yararlanılamamış bu durum katılımcıların araştırma sorularına daha yüzeysel cevaplar vermelerine sebep olmuştur. Bu da araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışmada katılımcıların, sigarayı bağımlılığı ile mücadele süreci hakkında daha detaylı bilgi edinilebilmek amacıyla nicel araştırma ve nitel araştırmanın bir arada olduğu karma yöntem kullanılmıştır. Karma yöntem desenlerinin çeşitlerinden biri olan yakınsayan paralel karma yöntem deseni seçilmiştir.¹⁹³ Araştırma da nicel yöntemlerden

¹⁹³ John W. Creswell, *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, çev. Selçuk Beşir Demir (Ankara: Eğiten Kitap, 2017), 217.

anket tekniği kullanılmıştır. Araştırma verileri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler (bağımsız t testi, tek yön ANOVA) kullanılmıştır. İki kategorik değişken arasındaki ilişkiye bakabilmek amacıyla da “Ki-Kare Testi” kullanılmıştır. Nitel araştırmada ise yarı yapılandırılmış mülakat tekniği tercih edilmiştir. Nitel verilerin analizinde hem içerik analizi hem de betimsel analiz kullanılmıştır.

4.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Kişisel Bilgi Formu: Örneklem grubunun yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, sosyoekonomik durumları hakkında bilgi edinmek amacıyla sorular yer almaktadır. Ayrıca kişisel bilgi formunda katılımcıların sigara bağımlılığı ile mücadele ederken dinden destek alma durumları ile ilgili bazı sorulara yer verilmiştir.

Dinî Başa ıkma leği: Katılımcıların, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma daşvurdukları dinî başa çıkma türünü tespit etmek amacıyla Pargament, Koenig ve Perez tarafından geliştirilen ve Ayten tarafından kısaltılarak ve kültürel uyum dikkate alınarak bazı değişikliklerle uygulanan Türkçe lek kullanılmıştır. Ölçek maddelerinin bir kısmı aynen kalsa da bir kısmı kültürel yapı dikkate alınarak yeniden oluşturulmuştur. Bu uyarlama çalışması kapsamında ölçeğin toplam 33 madde ve 9 alt ve iki st boyuttan oluştuğu anlaşılmıştır.¹⁹⁴ st faktörler, (1) olumlu dinî başa çıkma ve (2) olumsuz dinî başa çıkma şeklinde isimlendirilmiştir. Olumlu dinî başa ıkma ‘Allah’a yönelme, Hayra Yorma, Dinî Yakınlaşma, Dinî Yalvarma, Dinî Dönüşüm, Dinî İştikamet Arayışı’ gibi boyutların oluşturduğu nitelikleri kapsarken, olumsuz dinî başa ıkma ‘Manevi Hoşnutsuzluk, şerre Yorma ve Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk’ gibi boyutların kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır.¹⁹⁵ ölçekte kişilere çeşitli dinî başa çıkma yöntemlerini ne sıklıkla kullanıp kullanmadıkları sorularak yanıtlarını 1 ile 5 arasında değişen bir değerlendirme parametresini kullanarak vermeleri istenmiştir: ‘1: Hiçbir zaman’, ‘2: Nadiren’, ‘3:Bazen’, ‘4: Çoğu zaman’, ‘5: Her zaman’. Buna göre ortalamaların 5’e yaklaşması kişinin dinî başa çıkma etkinliklerini sıklığının arttığına, 1’e yaklaşması ise kişinin dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığının azalığına işaret etmektedir.¹⁹⁶

Mülakat: Görüşme (mülakat), sözlü iletişim yolu ile veri toplama tekniklerinden biridir. Görüşme çoğunlukla, yüz yüze yapılmakla birlikte telefon gibi anında ses ve

¹⁹⁴ Ali Ayten – Refik Yıldız, “Dindarlık Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa ıkmanın Rolü Nedir? Emekliler zerine Bir Araştırma”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/1 (2016), 289.

¹⁹⁵ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak: Dini Başa ıkma zerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 30.

¹⁹⁶ Ayten-Yıldız, “Dindarlık Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa ıkmanın Rolü Nedir? Emekliler zerine Bir Araştırma”, 290.

görüntü ileticiler ile de gerçekleşmektedir.¹⁹⁷ Araştırmada görüşme türlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır.¹⁹⁸ Katılımcının fikirleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olabilmek amacıyla bu yöntem seçilmiştir.

Bağımlılık konusuna ilişkin din psikolojisi alanındaki çalışmalar başta olmak üzere ilgili literatür incelenip ardından mülakat soruları hazırlanmıştır. Mülakat soruları 2 grup şeklinde oluşturulmuş olup 7 soru sigara bağımlılığı ile mücadele etme süreci hakkındadır. Diğer 7 soru ise sigara bağımlılığı ile mücadele ederken dinden destek alma ve dinî başa çıkmayı kullanma durumlarıyla ilgilidir. Hazırlanan sorular toplam 14 soru olmak üzere 15 katılımcıya yöneltilmiştir. Mülakat öncesinde katılımcılara kimliklerinin belli olmayacağı güveni verilmiş. Kendilerinden ses kaydı alınması için izin alınmıştır. Araştırmada kişisel bilgilerin korunması için bulguların sunumunda etik kurallar gereği, katılımcı gizliliğini koruyabilmek ve cinsiyet dağılımını gösterebilmek amacıyla katılımcılar K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında) şeklinde kodlanmıştır.

4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, 18 yaş ve üzeri sigara bağımlısı bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri sigarayı bırakmak için mücadele eden, sigarayı bırakıp tekrar başlayan ya da sigarayı bırakabilmiş kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde amaçlı örneklem tekniği kullanılmıştır.¹⁹⁹

4.3. VERİ ANALİZ YÖNTEMİ

Nicel araştırmadaki veriler internet üzerinden Google Form aracılığı toplanmıştır. Araştırma sonucu elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak Microsoft Excel paket programı ile düzenlendikten sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Analizlere başlamadan önce sayısal verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri, Histogram ve Q-Q Plot grafikleri ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile gösterilirken sayısal veriler normallik varsayımını sağlaması sebebiyle

¹⁹⁷ Zeki Arslantürk-Ertuğrul Hamit Arslantürk, *Uygulamalı Sosyal Araştırma Metot ve Teknikler SPSS*, (İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2021), 124.

¹⁹⁸ Remzi Altunışık vd., *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı* (Sakarya: Sakarya Kitabevi 2005), 82.

¹⁹⁹ Elmas Pınar Kahraman Kılbaş – Fatma Cevahir, “Bilimsel Araştırmalarda Örneklem Seçimi ve Güç Analizi”, *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research* 7/1 (2023), 3.

ortalama ve standart sapma değerleriyle gösterilmiştir. Veri analizi yapılırken, iki bağımsız grup karşılaştırması için “Independent Sample T Testi”, ikiden fazla bağımsız grup olması durumunda “One Vay ANOVA” Testi kullanılmıştır. İki kategorik değişken arasındaki ilişkiye bakabilmek amacıyla da “Ki-Kare Testi” kullanılmıştır. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Nitel verilerin analizinde elde edilen veriler ise Word dosyasında toplanmıştır. Sonrasında elde edilen verilerin içerik analizi ve betimsel analizleri yapılmıştır. Analiz neticesinde temalar ve kategoriler oluşturulmuştur. Tema ve kategoriler katılımcılardan yapılan doğrudan alıntılar ile örneklendirilerek sunulmuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1. NİCEL ARAŞTIRMA BULGULARI

Tablo 1. Dinî Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına Ait İstatistikler

Dinî Başa Çıkma Ölçeği	Cronbach's Alpha
Olumlu Dinî Başa Çıkma	0,915
Olumsuz Dinî Başa Çıkma	0,676

$\bar{x} \pm SS$ =ortalama $\pm$ standart sapma, CA (α)=Cronbach's Alpha

Tablo 1’de, dinî başa çıkma ölçeği alt boyutlarına ait istatistiklere yer verilmiştir. Cronbach Alpha katsayısı; $0,00 < \alpha < 0,40$ olduğunda ölçek güvenilir değil, $0,40 < \alpha < 0,60$ olduğunda düşük güvenilirlikte, $0,60 < \alpha < 0,80$ olduğunda oldukça güvenilir, $0,80 < \alpha < 1,00$ olduğunda yüksek derecede güvenilir olarak yorumlanmaktadır.²⁰⁰ (Tavakol ve Dennick, 2011). Tablo incelendiğinde olumlu dinî başa çıkma alt boyutu yüksek derecede güvenilir, olumsuz dinî başa çıkma alt boyutunun ise oldukça güvenilir olduğu görülmüştür.

²⁰⁰ National Library of Medicine (NIH), “Making Sense of Cronbach's Alpha” (Erişim 14 Ocak 2025).

1.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo Demografik Özellikleri

		N	%
Yaş	18-24 yaş	62	18,2%
	25-34 yaş	142	41,6%
	35-44 yaş	78	22,9%
	45 yaş ve üzeri	59	17,3%
Cinsiyet	Erkek	114	33,5%
	Kadın	226	66,5%
Medeni Hal	Bekar	99	29,4%
	Evli	238	70,6%
Gelir	Orta altı	45	13,4%
	Orta	238	70,6%
	Orta üstü	54	16,0%
Öğrenim Durumu	Okuryazar-İlköğretim	36	10,6%
	Lise	60	17,6%
	Lisans	190	55,7%
	Lisansüstü	55	16,1%
Sigarayı Bırakma Mücadelesi	Evet, ettim ama bırakamadım.	83	24,3%
	Evet, bıraktım ama tekrar başladım.	143	41,9%
	Evet, ettim bıraktım.	115	33,7%
Dinden Destek Alma	Evet	214	62,8%
	Hayır	127	37,2%
Destek Alınan İbadet	İbadetten destek almama	127	37,2%
	Dinî sohbet	30	8,8%
	Dua	105	30,8%
	Namaz kılmak	30	8,8%
	Oruç tutmak	24	7,0%
	Hac-Umre-Sadaka-Zikir	25	7,3%

Tablo 2’de katılımcıların sosyo demografik özelliklerine ilişkin sayısal verilere yer verilmiştir. Sigarayı bırakma mücadelesi açısından katılımcıların %24,3’ü evet, ettim ama bırakmadım derken, %41,9’u evet, bıraktım ama tekrar başladım ve %33,7’si evet, ettim bıraktım yanıtını vermiştir. Katılımcıların %62,8’i dinden destek alırken %37,2’si dinden destek almamıştır. Destek alınan ibadetler arasında en yüksek oran %30,8 ile dua iken, dinî sohbet ve namaz kılmak %8,8, oruç tutmak %7 ve hac-umre-sadaka-zikir %7,3 oranlarındadır. Yaş dağılımında, 25-34 yaş grubundaki katılımcılar %41,6 ile en yüksek orana sahipken, cinsiyet açısından kadın katılımcılar %66,5 ile erkeklerden daha fazladır. Medeni halde ise evli olanların oranı %70,6 iken, gelir düzeyine göre katılımcıların %70,6’sı orta, %16’sı orta üstü, %13,4’ü orta alt gelir grubundadır. Eğitim durumu açısından ise lisans mezunları %55,7 ile en yüksek oranı temsil etmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Sigarayı Bırakma Mücadelesiyle Dinden Destek Alma Durumu Arasındaki İlişkinin Analizi

		Dinden Destek Alma					
		Evet		Hayır			
		N	%	N	%	χ^2	P
Sigarayı Bırakma Mücadelesi	Evet, ettim ama bırakamadım.	49	59,0%	34	41,0%	0,663	0,718
	Evet, bıraktım ama tekrar başladım.	91	63,6%	52	36,4%		
	Evet, ettim bıraktım.	74	64,3%	41	35,7%		

Ki-Kare Testi; $p < 0,05$

Tablo 3'te katılımcıların sigara bırakma mücadelesiyle dinden destek alma durumları arasındaki ilişkiye dair betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Katılımcıların “Evet, ettim ama bırakamadım” yanıtını verenlerin %59'u dinden destek aldığını belirtirken, %41'i dinden destek almadığını ifade etmiştir. “Evet, bıraktım ama tekrar başladım” diyenlerin %63,6'sı dinden destek alırken, %36,4'ü almamıştır. “Evet, ettim bıraktım” diyen katılımcılarda ise %64,3'ü dinden destek aldığını belirtirken, %35,7'si dinden destek almamıştır. Ki-Kare testi sonuçları ($\chi^2=0,663$, $p=0,718$) dinden destek alma ile sigarayı bırakma mücadelesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermektedir.

1.2. Örneklem Grubunun Olumlu Dinî Başa Çıkma Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4. Demografik Özelliklere Göre Olumlu Dinî Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Analizler

		Olumlu Dinî Başa Çıkma					
		N	$\bar{x}$	SS	t/F*	P	Fark
Yaş ¹	(1) 18-24 yaş	62	3,78	0,51	3,994	0,008*	1<3
	(2) 25-34 yaş	142	3,80	0,65			1<4
	(3) 35-44 yaş	78	3,91	0,55			
	(4) 45 yaş ve üzeri	59	4,08	0,55			
Cinsiyet	Erkek	114	3,84	0,63	0,528	0,598	
	Kadın	226	3,88	0,57			
Medeni Hal	Bekar	99	3,80	0,63	1,320	0,188	
	Evli	238	3,89	0,58			
Gelir	Orta altı	45	3,78	0,63	0,947	0,389	
	Orta	238	3,89	0,58			
	Orta üstü	54	3,82	0,64			
Öğrenim Durumu ²	(1) Okuryazar-İlköğretim	36	4,21	0,51	10,334	<0,001**	3<1
	(2) Lise	60	4,05	0,49			4<1
	(3) Lisans	190	3,81	0,54			3<2
	(4) Lisansüstü	55	3,62	0,77			4<2
Sigarayı Bırakma Mücadelesi	Evet, ettim ama bırakamadım.	83	3,86	0,59	1,219	0,297	
	Evet, bıraktım ama tekrar başladım.	143	3,82	0,62			
	Evet, ettim bıraktım.	115	3,93	0,56			
Dinden Destek Alma	Evet	214	4,05	0,44	7,793	<0,001**	
	Hayır	127	3,57	0,70			
Destek Alınan İbadet ²	(1) İbadetten destek almama	127	3,57	0,70	12,154	<0,001**	1<2
	(2) Dinî sohbet	30	4,07	0,38			1<3
	(3) Dua	105	4,06	0,40			1<4
	(4) Namaz kılmak	30	4,01	0,42			1<5
	(5) Oruç tutmak	24	3,98	0,56			1<6
	(6) Hac-Umre-Sadaka-Zikir	25	4,07	0,52			
Olumlu Dinî Başa Çıkma Toplam Puan ($\bar{x}$ ±SS) (Alt-Üst Değer) (n=341)					3,87±0,59	1,84-4,84	

**p<0,001, *p<0,05

Tablo 4'te demografik özelliklere göre olumlu dinî başa çıkma düzeyleri arasındaki farklılaşmaya ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Yaş değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır ($p<0,05$). 18-24 yaş arası katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,78$), 25-34 yaş arası katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,80$), 35-44 yaş arası katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,91$) ve 45 yaş ve üzeri olan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=4,08$) olarak tespit edilmiştir. Bu doğrultuda 18-24 yaş arası olan katılımcıların olumlu dinî başa

çıkma puanlarının, 34-44 yaş arası ile 45 yaş ve üzeri olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p>0,05$). Erkek katılımcıların olumlu dinî başa çıkma ortalaması ($\bar{x} = 3,84$), kadın katılımcıların olumlu dinî başa çıkma ortalaması ($\bar{x} = 3,88$)'dir. Dolayısıyla kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bekar katılımcıların olumlu dinî başa çıkma ortalaması ($\bar{x} = 3,80$) ile evli katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,89$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Gelir düzeyi değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Orta altı gelire sahip katılımcıların olumlu dinî başa çıkma ortalaması ($\bar{x} = 3,78$), orta gelire sahip katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,89$) ve orta üstü gelire sahip katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,82$) olarak tespit edilmiştir.

Öğrenim durumu değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Okuryazar ya da ilköğretim mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 4,21$), lise mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 4,05$), lisans mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,81$) ve lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,62$)'dir. Yapılan One way Anova testi sonucuna göre lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılar, okuryazar ya da ilköğretim ve lise mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olumlu dinî başa çıkma puanına sahiptir.

Sigarayı bırakmak için mücadele etmiş ama bırakamamış, mücadele edip tekrardan başlamış ve mücadele edip sigarayı bırakabilmiş katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p<0,05$). Ancak tablo incelendiğinde sigarayı bırakmak için mücadele edip bırakamayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,86$), mücadele veren ama tekrar başlayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,82$) ve mücadele verip bırakan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,93$) olarak tespit edilmiştir.

Sigarayı bırakma mücadelesinde katılımcıların, dinden destek alma durumuna göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık

bulunmuştur ($p<0,01$). Dinden destek alan katılımcıların ($\bar{x} = 4,05$) olumlu dinî başa çıkma alt boyutundan almış olduğu puan ortalaması, dinden destek almayan katılımcılardan ($\bar{x} = 3,57$) anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Sigarayı bırakma mücadelesinde katılımcıların destek aldığı ibadet türüne göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Herhangi bir ibadetten destek almayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,57$), dinî sohbetlere katılan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 4,07$), dua eden katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 4,06$), namaz kılan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 4,01$), oruç tutan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 3,98$) ve hac-umre-sadaka-zikir gibi ibadetleri kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 4,07$) olarak tespit edilmiştir. Yapılan One way Anova testi sonucuna göre ibadetlerden destek almayan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları, dinî sohbete katılan, dua eden, namaz kılan, oruç tutan ve diğer ibadet türlerini yapan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

1.3. Örneklem Grubunun Olumsuz Dinî Başa Çıkma Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 5. Demografik Özelliklere Göre Olumsuz Dinî Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki Farklılaşmaya İlişkin Analizler

		Olumsuz Dinî Başa Çıkma					
		N	$\bar{x}$	SS	t/F*	P	Fark
Yaş ¹	(1) 18-24 yaş	62	2,21	0,73	2,983	0,031*	4<1
	(2) 25-34 yaş	142	2,08	0,59			
	(3) 35-44 yaş	78	2,08	0,61			
	(4) 45 yaş ve üzeri	59	1,89	0,46			
Cinsiyet	Erkek	114	1,97	0,56	2,240	0,026*	
	Kadın	226	2,12	0,62			
Medeni Hal	Bekar	99	2,10	0,60	0,561	0,575	
	Evli	238	2,06	0,61			
Gelir	Orta altı	45	2,10	0,54	0,157	0,854	
	Orta	238	2,06	0,61			
	Orta üstü	54	2,09	0,65			
Öğrenim Durumu ¹	(1) Okuryazar-İlköğretim	36	1,90	0,48	3,401	0,018*	2<3
	(2) Lise	60	1,91	0,46			
	(3) Lisans	190	2,13	0,68			
	(4) Lisansüstü	55	2,16	0,53			
Sigarayla Bırakma Mücadelesi ¹	(1) Evet, ettim ama bırakamadım.	83	2,21	0,70	4,348	0,014*	3<1
	(2) Evet, bıraktım ama tekrar başladım.	143	2,08	0,56			
	(3) Evet, ettim bıraktım.	115	1,96	0,57			
Dinden Destek Alma	Evet	214	2,01	0,59	2,492	0,013*	
	Hayır	127	2,18	0,63			
Destek Alınan İbadet ¹	(1) İbadetten destek almama	127	2,18	0,63	4,326	<0,001**	2<1
	(2) Dinî sohbet	30	1,79	0,42			2<4
	(3) Dua	105	1,95	0,61			2<5
	(4) Namaz kılmak	30	2,20	0,57			
	(5) Oruç tutmak	24	2,32	0,64			
	(6) Hac-Umre-Sadaka-Zikir	25	2,01	0,43			
Olumsuz Dinî Başa Çıkma Toplam Puan ($\bar{x}$ ±SS) (Alt-Üst Değer) (n=341)				2,07±0,61		1,00-4,50	

**p<0,001, *p<0,05

Tablo 5’de demografik özelliklere göre olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasındaki farklılaşmaya ilişkin analizlere yer verilmiştir.

Yaş değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (p<0,05). 18-24 yaş arası katılımcıların ortalaması ($\bar{x}$ = 2,21), 25-34 yaş arası katılımcıların ortalaması ($\bar{x}$ = 2,08), 35-44 yaş arası katılımcıların ortalaması ($\bar{x}$ = 2,08) ve 45 yaş ve üzeri olan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}$ = 1,89) olarak saptanmıştır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre 45 yaş ve üzeri katılımcıların olumsuz

dinî başa çıkma puanları, 18-24 yaş arası olan katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Cinsiyet değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Erkeklerin ($\bar{x} = 1,97$) olumsuz dinî başa çıkma alt boyutundan almış olduğu puan ortalaması, kadınlardan ($\bar{x} = 2,12$) anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Medeni durum değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p>0,05$). Bekar katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma ortalamaları ($\bar{x} = 2,10$) ve evli katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma ortalamaları ($\bar{x} = 2,06$) arasında istatistiksel anlamda bir farklılık yoktur.

Gelir düzeyi değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Orta altı gelire sahip katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puan ortalaması ($\bar{x} = 2,10$), orta gelire sahip katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma ortalaması ($\bar{x} = 2,06$) ve orta üstü gelire sahip katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma ortalamaları ($\bar{x} = 2,09$) arasında istatistiksel anlamda bir farklılık yoktur.

Öğrenim durumu değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Okuryazar ya da ilköğretim mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 1,90$), lise mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 1,91$), lisans mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 2,13$) ve lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 2,16$)'dır. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre lise mezunu katılımcıların puanlarının lisans mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan Scheffe testi sonucuna göre sigara bağımlılığı ile mücadele edip bırakan katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanları mücadele eden ama bırakamayan katılımcılardan anlamlı derecede daha düşüktür. Sigarayı bırakma mücadelesiyle olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p<0,05$). Sigara bırakma mücadelesi veren ama bırakamayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 2,21$), mücadele veren ama tekrar başlayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 2,08$) ve mücadele veren ve bırakan katılımcıların ortalaması ($\bar{x} = 1,96$) olarak tespit edilmiştir.

Sigarayı bırakma mücadelesinde katılımcıların, dinden destek alma durumuna göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p<0,05$). Dinden destek aldığını belirten katılımcıların ($\bar{x}= 2,01$) olumsuz dinî başa çıkma alt boyutundan almış olduğu puan ortalaması, dinden destek almadığını belirten katılımcılardan ($\bar{x}= 2,18$) anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

Sigarayı bırakma mücadelesinde katılımcıların destek aldığı ibadet türüne göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Dinî ibadetlerden herhangi bir destek almayan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}= 2,18$), dinî sohbetlere katılan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}= 1,79$), dua eden katılımcıların ortalaması ($\bar{x}= 1,95$), namaz kılan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}= 2,20$), oruç tutan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}= 2,32$) ve hac-umre-sadaka-zikir gibi ibadetleri kullanan katılımcıların ortalaması ($\bar{x}= 2,01$)'dir. Yapılan Scheffe testi sonucuna göre dinî sohbeta katılan katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanları, ibadetten destek almayan, namaz kılan ve oruç tutan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

2. NİTEL ARAŞTIRMA BULGULARI

Tablo 6. Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Süreciyle İlgili Bulgular

Tema	Kod	Kategori	F
Sigaraya Başlamaya ve Bırakmaya Neden Olan	Başlama Nedeni	Sosyal Çevre	12
		Psikolojik Sebepler	3
	Bırakma Nedeni	Fiziksel Sağlıkla İlgili Değişiklikler	13
		Ekonomik Kaygı	2
Sigarayı Bırakma Denemeleri ve Bırakma Süreleri	Sigarayı Bırakma Denemeleri	Tek Sefer Deneme	8
		2-3 Sefer Deneme	7
	Bırakma Süreleri	Uzun süre bırakıp başlama	4
		Kısa Süre Bırakıp Başlama	9
		Tamamen Bırakma	2
Motivasyon Yöntemleri	Kendini Motive Etme	Yiyecek Yeme	7
		Eski Sosyal Ortamdan Uzaklaşma	3
		İçsel Motivasyon Konuşmaları	3
Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Karşılaşılan Zorluklar	Zorluklar	Psikolojik	2
		Fizyolojik	6
		Sosyal	5
Sigarayı Bıraktıktan Sonra Yaşanan Değişiklikler	Değişiklik Yaşama Durumu	Değişiklik Yaşayan	10
		Değişiklik Yaşamayan	1
Sigarayı Bırakma Sürecinde Destek Alma	Profesyonel Destek Alma	Alan	1
		Almayan	14
	Sosyal Destek Alma	Alan	9
		Almayan	6

2.1. Sigara Bağımlılığıyla İlgili Nitel Bulgular

2.1.1. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri

Katılımcıların 10'u kadın, 5'i erkektir. Katılımcıların yaş aralıkları şu şekildedir; 5 katılımcı 25-34 yaş aralığında, 5 katılımcı 35-44 yaş aralığında, 5 katılımcı 45 yaş ve üzeridir. Katılımcılardan 12'si evli, 3'ü bekdir. Katılımcıların 12'si orta gelir durumundayken, 2 katılımcının gelir durumu ortanın üzerindedir. Katılımcıların öğrenim durumları, 2 katılımcı okuryazar-ilköğretim, 5 katılımcı lise, 7 katılımcı lisans ve 1 katılımcı lisans üstü şeklindedir.

2.1.2. Sigaraya Başlamaya ve Bırakmaya Neden Olan Sebepler

Araştırmada 11 katılımcı, sigara kullanımına 18-20'li yaşlarda başladığını ifade ederken 4 katılımcı ise 12-15'li yaşlarda başladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların

çoğunluğu ilk defa sigara kullanmaya başladıklarında 3-4 adet sigara kullanırken sonradan sigara tüketme miktarlarının 1-2 pakete çıktığını belirtmişlerdir. Katılımcılar, sosyal çevrelerinde de sigara kullanan insanların bulunduğunu vurgulamıştır.

K4 (34 yaşında) *18-19 yaşlarda. O yaşlarda 1- 2 adet normalde 2 günde 1 paket bitiriyorum. Ailemde sigara kullanan var. Hepimiz ailecek içiyorduk.*

K7 (38 yaşında) *15 yaşında başladım. 1-1 buçuk paket civarında içiyordum. Şu an 1paket içiyorum. Babam ve abim içerdi.*

K9 (48 yaşında) *Sigaraya 12-13 yaşlarında başladım. Günlük kullanım miktarım 1-1,5 paket. Duruma göre bazen 2 pakete kadar çıkıyor. Evet var babam vardı. Babam kullanıyordu.*

E10(42 yaşında) *Sigaraya 18'li yaşlarımda başladım. 20'li yaşlarımda da bir pakete falan çıktı. Ailemde babam kullanıyordu. Bir de arkadaş ortamlarında arkadaşlarım kullanıyordu.*

Katılımcılardan K9 (48 yaşında), K12 (50 yaşında), K2 (42 yaşında) ve E5 (46 yaşında) sigara bağımlılığı dışında başka alışkanlıklarının olduğunu söylemişlerdir. K9 (48 yaşında) ve K12 (50 yaşında) kafein alışkanlığı olduğunu belirtirken E5 (46 yaşında) kola içme alışkanlığının olduğunu K2 (42 yaşında) ise alkol alışkanlığının olduğunu belirtmiştir.

K12(50 yaşında), *Kafein ve sigara alışkanlığım var.*

K2 (42 yaşında), *Alkol bağımlılığım var.*

Katılımcılardan K2 (42yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), K6 (40 yaşında), K7 (38 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), K12 (50 yaşında), E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında) sosyal çevrenin etkisi ile sigaraya başladıklarını ifade etmişlerdir.

K3 (28 yaşında) *Açıkçası lise 1'de başladığımda meraktan başlamıştım. Aile ya da arkadaş etkisi ile sigaraya başladım diyemem sadece merak ettiğim için başlamıştım.*

K4 (34 yaşında) *İlk başladığımızda arkadaş ortamından dolayı içiyorduk. Yani arkadaşlar içiyordu bana bir iki ikram etmeye başladılar. Öyle başladım.*

E14 (50 yaşında) *Ortaokula gidiyordum o zaman arkadaşlık ortamı bir heves ile sigaraya başladım. O zaman sebepsiz yere sigara içersiniz yani 15-20 dakika ya da yarım saatte bir sigara içersiniz hiçbir sebebi olsa da olmasa da içilir yani.*

Katılımcılardan E5 (46 yaşında), K8 (25 yaşında) ve K9 (48 yaşında) ise psikolojik zorluklar ile başa çıkarken başa çıkma yöntemi olarak sigaraya başvurdıklarını belirtmişlerdir.

K9(48 yaşında) *Annemi kaybetmişim çocuk yaşta dolayısıyla nasıl baş edeceğimi bilememiştim. O konuda sağlıklı yönlendirme olmamıştı. Kendime çok mutsuzum o zaman herhalde mutsuz insanlar sigara içiyorlar o zaman ben de içeyim dedim. Maalesef öyle bir motivasyon ile başladım.*

K8(25 yaşında) *Stresliyen sigaraya başladım. Üzgünken moralim bozukken stresliyen sigara kullanırım.*

E5(46 yaşında) *Hayat şartları ve stresli durumlar sebebiyle sigaraya başladım diyeyim. Sinirli olduğum zaman sigaraya ihtiyaç duyarım.*

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), K6 (40 yaşında), K7 (38 yaşında), K9 (48 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında), E14 (50 yaşında) ve E15 (32 yaşında) fiziksel sağlıkla ilgili değişiklikler sebebiyle sigarayı bıraktıklarını belirtirken E5 (46 yaşında), K8 (25 yaşında) ise ekonomik kaygılar nedeniyle sigarayı bıraktıklarını belirtmişlerdir.

K8(25 yaşında) *Öğrenciydim ekonomik bakımından harçlığım azdı. Sigaraya para verdiğim de yemek yiyemiyordum. Bir dönem o yüzden sigarayı bıraktım.*

E10(42 yaşında) *Hastalıklarımız daha sık olmaya başladı. Nefes darlığı, boğaz ağrısı gibi hastalıklarım daha fazla artınca bırakma isteği bizde uyandı. Zararları hissettikten sonra bırakmayı düşündük.*

K3(28 yaşında) *Hamilelik sürecinde çocuğuma etki eder diye bıraktım.*

Katılımcılara hala sigara kullanıyor musunuz? sorusu yöneltildiğinde katılımcıların 13'ü sigara kullanımına hala devam ettiğini belirtirken 2 katılımcı ise sigarayı kullanmadığını belirtmiştir. Sigarayı ekonomik kaygılar sebebiyle bıraktığını belirten katılımcılar E5(46 yaşında) ve K8(25 yaşında) ekonomik refaha ulaşınca sigaraya tekrar başlamışlardır.

2.1.3. Sigarayı Bırakma Denemeleri ve Bırakma Süreleri

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K4 (34 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), K9 (48 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında), E14 (50 yaşında) sigarayı 1 kere bırakmaya çalıştıklarını ve tek denemede bıraktıklarını belirtirken, K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), E15 (32 yaşında) ise 3-4 kere sigaraya bırakmayı denemişlerdir.

E10 (42 yaşında) *Bırakmayı 3-4 defa denedim yani ama zor olduğu için biraz zaman aldı bırakmam.*

K12 (50 yaşında) *Bir kere denedim.*

Sigarayı bırakma denemeleri sonucunda bazı katılımcılar K3 (28 yaşında), K6 (40 yaşında) hamilelik sebebiyle 9 ay bıraktıklarını ancak sonrasında tekrardan başladıklarını ifade etmişlerdir. K2 (42 yaşında), K7 (38 yaşında), E13 (36 yaşında) ise 2 ay, K8 (25 yaşında) ve K9 (48 yaşında) 6 ay kadar sigarayı bırakabildiklerini belirtirken K4 (34 yaşında), K12 (50 yaşında) ise 2 buçuk sene sigaraya ara verebilmiştir.

K12 (50 yaşında) *Küçük kızıma doğum yaptıktan sonra 2,5 sene kullanmadım.*

Katılımcılardan K1 (52 yaşında) 15 yıl, E5 (46 yaşında) 5 sene, E14 (50 yaşında) 12 yıl, E15 (32 yaşında) 5 yıl kadar sigara içmediklerini ancak sonradan tekrardan başladıklarını ifade etmişlerdir. K11 (32 yaşında) ise 4 senedir sigara kullandığını ancak 4 senedir sigarayı bırakmaya çalıştığını ancak başarılı olamadığını belirtmiştir. E14 (50 yaşında) ve E10 (42 yaşında) katılımcılar ise sigarayı tamamen bırakabildiklerini ifade etmişlerdir. E14 (50 yaşında) ve E10 (42 yaşında) sağlık sebebiyle rahatsızlandıklarını ve bundan dolayı sigarayı bırakabildiklerini belirtmişlerdir.

E15 (32 yaşında) *9 yıldır sigarayı bırakmak için uğraşıyorum. 3 defa bırakıp başladım oldu. İlk bıraktığımda 5 yıl gibi bir süre ondan sonra içtim. Devam ettim.*

E14(50 yaşında) *Sigarayı bırakmak için 1 kere denedim. Onda da bırakabildim. 12 yıldır kullanmıyorum. Sağlık sebebiyle sigarayı bıraktım.*

2.1.4. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Karşılaşılan Zorluklar

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), K8 (25 yaşında), K12 (50 yaşında) sigarayı bırakma sürecinde fizyolojik belirtilerinden biri olan nikotin yoksunluğu sebebiyle zorlandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların görüşleri şu şekildedir;

K1(52 yaşında) *O nikotini alma süresi geldiği zaman atıyorum 2-3 saat sonra böyle insanın ona ihtiyacı oluyor. Vücudun buna direnç göstermesi için biraz zorlandım.*

K8(25 yaşında) *İnsanın açlık ve tokluk durumlarına göre mesela insan yemek yedi mi bir sigara içmek ister karnın doydu mu hemen bir sigara arıyordum çok zorluyordu bu durum öyle bir bağımlılık olmuş.*

K12(50 yaşında) *Doğumdan çıktım ve o an canım felaket sigara istedi. Fırsatım olsaydı her türlü o sigarayı içerdim. Canım çok istiyordu.*

Katılımcıların sigarayı bırakma mücadelesinde en zorlandıkları durumlardan bir diğeri ise sosyal çevredir. K3 (28 yaşında), K6 (40 yaşında), K7 (38 yaşında), E10 (42 yaşında), E15 (32 yaşında), K11 (32 yaşında) sosyal çevrelerindeki insanların sigara içiyor olması sebebiyle zorluklar yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

K3(28 yaşında) *Çevremdeki arkadaşlarımın neredeyse çoğu üniversite de dahil buna sigara içtikleri için en zorlandığım zaman o zamandı. Çünkü ben içemiyorum ama yanımdaki arkadaşlar içiyor. Kokusu geliyor ve içmek istiyorum şiddetli bir şekilde.*

K7(38 yaşında) *Etrafımdaki insanların daha çok “hadi kahvenin yanında yak şunu”, “o kadar da değil bir tane de olsa tek tük iç” söylemlerine karşı gelmekte zorlanıyordum. Birkaç defa kabul etmedim ama tekrar yenik düştüm diyeyim.*

K11(32 yaşında) *Ben bıraktığım da eşim devam ediyordu. O, biraz insanı kıskırtıyordu ben de içmek istiyordum. Ya da dışarıda içenleri görüyordum. Bir de sanki algıda seçicilik hep sigara içenleri görüyorsun. Bunlar beni zorladı. İnsan ister istemez tekrar sigara içmek istiyor.*

Bazı katılımcılar E13 (36 yaşında), K11 (32 yaşında) psikolojik olarak zorlandıklarını belirtirken K (9) hiçbir zorluk yaşamadığını belirtmiştir.

E13 (36 yaşında) *Stresli zamanlar da çok zorlandım. O zamanlarda sigara çözüm gibi geliyor. Sigara içip rahatlamak istiyor. Bırakınca rahatlamama engel oldu. Tekrardan sigara alayım bir tane daha içeyim belki stresim geçer diye düşünüyordum.*

K11(32 yaşında) *Özellikle bir şeye canın sıkıldığında öyle bir tutunacak dalın yok sigara gibi. Sigarasız boşlukta hissediyorsun. En çok zorlandığım durum buydu.*

2.1.5. Sigarayı Bırakma Sürecinde Yaşanan Zorluklarla Başa Çıkma

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), K8 (25 yaşında), E15 (32 yaşında) sigarayı bırakma

mücadelesindeki zorluklar karşısında bir şeyler atıştırarak sigaradan uzaklaşmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir.

K1 (52 yaşında) *O nikotini alma süresi geldiği zaman atıyorum 2-3 saat sonra böyle insanın ona ihtiyacı oluyor vücudun buna direnç göstermesi için biraz zorlandım o zamanda sakız falan çiğnediğim zaman atlattım yani.*

K3 (28 yaşında) *Daha çok şeker gibi atıştırmalık şeyler yaptım.*

K4(34 yaşında) *Abur cubur yedim, sigara aklıma geldikçe çekirdek yedim.*

K6(40 yaşında) *Her aklıma geldiğinde bir şeyler yiyordum.*

K2 (42 yaşında), K9 (48 yaşında) ve E10 (42 yaşında), sigarayı bırakma sürecinde sigara kullanılan ortamlardan uzaklaşarak sigarayı bırakmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir.

K2 (42 yaşında) *Sigara içenlerle görüşmüyordum. Aslında benim ki kaçma gibiydi ama başka türlü de yapamıyordum yani.*

E10 (42 yaşında) *Yanımda sigara içildiği zaman o ortamdan uzaklaşarak ya da konumumu değiştirerek kurtulmaya çalıştım.*

Katılımcılardan K6 (40 yaşında) sigara içilen ortamdan kaçmayarak bizzat ortamda bulunarak sigarayı bırakmaya çalışmıştır.

K6(40 yaşında) *Hayır hiçbir şey yapmıyordum. Sigara içilen ortamda bulunuyordum. Onun bilincindeydim belki de bilmiyorum yani kaçmakla değil de içinde bulunarak bıraktım diyebilirim.*

Katılımcılardan K11 (32 yaşında), E15 (32 yaşında) sigarayı bırakma konusunda kendilerine motivasyon konuşmaları yaparak sigaradan uzaklaşmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir.

K11(32 yaşında) *Kendime içsel telkin yaptım diyebiliriz. “Bak sana iyi gelmiyor zaten. Boğazında ağrıyor içince alerjin artıyor. İleri de kalp çıkabilir” diye kendime telkinler verdim.*

E15(32 yaşında) *Kendi kendime telkin vererek ya da işte istemediğimi kendime kabul ettirerek o şekilde unutuyordum.*

2.1.6. Sigarayı Bıraktıktan Sonra Yaşanan Değişiklikler

Katılımcılardan K3 (28 yaşında), K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında), E10 (42 yaşında), E13 (36 yaşında) E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında) sigarayı bıraktıktan sonra kendilerinde fiziksel değişiklikler hissettiklerini belirtmişlerdir. Diğer katılımcılar ise bu soruyu yanıtlamamışlardır.

K8 (25 yaşında) *İştah açıklığı, sinir, çok yemek yeme isteği.*

E10 (42 yaşında) *Sigarayı bıraktıktan sonra nefes darlığı gibi hastalıklar, ağızdan oluşan hastalıklarım yılda bir kereye düştü. Sigara içtiğim zamanlarda daha fazlaydı. Hastalıkları gördükten sonra bırakma isteği oluştu. Bıraktıktan sonra hastalıkların gerilediğini fark ettim.*

E14 (50 yaşında) *Ya şimdi en basitini söyleyeyim sigara içtiğim dönem sabah kalktığımda ağzımın içi çamur gibi oluyordu. Ağzımda çamur var zannediyordum ama şimdi hiç tertemiz pırıl pırıl.*

Elde edilen bulgulara göre katılımcılar E10 (42 yaşında), E14 (50 yaşında) fiziksel değişiklikler hissettiklerini belirtmişlerdir. Sigara bağımlılığından kurtulduktan sonra kendilerini daha sağlıklı hissettiklerini ve kendilerindeki bu değişimin farkına vardıklarını ifade etmişlerdir. K8 (25 yaşında) ise sigara sonrası yoksunluk belirtileri ortaya çıkmıştır.

2.1.7. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Destek Alma

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında) E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında), E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında) sigarayı bırakma döneminde Yeşilay vb. kuruluşlardan profesyonel destek almadıklarını belirtmişlerdir.

K3 (28 yaşında) *hiçbir yerden destek almadım.*

E5 (46 yaşında) *hiçbir kuruluştan destek almadım. Bırakıyorum dedim bıraktım yani.*

K2 (42 yaşında) *Yok almadım. Ben ilaç falan kullanmayı sevmiyorum bir şeyi bırakırken başka bir şey kullanmayı sevmiyorum.*

Yalnızca katılımcı K8 (25 yaşında) sigara bıraktırma hattını aradığı ancak karşısındaki kişinin üslubu sebebiyle bir daha sigara bıraktırma hattına başvurmadığını belirtmiştir.

K8 (25 yaşında) *Sigara bıraktırma hattını aramıştım. Rahatsız edici boyutta konuşuyorlardı. İşte “sağlığına yazık”, “bak sen de anne olacaksın çocuklarının içmesini ister misin” tarzında konuşmalar yapmışlardı. Bana göre bu konuşmalar hoş değil. Ben de kendilerine beni bir daha aramayın dedim. “*

Katılımcılardan K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), K8 (25 yaşında), K9 (48 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), E13 (36 yaşında), E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında) sigarayı bırakma mücadelelerinde ailelerinden ve arkadaşlarından sosyal destek aldıklarını ifade etmişlerdir.

K3 (28 yaşında) *Bıraktığımda eşimden destek aldım o beni telkinlerle biraz durdurdu. Genellikle sağlık üzerine ve çok genç olduğum sözlü olarak telkinlerde bulundu. Tavsiyeler verdi.*

K4 (34 yaşında) *Çevrem, eşim, kardeşlerim destek oldular. Benim canım istemesin diye eşim evde sigara kullanmıyordu. Kız kardeşlerim, kardeşlerim olsun ailem olsun yanımda sigara kullanmıyorlardı.*

Katılımcılar profesyonel destek almaktan ziyade daha çok kendilerine en yakın olan aile bireylerinden hem sözlü hem de davranışsal olarak destek almışlardır. K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), K7 (38 yaşında), K12 (50 yaşında) ise yakın çevreden sosyal destek almadıklarını daha çok kendi iradeleri ile sigarayı bırakabildiklerini belirtmişlerdir.

2.2. Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Sürecinde Dinî Başa Çıkma ile İlgili Bulgular

Tablo 7. Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Sürecinde Dinî Başa Çıkma Unsurlarından Yararlanmayla İlgili Bulgular

Tema	Kod	Kategori	F
Sigara Bırakma Sürecinde Dinî Başa Çıkma	Dinî Başa Çıkma Yöntemleri	Namaz	3
		Dua	4
		Oruç	3
		Dinî Sohbet	2
Dua Etmenin Sigaraya Etkisi	Dua	Manevi Yardım	10
Sabretmenin Etkisi	Sabır	Sebat	10
		Azim	3
		Tahammül	2
Dinden Destek Alma Durumu	Olumlu Etkiler	Psikolojik Fayda	10
Sigara İçmenin Dinî Hükümü ile İlgili Görüşler	Dinî Hüküm	Haram	1
		Dinen Yasak Değil	14

2.2.1. Sigarayı Bırakma Sürecinde Dinî Başa Çıkma

Katılımcılar, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinî başa çıkma yöntemlerine başvurmuşlardır. Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K4 (34 yaşında) ve E15 (32 yaşında) bu süreçte namazdan yararlandıklarını ifade ederken, K3 (28 yaşında), E5 (46 yaşında), E10 (42 yaşında) ve K12 (50 yaşında) duadan, K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında), E13 (36 yaşında) ise oruç ibadetinden yararlandıklarını ifade etmişlerdir.

K1 (52 yaşında) *Bu süreçte namaz kıldım. Bazen sigara içip namaza duruyordum. Sigaranın o kokusundan ben namaz kılarken yanımdaki meleklerin rahatsız olacağını düşünüp ağızımı çalkalayıp iyice yıkayıp namaza kılardım.*

K4 (34 yaşında) *Namaza daha çok yöneldiydim. Bir de Kuran okurdum, dinî sohbet dinlerdim.*

Katılımcı K1 (52 yaşında), sigarayı bırakma sürecinde namaz kıldığını vurgulamıştır. Yaratıcının huzuruna manevi olarak kirli çıktığını düşündüğü için ağızını defalarca kez yıkadığını belirtmiştir. K4 (34 yaşında) ise namaz dışında diğer dinî pratikleri de yerine getirdiğini ve bu süreçte dinî sohbet dinleyerek de süreci atlarmaya çalışmıştır.

Katılımcılardan K3 (28 yaşında), E5 (46 yaşında), E10 (42 yaşında) ve K12 (50 yaşında) sigarayı bırakma sürecinde insandan Allah'a doğru ibadet şekli olan dua yöntemini tercih etmişlerdir. Bu süreçte sigaradan uzaklaşabilmek ve kurtulabilmek için taleplerde bulunmuşlardır.

K12 (50 yaşında) *Çoğunlukla dua iyi hissettirdi. Namazlarımda sigaradan kurtulabilmek için dua ettim. Çok derinden bir şekilde Allah'ın yardımını olduğuna inanıyorum.*

K3 (28 yaşında) *Dua diyebilirim. O süreçte her sigara içmek istediğimde "Allah'ın bana sabır vermesi için" dua ettim. Aynı zamanda sigara parası miktarınca yani o parayı bir çocuğa bir şey almak ya da bir arkadaşına vermek gibi sadaka diyebileceğimiz şeyler yaptım.*

K12 (50 yaşında) ve K3 (28 yaşında) sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde duaya sığındıklarını belirtmişlerdir. K3 (28 yaşında) tekrardan sigaraya başlamamak için sadaka olarak adlandırılacak uygulamalara da başvurmuştur.

Katılımcılardan K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında), E13 (36 yaşında) sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde oruç ibadetinden yararlandıklarını şu şekilde ifade etmişlerdir;

K7 (38 yaşında) *Oruçtan çok yararlandım. Oruç, sigarayı bırakma konusunda daha da kolaylık sağlıyor. Keşke hep ramazan olsa diyorum.*

K8 (25 yaşında) *Oruç kesinlikle sigarayı bırakma sürecinde çok faydalı. Günde bir paket içeceğine yarım pakete düşürebiliyor. Yani 1-1,5 paket sigara içeceğin yerine 5-6 adete düşürmeye çalıştığım zamanlarda çok destek oldu.*

E13 (36 yaşında) *Oruç daha çok yararlı oluyor. Uzun süre sigara içmeyi engelliyor bu da beni daha iyi hissettiriyor. Vücut kendini toparlıyor bu sayede.*

Katılımcılardan K4 (34 yaşında) ve E13 (36 yaşında) sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinî sohbetlere katıldıklarını belirtse de direkt sigara bağımlılığı konusunda destek almaktan ziyade dinî sohbet ve dinî bilgilerden yararlanmak için katılım sağlamışlardır. E13 (36 yaşında) ise aile içinde yapılan ders halkasında konu sigaraya geldiğinde daha çok destek aldığını belirtmiştir.

K4 (34 yaşında) *Dini sohbetlere katıldım. Benim kuzenlerim çarşafli onların kurslarına sohbetlerine katıldım.*

E13 (36 yaşında) *Aile içinde dinî konularda dersler yapıyoruz. Büyüklerle bilgi alışverişi yapıyoruz. Direkt sigara konusunda bir destek almadım. Sohbet sırasında sigara konusunda konuşulduğunda destek alıyorduk.*

2.2.2. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Dua Etme

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), E5 (46 yaşında), K7 (38 yaşında), K9 (48 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında) E14 (50 yaşında) sigarayı bırakabilmek Allah'tan dua aracılığı ile yardım istediklerini ve bu süreçte başkalarından dua istemediklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğunluğu dualarını daha çok talep şeklinde yapmıştır. Diğer katılımcılar ise sigarayı bırakma mücadelesinde dua etmemişlerdir. Sigarayı bırakmanın daha çok kendi iradeleri ile alakalı olduğunu düşünmektedirler.

K1 (52 yaşında) *Tabi ki bu süreçte dua ettim. "Allah'ım beni bu zararlı olan alışkandan kurtar" diye çok dua ettim. Bıraktıktan sonra da dualarıma devam ettim. Dua ettiğim zaman sigarayı bırakmamın daha da kolaylaşacağını yani attığım adımların daha kolay olacağını işlerimin duayla birlikte daha da kolaylaşacağını inanıyordum.*

K3 (28 yaşında) *"Allah'ım benim sabrımı arttır ve bu sigarayı geri dönmeyecek şekilde bıraktır." şeklinde dualar yaptım.*

E5 (46 yaşında) *Kendi dilimde dualar yaptım. Sigarayı bırakmam da destek olduğunu düşünüyorum.*

K9 (48 yaşında) *Sigarayı bırakma konusunda çok dua istedim ve kendimde çok dua ettim. "Allah'ım ne olur benim bu özgürlüğüm devam etsin", "Bir daha sigaraya başlamayayım" diye dualar ettim. Ama bırakamadım. Galiba doğru kelimeler ile dua etmeyi bilemedim.*

Katılımcı K9 (48 yaşında) sigarayı bırakma konusunda Allah'a çok dua ettiğini ancak dualarının kabul olmadığını ve sigarayı da bırakmadığını belirtmiştir. Katılımcı duasının kabul olmamasını kendisinin doğru kelimeler ile dua edemediğinden kaynaklandığını düşünmektedir.

K12 (50 yaşında) *Bu süreçte çok dua ettim. Çok da faydasını gördüğüme inanıyorum. Ama etrafımdan hiç dua istemedim. Sigaranın günah olduğunu düşünmediğim için kendimi günahkâr hissetmedim. Ama temiz de hissetmedim.*

K7 (38 yaşında) *Kendim dua ederek bu sürece başladım zaten. "Allah'ım ne olur bana yardımcı ol. Bu illetten kurtar tertemiz kurtulayım" diye dua ettim. Annemden de dua etmesini istedim. Duanın çok faydasını gördüm. Duanın ferahlığını kuvvetini fark ediyorsun. Dua benim için her şey. Sigara konusunda tövbe de ettim. Her namaz*

sonrasında tövbe ederim. Çünkü ne kadar temizlensen de o sigaranın pis kokusu geçmiyor. Namaz kılarken rahatsız oluyorum.

2.2.3. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Sabretme

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında) sigarayı bırakma süreçlerinde sabrettiklerini belirtmişlerdir. K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), E5 (46 yaşında), K6 (40 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), sigarayı bırakma süreçlerinde ne olursa olsun bırakmak için sebat ederek sigarayı kullanmamışlardır.

E5 (46 yaşında) *Tabi ki sabrettim. Uzun bir süre sigara kullanmadım. Aklıma geldikçe başka şeyler ile meşgul oldum. Sabretmeye çalıştım.*

K11(32 yaşında) *Sabrettim. Kesinlikle sabır sigarayı bırakma konusunda çok önemli bir unsur. Sigarayı bırakma sürecimde o istikrarı sağlayabilmem ve kendimi tutabilmem tamamen sabırla ilgili. Sabrı aktif bir şekilde kullanmaya çalıştım.*

E10 (42 yaşında), E14 (50 yaşında) ve E15 (32 yaşında) ise azim göstererek sigarayı tamamen bırakabilmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

E10 (42 yaşında) *Sabır çok önemli sabrettik tabi ki. Sigarayı bırakmaya başladıktan sonra azaltmaya başladık, sabrederek tamamen sigaradan kurtuldum.*

E14 (50 yaşında) *Tabi ki sabrettim. Sabırlı olmazsan hiçbir şeyi başaramazsın. Sigarayı bırakma da kararlıydım ve sabrettim başardım.*

Katılımcılar E10 (42 yaşında), E14 (50 yaşında) sabrederek ve azimli davranarak sigaradan tamamen kurtulabilmişlerdir.

Katılımcılardan K3 (28 yaşında) ve K4 (34 yaşında) ise, sabrettiğini ancak en küçük bir olumsuzlukta tekrardan sigaraya döndüğünü belirtmiştir.

K4 (34 yaşında) *Sabrettim. Sabrın da katkısı olduğunu düşünüyorum ama ilk olumsuz şey de ilk sarıldığım sigara oldu.*

K3 (28 yaşında) *Sabretmeye çalıştım evet. İlk başlarda sigara içme isteğine karşı yapabileceğim tek şey sabretmektir. Denedim. Ama sabrımın gücü azaldı. Devamı gelmedi. Ben de dayanamadım.*

Buna göre K3 (28 yaşında) ve K4 (34 yaşında) sabrettiğini ifade etse de sigarayı bırakma sürecinde sabretmemişler ve sabrın faydasını da görmemişlerdir. Katılımcılardan K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında), K9 (48 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında) ise sabretmemişler ve sabrında kendilerine faydası olup olmadığını görememişlerdir.

K8 (25 yaşında) *Sabırlı bir insan değilim. Sigarayı bırakma konusunda sabrın katkısı olduğunu düşünmüyorum.*

E13 (36 yaşında) *Sigara bağımlılığıyla mücadele sürecinde sabrettiğimi düşünmüyorum.*

2.2.4. Sigarayı Bırakma Mücadelesinde Dinden Destek Alma

Katılımcılardan K4 (34 yaşında), K3 (28 yaşında), K7 (38 yaşında), K9 (48 yaşında), E10 (42 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında), E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında), E13 (36 yaşında) sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde inanmış oldukları dinden destek aldıklarını ifade etmişlerdir.

E14 (50 yaşında) *Allah yardım etmese hiçbirini başaramazdık. Dinimiz vücudumuza zararlı şeyleri haram dediği için bizde uzak durmaya çalıştık. Vicdan azabı çekiyorum.*

K3 (28 yaşında) *Dinin doğrudan bir yardımından ziyade dolaylı bir yardımı olduğunu düşünüyorum. Sigarayı kullanırken mesela dışarıda içmiyordum. Dışarıdaki tesettürlü müslüman algısına zarar vermemek için dışarıda içmemeye çalışıyordum. Dinî hassasiyetim bunu engelliyordu.*

K9 (48 yaşında) *Allah'ın yardımı olduğunu düşünüyorum. Allah, yardım etmeseydi sigarayı bırakma sürecine giremezdim. Sigarayı bırakan arkadaşlara denk gelmem hep Allah'ın yardımıyla.*

E15 (32 yaşında) *Aynı şekilde mekruhtan haramdan uzak durmam gerektiğini bildiğim için bunun da desteğini gördüm evet yok diyemem. Bu süreçte Allah'ın desteği olduğunu düşünüyorum.*

2.2.5. Sigara İçmenin Dinî Hükmü ile İlgili Görüşler

Katılımcılardan K1 (52 yaşında), K2 (42 yaşında), K3 (28 yaşında), K4 (34 yaşında), K6 (40 yaşında), K7 (38 yaşında), K8 (25 yaşında), K9 (48 yaşında), E10 (42 yaşında), K11 (32 yaşında), K12 (50 yaşında), E13 (36 yaşında), E14 (50 yaşında), E15 (32 yaşında) sigara içmenin dinî hükmünün mekruh olduğunu ve dinen yasak olmadığını

belirtirken, E5 (46 yaşıında) ise sigara içmenin dinen yasak olduğunu ve haram hükmünde olduğunu ifade etmiştir.

E13 (36 yaşıında) *Yasak değil ama sağlığa zarar verdiği için mekruh diyebiliriz.*

K8 (28 yaşıında) *Aslında sigara dinen kesin bir şekilde haram olsaydı sigarayı kullanmazdım. Haram olmadığını bildiğim için sigarayı kullanıyorum.*

Katılımcıların çoğunluğu sigara içmenin dinî hükmü konusunda mekruh olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar, sigarayı belli bir süre bıraktıktan sonra tekrardan sigara kullanımına dönmüşlerdir. Katılımcılardan E10 (42 yaşıında) ve E14 (50 yaşıında) sigaranın dini hükmü sebebiyle değil sağlık kaygısı sebebiyle sigarayı tamamen bırakmışlardır.



TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın amacı sigara bağımlısı olup bağımlılıkla mücadele eden bireylerin başa çıkma süreçlerinde dinî başa çıkmadan yararlanıp yararlanmadıklarını tespit etmektir. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin, dinden destek alıp almadıkları, bu süreçte dinden destek aldılarsa ne kadar destek aldıkları ve nasıl destek aldıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda karma yöntem desenlerinden biri olan yakınsayan paralel karma yöntem deseni kullanılmıştır.

Araştırmanın nicel bölümünde elde edilen bulgular ile nitel bölümünden elde edilen bulguların birbirini desteklediği görülmüştür. Araştırmanın nicel bölümünde katılımcıların çoğunluğunun dinden destek aldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın nitel bölümünde elde edilen bulgularda da katılımcılar, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinden destek aldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar E14 (50 yaşında) dinin vücuda zararlı olan maddeleri yasaklaması sebebiyle sigaradan uzak durmaya çalıştığını ve bu süreçte Allah'ın kendisine yardım ettiğini ifade ederken bir diğer katılımcı olan E15 (32 yaşında) ise sigarayı bırakma da dinin etkisi olduğunu *“mekruhtan ve haramdan uzak durmam gerektiğini bildiğim için bu konuda dinin desteğini gördüm.”* şeklinde ifade ederek dinden bu şekilde destek aldıklarını vurgulamışlardır. Nicel ve nitel verilerden elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dini başa çıkma yöntemlerinden en sık duaya başvurdukları tespit edilmiştir. Katılımcıların dini sohbet, namaz, oruç, hac-umre-sadaka-zikir gibi dini uygulamalara da başvurdukları görülmüştür. Elde edilen nicel ve nitel verilerin birbiriyle uyum içerisinde olduğu anlaşılmıştır. Buna göre katılımcıların, sigarayı bırakma mücadelesinde olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullanmaları sigarayı bırakma süreçlerinde olumlu sonuç alma ihtimallerini arttırmaktadır. Bu çalışma betimsel bir çalışma olduğu için neden sonuç ilişkisine dair bilgi vermemektedir. Deneysel çalışmalar yapılarak sigarayı bırakma mücadelesinde dinin sağladığı destek konusunda daha detaylı bilgilere ulaşılabilir.

Sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dini başa çıkmanın etkisini ele alan bu araştırmanın nicel bölümünde geliştirilen *sigara bağımlılığı ile mücadele eden kişilerin yaşları arttıkça olumlu dinî başa çıkma düzeyleri artarken olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri azalmaktadır* şeklindeki hipotezin desteklendiği görülmüştür. Yaş değişkenine göre katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır ($p<0,05$). 18-24 yaş arasında olan katılımcıların olumlu dinî başa

puanları, 34-44 yaş arası ile 45 yaş ve üzeri olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde yaş değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında anlamlı farklılığın tespit edildiği çalışmalar mevcuttur. Altıntaş'ın depresyon ile dinsel başa çıkma arasında ilişki üzerine yapmış olduğu çalışmada yaşla birlikte olumlu dinî başa çıkma puanının arttığı tespit edilmiştir.²⁰¹ Angın'ın Covid-19 Pandemi sürecinden geçerken 40'dan fazla ilde görev yapan 293 sağlık çalışanlarıyla yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Angın, çalışmasında yaş arttıkça olumlu dinî başa çıkma yöntemlerinin daha sık kullanıldığını sonucuna ulaşmıştır.²⁰² Hökelek'li, bu durumu “Orta yaşta dinî ilginin yeniden yükselişe geçmesinde evlenme, aile kurma ve çocuk yetiştirme, yaşantıyla çocuklarına iyi örnek olma isteği ön plana çıkmaktadır.”²⁰³ şeklinde yorumlamaktadır.

Literatürde yaş değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin, Kaya'nın zihinsel engelli çocuklara sahip ailelerle yapmış olduğu çalışmasında yaş değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır.²⁰⁴ Bahçekapılı'nın görme yetersizliği olan bireylerle yapmış olduğu çalışmada yaş değişkeni ile olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.²⁰⁵ Yaş değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır ($p<0,05$). 45 yaş ve üzeri katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanları, 18-24 yaş arası olan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Literatür incelendiğinde yaşla birlikte olumsuz dinî başa çıkma puanlarının azaldığını tespit eden çalışmalar mevcut olduğu

²⁰¹ Süleyman Altıntaş, *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014), 90.

²⁰² Yasemin Angın, “Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1 (Haziran 2021), 340

²⁰³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (PDF: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2010), 136.

²⁰⁴ Fuat Kaya, *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 70.

²⁰⁵ Sevgi Savcı Bahçekapılı, *Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Dini Başa Çıkma* (İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 62; M. Zahid Küçükdereli – Mehmet Akgül, “Otizmli Çocukların Anne-Babalarında Depresyon ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Konya Örnekleme”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 8 (Aralık 2023), 125; Karagöz, “Gebelerin Algılanan Stres, Hayat Memnuniyeti, Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkma Düzeyleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, 65.

gibi²⁰⁶ dinî başa çıkmayı etkileyen dindarlığın, yaşla birlikte arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur.²⁰⁷ Ayten'e göre dindarlığın temel unsurları olan başına gelen olayları kutsala atfederek anlamlandırma, dua ederek Allah'tan yardım isteme, ibadetlere yönelme, tevbe etmek ya da başına gelen olumsuz durumlara karşı 'Mevlâ neylerse hayır eyler' diyerek mistik bir tavır takınma tarzındaki dinî başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığı yaşla birlikte artmaktadır.²⁰⁸ Baynal'ın yapmış olduğu çalışmada dindarlık ve yaş arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın tespit edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada en yüksek dindarlık puanına sahip bireyler, 46-60 yaş aralığına sahip katılımcılardan oluşmaktadır.²⁰⁹ Karşlı'ya göre yaşla birlikte dindarlık ve dinî başa çıkma puanlarının artmasının sebebi "*dinî yaşantıyı olumsuz etkileyecek hormonal baskıların ve dine ait olan şüphe ve sorgulamaların ilerleyen yaşlarda bireyde azalması sebebiyledir.*"²¹⁰

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, dini başa çıkmanın boyutlarından olumlu dini başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Ancak cinsiyet değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Kadınların olumsuz dinî başa çıkma puanları erkeklere oranla istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir. Buna göre *sigara bağımlılığı ile mücadele eden kadınların olumlu dinî başa çıkma puanları erkeklere oranla yüksek iken olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri düşüktür* şeklinde olan hipotez desteklenmemiştir. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçları elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.²¹¹ Ayten ve Yıldız'ın yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre dinî başa çıkmanın alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmasa da yalnızca iki alt boyutta farklılık tespit edilmiştir. Ayten ve Yıldız'ın çalışmasında

²⁰⁶ Büşra Gece- Serap Güleç Keskin, "Multipl Skleroz Tanısı Almış Bireylerin Dini Başa Çıkma Tarzları ile Spiritüel İyi Oluşları Arasındaki İlişki", *Samsun Sağlık Bilimleri Üniversitesi* 9/1 (2024), 150.

²⁰⁷ Rabia Yavuzaslan, *İnanç Tarzları ile Kişilik Arasındaki İlişkiler* (İstanbul: İbni Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 73-74.

²⁰⁸ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 74.

²⁰⁹ Fatma Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", *İnsan ve Toplum Bilimler Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 215.

²¹⁰ Necmi Karşlı, "Gençlerde Özsaygı ve Dindarlık İlişkisi", *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 4/6 (2017), 27.

²¹¹ Fatma Nur Erdoğan, *Ergenlerde Kimlik Algısı ve Dini Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 70; Soner Ercan – M. Naci Kula, "Cinsiyetin Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi: Meta-Analiz", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/2 (Eylül 2021), 8-9; Sema Karagöz, "Gebelerin Algılanan Stres, Hayat Memnuniyeti, Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkma Düzeyleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Amasya İlahiyat Dergisi* 19 (Aralık 2022), 65; Muharrem Aka vd., "Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Dini Başa Çıkma İlişkisinin İncelenmesi: Kilis Örneği", *Dini Araştırmalar* 26/64 (Haziran 2023), 388.

kadınların herhangi bir problemle karşılaştıklarında hem Allah’a dua etme, O’ndan yardım dileme gibi olumlu hem de Allah’ın sevgisinden şüphe duyma, dualarının kabul edilmediği düşüncesiyle olumsuz dinî başa çıkma tutumlarını erkeklere oranla daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.²¹² İşcan’ın yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.²¹³ Demir’in farklı lise düzeyinde öğrenim gören ergenlerle yapmış olduğu çalışmada cinsiyetin dinî başa çıkma puanları üzerinde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.²¹⁴ Sağır ve Ayten’in dinî başa çıkma etkinliklerinin depresif eğilimler üzerindeki etkisi üzerine yapmış oldukları çalışmada kadınların dinî başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklıkları, erkeklere oranla istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksektir.²¹⁵ Aydın, bu durumu kadınların genetik yapısı itibariyle daha sosyal ve daha pozitif olmalarıyla açıklarken erkeklerin, olumlu dinî başa çıkma puanlarının düşük çıkmasının sebebini ise erkeklerin, çalışma hayatına katılmasıyla birlikte fiziksel ve psikolojik tükenme yaşadıklarını belirterek erkek ve kadınların dinî başa çıkma puanlarının farklı çıkmasına sebep olduğunu açıklamıştır.²¹⁶

Dindarlık ve dinî başa çıkma arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur.²¹⁷ Bu doğrultuda literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde kadınların, dindarlık puanlarının erkeklerden daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.²¹⁸ Dindarlık düzeyleri yüksek çıkan kadınların, erkeklere oranla dinî başa çıkma etkinliklerini daha fazla kullanması beklenilmektedir. Ancak yapılan araştırmalara göre bu durum değişiklik göstermektedir. Çünkü kadınların dindarlık düzeyleri çeşitli faktörlere göre (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi vb.) değişebilmektedir.²¹⁹

²¹² Ayten-Yıldız, “Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”, 304.

²¹³ Hilal İşcan, *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 72; Ayşe Büşra Aydemir, *Yetişkinlerde İklim Değişikliği Endişesi Dini Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 51.

²¹⁴ Şükran Çevik Demir, *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013), 102.

²¹⁵ Ayten vd., “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi”, 12.

²¹⁶ Ragıp Aydın, *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 80.

²¹⁷ Ayşe Şentepe, “Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 195.

²¹⁸ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2007), 301; Tuba Eserler, *Yetişkinlerde Dindarlık, Şükür ve Muthuluk İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 40.

²¹⁹ Asım Yapıcı, “Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri”, *Dini Araştırmalar Dergisi* (2016), 146.

Literatür incelendiğinde farklı sonuçların elde edildiği çalışmalara da rastlanmıştır. Ekşi'nin yapmış olduğu çalışmada erkeklerin olumsuz dinî başa çıkma puanları kadınlara oranla yüksek çıktı²²⁰ sonucuna ulaşılırken Şentepe'nin yapmış olduğu çalışmada da cinsiyet değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.²²¹

Medeni durum değişkenine göre katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p>0,05$). Buna göre *sigara bağımlılığı ile mücadele eden evlilerin olumlu dinî başa çıkma düzeyleri olumsuz dini başa çıkma düzeyine oranla yüksektir* şeklindeki hipotez desteklenmemiştir. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara rastlanmıştır. Örneğin; Aydın'ın, çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dinî başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında medeni durum değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.²²² Medeni durum değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılığın tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur.²²³ Çiftçi'nin, kanser hastaları ile yapmış olduğu çalışmada kanser hastalığına yakalanan evli katılımcıların dinî başa çıkma puanlarının bekar katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²²⁴ İşcan, evli bireylerin dinî değerleri daha fazla benimseyerek dinî emirleri yerine getirmeye çalıştıklarını ve karşılaştıkları problemlerle başa çıkarken de dinî unsurlardan destek aldıklarını ifade etmiştir.²²⁵ Bu durum evli bireylerin, dindarlık puanlarının da bekarlara oranla

²²⁰ Halil Ekşi, *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2001), 101.

²²¹ Topuz, Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, 107; Şentepe, Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma, 200; Kaya, Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma, 76; Aka vd., “Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Dini Başa Çıkma İlişkisinin İncelenmesi: Kilis Örneği”, 388.

²²² Aydın, Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, 61.

²²³ Sema Karagöz, “Hemşirelerde Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü”, *Hitit İlahiyat Dergisi* (Haziran 2022), 766-767; Ali Ayten – Zeynep Sağır, “Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (Aralık 2014), 14; Bahar Özkan - Sevede Düzgüner, “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkileri Üzerine Bir Araştırma”, *Theosophia Journal* 3 (2021), 50.

²²⁴ Aişe Çiftçi, *Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü: Kanser Hastaları Örneği* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 77.

²²⁵ Hilal İşcan – Ayşe Şentepe Lokmansaoğlu, “Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Nicel Bir Araştırma”, *Social Science Developmet Journal* 6/24 (2021), 157.

istatistiksel açıdan daha yüksek çıkmasına²²⁶ sebep olmaktadır. Yoğurtcu, evliliğin bireye düzenli bir hayat sunduğunu ve bu sayede inançlarını daha açık bir şekilde ifade ettiklerini ve hayatlarındaki bu düzen sayesinde ibadetlerini kolaylıkla yapabildiklerini belirtmiştir.²²⁷ Literatürde medeni durum değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalarda mevcuttur.²²⁸ Gümüş'ün Burdur ili ve çevresinde ikamet eden ağır engelli akrabasına bakım hizmeti vererek bundan bakım ücreti alan bireylerle yapmış olduğu çalışma, bu araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Gümüş'ün çalışmasında medeni durum değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır.²²⁹ Medeni durum değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılığın tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; Aydemir'in yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkenine göre dinî başa çıkma puanları arasında farklılık tespit edilmiştir.²³⁰ Ayten'e göre evlilik, insan yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır. Evlilikle birlikte hayatta karşılaşılan problemlerde değişebilmektedir. Bundan dolayı evlilik, kişinin problemleri yorumlamasında ve problemlerle başa çıkma süreçlerinde etkisi olabilmektedir.²³¹

Gelir düzeyi değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$) Buna göre *sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin gelir düzeylerine göre olumlu ve olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri arasında farklılık yoktur* şeklindeki hipotez desteklenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bulguları destekleyecek çalışmalara rastlandığı gibi²³² farklı sonuçların da elde edildiği çalışmalarda mevcuttur. Topuz'un

²²⁶ Muhammet Enes Vural, *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 72; İlyas Pür, "Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (2022), 340.

²²⁷ Fatma Yoğurtcu, *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 55.

²²⁸ Ayten – Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", 296.

²²⁹ Recep Gümüş, *Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dini Başa Çıkma: Bucak Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 95.

²³⁰ Aydemir, *Yetişkinlerde İklim Değişikliği Endişesi Dini Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi*, 58; Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 99.

²³¹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 99.

²³² Sümeyra Kakız, *Hayatın Anlamı ve Amacı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Dini Başa Çıkmanın Aracı Rolünün İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 50-51; Aka vd., "Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Dini Başa Çıkma İlişkisinin İncelenmesi: Kilis Örneği", 389; Hatice Acar, *Kur'an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık .Bicimleri, Dini Başa Çıkma Faaliyetleri ve Psikolojik İyilik Halleri* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi,

Afyon ve Isparta’da yaşayan tehdit edici olaylara maruz kalan katılımcılar, üzerinde yapmış olduğu çalışmada gelir düzeyi değişkenine göre dinî başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Topuz, bu durumu sosyo-ekonomik seviyesi ortanın üstü olan kişilerin, dine karşı ilgisiz olmalarının sebebinin kendilerine farklı ilgi alanları bularak dinî ibadetlerden uzaklaşmaları şeklinde belirtirken, sosyo-ekonomik seviyesi ortanın altında olan kişilerin ise yaşamış oldukları maddi sıkıntılar sebebiyle kendilerine bir teselli olarak dinî inanca ve ibadete daha bağlı olabilecekleri şeklinde yorumlamaktadır.²³³ Literatürde gelir düzeyi arttıkça bireylerin, dinî başa çıkma faaliyetlerine daha az başvurdukları sonucunun tespit edildiği çalışmalarda mevcuttur.²³⁴ Yine Topuz’un yapmış olduğu çalışmada da orta altı gelir düzeyine ve orta gelir düzeyine sahip katılımcılara oranla orta üstü gelire sahip olan bireyler, olumsuz dinî başa çıkma puanları daha yüksek çıkmıştır.²³⁵ Kırac bu durumu, ekonomik gücün bireylerin dindarlıklarını etkileyerek insanların dine olan bağlılıklarını, dinî yaşayış tarzlarını ve dinî başa çıkma faaliyetini değiştirdiği şeklinde yorumlamaktadır.²³⁶

Öğrenim durumu değişkenine göre olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır ($p<0,001$). *Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin öğrenim düzeyleri arttıkça olumlu dinî başa çıkma düzeyleri azalmakta olumsuz dinî başa çıkma düzeyleri artmaktadır* şeklindeki hipotez desteklenmiştir. Lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanlarının okuryazar, ilköğretim ve lise mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir. Ercan ve Kula’nın yapmış olduğu çalışmaya göre öğrenim durumuyla olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.²³⁷ Elde edilen bulguları destekleyecek birçok çalışmanın literatürde mevcut olduğu görülmüştür. Örneğin, Murat ve Kızılgeçit’in çalışmasında

2014), 148; Süleyman Altıntaş, “Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Mümkün mü?”, *The Journal of Academic Social Science Studies* 36 (2015), 422.

²³³ Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 140.

²³⁴ Ekşi, *Başla Çıkma, Dini Başla Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin*, 206.

²³⁵ Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başla Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 144.

²³⁶ Ferdi Kırac, *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 130; Mustafa Koç, “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/2 (2010), 227-228.

²³⁷ Soner Ercan – M. Naci Kula, “Özel Gereksinimli Bireye Sahip Ailelerde Dini Başla Çıkma Üzerine Bir Araştırma”, *International Social Sciences Studies Journal* 7/84 (2021), 2767.

ilkokul mezunu olan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanı ortaokul mezunu olan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanlarından istatistiksel açıdan daha yüksek çıkmıştır.²³⁸ Acar'a göre öğrenim düzeyi arttıkça, bireyler birçok olguyu neden-sonuç bağlamında değerlendirerek sorgulamayı öğrenmektedir. Dolayısıyla inançları da bu bağlamda sorgulayabilmektedirler.²³⁹

Öğrenim durumu değişkenine göre olumsuz dinî başa çıkma puanları arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Lise mezunu katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanları lisans mezunu katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Literatürde elde edilen bulguları destekleyecek çalışmalar mevcut olduğu²⁴⁰ gibi elde edilen bulguları desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır.²⁴¹ Hökelekli'ye göre katılımcıların, öğrenim durumu arttıkça dinî başa çıkma puanlarının azalmasının sebebi alınan eğitimin daha çok rasyonelleşmesi ve bu doğrultuda bireyleşme eğiliminin ortaya çıkmasıdır.²⁴² Ayten ise bireylerin, hayatlarında karşılaşmış oldukları problemlerin çözümlerinde daha çok rasyonel yollarda aradıklarını ve bu eğitim doğrultusunda yetişen bireylerin başına gelen olayları kutsalla ilişkilendirmeden doğal nedenlerle açıklayarak, problemlerin çözümünde rasyonel ve seküler başa çıkma yöntemlerine başvurduklarını belirtmektedir.²⁴³

Nicel verilerden elde edilen bulgulara göre sigarayı bırakmak için mücadele etmiş ama bırakamamış, mücadele edip tekrardan başlamış ve mücadele edip sigarayı bırakabilmiş katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. İstatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemese de mücadele edip bırakmış olan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanlarının ($\bar{x}=3,93$) olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 5 olduğu için katılımcıların dinî başa çıkma puanlarının ortanın üstünde olduğu söylenebilir. İnsanlar zorluklarla mücadele ederken dinden destek almaya daha elverişli

²³⁸ Ayşe Murat – Muhammed Kızılgeçit, “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi: Rize Örneği”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 128-129; Hilal İşcan, *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 99.

²³⁹ Nilüfer Voltan Acar vd., “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12 (1996), 50.

²⁴⁰ Aydemir, Yetişkinlerde İklim Değişikliği Endişesi Dini Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi, 61; Ali Ayten, Empati ve Din: Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 102-103; Ayşe Şentepe, *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 48.

²⁴¹ Murat – Kızılgeçit, “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi: Rize Örneği”, 129.

²⁴² Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 96.

²⁴³ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, 102.

ve yatkın olurlar. Bu sebeple dinden destek almaları beklenmektedir. Araştırma sonucuna göre *sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin olumlu dinî başa çıkma puanları ortanın üstündedir* şeklindeki hipotez desteklenmiştir. Olumsuz dinî başa çıkmada ise sigara bağımlılığı ile mücadele edip bırakan katılımcıların puanları, mücadele eden ama bırakamamış katılımcılara oranla düşüktür. (bkz: Tablo 5). Nitel bulgular incelendiğinde katılımcılar, sigarayı bırakma süreçlerinde dinden destek aldıklarını (f=10) belirtmişlerdir. Katılımcılar sigarayı bırakma sürecinde dinin kendilerine destek ve yardımcı olduğunu “*Allah yardım etmese hiçbirini başaramazdık*” şeklinde vurgulamışlardır. Erbay ve arkadaşlarının “Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Başa Çıkma Tutumları” adlı yapmış olduğu çalışmada katılımcıların, bağımlılıkla başa çıkma süreçlerinde dinî başa çıkmayı kullandıkları tespit edilmiştir.²⁴⁴ Yine Wills ve arkadaşlarının 1182 katılımcıyla yaptıkları çalışmada dindarlıkla madde kullanımı arasında ters orantı olduğu tespit edilmiştir.²⁴⁵ Elde edilen sonuçlara göre sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin bu zorlu süreçle başa çıkarken olumlu dinî başa çıkma yöntemlerinden yararlandıkları ve dinî başa çıkma yöntemlerinin sigara bağımlılığı ile mücadele sürecini kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılabilir.

Nicel verilere göre dinden destek aldığını belirten katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları dinden destek almadığını belirten katılımcılardan istatistiksel açıdan yüksek çıkmıştır. Buna göre *sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireyler bu süreçte dinden destek almaktadır* şeklindeki hipotez desteklenmektedir. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarına göre dinden destek alan katılımcıların ortalaması, dinden destek almayan katılımcılara oranla daha düşüktür. Nitel bulgularda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcılar (f=10) “*Allah’ın bu süreçte yardım ettiğini düşünüyorum*” şeklinde dinden destek aldıklarını belirtmişlerdir. Acar ve diğerlerinin yapmış olduğu çalışmada dinî inancın bağımlılık tedavisinde bireylere motivasyon sağladığı tespit edilmiştir.²⁴⁶ Allahverdipour ve arkadaşlarının İran’ın Tebriz kentindeki üniversite öğrencileri arasında sigara kullanımının yaygınlığını ve diğer risk alma davranışlarıyla algılanan aile desteği ve dindarlıkla olan ilişkisini inceledikleri çalışmada sigara kullanımıyla aile desteği ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tek kişi olarak yaşayan katılımcıların,

²⁴⁴ Ercüment Erbay vd., “Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Başa Çıkma Tutumları” *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* (2016), 602.

²⁴⁵ Thomas Ashby Wills vd., “Buffering Effect of Religiosity for Adolescent Substance Use”, *Psychology of Addictive Behaviors* 17/1 (2003), 24.

²⁴⁶ Burak Acar vd., “Alkol-Madde Bağımlısı Bireylerin Tedavi Süreçlerinde ve Motivasyonlarında Sosyal Destek Sistemlerinin Etkisi” *Bağımlılık Dergisi* 23/4 (2022), 458.

ebeveynlerle birlikte yaşayanlara oranla daha fazla sigara kullanma geçmişleri olduğu sonucuna ulaşılırken, dinsel inançların ise sigara kullanımına karşı önleyici bir faktör olduğu tespit edilmiştir.²⁴⁷ Dinin, madde bağımlılığına karşı olumsuz tutum sergilemesi ve dinin koruyucu fonksiyonunun bir sonucu olarak katılımcılar zararlı maddelerden uzaklaşabilmektedir. Ergen örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada dinî törenlere ve dinî gençlik gruplarına dahil olmanın sigara kullanımını azalttığı ve dua etmenin de sürekli sigara kullanımının önüne geçtiği sonucuna ulaşılmıştır.²⁴⁸ Buna göre nicel ve nitel bulgular birleştirildiğinde katılımcıların, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinden destek aldıkları ve dinden alınan desteğin sigara kullanımı üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılabilir. Katılımcıların bazıları “*dinimiz vücudumuza zararlı şeyleri haram dediği için uzak durmaya çalıştık, vicdan azabı çekiyorum*” diyerek Allah tarafından kendilerine vücudun bir emanet edildiği düşüncesinin hâkim olması katılımcıların sigarayı bırakma mücadelesine girmesinde ve sigaradan uzaklaşmasında destek ve motivasyon sağlamıştır.

Nicel verilerden elde edilen bulgulara göre sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde ibadetlerden destek alan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları ibadetlerden destek almayan katılımcılara oranla daha yüksektir. İbadetlerden destek almayan katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları dinî sohbet katılan, dua eden, namaz kılan, oruç tutan ve hac-umre gibi ibadet türlerini yapan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşük tespit edilmiştir. Buna göre *sigarayı bırakma mücadelesinde başa çıkma metodu olarak ibadete yönelen katılımcıların, dinî başa çıkma düzeyleri, ibadete yönelmeyenlerden anlamlı derecede yüksektir* şeklindeki hipotez desteklenmiştir. Olumsuz dinî başa çıkma puanlarına göre ise hac, umre, sadaka, zikir ve dinî sohbet katılan katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanları, dinî ibadetlerden destek almayan, namaz kılan ve oruç tutan katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Buna göre sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireyler sigarayı bırakma sürecinde dinî uygulamalara başvurabilmektedirler. Sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde bireyler kararlılıklarını sürdürebilmek ve yoksunluk belirtileriyle başa çıkabilmek amacıyla dinî

²⁴⁷ Hamid Allahverdipour vd., “Cigarette Smoking and its Relationship with Perceived Familial Support and Religiosity of University Students in Tabriz”, *National Library of Medicine* (Erişim 2 Ekim 2024).

²⁴⁸ James M Nonnemaker vd., “Public and Private domains of Religiosity and Adolescent Health Risk Behaviors: Evidence From the National Longitudinal Study of Adolescent Health”, *National Library of Medicine* (Erişim 6 Ekim 2024).

pratiklerden (namaz, dua, sadaka, Kur'an okuma, oruç vb.) yardım almaktadır.²⁴⁹ Böylece nitel bulgular, elde edilen nicel bulguları desteklemektedir. Nitel bulgulara göre katılımcılar (f=10), sigarayı bırakma sürecinde dinî başa çıkma yöntemlerinden destek almışlardır. Katılımcılar bu süreçte dua ibadetinden daha sık yararlandıklarını ifade etmişlerdir. Sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde duaya başvuran katılımcılar, “Allah’ım bana sabır ver” ya da “Sigaradan beni uzaklaştır” şeklinde dua da bulunmuşlardır. Bir katılımcı ise duasının kabul olmadığını “sigarayı bırakma konusunda çok dua istedim, dua da ettim. Ama sigarayı bırakamadım. Galiba doğru kelimelerle dua etmeyi bilemedim.” şeklinde ifade etmiştir. Katılımcı, duasının kabul olmamasının sebebini kendisinin duayı doğru şekilde yapamamasından kaynaklandığını düşünmektedir. Dua, ihtiyaç ve isteklerine yanıt arayan insanın Allah’ı taleplerini karşılayacak varlık olarak algıladığı ve kendisini duyduğuna inanıp güvendiği bir durumda gerçekleşen bir iletişimdir.²⁵⁰ Bir diğer anlamıyla dua, Allah’tan bir istekte bulunmak ve “beni çözüm yollarına yönlendir” demektir.²⁵¹ Pargament, duanın başa çıkma sürecinde önde gelen unsurlarından biri olduğunu belirtmiştir.²⁵² Topuz’a göre dua, dinî başa çıkmanın başladığı andır. Bireyin, hemen duaya başlamasının sebebi ilahi bir güçten yardım alma isteğidir. Yaş, cinsiyet, gelir durumu, eğitim vb. kişisel faktörlere bağlı olmadan, her türlü sorunun çözümünde başvuru olan dua, canlı ve anlamlı bir başa çıkma stratejisidir.²⁵³

Nicel ve nitel bulgular birleştirildiğinde katılımcıların, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinî ibadetlerden yararlandıkları ve daha çok duaya başvurdukları görülmektedir. Yine nicel ve nitel bulgular incelendiğinde katılımcıların bazısının sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde namazdan yararlandıklarını “Namaza daha çok yöneldim.” şeklinde ifade ettiği tespit edilirken bazı katılımcıların da “keşke hep ramazan olsa” diyerek oruç ibadetinin, sigarayla başa çıkma mücadelesinde kendilerine kolaylık sağladığını vurgulamıştır. Peker’e göre bireyler ibadet halinde olduklarından dolayı davranışlarını bilinçli bir şekilde yapmaya çalışmaktadırlar. Çünkü aksi davranışlar sergilediğinde orucun kabul olmayacağının bilincindedirler. Bu inançla zararlı olan

²⁴⁹ Sevede Düzgüner (ed.), *Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 51.

²⁵⁰ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi yayınları, 2017), 68.

²⁵¹ Hayati Hökelekli (ed.), *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2015), 530.

²⁵² Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 178.

²⁵³ Topuz, *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 71.

eğilimlerini, arzu ve isteklerini baskı altında, kontrol altında tutmak durumundadırlar. Oruç, “kendini yapmaktan alıkoyamadığı davranışları belli bir süre terk etmesini sağlayarak iradenin gelişmesine katkısı olmaktadır”²⁵⁴ şeklinde yorumlamaktadır. Katılımcılar, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde sabrettiklerini de belirtmişlerdir. Katılımcıların bazıları sigarayı tamamen bırakamamışlar da sebat ederek sigaradan belli bir süre uzaklaşabilirken bazı katılımcılar ise bu süreçte azim göstererek sigara bağımlılığından tamamen kurtulabilmiştir. “Sabrettim. Sabrın da katkısı olduğunu düşünüyorum ama ilk olumsuz şey de ilk sarıldığım sigara oldu”, “sabrettim ama sabrımın gücü azaldı ben de devam etmedim” diyen 2 katılımcının ifadelerine göre katılımcılar sabrettiklerini belirtseler de sabretmedikleri ve sabrın faydasını da görmedikleri şeklinde yorumlanabilir. Katılımcıların bir tutum haline gelmeyen ve durumsal bir sabır olan tahammülü²⁵⁵ daha sık kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların bazıları sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde hac, sadaka, zikir, dinî sohbet katılma gibi dinî etkinliklere başvurduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinî pratiklere başvurmalarının süreci daha kolay atlattıklarına ve sigaradan uzaklaşmalarına yardımcı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Nicel bulgulara göre sigarayı bırakmak için mücadele etmiş ama bırakamamış, mücadele etmiş ancak tekrar başlamış ve mücadele edip bırakabilmiş katılımcıların olumlu dinî başa çıkma puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. *Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylerin dinden destek alma düzeyleri sigarayı bırakma durumlarını anlamlı düzeyde farklılaştırmaktadır* şeklindeki hipotez desteklenmemiştir. Ancak sigarayı bırakanların olumlu dinî başa çıkma puanları ($\bar{x} = 3,87$) olarak belirlenmiştir. Olumsuz dinî başa çıkmada ise sigara bırakma mücadelesi verip sigarayı bırakmış katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma puanları, mücadele eden ama bırakamamış katılımcılardan anlamlı bir şekilde daha düşüktür. Katılımcıların, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinden destek aldıkları sonucuna ulaşılabilir. Araştırma bulgularına göre sigarayı bırakamamış olan katılımcıların içinde sigarayı bırakmak için mücadeleye devam edenlerin de olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde elde edilen bulguları destekleyecek çalışmalar bulunmaktadır. Whooley ve diğerlerinin “Genç Yetişkinlerde Dinî Bağlılık ve Sigara İçimi: Cardia Çalışması (Genç Yetişkinlerde Koroner Arter Risk Gelişimi)” adlı çalışmasında dinî

²⁵⁴ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2023), 120.

²⁵⁵ Doğan, *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, 76.

törenlere katılan genç yetişkinlerin şu anda ve sonrasında sigara içme oranlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁵⁶ Nitel bulgulara göre ise katılımcılar, sigarayı bırakma sürecinde (f=10) dinden destek almaktadırlar. Dinden destek aldığını belirten katılımcılar sigarayı bırakma süreçlerinde dinin kendilerine destek olduğunu ve bırakabildiklerini belirtmişlerdir. Ancak sonradan kendi istekleri doğrultusunda sigara kullanımına tekrardan başlamışlardır. 2 katılımcı ise sigarayı bırakma sürecinde dinden destek aldıklarını ve sigarayı tamamen bırakabildiklerini ifade etmişlerdir. Nicel ve nitel bulgular birleştirildiğinde her ikisinin de birbirini desteklediği söylenebilir. Katılımcıların, sigarayı bırakma konusundaki farklılıklarının olmasının sebebi dinin sigara konusunda net bir şekilde hükmünün bulunmaması olabilir. Diğer bir sebep ise sigara bağımlılığının psiko-sosyal faktörlerle başlayıp, nikotinin etkisiyle fizyolojik bağımlılık şeklinde devam eden çok boyutlu bir davranış olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir. Bundan dolayı sigaranın içerisinde yer alan nikotin, sigara içme davranışının sürdürülmesinde, bırakma deneyimlerinde ve bırakma tedavilerinde bağımlıları en zorlayan durumlardandır. Sigara bırakma tedavilerindeki başarısızlıkların en önemli sebeplerinden birisidir.²⁵⁷

Elde edilen nitel ve nicel bulgulara göre katılımcıların, sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde dinden ve olumlu dinî başa çıkmadan destek aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar, sigarayı bırakma mücadelesinde dinin kendilerine destek ve motivasyon sağladığını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar ise “*iradeni kullanacaksın*”, “*kafanda bitireceksin*” gibi benzeri söylemlerle dinden destek almadıklarını belirtmişlerdir. Sigarayı bırakmanın aslında kendi ellerinde olduğunu ve Allah’ın da insanları iradeli yarattığını belirterek bireyin bu süreci tek başına aşabileceğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda Pargament’in kendi kendini idare eden dinî başa çıkma eğilimi örnek gösterilebilir. Kendini idare eden eğilime göre hayatta karşılaşılan problemleri çözmek bireyin kendi sorumluluğundadır. Tanrı, bireye problem çözme yeteneği vermiştir. Buna göre birey Tanrı’dan hiçbir yardım istemeden kendi

²⁵⁶ Mary A Whooley vd., “Religious Involvement and Cigarette Smoking in Young Adults: The Cardia Study (Coronary Artery Risk Development in Young Adults)”, *National Library of Medicine* (Erişim 29 Ekim 2024).

²⁵⁷ Habibe Hezer – Ayşegük Karalezli, “Sigaraya Psikolojik Bağımlılığın Sigara İçme Arzusu ve Nikotin Yoksunluk Semptomlarına Etkisi”, *Ankara Medical Journal* 4 (2019), 704.

imkanlarıyla sorunu çözmeye çalışmaktadır. Birey, sorunu çözme anında aktif rol oynarken Tanrı ise pasif bir konumdadır görüşü hâkimdir.²⁵⁸

Nicel ve nitelde elde edilen bulgulara göre sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde katılımcıların dinî başa çıkmaya başvurdukları tespit edilmiştir. Nicel ve nitel bulgulara göre katılımcıların en çok duaya başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Sigarayı bırakma sürecinde katılımcılar aynı zamanda namaz, oruç, sadaka, zikir, dinî sohbet gibi unsurlardan da destek aldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar tekrardan sigara kullanımına geri dönseler de sigarayı bırakma süreçlerinden dinin ve dinî başa çıkma yöntemlerinin bu süreci kolaylaştırdığı söylenebilir.

Araştırmadan yola çıkılarak öneriler şu şekilde belirlenmiştir;

1. Bağımlılıkla mücadele konusuyla ilgilenen kurumlar Yedam ve Yeşilay'ın elde edilen bu bulgulardan yararlanması ve bağımlı olan bireyleri tedavi sürecinde olumlu dinî başa çıkmaya yönlendirmelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
2. Sigara bağımlılığı ile mücadele eden bireylere manevi danışmanlık yapılıyor ise olumlu dinî başa çıkmanın tedavi sürecine dahil edilmesinin olumlu katkı sağlayacağı umulmaktadır.
3. Herhangi bir kurumdan destek almayarak sigara bağımlılığıyla tek başına mücadele eden bireylerin de olumlu dinî başa çıkmadan yararlanmaları bağımlılıkla mücadele süreçlerinde fayda sağlayabilir.

²⁵⁸ Pargament vd., “Religion and the Problem-Solving Process: Threestyles of Coping”, 91.

KAYNAKÇA

- Acar, Burak vd. “Alkol-Madde Bağımlısı Bireylerin Tedavi Süreçlerinde ve Motivasyonlarında Sosyal Destek Sistemlerinin Etkisi” *Bağımlılık Dergisi* 23/4 (2022), 452-463.
- Acar, Hatice. *Kur'an Kurslarına Devam Eden Kadınlar Arasında Dindarlık Biçimleri, Dini Başa Çıkma Faaliyetleri ve Psikolojik İyi Hali Hali*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Adam, Baki (ed.). *Dinler Tarih*. Ankara: Grafiker Yayınları, 2015.
- Aka, Muharrem vd. “Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Dini Başa Çıkma İlişkisinin İncelenmesi: Kilis Örneği”, *Dini Araştırmalar* 26/64 (Haziran 2023), 371-397.
- Akça, Emrullah. Madde Bağımlılarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Karma Yöntemle İncelenmesi: Denetimli Serbestlik Örneği. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023.
- Akçay Ciner, Özlem. *Madde Kullanım Bozukluğu ile Takip Edilen Hastaların Kronotiplerinin Tedavi Seyrine Etkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2019.
- Akvardar, Yıldız vd. (ed.). *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. Ankara: Sağlık Bakanlığı, 2012.
- Akvardar, Yıldız vd. *Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı*. PDF: Sağlık Bakanlığı, 2012.
- Allahverdipour, Hamid vd. “Cigarette Smoking and its Relationship with Perceived Familial Support and Religiosity of University Students in Tabriz”, *National Library of Medicine* 2 Ekim 2024. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4749682/>
- Altıntaş, Süleyman. “Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Mümkün mü?”. *The Journal of Academic Social Science Studies* 36 (2015), 403-428.
- Altıntaş, Süleyman. *Depresyon ile Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014).
- American Lung Association, “What's In a Cigarette?”. Erişim 22 Mayıs. <https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette>
- Angın, Yasemin. “Covid-19 Pandemi Sürecinden Geçerken Sağlık Çalışanlarında Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 25/1 (Haziran 2021), 331-345.
- Aydemir, Ayşe Büşra. *Yetişkinlerde İklim Değişikliği Endişesi Dini Başa Çıkma ve Dindarlık İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Aydın, Ganime – Eryiğit, Tuba vd. “Üniversite Öğrencilerinin Sigaraya Başlama Nedenleri ve Kullanma Oranları”, *Lapseki Meslek Yüksekokulu Uygulamalı Araştırmalar Dergisi* 3/6 (2021), 1-14.

- Aydın, Ragıp. *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Ayten, Ali – Güven, Ömer Faruk. “Sigara İçme Arzusu ve Dindarlık İlişkisinde Genel Öz-Yeterliğin Aracı Rolünün İncelenmesi: Lise Öğrencileri Üzerine Nicel Bir Araştırma”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 59/1 (2023), 71-81.
- Ayten, Ali – Sağır, Zeynep. “Dindarlık, Dini Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (Aralık 2014), 7-18.
- Ayten, Ali – Yıldız, Refik. “Dindarlık Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma”. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/1 (2016), 281-308.
- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık: Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din: Türkiye’de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Ayten, Ali. *Tanrı’ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2023.
- Bahçekapılı, Sevgi Savcı. *Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Dini Başa Çıkma* İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Bal, Fatih. “Şema Terapinin Sigarayı Bırakma Davranışı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 6/1 (2019), 187-199.
- Balkış Baymur, Feriha. *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayın, 2020.
- Baltaş Zuhal – Baltaş, Acar. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi 1990.
- Basut, Ebru. “Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 13/1 (2006), 31-36.
- Başkurt, İrfan. “Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları (Psiko-Sosyal Bir Yaklaşım)”. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (2003), 73-114.
- Baynal, Fatma. “Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *İnsan ve Toplum Bilimler Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 206-231.
- Baysa, Hüseyin. “Ömer Mütfî Kilîsî’nin Sigaranın Hükmü Hakkındaki Görüşünün Değerlendirilmesi-Risâletü’l-Dühân Bağlamında”. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2/2 (2015), 37-57.
- Berman, Rabbi Saul J vd. “Rabbis Condemn Smoking”. Medethics. Erişim 2 Temmuz 2024. <https://www.medethics.org.il/wp-content/uploads/2020/02/RJ051056a.html>
- Bilir, Nazmi. *Sigara ve Akciğerler*. PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008. https://havanikoru.saglik.gov.tr/depo/Dokumanlar/Sigara_ve_Akciğerler.pdf

- Bilir, Nazmi. *Sigara ve Beyin*. PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008. https://havanikoru.saglik.gov.tr/depo/Dokumanlar/Sigara_ve_Beyin.pdf
- Bilir, Nazmi. *Sigara ve Kalp-Damar Hastalıkları*. PDF: T.C. Sağlık Bakanlığı, 2008. https://havanikoru.saglik.gov.tr/depo/Dokumanlar/Sigara_ve_Kalp-Damar_Hastaliklari.pdf
- Bilir, Nazmi. *Tütün Kontrolü ve Yeni Tütün Ürünleri*. PDF: 2018. https://www.google.com/search?q=Bilir%2C+Nazmi.+T%C3%BCt%C3%BCn+Kontrol%C3%BC+ve+Yeni+T%C3%BCt%C3%BCn+%C3%9Cr%C3%BCnleri.+PDF%3A+2018&oq=Bilir%2C+Nazmi.+T%C3%BCt%C3%BCn+Kontrol%C3%BC+ve+Yeni+T%C3%BCt%C3%BCn+%C3%9Cr%C3%BCnleri.+PDF%3A+2018&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBCDI2MzVqMGo0qAIAAsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8
- Bilmen, Ömer Nasûhi. *Büyük İslam İlmihali*, sad. Mehmet Tâlu. İstanbul: Çelik Yayınevi, 2015.
- Boran, Mustafa. “Tütün-Sigara ve Kât Gibi Zararlı Maddelerin Dini Hükümü”. *İslam Hukuku Araştırmaları Dergisi*, 29 (2017), 425-455.
- Buddhisma. “Guide To Buddhism A To Z”. Erişim 10 Haziran 2024. <https://www.buddhisma2z.com/content.php?id=387>
- Carr, Allen. *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu*, çev. Emre Üstünuçar. İstanbul: Butik Yayıncılık, 2019.
- Ceyhun, Birsan vd. “Madde Kullanma Eğilimi Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenilirliği”. *Klinik Psikiyatri* 4 (2001), 87-93.
- Ceylan, İsa. *Bağımlılık Değişim ve Maneviyat*. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler, 2021.
- Cirit, Furkan. *Madde Bağımlısı Olan Ergenlerin Ebeveynlerinin Dini Başa Çıkma Süreçlerinin İncelenmesi: İstanbul Örneği*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Creswell, John W. *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, çev. Selçuk Beşir Demir. Ankara: Eğiten Kitap, 2017.
- Çapcıoğlu, İhsan – Ayten – Ali (ed.). *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. Ankara: Phoenix Yayınevi 2013.
- Çelik, Şenol. “Varyansların Homojen Olmadığı Durumlarda Grup Ortalamalarının Eşitliğinde Alternatif Testlerin Kullanımı: Tarımda Bir Uygulama”. *Kadirli Uygulamalı Bilimler Fakültesi Dergisi* 1/1 (2021), 36-47.
- Çiftçi, Aişe. *Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü: Kansere Hastaları Örneği*, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Daryaei, Touraj. “Food, Purity and Pollution: Zoroastrian Views on the Eating Habits of Others”, *Iranian Studies*, 45/2, 229-242.
- Demir, Ömer “Din Eğitiminde Alışkanlık Bilinci”, *Ekev Akademi Dergisi* 60 (2018), 73-96.
- Demir, Şükran Çevik. *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.

- DİB, Din İşleri Yüksek Kurulu. “Sigara İçmenin Dini Hükmü Nedir?”. Erişim 19 Temmuz 2024. <https://kurul.diyamet.gov.tr/Cevap-Ara/1387/sigara-icmenin-dini-hukmu-nedir>
- Diclemente, Carlo C. *Bağımlılık ve Değişim*. çev. Ezgi Ildırım- Hanife Uğur Kural. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016.
- Dilci, Tuncay. *Dijital Diyet Zamanı: Elektronik Bağımlılık ve Başa Çıkma*. Kayseri: Tuncay Dilci Yayınları, 2015.
- Doğan, Mebrure. “Oruç İradeyi Güçlendirir mi? Ramazan Orucunun Öz Denetim ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Deneysel Olarak İncelenmesi”, *Bilimname* 48 (2022), 495-533
- Doğan, Mebrure. *Sabır Psikolojisi: Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. Baskı, 2016.
- Dumansız Hava Sahası. “Tütün ve Ruh Sağlığı”. Erişim 24 Mayıs, 2024. <https://havanikoru.saglik.gov.tr/sagligimiza-etkileri/tutun-ve-ruh-sagligi.html>
- Düzgüner, Sevede (ed.). *Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020.
- Efendi, Ofli el Hâcc Muhammed Emin. *Ofli Hocanın Sigara Manifestosu: Risâletü Mürşidi'l İhvân fî Hakki'd Duhân* çev. Hüseyin Elmalı- Mustafa Aydın. PDF: İstanbul Aydın Üniversitesi Yayınları, 2019. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://mustafaaydin.com/yayimlar/Kitaplar/pdf/ofli-hoca-sigara-manifesto.pdf>
- Ekşi, Halil. *Baş Çıkma Dini Baş Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Doktora Tezi, 2001.
- Elkalmi, Ramadan M vd. “Effect of Religious Beliefs on the Smoking Behaviour of University Students: Quantitative Findings From Malaysia” Researchgate. Erişim 26 Haziran 2024. https://www.researchgate.net/publication/282483437_Effect_of_Religious_Beliefs_on_the_Smoking_Behaviour_of_University_Students_Quantitative_Findings_From_Malaysia
- Erbay, Ercüment vd., “Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerin Baş Çıkma Tutumları”. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* (2016), 597-609.
- Ercan, Soner – Kula, M. Naci. “Cinsiyetin Dini Baş Çıkma Üzerindeki Etkisi: Meta-Analiz”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/2 (Eylül 2021), 3-19.
- Ercan, Soner – Kula, M. Naci. “Özel Gereksinimli Bireye Sahip Ailelerde Dini Baş Çıkma Üzerine Bir Araştırma”, *International Social Sciences Studies Journal* 7/84 (2021), 2763-2773.
- Erdem, Feyzanur vd. “Aile Hekimliği Polikliniğinde Sigara Bırakma Durumunun Değerlendirilmesi”, *Turkish Journal of Family Medicine Primary Care* 15/4 (2021), 707-714.

- Erdoğan, Fatma Nur. *Ergenlerde Kimlik Algısı ve Dini Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Eryılmaz, Ali – Deniz, M.Engin (ed.). *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara: Pegem Akademi, 2021.
- Eserler, Tuba. *Yetişkinlerde Dindarlık, Şükür ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Nicel Bir Araştırma*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Forta, Arye. *Judaism*. PDF: Harcourt Education, 1995. https://books.google.com.tr/books/about/Judaism.html?id=NhdoWlrzcg4C&redir_esc=y
- Gece, Büşra – Güleç Keskin, Serap. “Multipl Skleroz Tanısı Almış Bireylerin Dini Başa Çıkma Tarzları ile Spiritüel İyi Oluşları Arasındaki İlişki”, *Samsun Sağlık Bilimleri Üniversitesi* 9/1 (2024), 138-156.
- Gencer, Nevzat. *Sosyal Hizmet Maneviyat ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021.
- Gökler Rıza - Koçak, Recep. “Uyuşturucu ve Madde Bağımlılığı”. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 1 (2008), 89-104.
- Gözyayın, Nevzat vd. *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 1988.
- Guideline for Ethically-Sustainable Investment within the German Protestant Church, çev. Astrid Quick. PDF: Hannover: Evangelische Kirche in Deutschland, 2019.
- Gül, Şule - Çetinkaya, Erdoğan. “Tütün Kullanımının Sağlık Üzerine Etkileri”. *Tütün ve Tütün Ürünlerinin Kullanımının Önlenmesi: Kontrolü ve Tedavisi*. ed. Cevdel Erdöl-Toker Ergüder 91-116. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Yayınevi, 2021.
- Güleç, Gülcan vd. “DSM-5’te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 7/4 (2015), 448-460.
- Gümüş, Recep. *Evde Bakım Ücretinden Yararlanan Bakıcılarda Dini Başa Çıkma: Bucak Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Gürsu, Orhan. *Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Haghighi, Hamid vd. “A Comparative Study of Religious Attitudes and Coping Strategies Among Male Smoker and Non-Smoker Students in Hormozghan University” *Life Science Journal* 9 (2012), 36-39.
- Heatherton, Tood F vd. “The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire”. Researchgate. Erişim 20 Mayıs 2024. https://www.researchgate.net/publication/21222875_The_Fagerstrom_Test_for_Nicotine_Dependence_A_revision_of_the_Fagerstrom_Tolerance_Questionnaire
- Hezer, Habibe – Karalezli, Ayşegül. “Sigaraya Psikolojik Bağımlılığın Sigara İçme Arzusu ve Nikotin Yoksunluk Semptomlarına Etkisi”, *Ankara Medical Journal* 4 (2019), 700-707.

- Hilal İşcan – Ayşe Şentepe Lokmansaoğlu, “Kendini Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Nicel Bir Araştırma”, *Social Science Developmet Journal* 6/24 (2021), 157.
- Hocaoğlu, Mustafa. “İslam’ın Bağımlılığa Bakışı”. *Bedenimizin İşgalcileri: Dinlerin Bağımlılığa Bakışı*. ed. Süleyman Turan. 93-147. İstanbul: Okur Akademi, 1. Baskı, 2019.
- Horton, Karissa D – Loukas, Alexandra. “Depressive Symptoms, Religious Coping and Cigarette Smoking Among Post Secondary Vocational Students” *National Library of Medicine* (Erişim 11 Ekim 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23276324/>
- Horton, King– Diane, Karissa. “Religious and Non-Religious Coping, Depressive Symptoms, Financial Stress and Cigarette use Among Post-Secondary Vocational Students” *The University of Texas at Austin*. Erişim 11.Ekim 2024. <https://www.proquest.com/docview/900431069/>
- Hökelekli, Hayati (ed.). *Din, Değerler ve Sağlık*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2017.
- Hökelekli, Hayati (ed.). *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2015.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. PDF: Anadolu Üniversitesi Yayını,2010. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://webdosyasp.diyanet.gov.tr/muftuluk/UserFiles/tokat/UserFiles/Files/Din%20Psikolojisi_34b9c4f8-c826-4379-8bc9-fa59bb4d40bf_072b836f-0005-4607-b405-97640cede3e6.pdf
- Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi yayınları, 2017.
- Hristiyan Kitaplar, “II. Korintliler’e Giriş”. Erişim 10 Ekim 2024. <https://hristiyankitaplar.com/tr/konu/2-korintliler>
- ICD, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. “ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics”. Erişim 8 Mayıs 2024.
- Işık, Hüseyin Hilmi. *Tam İlmihâl Se’âdet-i Ebediyye*. PDF: Hakikat Kitabevi, 2024. <http://www.huseyinhilmiisik.com/kitaplar/00ilmihal.pdf>
- İşbilen, Nihâl. *Bağım lılık ve Maneviyat*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2023.
- İşcan, Hilal. *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Jainsamaj, “Alcohol, Drugs, Tabocco and Ahimsa”. Erişim 10 Haziran 2024. https://www.jainsamaj.org/content.php?url=Ahimsa_Alcohol_By_Mr_H_Jay_Di_nshah
- Johnson, Byron R vd., Objective hope - Assessing The Effectiveness of Faith-Based Organizations: A Systematic Review of The Literature. Texas: Baylor University, 2008.
- Kaba, İlker. “Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme”, *Akademikbakış Dergisi* 73 (2019), 63-81.

- Kahraman Kılbaş, Elmas Pınar – Cevahir, Fatma. “Bilimsel Araştırmalarda Örneklem Seçimi ve Güç Analizi”, *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research* 7/1 (2023), 1-8.
- Kakız, Sümeysa. *Hayatın Anlamı ve Amacı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Dini Başa Çıkmanın Aracı Rolünün İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Kamışlı, Songül vd. “Sigara ve Ruh Sağlığı”. PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008. https://00havanikoru.saglik.gov.tr/depo/Dokumanlar/Sigara_ve_Ruh_Sagligi.pdf
- Karagöz, Sema. “Gebelerin Algılanan Stres, Hayat Memnuniyeti, Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkma Düzeyleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, *Amasya İlahiyat Dergisi* 19 (Aralık 2022), 44-83.
- Karagöz, Sema. “Hemşirelerde Tükenmişlik ve Dini Başa Çıkma İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü”, *Hitit İlahiyat Dergisi* (Haziran 2022), 750-783
- Karlı, Necmi. “Gençlerde İnternet Bağımlılığı ve Dindarlık İlişkisi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 46 (2019), 225-260.
- Karlı, Necmi. “Gençlerde Özsaygı ve Dindarlık İlişkisi”, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 4/6 (2017), 16-46.
- Kassel, Jan D. vd. “Smoking, Stress, and Negative Affect: Correlation, Causation, and Context Across Stages of Smoking” *Psychological Bulletin* 129 / 2 (2003), 270-304.
- Kaya, Egemen vd., “Bağımlılığın Patofizyolojisi”. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi* 6/3 (2019), 166-170.
- Kaya, Fuat. *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Kayacık, İbrahim vd. “Sigarayı Bırakan Kişilerde Bırakma Sebepleri”, *Bağımlılık Dergisi* 18/4 (2017), 112-121.
- Kelleci, Meral vd. “Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları: Cinsiyetin Etkisi”, *Cumhuriyet Tıp Dergisi* 34 (2012), 9-16.
- Kıraç, Ferdi. *Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Kızılgeçit, Muhammet. *Din Psikolojisinin 300’ü*. Ankara: Otto Yayınları 2020.
- Koca, Ferhat. “Mekruh”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı, 2003, 581-583.
- Koç, Mustafa. “Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/2 (2010), 217-248.
- Koenig, Harold G vd. “The Relationship Between Religious Activities and Cigarette Smoking in Older Adults”. *Journal of Gerontology; Medical Sciences* 53A (1998), M426-M434.
- Korkmaz, Gülçin –Şimşek, Çağlar “Sigara Bağımlılığına Yönelik Müdahaleler”. *Journal of Academic Research in Nursing* 3 (2017), 14-23.

- Korkmaz, Sezai. “Olumlu, Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi”. *Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (2021), 237-271.
- Köroğlu, Ertuğrul. *DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2014.
- Kula, Mustafa Naci. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2005.
- Kuş, Özgün Arda. *Oyun, Dijital Oyun: Bağımlılık ve Motivasyon Kavramları Arasındaki İlişkiler*. İstanbul: Urzeni Yayınevi, 1. Baskı, 2023.
- Kutsal Kitap, “Matta Kitabı Bölümleri”. Erişim 10 Ekim 2024. <https://kutsalkitap.info.tr/?q=Mat.1:2-3>
- Kutsal Kitap, “Yasa’nın Tekrarı”. Erişim 10 Ekim 2024. <https://kutsalkitap.info.tr/>
- Küçükdereli, M. Zahid – Akgül, Mehmet. “Otizmli Çocukların Anne-Babalarında Depresyon ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki: Konya Örnekleme”, *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 8 (Aralık 2023), 113-137.
- Lazarus, Richard S. - Folkman, Susan. *Stress Appraisal and Coping*. PDF: Springer Publishing Company, 1984. https://books.google.com.tr/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y
- Mandair, Arvind - Pal Singh. *Sikhism A Guide for the Perplexed*. London: Bloomsbury Academic, 2013.
- Maziha, Z. Aida vd. “Randomized Controlled Trial on The Effect of Al-Quran Recitation vs Counseling on Smoking İntensity Among Muslim Men Who are Trying To quit Smoking”. Pubmed. Erişim 26 Haziran <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6173964/>
- Mental Health Foundation, “Smoking and Mental Health”. Erişim 15 Haziran 2024. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/smoking-and-mental-health>
- Morrel, Holly E. R - Cohen, Lee M. “Cigarette Smoking, Anxiety, and Depression”. Researchgate. Erişim 1 Haziran 2024. https://www.researchgate.net/publication/226132928_Cigarette_Smoking_Anxiety_and_Depression
- Murat, Ayşe - Kızılgeçit, Muhammed. “Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi: Rize Örneği”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/11 (Haziran 2017), 111-146.
- Nakhaee, Nouzar vd. “Religious Involvement and Cigarette Smoking Among Iranian University Students” *Int. J Psychiatry In Medicine* 39/2 (2009), 189-198.
- National Library of Medicine (Pubmed), “Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings From a National Study”. Erişim 11 Ekim 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16677701/>
- NCI, National Cancer Institute. “Handling Nicotine Withdrawal and Triggers When You Decide To Quit Tobacco”. Erişim 25 Haziran 2024. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causesprevention/risk/tobacco/withdrawalfactsheet#:~:text=Try%20nicot>

ine%20replacement%20products%20or,sugarless%20gum%2C%20or%20hard%20candy.

NIH, National Library of Medicine. “Making Sense of Cronbach’s Alpha”. Erişim 14 Ocak 2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4205511/>

Nonnemaker, James M vd. “Public and Private domains of Religiosity and Adolescent Health Risk Behaviors: Evidence From the National Longitudinal Study of Adolescent Health”. *National Library of Medicine*. Erişim 29 Ekim 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14512236>

Nurdoğan Türk, “İslam’da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı”, *Kilitbahir* 17 (18 Eylül 2020), 98.

Orhan, Rüstem. “Alışkanlık”. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 7/2 (Temmuz 2017), 301-316.

Orthodox Christian Information Center, “A Conversation About Modernism”. Erişim 10 Ekim 2024. http://orthodoxinfo.com/ecumenism/tradmod_intro.aspx

Ögel, Kültegin (ed.). *101 Soruda Bağımlılık*. İstanbul: Yeşilay Yayınları, 2022.

Ögel, Kültegin. *Bağımlılığı Önleme Anne-Babalar Öğretmenler İçin Kılavuz*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, 2001.

Ögel, Kültegin. *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık, 5. Baskı, 2023.

Ögel, Kültegin. *İnsan, Yaşam ve Bağımlılık: Tartışmalar ve Gerçekler*. İstanbul: IQ Kültürsanat Yayıncılık, 2001.

Ögel, Kültegin. *99 Sayfada Sigara Bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası, 2010.

Özcan, Ayşegül vd. “Lise Öğrencileri Arasında Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Sıklığı: Nevşehir Örneği”, *Bağımlılık Dergisi* 17/4 (2016), 164-171.

Özen, Şükrü. “Tütün”. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Erişim 25 Haziran 2024. <https://islamansiklopedisi.org.tr/tutun>

Özer, Melek. “Sigara Alışkanlığı”, *Aile ve Toplum* 2/6 (2003), 91-94.

Özkan, Bahar - Düzgüner, Sevede. “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Dini Başa Çıkma İlişkileri Üzerine Bir Araştırma”, *Theosophia Journal* 3 (2021), 33-54.

Özyazıcı, Alparslan. *Alkollü İçkiler Sigara ve Madde Bağımlılığı*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping*. PDF: The Guilford Press a Division of Guilford Publications, 1997. https://books.google.com.tr/books/about/The_Psychology_of_Religion_and_Coping.html?hl=id&id=Vn5XObcpnd4C&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Pargament, Kenneth I. vd. “Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members”, *Journal For The Scientific Study Of Religion* 40/3 (2001), 497-513.

Pargament, Kenneth I. vd., “Religion and the Problem-solving Process: Threestyles of coping”, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27/1 (1988), 90-105.

- Paul, John. *Catechism Of The Catholic Church*. PDF: Catholic Church, 2019. <https://www.usccb.org/sites/default/files/flipbooks/catechism/IV/>
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2023.
- Plotnik, Rod. *Psikoloji 'ye Giriş*. çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaktüs Yayınları, 2020.
- Pür, İlyas. “Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/1 (2022), 327-353.
- Raply W. Hood vd., *The Psychology of Religion*. PDF: The Guilford Press, 2009. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgleclefindmkaj/https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190871.pdf
- SCIAM, Scientific American. “Ask the Brains”. Erişim 21 Haziran 2024. <https://www.scientificamerican.com/article/askthebrains/>
- Sipon, Sabora, vd.. “Uyuşturucu Kullanımının Önlenmesinde İmam Gazali Tarafından İleri Sürülen Değişime Doğru Altı Adım”. çev. Ali Rıza Aydın. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2010), 222-229.
- Şentepe, Ayşe. “Yaşlılık Döneminde Dini Başa Çıkma”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/1 (2015), 186-204.
- Şentepe, Ayşe. *Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Şimşek, Hatice vd. “Sigara ve Sigara Bırakmaya İlişkin Görüşler: Kalitatif Bir Araştırma”, *Türk Toraks Dergisi* 15 (2014), 18-22.
- Tama, Tika Dwi vd. “The Relationship Between Religiosity and Smoking Cessation: An Analysis of Indonesian Family Health Survey 2014”. *Advances in Health Sciences Research* 44 (2021), 142-147.
- Tarhan, Nevzat – Nurmedov, Serdar. *Bağımlılık: Sanal ve Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları, 9. Baskı, 2021.
- Tarhan, Nevzat. *Stresi Mutluluğa Dönüştürme*. İstanbul: Timaş Yayınları 2002.
- The Adı Granth. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers, 2010.
- The Church of Jesus Christ of Latter Day Saints “The Word of Wisdom”. Erişim 10 Ekim 2024. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/word-of-wisdom?lang=eng>
- Toker Uğurlu, Tuğçe vd. “Bağımlılık Psikofarmakolojisi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4/1 (2012), 37-50.
- Tokur, Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2018.
- Topuz, İlhan. *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2003), 107.
- Toraks, Türk Toraks Derneği, “Sigarayı Bırakmak Neden Bu Kadar Zor?”. Erişim 14 Ekim 2024.
- Tuncer, Duygu. *Sigaranın Ağız ve Diş Sağlığı Üzerine Etkileri*. PDF: Sağlık Bakanlığı, 2008.

- https://havanikoru.saglik.gov.tr/depo/Dokumanlar/Sigaranin_Agiz_ve_Dis_Sagli_gina_Etkileri.pdf
- Turan, Süleyman (ed.). *Bedenimizin İşgalcileri: Dinlerin Bağımlılığa Bakışı*. İstanbul: Okur Akademi, 1. Baskı, 2019.
- Twerski, Abraham J. *Bağımlılık Psikolojisi: Kendini Kandırma ile Nasıl Başa Çıkılır?* çev. Berna Asuman Uzun. İstanbul: Say Yayınları, 2020.
- Utle, Bob. *Tarihçi Luka: Elçilerin İşleri* PDF: Bible Lessons International, 2012. Chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcgleclefindmkaj/https://www.freebiblecommentary.org/pdf/tur/VOL03B_turkish.pdf
- Uysal, Veysel. “Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları”. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 32/1 (2007), 19-44.
- Ünal, Mustafa vd. “Effect of Fasting on Smoking Addiction”, *Journal of Addictions Nursing* 33/4 (2022), 1-7.
- Ünal, Mustafa vd. “Sigara İçimini Tamamen Bırakma Konusunda Ramazan Ayı Bir Fırsat Olabilir mi? Çok Merkezli Birinci Basamak Çalışması”, *National Library of Medicine*. Erişim 28 Ekim 2024. https://www.researchgate.net/publication/329407888_Sigara_icimini_tamamen_birakma_konusunda_Ramazan_ayi_bir_firsat_olabilir_mi_Cok_merkezli_birinci_basamak_calismasi
- Ünüböl, Hüseyin –Hızlı Sayar, Gökben. *Turbahar Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası Proje Sonuç Raporu*. PDF: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2019. <https://uuyayinlari.com/turbahar-turkiye-bagimlilik-risk-profil-ve-ruh-sagligi-haritasi-proje-sonuc-raporu-2019>
- Vandenbos, Gary R. *APA Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi Sözlüğü*, çev. T. Gül Şendil - Ş. Sema Karakelle Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020.
- Voltan Acar, Nilüfer vd. “Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 12 (1996), 47-56.
- Vural, Muhammet Enes. *Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi 2016.
- Whooley, Mary A vd. “Religious involvement and cigarette smoking in Young Adults: the Cardia Study”. Erişim 29 Ekim 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12123404/>
- Wills, Thomas Ashby vd., “Buffering Effect of Religiosity for Adolescent Substance Use”, *Psychology of Addictive Behaviors* 17/1 (2003), 24-31.
- Yaman, Ömer Miraç. *Türkiye’de Gençlik ve Bağımlılık: Bibliyometrik ve Tematik Bir Araştırma (1910-2020)*. PDF: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2021. <https://www.omermiracyaman.com/sites/default/files/kitap/turkiyede-genclik-ve-bagimlilik-bibliyometrik-ve-tematik-bir-arastirma-1910-2020.pdf>
- Yapıcı, Asım– Doğanay, Süleyman “Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma”, *Bilimname XL* 4 (2019), 105-135.

- Yapıcı, Asım. “Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri”, *Dini Araştırmalar Dergisi* (2016), 131-161.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- Yavuzaslan, Rabia. *İnanç Tarzları ile Kişilik Arasındaki İlişkiler*. İstanbul: İbni Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- Yenilmez, Çınar (ed.), *Çalışma ve Stres Yönetimi II*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2019.
- Yeşilay, “Nikotin Bağımlılığı Nasıl Gelişir?”. Erişim 20 Mayıs 2024. <https://www.yesilay.org.tr/tr/sikca-sorulan-sorular/sigara-ve-tutun-bagimlilik/nikotin-bagimlilik-nasil-gelisir>
- Yeşilay, “Tütün Yoksunluğu Nedir?”. Erişim 20 Mayıs 2024. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimlilik>
- Yeşilay, “Zararsız Tütün Olması Mümkün Değildir”. Erişim 19 Temmuz 2024. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/zararsiz-tutun-olmasi-mumkun-degildir>
- Yığman, Fatih vd. “Sigara Bağımlısı ve Sigarayı Bırakan Kişilerde Psikolojik Faktörlerin Değerlendirilmesi”. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 9/2 (2022), 97-101.
- Yoğurtcu, Fatma. *Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Zavalsız, Y. Sinan (ed.). *Sosyal Hizmet ve Bütün Yönleriyle Bağımlılık*. Ankara: Grafiker Yayınları, 2020.
- Zulkifley, Nuraisyah Hani vd. “Effect of Ramadhan Fasting on Nicotine Dependence Among Smokers”, *Journal of Education and Social Sciences* 7/1 (Haziran 2017), 74-80.

EKLER

“Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Sürecinde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Karma Desen Araştırması” Adlı Çalışmanın

ANKET FORMU

Saygıdeğer Katılımcı, bu anket formu Doç. Dr. Mebrure DOĞAN danışmanlığında Cansel KOCA tarafından yürütülmekte olan “Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Sürecinde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Karma Desen Araştırması” başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Araştırma, sigara bağımlılığından kurtulmaya çalışan, sigara bağımlısı iken bağımlılıktan kurtulmuş olan, sigara bağımlılığı ile mücadele etmiş bırakmış fakat sonra tekrar başlamış olan bireylerle gerçekleştirileceğinden ankete sigara bağımlılığı ile hayatının bir döneminde mücadele etmiş olan 18 yaş üstü gönüllü bireylerin katılmasını bekliyoruz. Halen sigara kullanıyor fakat hiç bırakma girişiminde bulunmamış bireylerin ankete katılmaması rica olunur. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılmakta olup kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Lütfen sorularda sizin için uygun olan seçeneğe (X) işareti koyunuz. Katkılarınız bizim için önemlidir. Şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Lütfen size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

KİŞİSEL BİLGİLER						
1	Yaşınız					
2	Cinsiyetiniz	() Erkek		() Kadın		
3	Sosyoekonomik Düzeyiniz	Ortanın altı ()	Orta ()	Ortanın üstü ()		
4	Medeni Durumunuz	() Bekar	() Evli	() Dul		
5	Eğitim Düzeyiniz	() Okur-yazar	() İlköğretim	() Lise	() Yüksek Okul/Üniversite	() Yüksek Lisans/Doktora

2. Sigarayı bırakmak için mücadele ettiniz mi?

- () Evet, ettim bıraktım.
- () Evet, ettim ama bırakamadım.
- () Evet, bıraktım ama tekrar başladım.
- () Hayır, bırakmak için mücadele etmedim.

3. Dinî inançlarınız, ibadetleriniz sigarayı bırakma sürecinde destek oldu mu?

- () Evet () Hayır

4. Sigarayı bırakma sürecinizde hangi dinî uygulamalardan (dua etmek, namaz kılmak, Kur'an-ı Kerim okumak, oruç tutmak, sadaka vermek, cemaatle namaz kılmak, dinî sohbetlere katılma vs.) destek aldınız?

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

<i>Lütfen aşağıda size yöneltilen her bir soruyu, atlamadan dikkatlice okuyunuz ve kanaatinize en uygun ya da en yakın olan cevabın altına çarpı (X) işareti koyunuz. Her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.</i>		Hiçbir	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Günahlarım için tevbe ederim.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah'tan af dilerim.	1	2	3	4	5
3	Öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah'tan yardım isterim.	1	2	3	4	5
4	Daha az günah işlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6	Allah'ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.	1	2	3	4	5
7	Allah'ın her an benimle olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
8	İbadetlere yönelirim.	1	2	3	4	5
9	Mevlâ neylerse güzel eyler derim.	1	2	3	4	5
10	Sabrın sonu selamettir derim.	1	2	3	4	5
11	Başıma gelenleri, Allah'ın bir imtihanı olarak görürüm.	1	2	3	4	5

12	Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
13	Başıma gelenlerin beni manevî olarak olgunlaştıracağını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14	Din adamlarından uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
15	Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5
16	Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarırım.	1	2	3	4	5
18	Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularımla mücadele ederim.	1	2	3	4	5
19	Sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim.	1	2	3	4	5
20	Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim.	1	2	3	4	5
21	Din görevlileriyle konuşurum.	1	2	3	4	5
22	Hayatımın büyük manevî bir gücün parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Sadaka dağıtırım.	1	2	3	4	5
24	Gittiğim yolun yanlış olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim.	1	2	3	4	5
25	Dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26	Başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim.	1	2	3	4	5
27	Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım.	1	2	3	4	5
28	Allah'ın beni terk ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
29	Dualarımı kabul etmediği için Allah'a kızarım.	1	2	3	4	5
30	Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
31	Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
32	Başıma gelenlerden sonra Allah'ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim.	1	2	3	4	5
33	Allah'ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.	1	2	3	4	5

MÜLAKAT SORULARI

A. Katılımcıların Sigara Bağımlılığıyla Mücadele Etme Süreci ile İlgili Sorular

1. Sigara kullanmaya ne zaman başladınız? Günlük sigara kullanma miktarınız nedir/neydi? Ailenizde ya da çevrenizde sigara kullanan var mı/var mıydı? Başka bir bağımlılığınız var mı?

2. Ne zamandan beri sigara bağımlılığı ile mücadele ediyorsunuz? /Sigarayı bırakma mücadeleniz ne kadar sürdü? Daha önce de sigarayı bırakmayı denemiş miydiniz? Denediyseniz kaç kez denediniz?

3. Sizi sigara kullanmaya iten sebep nedir/neydi? Daha çok hangi durumlarda sigara kullanmaya ihtiyaç duyarsınız? /duyardınız? Sigarayı bırakmayı düşünmenize sebep olan şey nedir?

4. Sigarayı bırakmak için mücadele ederken Yeşilay gibi herhangi bir kuruluştan destek alıyor musunuz? /aldınız mı? Nasıl bir destek alıyorsunuz/aldınız? Size faydası olduğunu düşünüyor musunuz?

5. Sigarayı bırakma sürecinde çevrenizden destek alıyor musunuz/aldınız mı? Bu süreçte sizi en çok kim/kimler destekliyor/destekledi? Nasıl bir destek alıyorsunuz/aldınız?

6. Sigarayı bırakma sürecinde ne gibi zorluklarla karşılaşıyorsunuz/karşılaştınız? Nasıl bir mücadele veriyorsunuz/verdiniz? En çok hangi durumlarda zorlanıyorsunuz /zorlandınız? Zorlandığınız zamanlarda bu durumla nasıl başa çıkıyorsunuz/çıktınız? Örneğin yanınızda sigara içildiğinde bundan etkilenir misiniz?

7. (Sigarayı bırakmış katılımcılar için) Bağımlılık yapan ve bırakması oldukça zor olan bir maddeye bağımlılıktan mücadele ederek kurtulmanız sizi ve hayatınızı nasıl etkiledi? Sigarayı bıraktıktan sonra kendinizde bir değişiklik hissettiniz mi? Sizde ne gibi değişiklikler olduğunu düşünüyorsunuz?

B. Katılımcıların Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Ederken Dinden Destek Alma ve Dinî Başa Çıkma Kullanma Durumları ile İlgili Sorular

1. Sigara kullanmanın dinî hükmünün ne olduğunu biliyor musunuz? Sizce dinimiz sigara kullanmayı yasaklıyor mu?

2. Sigara bağımlılığı ile mücadele ederken dinin size destek olduğunu düşünüyor musunuz? Dinî inancınız bu süreçte size nasıl bir destek sağlıyor/sağladı? Bu süreçte

Allah'ın size yardım ettiğini düşünüyor musunuz? Düşünüyorsanız bu nasıl bir yardımdır? (Sigarayı bırakmış katılımcılar için) Sigara ile mücadele ederken dinden aldıysanız dinden aldığınız desteğin sigarayı bırakmanızda nasıl bir etkiye sahip olduğunu düşünüyorsunuz?

3. Sigara bağımlılığı ile mücadele ederken din görevlilerinden destek aldınız mı? Aldınızsa nasıl bir destek aldınız? Size faydasının olduğunu düşünüyor musunuz?

4. Sigara ile mücadele ederken size faydasının olabileceğini düşünerek dinî bir gruba dahil olup dinî toplantılara katılmayı düşündünüz mü? Katıldıysanız bu süreçte faydalı olduğunu düşünüyor musunuz?

5. Sigara bağımlılığı ile mücadele sürecinde zorluklarla başa çıkarken dinî başa çıkma yöntemlerini kullanıyor musunuz/kullandınız mı? Hangi dinî başa çıkma yöntemini daha sık kullanıyorsunuz/kullandınız? Dinî etkinliklerden hangisi sizi daha iyi hissettiriyor/hissettirdi?

6. Sigarayı bırakma sürecinde yaşadığınız zorluklar karşısında sabrettiniz mi? Bu süreçte sabrın size nasıl bir katkısı olduğunu düşünüyorsunuz?

7. Sigara bağımlılığı ile mücadele ederken hiç dua ettiniz mi? Ya da bu süreçte birinden dua istediniz mi? Duanın bu süreçte sizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Sigara içmenin dinen yanlış bir şey olduğunu düşünerek kendinizi günahkâr hissettiğiniz ve tövbe ettiğiniz oldu mu?

T.C. AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI	
TOPLANTI SAYISI:08	KARAR TARİHİ: 15.05.2024
KARAR 2024/171	
Üniversitemiz İlahiyat Fakültesi öğretim elemanı Doç. Dr. Mebrure DOĞAN tarafından yürütülen (Diğer Araştırmacılar: Cansel KOCA), "Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Sürecinde Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Karma Desen Araştırması" başlıklı yüksek lisans tezi kapsamında yapılan başvuruda yer alan veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.	
ASLI GİBİDİR	
Prof. Dr. Mustafa GÜLER Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Başkanı	