

156212

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**Üniversitelerde Hemşirelik Eğitimi Alan Öğrencilerin Sigara
Kullanımı ve Kişilik Özelliklerinin Saptanması**

Aylin DURMAZ

**HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN ÖĞRETİM ÜYESİ
Doç.Dr. Besti ÜSTÜN**

**İZMİR
2004**

‘Üniversitelerde Hemşirelik Eğitimi Alan Öğrencilerin Sigara Kullanımı Ve Kişilik Özelliklerinin Saptanması’ isimli bu tez 16 Haziran 2004 tarihinde tarafımızdan değerlendirilerek başarılı bulunmuştur.

Besti

Jüri Başkanı
Doç.Dr. Besti ÜSTÜN



Jüri Üyesi
Prof. Dr. Gülseren KOCAMAN



Jüri Üyesi
Yar. Doç. Dr. Samiye METE

İÇİNDEKİLER

sayfa no

Teşekkür	
Özet	
Summary	
BÖLÜM 1- GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırma Soruları	4
BÖLÜM 2- GENEL BİLGİLER	5
2.1. Nikotin	5
2.2. Kişilik	8
2.3. Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Faktörler	13
2.4. Bağımlılık ve Kişilik	14
2.5. Sigara İçilmesini Engellemek İçin Ne Yapılabilir?	15
2.6. Sigarayı Bırakma Çalışmaları	15
2.7. Sigarayı Bırakma Programı	16
BÖLÜM 3- YÖNTEM	19
3.1. Araştırmanın Şekli	19
3.2. Araştırmanın Yapılacağı Yer ve Özellikleri	19
3.3. Araştırmanın Evreni	19
3.4. Araştırmanın Örnekleme	19
3.5. Veri Toplama Araçları	21
3.5.1. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi	21
3.5.2. Beş Faktörlü Kişilik Envanteri	21
3.6. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	27
3.7. Verilerin Toplanması	27
3.8. Verilerin Değerlendirilmesi	27
BÖLÜM 4- BULGULAR	28
BÖLÜM 5- TARTIŞMA	35
BÖLÜM 6- SONUÇ ve ÖNERİLER	40

6.1. Sonuçlar	40
6.2. neriler	41
KAYNAKLAR	42
EKLER	
Ek 1- Kişisel Bilgi Formu	
Ek 2- Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi	
Ek 3- Beş Faktörlü Kişilik Envanteri	



TABLO LİSESİ

Sayfa No

Tablo 1. Kişiliğin Beş Büyük Boyutu	11
Tablo 2. Tabakalara Göre Alınacak Öğrenci Sayısı	20
Tablo 3. Okullardan Araştırmaya Katılacak ve Ulaşılan Öğrenci Sayısı	20
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Bölümlere Göre Dağılımı	21
Tablo 5. Beş Faktör Kişilik Envanterindeki Temel Faktörler	26
Tablo 6. Öğrencilerin Sosyo- Demografik Özellikleri	28
Tablo 7. Öğrencilerin Sigara İçme İle İlgili Durumu	28
Tablo 8. Öğrencilerin Ailelerinde Sigara İçen Bireyler	29
Tablo 9. Sigara İçen Öğrencilerin Sigaraya Başlama Nedenleri	29
Tablo 10. Sigara İçen Öğrencilerin Sigara İçmeyi Sürdürme Nedenleri	30
Tablo 11. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinden Alınan Puanlar	30
Tablo 12. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sigara İçme Durumları	31
Tablo 13. Öğrencilerin Gelir Durumlarına Göre Sigara İçme Durumları	31
Tablo 14. Öğrencilerin Okullarının Bulunduğu Bölgeye Göre Sigara İçme Durumları	32
Tablo 15. Öğrencilerin Kaldıkları Yerlere Göre Sigara İçme Durumları	32
Tablo 16. Öğrencilerin Başarı Durumlarına Göre Sigara İçme Durumları	33
Tablo 17. Öğrencilerin Ailelerinde Sigara İçen Bireylere Göre Sigara İçme Durumları	33
Tablo 18. Öğrencilerin Beş Faktörlü Kişilik Ölçeğinden Aldığı Puan Ortalamaları	34
Tablo 16. Öğrencilerin Sigara İçme Durumları İle Kişilik Faktörleri	34

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa no

Şekil 1. Beş Faktör ve On Yedi Alt Boyutu	23
--	-----------

KISALTMALAR

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

ICD: Uluslararası Hastalıkların İstatistiksel Sınıflandırması



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminin boyunca ve tez çalışmam süresince desteğini ve ilgisini eksik etmeyen değerli hocam Doç. Dr. Besti Üstün'e, çalışmamı yaptığım okullarda bana yardımcı olan tüm öğretim görevlilerine, her zaman yanımda olan ve desteğini esirgemeyen anneanneme teşekkürlerimi sunuyorum.

Aylin DURMAZ



ÖZET

ÜNİVERSİTELERDE HEMŞİRELİK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN SİGARA KULLANIMI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SAPTANMASI

Aylin DURMAZ

Bu araştırma üniversitelerde hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara kullanımını ve kişilik özelliklerini saptamak amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini 253 Hemşirelik ve Sağlık Memurluğu bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak tanıtıcı bilgi formu, sigara kullanım durumunu saptamak için 'Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi' ve 'Beş Faktörlü Kişilik Envanteri' formları uygulanmıştır. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde ki-kare ilişki testi, bağımsız iki grupta eşit varyanslı t testi kullanılmıştır.

Öğrencilerin %29,2'sinin sigara kullandığı ve Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi puan ortalaması $3,4 \pm 2,3$ olarak saptanmıştır. Bu puan öğrencilerin hafif düzeyde bağımlı olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine, kaldıkları yerlere ve ailede sigara içen bireylere göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0,05$). Öğrencilerin gelir durumlarına, başarı durumlarına ve okullarının bulunduğu bölgeye göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sigara içme durumu ile özdenetim faktörü puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($P < 0,05$).

Öğrencilerin yaklaşık üçte biri sigara kullandığı için öğrencilere sigarayı bırakmaya yönelik programlar hakkında bilgi verilmesi ve sürekli tarama yapılması önerilmektedir. Ayrıca Özdenetimi yüksek olanlarda sigara içme oranı az olduğu için eğitim programlarının gözden geçirilerek bu alanı güçlendirici bireysel gelişim programları eklenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sigara, kişilik, hemşirelik, üniversite öğrencisi

SUMMARY

DETERMINATION OF SMOKING HABITS AMONG THE STUDENTS OF PROFESSIONAL NURSING IN UNIVERSITIES AND THEIR PERSONALITY TRAITS

Aylin DURMAZ

This research has been applied for the purposes of the determination of smoking habits among the students who receive professional nursing education in the universities, and their personality traits.

The subjects of the research consisted of 253 students from the School of Nursing and Health Specialists. Personal information forms were used as the tool for gathering personal data; "Fagerström Nicotine Dependence Test" and "Five-Factored Personality Inventory" were applied for the determination of the smoking habits, and the personality traits of the subjects. Chi-square relation test, and t test with equal variance on two independent groups were applied during the evaluation of the research data.

At the end of the research, it was determined that 29,2% of the student were habitual smokers and the Fagerström Nicotine Dependence Test average point was determined as $3,4 \pm 2,3$. This point indicates that the subject students were mildly dependent on cigarette smoking. Meanwhile, a significant difference was marked in statistical terms regarding the smoking habits, depending on the gender of the subject students, their domiciles, and the number individuals who smoke in their families ($P < 0.05$). On the other hand, a significant statistical difference has not been marked regarding the smoking habits, in terms of their income levels, achievement levels and the areas where their schools are located. ($P > 0.05$). A significant difference in statistical terms was marked among the smoking habits of the subjects and the self-control factor ($P < 0.05$).

Since the results of the research has shown that approximately one-third of the subject students were habitual smokers, providing of information to the students on the programs relating to the quitting of smoking and the application of continuous scans are recommended. Furthermore, since it has been determined that the level of smoking amongst individuals with high self-control is rather low, it is also recommended that the courses offered to the students are revised and that individual improvement programs focused on the development of self-control are added to the curriculum.

Key words: Cigarettes, personality, nursing, university students

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Psikoaktif madde kullanımı ve bunlara bağlı bağımlılık durumları gelişmiş ve gelişmekte olan bir çok ülke için önemli toplumsal, ekonomik ve sağlık sorunlarını oluşturmaktadır (1). Beyin işlevlerini doğrudan etkileyerek bedensel, ruhsal, davranışsal ve bilişsel değişimlere yol açan, bağımlılık oluşturan ve keyif veren ama yaşam için gerekli olmayan her türlü madde psikoaktif (bağımlılık yapıcı, uyuşturucu) madde olarak tanımlanır. Psikoaktif maddeler; algı, duygulanım, düşünce ve bilinç durumunu değiştiren maddelerdir (2,3).

Psikoaktif maddelerden en yaygın olanı sigaradır (1). Aytaçlar ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada yetişkinlerin %45'nin sigara kullandığı saptanmıştır (4). Ögel ve arkadaşlarının İstanbul'da yaptıkları çalışmada yetişkinlerin %60,3'ünün düzenli sigara içtiği bulunmuştur (5). Dünyada yaklaşık 1,1 milyar insan sigara içmektedir (11,12). Türkiye'de ve dünya ülkelerinin çoğunda erişkinlerde ölüme en çok yol açan hastalıklar listesinde sigaranın neden olduğu hastalıklar yer almaktadır. Sigaradan ölümler uzun sürede ve dolaylı bir şekilde olduğu için sigaranın zararı yeterince önemsenmemektedir (6 -10).

Ciddi bir önlem alınmazsa, insanların 500 milyon kadarı sigara yüzünden öleceği tahmin edilmektedir. Avrupa'daki her ölümün %15'i tütün kullanımıyla bağlantılı olarak kabul edilmektedir. Sigara içmede bir değişiklik olmaması halinde 2020-2030'lu yıllarda tütün her yıl 10 milyon kişinin ölümüne neden olacağı ve ölümlerin %70'i gelişmekte olan ülkelerde görüleceği düşünülmektedir (11,12).

Dünya'da ve Türkiye'de genç yetişkinlerin sigara kullanım oranı incelendiğinde, Avusturalya' da 16-19 yaş grubunda erkeklerin %28'i, kadınların %32'sinin sigara içtiği saptanmıştır (15). Farrell ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 16-24 yaş grubundaki gençlerin, %37'sinin sigara içtiği saptanmıştır (16). Ögel ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada 18- 25 yaş grubundaki bireylerin % 25,9'unun düzenli sigara içtiği bulunmuştur (5). Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda, öğrencilerin sigara içme oranının %27,5 ile %42,5 arasında olduğu saptanmıştır (17 -20).

Türkiye yaklaşık 67 milyon nüfusa sahiptir (13). Bunun yedi milyonunu 18-24 yaş grubu gençler oluşturmaktadır (14). Bağımlılık için risk grupları içinde en fazla 15-24 yaş grubu ele alınmıştır (7,8). Birleşmiş Milletler Örgütü' nün tanımına göre "Genç, 15-25

yaşları arasında, öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ve ayrı bir konutu bulunmayan kişidir". Bu tanıma göre genç, cinsel olgunlaşmasını tamamlamış, ancak bağımsızlığını kazanıp erişkinler arasına katılmamış kişidir (21).

Genç yetişkin kimlik oluşumunun son basamaklarındadır. Kendi kimliği ile toplumsal sistem arasında bağ kurmaya çalışmaktadır. Genç yetişkinlik, bireyin kendini yetişkin olarak gördüğü, başkalarının da ona yetişkin gibi davrandığı, böylece bireyin benliğinin alıştığı dışında değişimler gösterdiği bir dönemdir. Genç bu değişimlere uyum sağlamada güçlük çekerse kendi kimliği ile toplumun rolleri arasında bir uzlaşma sağlayamaz ve yabancılaşma hisseder. Bireyselleşme aşamasında genç yetişkin psikolojik dengesini sağlayamadığında karmaşa içine düşmektedir. Yabancılaşmayı ortadan kaldırmak, etkin bireyselleşme ve yoğun bireysel yaşantı için sigara kullanmaya başlayabilmektedir (21,22).

Genç, çağına özgü olan arkadaş etkisi, merak, özerklik, sorumsuzluk, güvensizlik, güçsüzlük, yetersizlik nedeniyle sigara içebilir. Ayrıca ilişki kurmak, toplumdaki kaçmak özelliklerinin etkisi altında duyduğu endişe, kaygı ve korkuyu gideren, gereksinimlerine doyum sağlayan; ortamı, yolu, yöntemi bulamazsa; aile, çevre bunları sağlayamazsa, kişiliğini, kimliğini değişik alt kültürler içinde aramaya, bulmaya çalışır (22,24).

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin sigara içmesine neden olan etmenler; stres^{20, 25-28, 33}, arkadaş etkisi^{17, 20, 26, 28, 30-32}, merak^{28, 32, 33}, özentisi²⁸, sosyal sorunlar²⁸, çevrenin etkisi²⁹, çevreye uyum²⁵ gibi etkenler olarak saptanmıştır (17,20,25 -33).

Sigara bağımlılığı özellikle nikotinin pekiştirici etkisiyle ortaya çıkar ve kullanıcı ile ilgili çevresel faktörlerin yanı sıra sigaraya maruz kalma düzeyinden de etkilenir (23). Bazı araştırmalarda öğrencinin sigara içme durumu ile annenin ve babanın sigara içme durumunun ilişkili olduğu bulunmuştur (17,30). Ayrıca duygusal açıdan dengesiz, başkalarına aşırı bağımlı, güvensiz, uyum güçlüğü gösteren, heyecanlı ve çabuk parlayan kişiliğe sahip bireylerde kolay bağımlılık oluşabilir (34,35). Madde kullanan bireylerde yeterli sosyal ilişki kuramama, düşük engellenme eşiği, risk alma davranışlarının olması, sorun çözme yöntemlerinin yetersiz olması gibi kişilik özellikleri vardır (35). Madde kullananlar ile ilgili yapılan çalışmalarda madde kullananların %32-55'nin topluma karşı kişilik özellikleri (antisosyal kişilik özellikleri) ve %20'sinin çekingen kişilik özellikleri olduğu saptanmıştır (36,37).

Kişilik, benzer durumlara verilen tepkilerdeki bireysel farklılıkları ve farklı durumlarda tutarlı olan davranışları anlamamıza yardımcı olur. Birey ile çevresi arasında bir

uyum oluşturur, bireyin geçmiş deneyimlerine özel uyumunu ve şimdiki toplumsal ve fiziksel çevresini değerlendirmesini sağlar. Kişilik bireyin kendine özgü olan ve başkalarından ayırt ettiren uyum özelliklerini içerir (22). Çam'm hemşirelik öğrencilerinin kişilik özelliklerini incelediği araştırmada öğrencilerin %29.3'ü kendilerinin olumlu özelliklerini 'insanları sevmek, yardımsever, yumuşak ve merhametli olmak' olarak ve %27.6'sı olumsuz özelliklerini 'çekingenlik, sıkılganlık, içe kapanıklık' olarak tanımladıkları saptanmıştır (43). Sigaraya başlama ve sürdürmede, etnik ve irksal farklılıklar, sosyal ve kültürel faktörler, genetik özellikler ve kişilik rol oynamaktadır (23).

Ülkemizde tıp öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda sigara içme oranının %26 ile %44 arasında olduğu (38 - 41), Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda sigara içme oranının %25 ile %44,2 arasında olduğu saptanmıştır (28,30,42). Sigara içme oranı hastalara rol modeli olacak olan hemşirelik öğrencilerinde yüksek bulunmuştur. Sigara içmeye başlamada kişiliğin de etkili olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden öğrencilerin kişilik özelliklerini belirlemek gerekmektedir.

Ülkemizde sigara içme ile ilgili çalışmalarda sigara kullanım oranları, sigara içmeye başlama nedenleri, sigara içmeyi etkileyen faktörler (17-20,28-30,32,33,38-41,52, 68-70) ve sigara içme konusundaki tutum ve inançlar üzerinde çalışılmıştır (26,27,31,42,57,71). Ayrıca sigara içmeye başlamada anne babanın sigara içmesinin ve çevreninde etkili olduğunu gösteren araştırmalarda vardır (17,28,32,33,42). Sigara içme ve kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkili çalışmaya rastlanmamıştır.

Üniversitede eğitim gören hemşirelik öğrencileri de genç yetişkinlik döneminin özelliklerine sahiptir. Bu dönemde görülen problemler açısından risk grupları arasında yer almaktadırlar. Sigara bağımlılığının ortaya çıkmadan önce önlenmesi, öncelikle risk gruplarına yönelik koruyucu hizmetlerin planlanması ve uygulanması ile olur. Çünkü bağımlılık sorunu ortaya çıktıktan sonra sorunun boyutlarının genişlemesi ve komplikasyonların ortaya çıkması nedeniyle tedavi güçleşmektedir. Bu nedenle topluma primer sağlık hizmeti veren sağlık çalışanlarının koruyucu hizmetlerinde, sigara kullanma riski olanların öncelikli olarak yer alması önemlidir (44).

Sağlıklı toplum olmada sağlıklı gençlerin payı oldukça önemlidir. Toplumların sağlık düzeyi ancak kendi sağlığını gözeten, sağlıklı yaşam biçimi oluşturabilen birey sayısının artması ile yükselir. Kendi ile ilgili karar vermede yetkin olabilmek ise gençlerin iyi yetiştirilmeleri ile olasıdır (45).

Bu çalışmada hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara bağımlılık düzeyleri saptanarak kişilik özellikleri ile ilişkilendirilmesi planlanmaktadır. Buradan elde edilecek sonuçlar hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin kişilik profillerini belirlemede ve sigara içimini önlemeye yönelik çalışmalarda kullanılabilir.

1.2. AMAÇ

Üniversitelerde hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara kullanımını ve kişilik özelliklerini saptamak amacıyla yapılmıştır.

1.3. ARAŞTIRMA SORULARI

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- Öğrencilerin sigara içme oranı nedir?
- Sigara içen öğrencilerin bağımlılık düzeyleri nedir?
- Cinsiyetler arasında sigara kullanımını açısından bir fark var mıdır?
- Öğrencilerin kaldıkları yere, gelir durumlarına, okullarının bulunduğu bölgeye, başarı durumlarına ve ailede sigara içen bireylere göre sigara kullanım durumları arasında bir fark var mıdır?
- Öğrencilerin sigara içme durumlarına göre kişilik özellikleri arasında fark var mıdır?

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. NİKOTİN

Nikotinin elde edildiği tütünün anayurdu Amerika'dır. On altıncı yüzyılın başlarında Avrupa'ya götürülmüştür. Anadolu'ya ilk kez on yedinci yüzyıl başında gelmiştir ve toplum içinde yaygın bir kullanım alanı bulmuştur. Nikotin önceleri uyarıcı ve yatıştırıcı etkisi nedeniyle tedavi amacıyla kullanılmıştır, ancak on yedinci yüzyıldan sonra keyif maddesi olmuştur. Nikotinin güçlü bir zararlı madde olduğu deneysel olarak 1856 yılında kanıtlanmıştır (6,46).

Nikotin, dünyada en yaygın biçimde bağımlılık sendromuna yol açan bir maddedir. Bağımlılık yapma gücü çok yüksektir. Sigara, nikotin bağımlılığının en uygun şeklidir ve bu yüzden diğer kullanım tarzlarından (puro, pipo ve çiğneme tütün) daha yüksek morbidite ve mortalite oranına sahiptir (23,47).

Sigara ve neden olduğu hastalıklarla ilgili ilk raporlar 1950'li yıllarda yayımlanmıştır ve 1964 yılında sigara içme ve sağlık üzerine USA Surgeon General's raporu yayınlanmıştır. Nikotin bağımlılığı yaygın olarak kabul edilmiştir fakat 1980 yılında Mental bozuklukların tanılma ve sayımsal el kitabı'nın (DSM) üçüncü versiyonunda ve Uluslararası Hastalıkların İstatistiksel Sınıflandırmasının dokuzuncu versiyonunda (ICD-9) tütün bağımlılığı ve tütün yoksunluğu hastalığı tanımlanmıştır. DSM'nin üçüncü baskısının revizyonunda ve 1988 yılında U.S. Surgeon General's sigara içme sağlık konseyi nikotin bağımlılığının sigara içmenin madde bağımlılığının bir şekli olduğu kararını almıştır (48).

Sigaranın etkili maddesi olan nikotinin merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı ve yatıştırıcı etkisi vardır. Sigaranın içilmesiyle birlikte kısa bir canlılık dönemi, zihinsel işlevlerde ve çevreyle ilişkilerde geçici bir artma olmaktadır. Bunu yatıştırıcı etki izlemektedir. Sigara, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı engellemelerden doğan kaygısını azaltarak bireyi sıkıntı, gerginlik ve kızgınlıktan kurtarmaktadır. Nikotinin düşük dozları uyarıcı, yüksek dozları depresyona neden olur. (46).

Sigara kullanımı, deneme dönemi dışında belirli bir düzenle her gün tekrarlanan bir madde kullanımıdır. Kişinin içme isteğini genellikle engelleyemediği bu düzenli kullanma özelliği kompulsif kullanım olarak isimlendirilmektedir. Kompulsif kullanımda, nesne kullanıldığında merkezi sinir sistemi nöronlarına etki eder, ortaya çıkan etki için kişi tarafından fark edilir ve hoş olarak tanımlanır. Birey aynı maddeyi yeniden alma davranışını sıklaştırır.

Kompulsif sigara kullanımının temelinde edimsel (operant) şartlanma ve klasik şartlanma ile ilgili süreçlerin olduğu belirtilmektedir. Edimsel şartlanma, ödül getiren davranışın tekrarlanma sıklığının artması ile ilgili bir süreçtir. Sigara içiminden sonra nikotin insan beynini etkileyerek kişiye ödül gibi gelen davranış değişiklikleri oluşturmaktadır. Bunun sonucu olarak kişi, sigara içme davranışını daha sık tekrarlamaya güdülenmekte ve daha sık sigara içmektedir. Klasik şartlanma süreci açısından bakıldığında sigara içimi doğal uyarana, nikotine bağlı etkiler ise doğal tepkidir. Bu süreçte doğal uyarana belirli bir süre eşlik eden uyarıların doğal uyarandan bağımsız tek başına verilmeleri de doğal uyarana verilen tepkinin bir benzerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Edimsel ve klasik şartlanma süreçleri, sigara içme dürtüsünü sürekli tazeler ve bunun sonucu olarak da sigara içme, bilinç dışı otomatik bir davranış olarak sürer gider (49).

Nikotin bağımlılığı kronik, progresif, relapslarla seyreden bir bozukluktur (23). Sigara kullanımının temel nedeni psikolojik olmakla birlikte uzun süre kullanılması sonucu fiziksel bağımlılık oluşur (50).

“Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) nikotin bağımlılığı ve tiryakiliği tanımlarını yapmıştır.

Günlük tiryaki; Her gün en az bir sigara içen.

Ara sıra içen tiryaki: Günde birden az sigara içen.

Eski tiryaki: Geçmişte en az 6 ay, günde bir adet sigara içmiş, şu anda bırakmış olan.

Hafif tiryaki: Günde 10'un altında sigara içen.

Sigara içmeyen : Hiç sigara içmemiş olan.

Nikotin bağımlılığı: Birey, en az bir aydır ve düzenli biçimde sigara kullanmaktadır ve buna ek olarak, aşağıdaki üç özellikten biri geçerlidir.

1- Birey, sigarayı azaltmak ya da tümüyle bırakmak için ciddi girişimlerde bulunmuş, ancak başarısız olmuştur.

2- Sigarayı bırakma çabaları, yoksunluk belirtilerine yol açmıştır.

3- Kişi, ciddi fiziksel hastalığına (örneğin, solunum ya da dolaşım sistemi yetersizliği) ve artan yakınmalarına karşın sigara içmeyi sürdürmektedir”(6).

Sigara bağımlılığı hem nikotin'in beyindeki doğrudan pozitif pekiştirici etkisiyle hem de yoksunluk semptomlarının çıkmaması için nikotin alınmaya devam edilmesiyle beslenir (23).

Sigara tiryakiliği; belirli bir kullanım süresini takiben kişide oluşan engellenmesi, direnmesi güç bir arzu ile süren madde kullanımının varlığı ve kişi madde kullanımını terk

etmek istese de hatta terk etmeyi denese de kullanım arzusunun devam etmesidir (51). Bu yüzden sigara tiryakisinin sabah uyandıktan sonra ilk 30 dakika içinde sigarasını içtiği, günün ilk sigarasından hoşlandığı ve ilk iki saat içinde daha çok sigara içtiği belirtilmiştir. Nikotin bağımlısı olan tiryakinin ise gece uyandığında, yeniden uyuyabilmek için sigara içmek zorunda kaldığı, yataktan kalkamayacak ölçüde hasta olduğunda bile sigara içmeyi sürdürdüğü belirtilmiştir. Nikotin bağımlılığı olanların sigarasız kaldıklarında, sigarayı azaltıklarında ya da bıraktıklarında, şiddetli sigara içme isteği, anksiyete, huzursuzluk, baş ağrısı, öfke gibi yoksunluk belirtileri göstermektedir. Bu belirtiler, bağımlılık derecesine göre değişen şiddette ortaya çıkabilmektedir (6).

Bütün ölümlerin %25'inin tütün kaynaklı hastalıklara bağlı olduğu, sigara içenlerin %33'ü ile yarısının beklenenden önce kaybedildiği bildirilmiştir. Ölüm sebeplerine bakıldığında %43'ü kardiyovasküler ve serebravasküler olaylar, %20'si solunum sistemi hastalıkları (özellikle kanser) ve %1'i diğer sigaraya bağlı ölümlerdir. Sigara bırakıldığında morbidite ve mortalite belirgin derecede azalır (23).

Sigara içme alışkanlığı, dünyadaki en büyük önlenebilir halk sağlığı sorunudur. Sigaranın zararlı olduğunu sigara içenlerin çoğu bilmektedir; ancak sigara içenlerin pek azı, sigaranın tehlike boyutunun bilincindedir. Bu nedenle, sigaranın risklerini ortaya koymak önemlidir (6). Sigara sadece bağımlılık yönüyle değil, pek çok yönüyle ciddi bir toplum sağlığı sorunu olma özelliğini korumaktadır (8).

Everett ve arkadaşlarının Amerika'daki üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin %28,8'inin sigara içtiği, sigara içen öğrencilerin %10,8'inin 19 yaşında ve ya daha büyük yaşta sigara içmeye başladığı saptanmıştır (52). Öğrencilerin sigara içmeye başladıkları 19 yaş ve üstü genç yetişkinlik dönemine gelmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi, yetişkinliğe girişi temsil ettiği için insan yaşamındaki en önemli dönüm noktalarından biridir (22). 21- 25 yaş genç yetişkinlik,uzamış gençlik veya yükseköğretim gençliği olarak tanımlanır. Bu dönemde artık birey daha olgun kararlar ve çözümler üretebilecek duruma gelmiştir (21,53). Üniversite eğitimi, öğrencileri meslek sahibi yapmayı değil, kendisinden, yaşam rolünden ve uğraşından, çevresiyle olan ilişkilerinden memnun, yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, misyon sahibi, verimli ve sağlıklı gençler yetiştirmeyi amaçlamak durumundadır (54).

- **Sigara içmeyi etkileyen etmenler**

Genç, üniversite döneminde toplumsal bireyselleşme beklentilerine hazırlıksız yakalanmakta ve uyum sorunlarıyla karşı karşıya gelmektedir. Bu durumda gereken sosyal becerileri geliştirememiş olmanın yanı sıra, kendini bağımlı hissettiği aile desteği ve yönlendirmesinden de mahrum kalan gencin ruh sağlığı olumsuz yönde etkilenebilmektedir (54).

Genç yetişkin kendi kimliği ile toplumsal rolleri arasındaki bir uzlaşma sağlamadığı zaman yabancılaşma duymaktadır. Bireysellik duygusunun oluşumunda kişi hem kendi iç dünyasına, hem de dışarıdaki toplumsal dünyaya yönelir. İçe dönmeye bireyin topluma yabancılaşması, dışa dönmeye de bireyin kendisine yabancılaşması söz konusu olabilir (22). Genç yetişkinlikte etkin bireyselleşme ve yoğun bireysel yaşantı arama yolu gencin madde kullanımına yol açabilir (22,55).

Genç yetişkinlikte sigara kullanımı, bir bakıma etkin bireyselleşme ve yoğun bireysel yaşantı arama yoludur. Özellikle gelişmiş toplumlarda sigara, geleneksel toplumdaki gibi bir yetişkinlik simgesi olarak görülmektedir. Ayrıca başkaldırma aracı olarak algılanmaktadır. Sigaraya başlama ve güdülenme tarzında etnik ve ırksal farklılıklar, sosyal ve kültürel faktörler, genetik özellikler ve kişilik rol oynar (22,23).

Gençlerin çevrelerinde sigara içen kişileri örnek almaları, özentileri ve akran etkileri önemli olmaktadır. Ayrıca bireyin çevresindekilerin sigaraya karşı bakış açıları da bireyi etkilemektedir (56). Yapılan çalışmalarda ailede sigara içen bireyin olması bireyin sigara içme davranışını etkilediği bulunmuştur (17,28,32,33,42), üniversitenin ilk sınıflarından son sınıflarına doğru sigara içme oranının arttığı da saptanmıştır (17,40,57).

2.2. Kişilik

Kişilik, bireyin kendine özgü olan, değişik durumlarda ve zaman içinde kalıcı olan duygu, düşünce ve davranış örüntüsü olarak tanımlanır. Bu tanım kişiliğin insanı diğerlerinden ayıran ve onu kendisi yapan farklılıklarını kapsarken, diğer yandan kişiliğin durağan ve sürekli olduğuna işaret etmektedir. Bu bireysel farklılıklar zaman içinde ve değişen koşullarda hep aynı kalmaktadır (58).

Kişilik kavramı, bir insanı başkalarından ayıran özelliklerin tümünü, çevresine uyum sağlamak için geliştirdiği davranış biçimini belirtir. Her insan belli durumlarda, önceden tahmin edilen belli tutumlar ve kendine özgü davranışlar sergiler, olaylar karşısında belli

duygusal tepkiler gösterir. Örneğin, kuşkucu diye bilinen bir birey her yeni duruma kuşkuyla yaklaşır. Bir başka deyişle, kişilik, insanın duygu, tutum ve davranışlarının örgütlenmiş, kalıplaşmış, alışkanlık haline gelmiş bütünüdür (58).

Kişiliğin çekirdeği yaşamın ilk yıllarında atılır, altıncı yaşta ana çizgileri belirir, ancak son biçimini alması gençlik çağının sonuna doğru olur. Kişilik bireyin çevresiyle sürekli etkileşimi ve uyum çabası sonucu oluşur (21).

Kişilik, insanları birbirinden ayıran veya onları diğerlerinden farklı kılan en önemli faktördür. İnsan 'bireysel' bir varlıktır. Ona bu bireyselliğini kazandıran özellikleri olan 'kişilik' kendisi ve çevresi ile, başkalarına benzemeyen kendine özgün biçimde geliştirdiği ilişkilerin yapısıdır. Kişilik, bireyin belirgin, değişmeyen ve tutarlı olan özelliklerinin tümünü ifade eder (59).

Kişilik kuramlarında kişilik kavramı birkaç şekilde incelenir. Bazı kuramlar kişiliğin en önemli özelliklerini belirlerken, diğerleri kişilikler arasındaki farklılıkları anlatır. Bu ikinci gruptan olan kuramlarda aile, kişilik gelişiminde en önemli faktör olarak kabul edilir. Bu kuramlarda ayrıca aile dışındaki çevresel faktörlerin önemini de vurgulanır. Bütün bu yaklaşımlardan ortaya dört büyük kişilik kuramı çıkmıştır.

1. Psikodinamik kuramlar
2. Hümanistik kuramlar
3. Ayırıcı özellik kuramları
4. Bilişsel- sosyal öğrenme kuramları

Bu kuramsal yaklaşımların her biri genel olarak kişiliğin anlaşılmasına değişik derecelerde katkıda bulunur (58,59).

Psikodinamik kuramlar: Kişiliğin temelinde, bilinçdışı ve genelde cinsel olan güdü ve çatışmaların olduğunu belirtir. Freud'un psikodinamik kişilik kuramına göre kişilik üç yapıdan oluşmaktadır. Bunlar id (alt benlik), ego (benlik), süper ego (üst benlik) dir. Kişiliğin bu üç birimi birbiriyle ilişki halindedir (21,59).

Alt benlik, doğuştan gelen ve bedende varolan ilkel ruhsal yapıdır. Organizmadaki temel gereksinimlerin, dürtülerin kaynaklandığı bölümdür. Kişilik yapısının dürtüleyici sistemidir. Alt benlik haz ilkesine göre çalışır. Alt benlikten gelen dürtü ve uyarılar, benliği zorlayarak

doyum ararlar. Zaman, yer ve kural tanımaksızın doyuma ulaşmak isterler. Alt benlikten gelen dürtüler tümünden bilinç dışıdır.

Benlik(ego), bireyde doğumdan sonra eğitim yoluyla gelişen kişilik bölümüdür. Alt benlik ile dış dünya arasında düzenleyici rol oynar. Alt benlikten gelen dürtüleri algılar, bunların doyurulmasına çalışır. Benlik gerçeklik ilkesine göre işleyen bölümdür. Alt benlikten gelen dürtülerin doyumunu sağlarken, dış gerçekleri ve üst benlikten gelen uyarıları bağdaştırarak kişinin uyumunu sürdürür. Kişi ve çevresi için en uygun davranışı seçerek uygulamaya koyar. Benlik içten gelen dürtüleri dizginleyemezse, kişinin çevreyle uyumu bozulur. Ego, alt benlikten gelen isteklerin süper ego tarafından onaylanan bir şeklidir. Akla ve ahlaki değerlere uygun olarak doyurulmasını sağlamaktadır. İd, baskın olduğunda, güdüler bastırılamaz. Bu durumda birey kendini ve toplumu tehlikeye atar. Süperego uyulması gereken yasakları, toplumsal kuralları ve diğer yargıları simgeler. Bunlara uymamak kişide korku, kaygı, pişmanlık, suçluluk duyguları yaratır. Süper egonun kişiyi uyaran, dizginleyen, yargılayan ve cezalandıran bir görevi vardır. Süper ego baskın olduğunda, davranışlar çok kontrollüdür. Birey kendini çabucak ve sert bir şekilde yargılama eğilimindedir ve bu eğilim kendi gibi davranmasını ve yaşamdan zevk alma yeteneğini azaltmaktadır (21,58).

Hümanistik kuram: Kişiliğin şekillenmesinde potansiyelin gerçekleştirilmesi ve olumlu büyüme örüntülerinin önemini vurgulamaktadır. Hümanistik kişilik kuramı olumlu güdülerimiz olduğunu ve hep daha üst bir düzeye doğru ilerlediğimizi vurgular. İnsan varoluşunun amacı, gizli çatışmalarla boğuşmanın daha üstünde bir şeydir. İnsancıl görüşte olanlar bireylerin geçmişte neler yaptıkları ya da nasıl düşündükleri ile uğraşmaktan çok, şu anda yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri ile değişme ve gelişme potansiyellerini vurgularlar. Bunun bir sonucu olarak bu yaklaşımın hepimizi yaşamımızdan ve sonuçlarından sorumlu tutmaktadır (58).

Ayırıcı özellik kuramları: Kişiliklerin birbirinden farklı yönlerini tanımlar ve kategorilere ayırırlar. Kişiliğin ilk çocukluk yıllarından bu yana nasıl geliştiğini incelemek yerine, şimdiki zaman üzerinde durarak halen gelişmiş olan yetişkin kişiliklerinin nasıl birbirinden farklılaştığı üzerinde yoğunlaşırlar. Bu kuramcılar ayırıcı özellik kuramcıları olarak tanımlar ve insanların bağımlılık, kaygı, saldırganlık ve sosyallik gibi ayırıcı kişilik

özelliklerinde derece olarak farklılaştıklarını öne sürerler. Bir kişi sürekli partiler veriyor, arkadaşlıklar kurmak için uğraşüyor ve sık sık farklı gruplarla birlikte görülüyorsa, kişinin sosyal olduğu sonucuna ulaşılabilir (58).

Bu kuramda tutarlı olarak kabul edilen kişi, aynı zamanda sorumlu, düzenli, dikkatli ve duygusal açıdan dengeli olarak tanımlanabilir ama uçarı, dengesiz ve ihmalcisi olarak tanımlanamaz. Kuramcılar kişiliği tanımlamak için ayırıcı özellik sayısının beş olduğunu belirtmektedir. Bu beş temel kişilik boyutu dışadönüklük, uyumluluk, özdisiplin, duygusal dengelilik ve kültürdür. Kültür boyutu olarak adlandırılan boyut deneyime açık veya zeka olarak adlandırılabilir. Bu beş temel boyutun kişiliğin temel boyutlarını kapsadığı kabul edilmektedir (58).

Ayrıcı özellik kuramcılarını sadece birkaç kişilik tipi olduğu varsayımını kabul etmezler. Onun yerine, her kişinin davranışlarından çıkarabilecek temel kişilik özelliklerinin özel bir bileşiminden oluşan, bir benzeri olmayan, özgün ve farklı bir kişilik yapısı olduğunda ısrar ederler. Ayrıca kişilik özelliklerini bilimsel olarak incelemenin, 'kendini gerçekleştirme ve 'bilinç dışı dürtüler' gibi kavramları incelemekten daha kolay olacağı düşünülmektedir.

Tablo 1. Kişiliğin 'Beş Büyük' Boyutu

Dışadönüklük	Konuşkan, cesur, girişken, doğal, enerjik, maceracı, hırslı, baskın, sosyal
Uyumluluk	Sıcak, nazik, işbirliği gösteren, bencil olmayan, yardımsever, iyi kalpli, sempatik, düşünceli, uyumlu
Özdisiplin	Örgütlü, dikkatli, sorumlu, çalışkan, etkili, yeterli, özen gösteren, pratik, tedbirli, güvenilir, ciddi, mükemmel
Duygusal Dengelilik	Duygusal olmayan, kiskanç olmayan, rahat, sakin, dengeli mizaçlı, iyi huylu, güvenli, ağırbaşlı,
Kültür/ Deneyime Açık Olma/ Zeka	Zeki, uyanık, meraklı, hayal gücü yüksek, çözümleyici, espirili, yaratıcı, bilgili, düşünen, çok yönlü, kültürlü

Dışadönük olan kişiler çevrelerinde bol uyarıcı bulunmasından zevk almakta ve genellikle neşeli ve iyimser bir duygusal durum göstermeye yatkın olmaktadır. Uyumlu olan bireyler, çatışmalardan kaçınan, geçimli ve işbirliğine yatkın kişilerdir. İnsanlara karşı ilgili, hassas, merhametli ve yardımsever olmalarının yanı sıra vicdani duygulardan fazlaca etkilenen kişiler olarak görülebilirler. Özdisiplini olan bireyler istek, ihtiyaç ve amaçları doğrultusunda planlar yapma bunlarla ilgili düzenlemelerde bulunma ve bunlara ulaşmada kararlı çabaları sürdürme gibi davranışları vardır. Duygusal dengesi olan bireyler, kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkili, uyumlu, telaşsız ve sakin kişilerdir. Deneyime açık olan bireyler, analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş, yeniliğe açık ve yaratıcı kişiler olarak tanımlanabilmektedir (60).

Bilişsel- sosyal öğrenme kuramları ise kişiliğin temelini, insanların çevrelerini algılamaları, düşünmeleri ve tepki gösterme biçimleri üzerine kurarlar.

Bu kuramcılar davranış bilişler, öğrenme ve geçmiş yaşantılar ile yakın çevresinin etkileşiminin bir ürünü olarak kabul etmektedirler. Bandura'ya göre kişinin bir durumu değerlendirilmesinde beklentiler önemli bir rol oynamakta ve bu değerlendirme davranışını etkilemektedir. Kişilik, kişisel standartlar, durumlar ve gerçek davranışların etkileşiminden oluşmaktadır. Bu görüşe göre kişilik, başkalarının davranışını taklit ve gözleme yoluyla öğrenilmiş davranışlar örüntüsüdür (58).

Kişilik dinamik, her zaman hareket halinde olan yapı olmakla birlikte, oldukça sürekli ve karalı olması nedeniyle bireye özgü nitelikler belirlenebilmekte, ölçülebilmekte ve bireyler için sakin, atak uyumlu gibi değerlendirmeler yapılabilmektedir. İnsan çeşitli durumlarda kişilik yapısına uygun davranır. Sakin biri herhangi bir olay karşısında son derece sakinidir.

Bütün kuramcılar incelendiğinde kişiliğin bir insanın duyuş, düşünüş, davranış biçimlerini etkileyen etmenlerin kendine özgü görüntüsü olduğu görülmektedir. Devamlı olarak içten ve dıştan gelen uyarıcıların etkisi altında olan kişilik, bireyin biyolojik ve psikolojik, kalıtsal ve edinilmiş bütün yeteneklerini, güdülerini, duygularını, isteklerini, alışkanlıklarını ve bütün davranışlarını içine alır. Kısaca kişiliğin oluşmasında insanın doğuştan gelen özellikleri ve içinde yer aldığı çevrenin etkisini bir arada görmek mümkündür. Belirli bir genetik yapı ile dünyaya gelen birey, sosyal çevresi ile karşılıklı etkileşimden

oluşan 'sosyalleşme' veya 'toplumsallaşma' süreci içerisinde, kendisine toplum içinde rol üstlenmeyi olanaklı kılacak bazı yetenekler, beceriler, güdüler, tutum ve görüşler, sosyal değer ve normlar oluşturmaktadır (61)..

Bir kişiden söz edilirken bireyin dürüstlüğünden, çekingenliğinden , kavgacılığından, tutuculuğu veya benzeri özelliklerinden bahsedilir. Bireyin bu özelliklerinden bahsedildiğinde, özel bir durumdan söz edilmeyip belirli bir zaman dilimi içinde devamlılık gösteren davranışlarından söz edilmiş olunur. Bu özelliklerin her biri kişilik özelliklerinin bir sonucu veya bölümü olarak düşünülür. Böylece kişilik denildiği zaman 'belirli bir durumda veya belirli olaylar karşısında kişinin takındığı tavrın davranışsal yönü ve devamlılık gösteren özellikleri' düşünülmektedir (58,59).

2.2.1. Kişiliğin Gelişimini Etkileyen Etmenler

Bireyin kişiliği farklı etkenlerin bir araya gelmesi ile oluşur. Bir bireyin kişiliğini oluşturan etkenler onun entelektüel yetileri, büyüme sürecinde edindiği güdüler, duygusal tepkileri, tutumları, inançları ve değer yargılarıdır. Bu etkenler bir araya gelerek bireyi diğerlerinden ayırt eden özellikleri oluştururlar. Her çocuğun doğuştan getirdiği bir potansiyeli vardır. Bu potansiyel olgunlaşma süreci ve büyüme sırasındaki yaşantılarla yoğrularak gelişir ve kişilik yapısını oluşturur. Tüm kişilik yapısı kalıtım ve çevre faktörleri arasındaki ilişkiye göre oluşur.

1. Kalıtımla ilgili etkenler

Çocuğa anne babadan genler yoluyla aktarılan özelliklerdir. Zeka, boy, kemik yapısı, saç ve göz rengi gibi birçok fiziksel özellikler ve bazı özel yetenekler bu biçimde aktarılır.

2. Fizyolojik etkenler

Tüm insan davranışları insan vücudunda farklı süreçlerin bir arada çalışmasıyla oluşur. Bu çalışmayı sağlayan sinir sistemidir. Sinir sistemi, duyu organları kaslar ve endokrin bezler çevreden haberdar olmamızı ve çevreye uyum göstermemizi sağlar.

3. Çevre ile ilgili etkenler

Kişilik gelişimi ve yapısında çevrenin, öğrenmeyi etkilemesi açısından önemlidir. Çevre etmenleri arasında en önemlisi ailedir. Aynı kültürel yapı içinde yaşayan tüm ailelerin paylaştığı bazı ortak inançlar, gelenekler ve değer sistemleridir. Çocuk büyürken kültürel olarak belirlenen bu tür davranışları kazanması beklenir. Diğer yaşantı tipini ise, ebeveyn

tutumları, ödül, ceza sistemleri, hastalıklar, kazalar, ebeveyn kaybı gibi bireye özel yaşantılar oluşturur (62,63).

2.3. Bağımlılık ve Kişilik

İnsanın kişiliği, bedensel, ruhsal ve toplumsal yapıların ve işlevlerin birleşip bütünleşmesinden oluşur. Uyuşturucu madde kullanılması, bağımlılığın ortaya çıkması, insanı tutsak etmesi, madde, kişilik ve alt kültür üçgeninde ele alındığına göre, uyuşturucu madde kullanımına ve bağımlılığa yatkın kişilik yapısının bilinmesi, tanınması gereklidir (24).

Nikotini bırakmak diğer uyuşturucu maddeleri bırakmak kadar zordur. Nikotine yatkın kişilik konusunda kesin bir bilgi yoktur. Agresif kişilikten pasif ve oral bağımlı kişiye kadar değişmektedir (64). Baysal ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada sigara içme ile bağımlı kişilik özelliklerinin ilişkili olmadığı bulunmuştur (25). Sigaraya bağımlı olanların kişilik yapılarında duygusal dengesizlik, kısa yoldan hazza ulaşma, gerçeklerden kaçma, otoriteye karşı çıkma, aşırı tutku, tehlike arama gibi özelliklerinin etkili olduğu düşünülmektedir (50).

Günümüzde bağımlılık bir davranış biçimi olarak kabul edilmiştir. Bağımlılık davranışı belirli çevre koşulları içinde uyaranlara verilen karşılıktır. Bağımlılık davranışının oluşmasında çevre koşullarının, bu koşulların etkilediği kişilik yapısının içinden ve dışından gelen uyaranların bilinmesi ve anlaşılması gerekmektedir (50).

Sigara kullanımının toplum için önemli bir sağlık sorunu olması nedeni ile öncelikle sağlık çalışanlarının üzerinde önemle durması gereken bir konudur. Hemşireler bireyler ve ailelerle bütün sağlık bakım ortamlarında ve toplum içinde yoğun ilişki kurabilecek çok geniş bir profesyonel gruptur (65,66).

Dünya sağlık örgütü (DSÖ) tarafından belirlenen '21.yüzyılda herkes için sağlık' hedeflerinde Sigara ve diğer maddelerin kullanımı üzerine bazı hedefler konulmuştur. Bu hedefler, Gençlerin sağlığı için bildirilen hedefte 'ilaç, tütün ve alkol gibi zararlı davranışlara yönelen gençlerin oranı azaltılmalıdır.' ve alkol, ilaç ve tütüne bağlı zararların azaltılması, '2015 yılına kadar, bağımlılık yapan tütün, alkol ve psikoaktif ilaçların tüketimini sağlık üzerindeki olumsuz etkileri tüm üye ülkelerde belirgin şekilde azaltılmalıdır. Tüm ülkelerde sigara içmeyenlerin oranı, 15 yaş üzerinde en az %80'e yakın olmalıdır' diye belirtmiştir (67).

Genç yetişkin olan ve üniversitede okuyan gelecekte rol modeli olması beklenen hemşirelik ve diğer sağlık bölümü öğrencilerinin sigara içme durumu saptamak amacı ile yurt

dışında tıp öğrencileri üzerinde yapılan incelemelerde; öğrencilerin sigara içme oranının %16 ile %38 arasında olduğu (33,68) ve hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda sigara içme oranının %6 ile %24 arasında olduğu bulunmuştur (26,27,69,70,71). Sigara kullanımı ve kişilik özellikleri ile ilgili araştırmaya rastlanılmamıştır.

2.4. Sigara İçilmesini Önlemek İçin Ne Yapılabilir ?

Sigara içenlerin; kendi yaşam sürelerini uzatmak ve yaşam kalitelerini arttırmak için alabilecekleri en önemli önlem sigarayı bırakmalarıdır (49). Sigara kullanımı edimsel ve klasik şartlanma süreçleriyle bilinç dışı öğrenilen bir davranıştır. Sigaranın bırakılması ise ancak bilinç ve sabırla edinilmiş şartlanmaların zaman içinde sönmelerini sağlayarak mümkün olacaktır. Bu nedenle sigaranın bırakılmasını bir günlük bir olay değil bir süreç olarak ele almak gerekir (49).

Sigaranın bırakılması, davranış değiştirme süreciyle ilgili bilgisinin olması gereken sağlık personelinin yardımına ihtiyacın olacağı bir süreçtir (49). Sağlık personelinin sigara içenlere ve bırakmayı düşünenlere hatta bırakmayı sürdürenlere sunacağı yardım ve destek hizmeti kişinin içinde bulunduğu aşamaya uygun olması gerekmektedir. Çünkü her aşamadaki yardım ihtiyacı birbirinden farklı olmaktadır (72).

2.5. Sigarayı Bırakma Çalışmaları

Dünyada yaygın olarak bulunan sigarayı bıraktırma polikliniklerinin ilki 1955'de Stockholm'de, ülkemizde 1992'de Uludağ Üniversitesi bünyesinde Bursa'da kurulmuştur. 1950'li yıllarda sigaranın bırakılmasına yönelik ilk yöntemler tıbbi tedavi ile birlikte, broşürlerin ve seminerlerin verilmesi ve on gün kadar doktor kontrolünde olgunun izlenmesiydi. 1960'lı yıllarda dünyada 100'ün üzerinde, 1970'lerde 300'ün üzerinde sigara bıraktırma metodu tanımlanmıştır. Bunların başlıcaları 1950'lerde hasta eğitimi ve ilaç uygulamaları, 1960-1970'lerde grup terapi, davranışçı terapi, kendi başına bırakma yöntemleri, danışmanlık, hipnoz, 1980'lerde kendi başına bırakma, çoklu programlara katılma, hipnoz, akupunktur, hekim danışmanlığı, nikotin sakızları, tekrar başlamayı önleme programları, kitle iletişim araçlarında yaygın propaganda programları oluşturmaktaydı. Bugün yaygın olarak uygulanmakta olan sigarayı bıraktırma metotları sekiz başlıkta toplanabilir; kendi başına bırakma, klinik ve grup tedavisi, ilaç tedavisi, davranış tedavisi, hekimin tavsiyeleri ve danışmanlığı, hipnoz, akupunktur, basın yayın organlarının toplu programlarıdır.

Bütün bu yöntemlerin sigaranın bırakılmasındaki başarıları farklı olmakla birlikte amaçları kişide sigara içimine bağlı gelişen psikolojik bağımlılığın ve nikotin bağımlılığının üstesinden gelmektir.

Sigara Bırakma Poliklinikleri sigaranın bırakılmasında hastaya destek olan uzmanlaşmış kliniklerdir. Bugün ülkemizde Sigara Bırakma Polikliniklerinin sayısı 30'u geçmiştir.

Türkiye'de sigara bıraktırma poliklinikleri; Tıp Fakültesi Hastanelerinde 16 Eğitim Hastanelerinde 4 ve Özel Sağlık Kurumlarında 5 tane bulunmaktadır (73).

2.5.1. Sigarayı Bırakma Programı

1. Basamak : *Sigarayı Bırakmaya Hazırlanma*

*Bağımlılık düzeyi değerlendirilir.

Bu konuda dünyada kabul edilen en önemli değerlendirme araçlarından olan Fagerström Nikotin Bağımlılık testi kullanılmaktadır.

*Sigara içme nedenleri

'İnsanlar Neden Sigara İçer' sorusunun cevabı aranır.

*Sigarayı bırakma isteğini (motivasyonu) arttırma

Bırakma motivasyonunu oluşturmak ve arttırmak için şu aşamaları geçmek gerekir.

- Bilinçlenme: Sigaraya ilişkin inanışları ve yanlış bilgileri ortadan kaldırmayı sağlar. Bunun için doğru, güvenilir, tıbbi bilgiyi edinmek önemlidir. Bilinçlenme, bırakma için yeterli değildir, sadece bir basamaktır.
- Yarar zarar analizi yapmak: Sigara içmenin avantaj ve dezavantajları saptanır.
- Kararı pekiştirmek: Kararı pekiştirmek önemlidir. Çünkü eski düşünceler ve bunlara paralel olan davranışlar birden yok olmaz. Bu yüzden eski düşüncelerin yerine yenilerini koymak, eski şartlanmaları aşmak için yararlı olacaktır.
- Engelleri görmek ve bunlarla mücadele etmek: Her türlü mazeretin sorgulanması gereklidir. Hedefe yönelik davranışlarda başarılı olabilmek için engellerle mücadele etmeyi göze almak gerekmektedir.
- Ödüllerin farkına varmak: Sigara kullananlar, sigarayı bıraktıklarında kazanacakları ödüllerin farkına varamamaktadırlar. Sigarayı bırakmanın kazandıracığı pek çok ödül vardır.

- Engelleri yıkmak: Sigarayı bırakmak isteyenler kendilerine engel koymaktan vazgeçmelidir. Yoksunluk bulguları geçicidir ve baş edilebilir.

* **Günlük Sigara İzlemi**

Bireyin bir gün içinde sigarayı ne zaman, ne durumda içtiğini görmesini sağlar. Bu bir tür monitarizasyon, yani kendi kendini izleme durumudur.

* **Sigarayı Azaltma Yöntemleri**

Sigara içmeyi bırakmak isteyenler mutlaka sigarayı azaltmalıdır koşulu yoktur. Bazı bireyler için sigarayı azaltmak oldukça zor olabilir. Sigarayı azaltmanın mantığı, alınan nikotin miktarını azaltarak sigara alımı kesildiğinde ortaya çıkacak yoksunluk bulgularının şiddetini azaltmaktır. Bir diğer neden ise sigarayı bırakamayan kişilerin yaşadıkları zararın azaltılmasıdır.

* **Bırakma Gününün Belirlenmesi**

Birey sigarayı bırakacağı bir gün belirlemeli ve bu tarihi değiştirmemeli. Koyduğu tarihe kadar içtiği sigaranın miktarını azaltıp azaltmamak bireyin kararına kalmıştır.

2. Basamak : **Sigarayı Bırakma ve İlk Günler**

* **Nikotin Yoksunluğu**: Sigara bağımlıları sigarayı bıraktıklarında nikotin kesilme veya yoksunluk bulguları ortaya çıkar. Sigara bırakıldıktan sonra birkaç saat içinde yoksunluk belirtileri başlar, 1- 4 gün içinde en yüksek düzeyine ulaşır, 3-4 hafta sürer. Sigara bırakıldıktan sonra zaman zaman sigara içme isteği oluşabilir.

* **Kendilik Etkinliği**: Kendilik etkinliği 'dayanma veya direnme gücü' demektir. Bireyin bazı durumlarla karşılaştığında sigara içmemek için dayanma gücünü kullanması gerekecektir.

3. Basamak: **Nüks Önleme**

* **Yüksek Risk Durumları**: Sigara içmeye tekrar başlanmasına yol açabilecek durumlara yüksek riskli durumlar denilmektedir. Bu durumlara dikkat edilmeli.

* **Başa Çıkma Becerileri:**

- Uyarı kontrolü (uyarıcı etkenleri sınırlama)
- Hayır diyebilme (ısrarları reddetme)

* **Hatalı düşünceler**

- Nostalji: Sigaranın içildiği eski zamanlara özlemle bakmak

- Kendini sınama: ‘Sigarayı bıraktıktan sonra acaba tek tük sigara içebilir miyim?’ şeklindeki düşüncelerle kendini test etmek.
 - Kriz giderme: Sigarayı sıkıntıyı geçirme aracı, bir çeşit tedavi olarak görmek.
 - Kendi gücünden kuşku duyma: İradesinin zayıf olduğunu düşünme.
- * **Kendini İzleme**: Sigara içme isteğinin nerede, ne zaman, kiminle, ne yaparken ve ne düşünürken geldiğine dikkat edin.
- * **İstekle Başa Çıkma**: Aşırı sigara içme isteği geldiğinde uygulayabileceğiniz başa çıkma stratejilerini kullanın.
- * **Yeni Alışkanlıklar Bulma**
- * **Gelişmeyi Belirleme**: Her ay bırakma tarihinize göre bir kutlama yapın kullanmadığınız süre için kendinizi ödüllendirin.
- * **Slip veya Laps (Yoksunluğun Bozulması Etkisi) Durumunda Yapılacaklar**: Bıraktıktan bir süre sonra bir sigara içme, birkaç sigara veya birkaç gün az miktarda sigara içme durumunda cesaretiniz kırılmasın (56,74).

Sigarayı bırakma sürecine giren bireye yardımcı olacak olan sağlık personelidir. Sağlık personeli sigarayı bıraktırma konusunda hastaların eğitilip güdülemede önemli koşullardan birisidir ve kendisinin örnek davranış içinde olması gerekmektedir. Her zaman topluma rol modeli olması gereken sağlık personeli sigara ile mücadeleye önce kendisi ile başlamalıdır. Hemşireler bireyler ve ailelerle bütün sağlık bakım ortamlarında ve toplum içinde yoğun ilişki kurabilecek en kalabalık sağlık elemanıdır (6,9,66).

Dünya Sağlık Örgütü öncülüğünde 1988 yılında Viyana’da yapılan Avrupa hemşirelik kongresinde hemşireler rol modelleri olarak toplum için taşıdıkları güçlü etkinin ışığında, bireysel ve örgütsel çabalarla topluma sağlıklı yaşam biçimlerini benimsetmek, özellikle de sigarasız çalışma ortamları sağlayarak Avrupa sigara karşıtı eylemi desteklemek sorumluluğu taşımaktadır (75).

Bu yüzden mezuniyetten sonra başkasının sağlığına bakım verme sorumluluğu olan hemşirelik öğrencilerinin eğitim döneminde sağlığını tehdit eden sigara kullanımı ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi önemlidir. Böylece öğrencilerin davranış değiştirme için eğitim programlarının yeniden yapılanmasına katkı verilebilir.

BÖLÜM 3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Şekli

Araştırma, üniversitelerde hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara kullanımını ve kişilik özelliklerini saptamak amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma, Türkiye’de hemşirelik eğitimi veren hemşirelik yüksek okulları ve sağlık yüksek okullarında yapılmıştır. Türkiye’de 11 tane Hemşirelik Yüksek Okulu ve 72 tane Sağlık Yüksek Okulu bulunmaktadır. Sağlık yüksek okullarında 66 tane hemşirelik ve 16 tane sağlık memurluğu bölümleri bulunmaktadır. Lisans eğitimi verilmektedir (76).

3.3. Araştırmanın Evreni

Türkiye’de bulunan 11 Hemşirelik Yüksek Okulunun üçüncü sınıf öğrencileri ve 72 tane Sağlık yüksek okulunun hemşirelik ve sağlık memurluğu programında okuyan üçüncü sınıf öğrencileri evreni oluşturmaktadır. Üçüncü sınıflar üniversite eğitime uyum yapmış, ilk sınıflara göre yaşça daha büyük ve son sınıfta olmanın getirdiği mezuniyete ilişkin sıkıntıları olmadığı için seçilmiştir.

Cinsiyetin sigara kullanımı üzerine etkisi inceleyeceği için erkek öğrencilerin yoğun olduğu sağlık memurluğu bölümleri de araştırma kapsamına alınmıştır. Sağlık memurluğu eğitimi gören öğrencilerin çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır. Sağlık memurluğunda verilen eğitimin hemşirelik eğitimine eşdeğer olduğu kabul edilmektedir (76).

Üniversitelerin hemşirelik ve sağlık memurluğu eğitimi alan bölümlerinin üçüncü sınıflarında toplam 4.165 öğrenci eğitim görmektedir.

3.4. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmamızın evrenini 4.165 öğrenci oluşturmaktadır. Evren sayısı bilindiği için örneklem büyüklüğü hesaplama formülü kullanılarak belirlenen 300 öğrenci örnekleme oluşturmuştur. Sigara kullanım sıklığı, yapılmış araştırmaların sonuçları doğrultusunda %30 olarak alınmıştır (17-20,28,30,38 - 42).

$$n = \frac{N \times t^2 \times (p \times q)}{d^2 \times (N \mu 1) \pm t^2 \times (p \times q)} \quad (77,78)$$

Araştırmamızda Türkiye'deki okullar batı- orta ve doğu olmak üzere üç tabakaya ayrılmıştır. Her tabakadan seçilecek öğrenci tabaka ağırlığı hesaplanarak bulunmuştur. Kız ve erkek öğrenci sayısı orantılı olarak alınmıştır.

Tablo 2. Tabakalara Göre Alınacak Öğrenci Sayısı

Tabaka adı	Öğrenci sayısı	Tabaka ağırlığı	Örnekleme girecek öğrenci sayısı
Batı	1580	1580/4165=0,38	0,38x300=114
Orta	1500	1500/4165=0,36	0,36x300=108
Doğu	1085	1085/4165=0,26	0,26x300=78
Toplam	4165	1,00	300

Örnekleme alınacak okullar basit rasgele yöntemle seçilmiştir.

Batı tabakasından; Kocaeli Sağlık Yüksekokulu Sağlık Memurluğu Bölümü, Manisa Sağlık Yüksekokulu Sağlık Memurluğu Bölümü ve Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu

Orta tabakasından; Eskişehir Sağlık Yüksekokulu Sağlık Memurluğu Bölümü, Aksaray Sağlık Yüksekokulu Sağlık Memurluğu Bölümü, Kayseri Atatürk Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü

Doğu tabakasından; Elazığ Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik ve Sağlık Memurluğu Bölümü.

Tablo 3. Okullardan Araştırmaya Katılacak ve Ulaşılan Öğrenci Sayısı

Okullar	Öğrenci sayısı	Ulaşılan öğrenci sayısı
Kocaeli Sağlık Yüksekokulu (SM)	33	36
Ege Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu	58	45
Manisa Sağlık Yüksekokulu (SM)	23	27
Eskişehir Sağlık Yüksekokulu (SM)	35	33
Aksaray Sağlık Yüksekokulu (SM)	30	30
Kayseri Atatürk Sağlık Yüksekokulu(Hem)	43	31
Elazığ Sağlık Yüksekokulu (Hem)	40	51
Elazığ Sağlık Yüksekokulu (SM)	38	
TOPLAM	300	253

Örneklem hesaplandığında ulaşılması planlanan 300 öğrenciden araştırmaya katılmayı kabul eden 253 (%84,3) öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması $21 \pm 1,5$ dir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Bölümlere Göre Dağılımı

Bölüm	Sayı	Yüzde
Hemşirelik	114	45,1
Sağlık Memurluğu	139	54,9

Öğrencilerin %45,1'i hemşirelik , %54,9'u sağlık memurluğu bölümünden katılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

Üniversitede hemşirelik eğitimi alan öğrencilere tanıtıcı bilgiler içeren 12 sorudan oluşan bilgi formu, sigara kullanım durumunu saptamak için 6 sorudan oluşan 'Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi' ve 217 sorudan oluşan 'Beş Faktörlü Kişilik Envanteri' formları uygulanmıştır.

3.5.1. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi

Karl O. Fagerstrom tarafından, sigaraya olan fiziksel bağımlılığın düzeyini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Fagerström nikotin bağımlılık testi 6 sorudan oluşmaktadır. Sorular kapalı uçludur. Sigaraya bağımlılık arttıkça ölçekten alınan puan artmaktadır. Ölçekten 5 puanın altında alanlar hafif , 5 veya 6 puan alanlar orta, 7 puan ve üstünde alanlar şiddetli nikotin bağımlısı olarak tanımlanır. Puanlama sonucunun altı puanın üstünde çıkması, sigara kullanıcısının tedavi edilebilecek nikotin bağımlısı olduğunu göstermektedir (6,56,74).

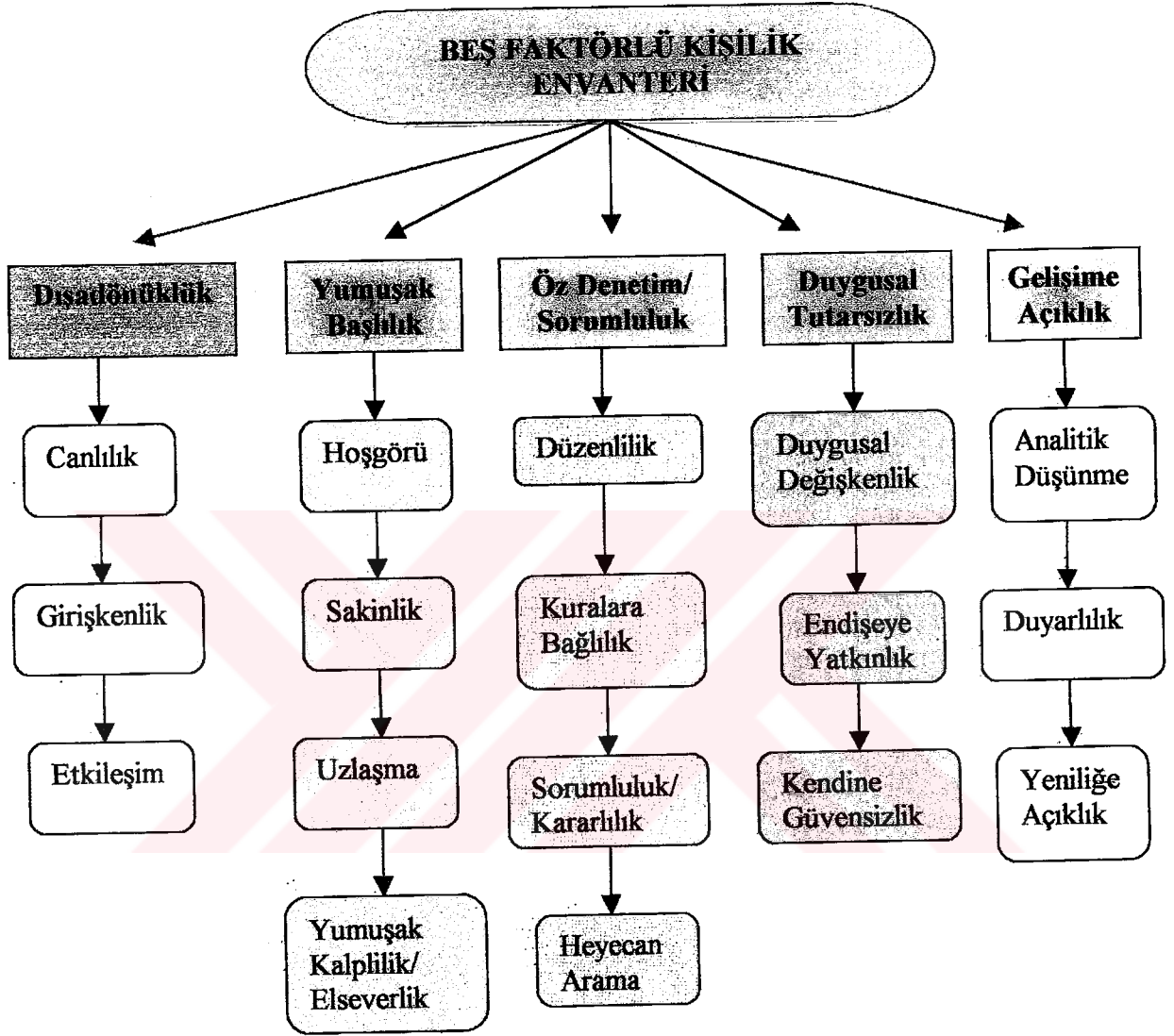
Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi, sigara kullanan kişilerin bağımlılık düzeyini ölçmek için Akvardar, Güneş ve arkadaşlarının, Ohida ve arkadaşlarının, Chalmers ve arkadaşlarının, Patkar ve arkadaşlarının araştırmalarında kullanılmıştır. Ayrıca sigarayı bırakma polikliniklerinde de kullanılmaktadır (26,31,39,41,70).

3.5.2. Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri Somer ve arkadaşları tarafından 2001 yılında geliştirilmiştir. Beş Faktör Kişilik Envanteri, genç ve yetişkin kişilik özelliklerini beş temel kişilik boyutunda ve bu boyutların farklı yönlerini 17 alt ölçekte incelemek amacıyla

geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek kişinin kendi kendisini değerlendirdiği davranışsal özelliklerle ilgili ifadeleri içeren, beş basamaklı 217 maddeden oluşmaktadır (79- 81).





Şekil 1: Beş Faktör ve On Yedi Alt Boyutu (80, 81)

3.5.2.1. Beş Faktör'ün Özellikleri

I. FAKTÖR: DIŞADÖNÜKLÜK

Beş faktör modelinin birinci faktörü olan dışadönüklük genel olarak sıcaklık, İnsanlarla bir arada bulunmayı sevme, sosyallik, girişkenlik, hareketlilik, heyecan arama ve olumlu duygular gibi özellikleri içermektedir. Ölçekte bu genel özellikler, canlılık, girişkenlik ve etkileşim üç alt boyutta ele alınmıştır.

II.FAKTÖR: YUMUŞAK BAŞLILIK

Beş faktör modelinin ikinci faktörünü oluşturan Yumuşak Başlılık faktörü insanlara güven, doğru sözlülük, özgeci, uyma, alçakgönüllülük ve ıhlılık gibi özelliklerle karakterize olmaktadır. Ölçekte bu faktör, yumuşak kalplilik/ elseverlik, sakinlik, uzlaşma, hoşgörü dört alt boyutta ele alınmıştır.

III.FAKTÖR: ÖZ DENETİM / SORUMLULUK

Beş faktör modelinde Öz-denetim/ Sorumluluk olarak isimlendirilen üçüncü faktör düzenlilik, sorumluluk sahibi olma, kurallara uyma eğilimi, kendini kontrol edebilme ve amaca ulaşmak için gösterilen kararlı çabalarla karakterizedir. Ölçekte bu faktör, düzenlilik, sorumluluk/kararlılık, kurallara bağlılık, heyecan arama dört alt boyutta ele alınmıştır.

IV. FAKTÖR: DUYGUSAL TUTARSIZLIK

Beş faktör modelinin dördüncü faktörü Duygusal tutarsızlık faktörüdür. Nörotisizm olarak da adlandırılan bu faktör, heyecanlı-endişeli bir yapı, güvensizlik, sinirlilik ve yüksek düzeyde uyarılabilirlik özellikleri ile karakterize olmaktadır ve ölçekte bu faktör, endişeye yatkınlık, kendine güven, duygusal değişkenlik üç alt boyutta ele alınmıştır.

V. FAKTÖR: GELİŞİME AÇIKLIK

Modelin beşinci faktörü ölçeğimizde Gelişime Açıklık olarak adlandırılmaktadır. Literatürde bu faktör üzerinde tam bir görüş birliği yoktur , faktör genelde gelişmiş entelektüel özellikler, derin algısalık , yaratıcılık gibi özellikleri kapsamakla birlikte deneyime açık-geleneksellikten uzak bir özelliği vurgularlarken aynı zamanda entelektüel faaliyetleri vurgulamaktadırlar. Ölçekte bu faktör, analitik düşünme, duyarlılık, yeniliğe açıklık üç alt boyutta ele alınmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla ölçekte yer alan 17 alt boyutun toplam puanları üzerinden Temel Bileşenler Faktör analizi yapılmış ve varimax döndürme işlemi uygulanmıştır. Bu işlemler sonucunda toplam varyansın %75'ini açıklayan beş temel faktör elde edilmiştir. Böylece istenildiğinde beş faktörden oluşan daha genel kapsamlı kişilik değerlendirmelerinin yanı sıra, alt boyutlar düzeyinde daha ayrıntılı bireysel değerlendirmelere de olanak sağlanmaktadır. Çalışmanın sonucunda oluşturulan beş temel faktörün ve 17 alt boyutun iç tutarlık güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Dışa Dönüklük faktörünün alt boyutlarının iç tutarlık güvenirlik katsayıları sırayla; $\alpha=0.77$, $\alpha=0.78$, $\alpha=0.78$ toplam 39 maddeden oluşmaktadır ve genel faktörün iç tutarlık güvenirlik katsayısı da $\alpha=0.87$ olarak bulunmuştur.

Yumuşak Başlılık faktörünün alt boyutlarının iç tutarlık güvenirlik katsayıları $\alpha=0.73$, $\alpha=0.68$, $\alpha=0.76$, $\alpha=0.84$ olmak üzere toplam 39 maddeden oluşmaktadır ve genel faktörün iç tutarlık güvenirlik katsayısı $\alpha=0.90$ olarak bulunmuştur.

Öz Denetim/ Sorumluluk faktörünün alt boyutlarının iç tutarlık güvenirlik katsayıları sırasıyla; $\alpha=0.81$, $\alpha=0.79$, $\alpha=0.77$, $\alpha=0.85$ olmak üzere toplam 50 maddeden oluşmaktadır ve genel faktörün iç tutarlık güvenirlik katsayısı da $\alpha=0.92$ olarak bulunmuştur.

Gelişime Açıklık faktörünün alt boyutlarının iç tutarlık güvenirlik katsayıları sırayla, $\alpha=0.74$, $\alpha=0.71$ ve $\alpha=0.74$ olup toplam 36 maddeyi içermektedir ve genel faktörün iç tutarlık güvenirlik katsayısı da $\alpha=0.87$ olarak saptanmıştır.

Duygusal tutarsızlık faktörünün alt boyutlarının güvenirlik katsayıları sırasıyla $\alpha=0.82$, $\alpha=0.83$ ve $\alpha=0.78$ olmak üzere toplam 41 maddeden oluşmaktadır ve genel faktörün güvenirlik katsayısı da $\alpha=0.93$ olarak bulunmuştur (79,80,81).

Ölçekte her soru için ; tamamen uygun (TU), biraz uygun (BU), pek uygun değil (PUD), hiç uygun değil (HUD) veya kararsızım (?) seçeneklerinden birinin işaretlenmesi gerekmektedir.

3.5.2.2. Beş Faktörlü Kişilik Envanterin Değerlendirilmesi

Beş faktörlü kişilik envanterinin faktörleri her öğrenci için değerlendirilmiştir. Öğrenciler faktörlerden 1 ile 5 arasında puan almıştır. Ölçekten alınan 5 ve 4 puan yüksek puan, 1 ile 2 puan düşük puan olarak değerlendirilmiştir. 3 puan faktör ve alt boyutların ortalama insanın değerini ifade etmektedir. Her iki ucun orta noktasıdır. Her iki ucun özelliklerini aynı miktarda taşıyor anlamına gelmektedir.

Ölçekten alınan toplam bir puan yoktur. Kişilik faktörlerinden alınan puanların kesim noktası yoktur. Faktörlerden alınan yüksek ve düşük puanların ne ifade ettiği Tablo 5 verilmiştir.

Tablo 5. Beş Faktör Kişilik Envanterindeki Temel Faktörler

Düşük Puan Özellikleri	Puan	Faktör Adı			Yüksek Puan Özellikleri
mesafeli, ciddi, dikkat çekmeyen, yalnızlığı seven, kararlarını başkalarına dayandırmayan		İçedönük	DIŞADÖNÜKLÜK (D)	Dışadönük	canlı, girişken, sosyal, hareketli, coşkulu, rahat, doğal, iyimser
insanlara güvenmeyen, işbirliğinden çok yarışmaya eğilimli, bağımsız, mücadeleci, uyanık, tepkisel, şüpheli, kendini düşünen		Dikbaşlı	YUMUŞAKBAŞLILIK/ GEÇİMLİLİK (Y)	Yumuşakbaşlı	çatışmadan kaçınan, hassas, merhametli, geçimli, sakin, insanlara güvenen, işbirliğine yatkın
esnek, plansız, çabuk karar veren, fevri, kurallara çok bağlı olmayan		Düşük Öz Denetim	ÖZ-DENETİM/ SORUMLULUK (ÖD)	Yüksek Öz Denetim	düzenli, planlı, amaçlı, kararlı, temkinli, tedbirli, sorumluluk sahibi
kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkili, sakin, uyumlu, telaşsız		Tutarlı Duygusal Durum	DUYGUSAL TUTARSIZLIK (DT)	Değişken Duygusal Durum	hassas, duygusal, endişeli, gergin, dirençsiz, fevri
muhafazakar, yeniliğe dirençli, ince düşünmeyen, ilgi alanları sınırlı, geleneksel		Somut-Pratik	GELİŞİME AÇIKLIK (GA)	Gelişime Açık	Analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş, yeniliğe açık, yaratıcı

Ölçeğin değerlendirmesi hakkında daha ayrıntılı bilgi sunulmamaktadır. Ölçeği geliştiren Doç. Dr. Oya SOMER ölçeğin izinsiz kullanımını önlemek amacıyla verilerin değerlendirmesini kendisinin yapacağını bildirmiştir.

3.6. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; cinsiyet, gelir durumu, başarı durumu, kaldıkları yer, okullarının bulunduğu bölge, ailede sigara içen birey ve beş faktörlü kişilik envanteri puanı, bağımlı değişkeni ise sigara içme durumudur.

3.7. Verilerin Toplanması

Araştırma önerisi araştırmanın etik açıdan uygunluğunun incelenmesi için Dokuz Eylül Üniversitesi etik kuruluna gönderilmiştir. Etik kurulun vermiş olduğu karar doğrultusunda araştırmanın yapılması planlanan yedi okulun etik kuruluna gönderilmiştir. Okulların etik kurullarından 'etik açıdan araştırmanın yapılmasında bir sakınca yoktur' izni alınmıştır. Ayrıca araştırmanın yapılacağı okulların müdürlüklerinden araştırmanın yapılması için gerekli izinler alınarak okullarda bir öğretim elemanı ile iletişim kurulmuştur. Veri toplama formları doldurulduktan sonra geri gönderilebilmesi için zarf ve pul ile birlikte okul müdürlüklerine postalanmıştır. Okul müdürlükleri tarafından görevlendirilen öğretmenler öğrencilere anketi uygulamışlardır. Uygulama etik kurul izinlerinin alınmaya başlanması ile birlikte Mayıs 2003- Nisan 2004 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen veriler araştırmacı tarafından SPSS 11.0 istatistiksel paket program kullanılarak değerlendirilmiştir.

Sigara içme durumu, Fagerström nikotin bağımlılık testinden elde edilen puanların dağılımı ve beş faktörlü kişilik envanterinden alınan puanlar aritmetik ortalama ile değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet, başarı durumu, gelir durumları, okullarının bulunduğu bölge ve ailede sigara içen bireye göre sigara içme durumları arasındaki ilişki Ki- Kare ilişki testi ile analiz edilmiştir.

Öğrencilerin kaldıkları yere göre sigara içme durumları arasındaki ilişki Kolmogorov Smirnov testi ile analiz edilmiştir.

Öğrencilerin sigara içme durumlarına göre beş faktörlü kişilik envanteri puanları arasındaki fark bağımsız iki grupta eşit varyanslı t testi ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Tablo 6. Öğrencilerin Sosyo- Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kız	155	61,3
Erkek	98	38,7
Gelir Düzeyi		
Gelirim Giderimden Az	68	26,9
Gelirim Giderime Eşit	154	60,9
Gelirim Giderimden Fazla	31	12,2
Kaldığı Yer		
Ailesinin Yanında	67	26,5
Yurtta	74	29,2
Özel Yurtta	9	3,6
Akrabalarının Yanında	8	3,2
Arkadaşlarıyla	95	37,5
Okul Başarısı		
Çok Başarılı	7	2,8
Başarılı	192	75,9
Kısmen Başarısız	52	20,5
Çok Başarısız	2	0,8
TOPLAM	253	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin tanıtıcı özellikleri Tablo 6'da verilmiştir. Öğrencilerin %61,3'ünün kız olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %60,9'u gelirin giderine eşit olduğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin %37,5'nin arkadaşlarıyla kaldığı, %29,2'sinin yurttan kaldığı bulunmuştur. Öğrencilerin %75,9'u okulda başarılı olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Sigara İçme Durumu

Yaşamları Boyunca Sigara İçme Durumu	Sayı (n)	Yüzde (%)
Evet	121	47,8
Hayır	132	52,2
Ailede Sigara İçen Birey		
Evet	155	61,3
Hayır	98	38,7
Sigara İçme Durumu		
Evet	74	29,2
Hayır	179	70,8
TOPLAM	253	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara içme ile ilgili özellikleri Tablo 7’de verilmiştir. Öğrencilerin %47,8’inin yaşamları boyunca sigara içmeyi denediğini , %61,3’ünün ailesinde sigara içen bireylerin olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %29,2’sinin sigara içtiği saptanmıştır.

Tablo 8. Öğrencilerin Ailelerinde Sigara İçen Bireyler

Ailede İçen Bireyler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Babam	68	43,9
Ağbi	24	15,5
Baba+Ağbi	24	15,5
Baba+Anne+Kardeş	9	5,8
Annem	8	5,2
Baba+Anne	8	5,2
Abla+Ağbi	5	3,2
Baba+Abla+Ağbi	4	2,6
Anne+Kardeş	3	1,9
Abla	2	1,2
TOPLAM	155	100,0

Öğrencilerin ailelerinde sigara içen bireylerin dağılımı Tablo 8’de verilmiştir. Öğrencilerin %43,9’unun babasının, %15,5’nin ağbisinin ve %15,5’nin babasının ve ağbisinin sigara içtiği saptanmıştır.

Tablo 9. Sigara İçen Öğrencilerin Sigaraya Başlama Nedenlerine Göre Dağılımı

Başlama Nedenleri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Arkadaş+Stres	18	24,3
Arkadaş	14	18,9
Stres	14	18,9
Arkadaş+Merak+Özenti	5	6,8
Arkadaş+Merak	4	5,4
Arkadaş+Stres+Merak+Özenti	4	5,4
Özenti	3	4,1
Stres+Merak	3	4,1
Zevk	3	4,1
Merak	2	2,7
Arkadaş+Özenti	2	2,7
Stres+Özenti+Ayrılık	1	1,3
Aile +Stres	1	1,3
TOPLAM	74	100,0

Sigara içen öğrencilerin sigara içmeye başlama nedenleri Tablo 9’ da verilmiştir. Öğrencilerin %24,3’ünün arkadaş etkisi ve stres nedeniyle, %18,9’unun arkadaş etkisiyle ve %18,9’unda stres nedeniyle sigara içmeye başladığı saptanmıştır.

Tablo 10. Sigara İçen Öğrencilerin Sigara İçmeyi Sürdürme Nedenlerine Göre Dağılımı

Sürdürme Nedenleri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Stres+Alışkanlık	16	21,6
Alışkanlık	15	20,3
Zevk+Alışkanlık	9	12,2
Zevk	8	10,8
Stres	7	9,5
Stres+Alışkanlık+Yalnızlık	4	5,4
Stres+Zevk	3	4,1
Stres+Alışkanlık+Zevk	3	4,1
Stres+Alışkanlık+Zevk+Yalnızlık	3	4,1
Yalnızlık	2	2,7
Zevk+Alışkanlık+Yalnızlık	1	1,3
Stres+Zevk+Kilo	1	1,3
Stres+Yalnızlık	1	1,3
Stres+Kilo+Yalnızlık	1	1,3
TOPLAM	74	100,0

Sigara içen öğrencilerin sigara içmeyi sürdürme nedenleri Tablo 10’ da verilmiştir. Öğrencilerin %21,6’sının stres ve alışkanlık nedeniyle, %20,3’ünün alışkanlık nedeniyle sigara içmeyi sürdürdüğü bulunmuştur.

Tablo 11. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinden Alınan Puanlar

Nikotin Bağımlılık Testi Puanları	Sayı (n)	Yüzde (%)
0- 4 puan (hafif bağımlı)	47	63,5
5- 6 puan (orta bağımlı)	21	28,4
7 ve üstü puan (şiddetli bağımlı)	6	8,1
TOPLAM	74	100,0

Sigara içen öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık testinden aldığı puanlar Tablo 11’de verilmiştir. Sigara içen öğrencilerin %63,5’i hafif düzeyde bağımlı, %28,4’ü orta şiddette

bağımlı olarak saptanmıştır. Öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi puan ortalaması $3,4 \pm 2,3$ olarak bulunmuştur.

Tablo 12. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sigara İçme Durumları Arasındaki Fark

Sigara Kullanımı Cinsiyet	Sigara İçme Durumu				Toplam	
	Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%	n	%
Kadın	32	20,6	123	79,4	155	61,3
Erkek	42	42,9	56	57,1	98	38,7
Toplam	74	29,2	179	70,8	253	100,0

$X^2: 14.314$ $P: 0.000$ $P < 0.05$

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sigara içme durumları Tablo 12’de verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0.05$). Sigara içme durumları arasındaki farkın %42,9 ile erkeklerden kaynaklandığı saptanmıştır.

Tablo 13. Öğrencilerin Gelirlerine Göre Sigara İçme Durumları Arasındaki Fark

Gelir Durumu	Sigara İçme Durumu				TOPLAM	
	Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%	n	%
Gelirim Giderimden Az	22	32,4	46	67,6	68	26,9
Gelirim Giderime Eşit	44	28,6	110	71,4	154	60,9
Gelirim Giderimden Fazla	8	25,8	23	74,2	31	12,2
TOPLAM	74	29,2	179	70,8	253	100,0

$X^2: 0.528$ $P: 0.768$ $p > 0.05$

Öğrencilerin gelirlerine göre sigara içme durumları arasındaki fark Tablo 13’de verilmiştir. Öğrencilerin gelir durumları ile sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 14. Öğrencilerin Okullarının Bulunduğu Bölgeye Göre Sigara İçme Durumları Arasındaki Fark

Bölge	Sigara İçme Durumu				TOPLAM	
	Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%		
Batı Bölgesi	33	30,6	75	69,4	108	42,7
Orta Bölge	26	27,7	68	72,3	94	37,2
Doğu Bölgesi	15	29,4	36	70,6	51	20,2
TOPLAM	74	29,2	179	70,8	253	100,0

$X^2: 0,204$ $P: 0,903$ $P > 0,05$

Öğrencilerin okullarının bulunduğu bölgeye göre sigara içme durumu tablo 14’de verilmiştir. Öğrencilerin okulların bulunduğu bölgeye göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 15. Öğrencilerin Kaldıkları Yerlere Göre Sigara İçme Durumları Arasındaki Fark

Kaldıkları Yer	Sigara İçme Durumu				TOPLAM	
	Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%		
Aile	13	19,4	54	80,6	67	26,5
Yurt	18	24,3	56	75,7	74	29,2
Özel Yurt	3	33,3	6	66,7	9	3,6
Akraba	2	25,0	6	75,0	8	3,2
Arkadaş	38	40,0	57	60,0	95	37,5
TOPLAM	74	29,2	179	70,8	253	100,0

Kolmogorov- Smirnov Z: 1.415 P: 0.036 $P < 0,05$

Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre sigara içme durumları arasındaki fark Tablo 15’de verilmiştir. Öğrencilerin kaldıkları yerler ile sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Farkı yaratan grubu bulmak için sigara kullanma yüzdesi en yüksek olan arkadaşla birlikte kalma şikâyeti çıktıktan sonra tekrar yapılan Kolmogorov Smirnov testi istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Öğrencilerin kaldıkları yerler ile sigara içme durumları arasındaki ilişkinin arkadaşla birlikte kalmaktan kaynaklandığı saptanmıştır.

Tablo 16. Öğrencilerin Başarı Durumlarına Göre Sigara İçme Durumları Arasındaki fark

Başarı Durumu	Sigara İçme Durumu				TOPLAM	
	Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%		
Başarılı	54	27,1	145	72,9	199	78,7
Kısmen Başarısız	20	37,0	34	63,0	54	21,3
TOPLAM	74	29,2	179	70,8	253	100.0

X²: 0.581 P: 0.156 P>0.05

Öğrencilerin başarı durumlarına göre sigara içme durumları arasındaki fark Tablo 16'da verilmiştir. Öğrencilerin başarı durumları ile sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0,05). Çok başarılı seçeneğini seçen öğrencilerin sayısı 7 olduğu için başarılı seçeneği ile, başarısız seçeneğini seçen öğrencilerinde sayısı 2 olduğu için kısmen başarısız seçeneği ile birleştirilmiştir.

Tablo 17. Öğrencilerin Ailelerinde Sigara İçen Bireylere Göre Sigara İçme Durumları Arasındaki Fark

Ailede Sigara İçen Birey	Sigara İçme Durumu				TOPLAM	
	Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%		
Var	55	35,5	100	64,5	155	61,3
Yok	19	19,4	79	80,6	98	38,7
TOPLAM	74	29,2	179	70,8	253	100.0

X²: 7,517 P: 0.006 P<0,05

Öğrencilerin ailelerinde sigara içen bireylere göre sigara içme durumları arasındaki fark tablo 17'de verilmiştir. Öğrencilerin ailelerinde sigara içen bireylere göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (P<0,05).

- Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Sigara İçme Durumu İle İlişkisi

Tablo 18. Öğrencilerin Beş Faktörlü Kişilik Ölçeğinden Aldığı Puan Ortalamalarının Dağılımı

Kişilik Faktörleri	Ortalama puan \bar{X}
Dışa Dönüklük Faktörü	3,37±0,52
Yumuşak Başlılık Faktörü	3,81±0,42
Öz Denetim Faktörü	3,74±0,44
Duygusal Tutarsızlık Faktörü	2,63±0,62
Gelişime Açıklık Faktörü	4,02±0,39

Öğrencilerin beş faktörlü kişilik envanterinden aldıkları puanlar ve kişilik faktörlerinin ortalama puanlarının dağılımı Tablo 18'de gösterilmiştir. Dışadönüklük faktörünün ortalama puanı 3,37±0,52'dir, yumuşak başlılık faktörünün ortalama puanı 3,81±0,42, öz denetim faktörünün ortalama puanı 3,74±0,44, duygusal tutarsızlık faktörünün ortalama puanı 2,63±0,62, gelişime açıklık faktörünün ortalama puanı 4,02±0,39 bulunmuştur.

Tablo 19. Öğrencilerin Sigara İçme Durumlarına Göre Kişilik Faktörlerinin İncelenmesi

Sigara İçme Durumu	Dışadönüklük Faktörü \bar{X}	Yumuşak Başlılık Faktörü \bar{X}	Özdenetim Faktörü \bar{X}	Duygusal Tutarsızlık Faktörü \bar{X}	Gelişime Açıklık Faktörü \bar{X}
<i>Evet</i>	3,44±0,52	3,83±0,38	3,65±0,46	2,61±0,59	4,03±0,38
<i>Hayır</i>	3,34±0,51	3,80±0,43	3,78±0,42	2,64±0,63	4,02±0,39
	t: 1,319 p: 0,189 p>0,05	t: 0,379 p: 0,705 p>0,05	t:- 2,203 p: 0,029 p<0,05	t:- 0,441 p: 0,659 p>0,05	t: 0,186 p: 0,853 p>0,05

Öğrencilerin sigara içme durumlarına göre beş kişilik faktörünün puan ortalamaları Tablo 19'da verilmiştir. Sigara içme durumu ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık, duygusal tutarsızlık ve gelişime açıklık faktörlerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (P>0,05). Özdenetim faktörü puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (P<0,05).

BÖLÜM 5. TARTIŞMA

Öğrencilerin bazı özelliklerine göre sigara içme düzeylerinin incelenmesi

Araştırmamıza katılan öğrencilerin % 29,2'sinin sigara kullandığı saptanmıştır. (Tablo7). Yurtdışında çeşitli öğrenci gruplarında yapılan araştırmalarda öğrencilerin %12.9 ile %37.7'sinin sigara içtiği bulunmuştur (26, 33, 52, 68-70, 71). Ülkemizde çeşitli öğrenci gruplarında yapılan çalışmada öğrencilerin %25.8 ile %44.2'sinin sigara içtiği saptanmıştır (17-19, 28, 30, 38- 42). Bizim araştırmamızda bulduğumuz sigara kullanım oranı diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Sigara içen öğrenciler Fagerström Nikotin Bağımlılık testinden ortalama $3,4 \pm 2,3$ puan almışlardır (Tablo11). Yurt dışında hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmada öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık testinden ortalama 3,7 ve 4,7 puan arasında aldığı saptanmıştır (26, 31, 70). Testten alınan bu puanlar hafif düzeyde bağımlı olduğunu gösteriyor. Güneş ve arkadaşlarının Turgut Özal Tıp Merkezi Tıp fakültesi öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %89,6'sının hafif düzeyde bağımlı olduğu bulunmuştur (41).

Üniversite de okuyan öğrenciler genç yetişkinlik döneminde oldukları için benzer özellikler taşımaktadırlar. Bu dönemde artık birey daha olgun kararlar ve çözümler üretebilecek duruma gelmiştir. Genç aile çevresinin yakın ilişkilerinden, arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçme, bağımsızlığa yönelme, yeni bir şeyler arama ve yapma çabası içerisindedir (22,82). Bu yüzden sigara içme oranı yüksek çıkmış olabilir. Bu dönem, özellikle akran etkisinin, bir gruba ait olmanın, bağımsızlığın ve baş etmenin simgesi olarak sigara içme davranışları açısından daha yüksek risk taşımaktadır.

Sigara, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı engellemelerden doğan kaygısını azaltarak bireyi sıkıntı, gerginlik ve kızgınlıktan kurtarmaktadır. Hafif düzeyde bağımlı olan bireylerde sigara içme davranışı nikotin eksikliğinden çok ruhsal veya davranışsal faktörlerden etkilenmektedir (74). Bu çalışmada öğrencilerin sigara içmeye başlamasında ve sürdürmesinde stresin etkili bir faktör olduğu görülmektedir (Tablo9-10). Psikolojik nedenlerle sigara içmeyi sürdürmelerinden dolayı hafif düzeyde bağımlı olabilirler.

a-) Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sigara içme durumları arasındaki farkın incelenmesi

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$) (Tablo 12). Literatürde bu konuyla ilgili farklı sonuçlar vardır. Ülkemizde ve yurtdışında yapılan bazı çalışmalarda erkek öğrencilerin sigara içme oranlarının kız öğrencilerin sigara içme oranlarına göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir (17, 18, 28, 40, 57). Sejr ve Osler'in Danimarka hemşirelik öğrencilerinde yaptığı çalışmada sigara içmenin cinsiyetle ilişkisinin olmadığı bulunmuştur (71).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde gelişmekte olan ülkelerde cinsiyetler arasında sigara içme oranlarının istatistiksel olarak farklı olduğu bulunmuştur. Danimarka'da yapılan çalışmada bir fark saptanmamıştır. Cinsiyetler arasındaki sigara içme oranındaki farklılık toplumdaki kadın erkek rollerinin etkisinden olabilir. Kadının toplumdaki yerinin değişmesiyle birlikte kadınlarda sigara içme oranı artmaktadır. Onat ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada kadınların sigara içme oranlarının arttığı belirtilmiştir (83). Buna rağmen erkeklerde sigara içme oranının kadınlardan daha fazla çıkmasının sebebi, geleneksel kültürümüzde sigara içmenin daha çok erkeğe özgü bir davranış olarak yakıştırılmasının etkisi olabilir.

b-) Öğrencilerin gelir durumlarına göre sigara içme durumları arasındaki farkın incelenmesi

Öğrencilerin gelir durumlarına göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 13). Yurtdışında ve ülkemizde yapılan çalışmalarda öğrencilerin gelir durumları ile sigara içme durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (32,33,42). Pektekin ve Sönmez'in sağlık hizmetleri konusunda eğitim alan üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada gelir durumu ile sigara kullanımı arasında anlamlı bir fark belirtilmiştir (30).

Gelir düzeyinin yüksek olması maddeye kolay şekilde ulaşmayı ve kullanılabilirliğini arttırmaktadır. Bu yüzden yüksek gelir durumu sigaraya ulaşmayı kolaylaştırır fakat araştırmamız ve yapılan çalışmaların bazıları gelir durumundaki değişikliklerin sigara

kullanımını etkilemediğini göstermektedir. Bunun yanında sigaranın ucuz ve kolay ulaşılabilir olması, sigara içme durumunun gelir düzeyinden etkilenmediğini düşündürmektedir.

c-) Öğrencilerin kaldıkları yerlere göre sigara içme durumları arasındaki farkın incelenmesi

Öğrencilerin kaldıkları yer göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$) (Tablo 15). Fark yaratan grubun arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrenciler olduğu bulunmuştur. Metintaş ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada arkadaşları ile birlikte kalan öğrencilerin, aileleri ile birlikte yaşayanlara göre sigara içmeye daha yatkın olduğunu belirtilmiştir (17). Ayrıca Öğrencilerin sigara içmeye başlama nedenlerine bakıldığında arkadaş faktörünün etkili olduğu görülmüştür. Yazıcı ve Özbay'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da öğrencilerin arkadaş grubu etkisiyle sigaraya başladığı saptanmıştır (20).

Üniversitede okuyan ve ailelerinden uzak kalan öğrenciler arkadaşlarını sosyal destek olarak algılayabilmektedirler. Ayrıca genç yetişkin olan öğrenciler bir gruba ait olmak ve kabul edilmek için grup üyelerinin yaptığı davranışları yapabilir yani çevresinde bulunan arkadaşlarının yaptıklarından etkilenebilirler. Bu nedenle arkadaşları ile birlikte kalan öğrencilerin sigara içme oranı daha yüksek çıkmış olabilir.

d-) Öğrencilerin başarı durumlarına göre sigara içme durumları arasındaki farkın incelenmesi

Öğrencilerin başarı durumlarına göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$) (Tablo 16). Tot ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada okul başarısını ortanın altında ve oldukça kötü diye bildirenlerde sigara kullanımı oldukça yüksek saptanmıştır (18).

Madde kullanımı olan bireylerde madde kullanımına bağlı olarak algılamada bozulmalar olduğu için başarıda düşüklük beklenmektedir. Araştırmamızda öğrencilerin hafif düzeyde bağımlı olduğu bulunmuştur. Bunun için aldıkları nikotin miktarı da azdır. Sigarada bulunan nikotinin düşük dozları uyarıcı etki yapmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin sigara içme

durumları başarı durumlarını etkilememiş olabilir. Ayrıca öğrencilerin kişilik özelliklerinin olumlu olması da göz ardı edilmemelidir.

e-) Öğrencilerin ailelerinde sigara içen bireylere göre sigara içme durumları arasındaki farkın incelenmesi

Öğrencilerin ailelerinde sigara içen bireylerin olmasına göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$) (Tablo 17). Yurt dışında ve ülkemizde yapılan çalışmalarda aile üyelerinin sigara içme davranışlarının öğrencilerin sigara içme davranışı üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (17,28,32,33,42).

Sigara içme davranışında sosyal öğrenme ve model alma etkili olmaktadır. Gençler sigara kullanma davranışında çevrelerindeki büyükleri, aile bireylerini model almaktadırlar (56). Evlerinde bir veya daha fazla sigara kullanan bireyin bulunması gençlerin sigara kullanımını etkileyecektir. Ayrıca bireyin çevresindekilerin sigaraya karşı bakış açıları da bireyi etkilemektedir. Bu yüzden ailesinde sigara içen birey olan öğrencilerin sigara içme oranı daha fazla bulunmuş olabilir.

Öğrencilerin sigara içme durumlarına göre kişilik faktörlerinin incelenmesi

Öğrenciler beş faktörlü kişilik ölçeğinin Dışadönüklük faktöründen ortalama $3,37\pm 0,52$ puan, yumuşak başlılık faktöründen ortalama $3,81\pm 0,42$ puan, öz denetim faktöründen ortalama $3,74\pm 0,44$ puan, duygusal tutarsızlık faktöründen ortalama $2,63\pm 0,62$ puan, gelişime açıklık faktöründen ortalama $4,02\pm 0,39$ puan almışlardır (Tablo 18).

Dışa dönüklük faktöründen alınan yüksek puan öğrencinin canlı, girişken, sosyal, hareketli, doğal, rahat, iyimser olduğunu, *yumuşak başlılık* faktöründen alınan yüksek puan öğrencinin çatışmadan kaçınan, hassas, sakin, insanlara güvenen, işbirliğine yatkın olduğunu, *öz denetim* faktöründen alınan yüksek puan öğrencinin düzenli, planlı, amaçlı, kararlı, sorumluluk sahibi olduğunu, *duygusal tutarsızlık* faktöründen alınan düşük puan öğrencinin kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkili, sakin, uyumlu olduğunu, *gelişime açıklık* faktöründen alınan yüksek puan öğrencinin analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş, yeniliğe açık, yaratıcı olduğunu göstermektedir.

Sigara içme durumu ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık, duygusal tutarsızlık ve gelişime açıklık faktörlerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo19). Sigara içme durumu ile özdenetim faktörü puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Sigara içmeyenlerin özdenetim puan ortalaması daha yüksektir. Sigara içmeyenler sigara içenlere göre daha düzenli, planlı, temkinli, kararlı ve sorumluluk sahibi olduğunu göstermektedir.

Sigaraya bağımlı olanların kişilik yapılarında duygusal dengesizlik, kısa yoldan hazza ulaşma, gerçeklerden kaçma, otoriteye karşı çıkma, aşırı tutku, tehlike arama gibi özelliklerinin etkili olduğu düşünülmektedir (50). Literatürde nikotine yatkın kişilik konusunda kesin bir bilgi yoktur. Baysal ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada sigara içme alışkanlığı ile bağımlı kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (25). Ayrıca sigara bağımlıları agresif kişilikten pasif ve oral bağımlı kişiye kadar değişik kişilik özellikleri göstermektedir (64). Öğrencilerin hafif düzeyde bağımlı olmaları ve stres nedeniyle sigara içtiklerini belirtmelerinin sigara içenlere özgü bir kişilik özelliğinin etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Sigara içmeyenlerin özdenetim puanlarının yüksek olması kişilik özelliği ile ilgili önemli bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

BÖLÜM 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

- Öğrencilerin %29,2'sinin sigara kullandığı belirlenmiştir (Tablo7).
- Öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi puan ortalaması $3,4\pm 2,3$ olarak saptanmıştır. Bu puan öğrencilerin hafif düzeyde bağımlı olduğunu göstermektedir (Tablo 11).
- Öğrencilerin cinsiyetlerine, kaldıkları yerlere ve ailelerinde sigara içen bireylere göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0.05$) (Tablo 12, Tablo 15, Tablo 17).
- Öğrencilerin gelir durumlarına, okullarının bulunduğu bölgeye ve başarı durumlarına göre sigara içme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo13, Tablo14, Tablo16).
- Öğrenciler beş faktörlü kişilik envanteri Dışadönüklük faktörünün ortalama puanı $3,37\pm 0,52$, yumuşak başlılık faktörünün ortalama puanı $3,81\pm 0,42$, öz denetim faktörünün ortalama puanı $3,74\pm 0,44$, duygusal tutarsızlık faktörünün ortalama puanı $2,63\pm 0,62$, gelişime açıklık faktörünün ortalama puanı $4,02\pm 0,39$ bulunmuştur (Tablo 18).
- Sigara içme durumu ile dışa dönüklük, yumuşak başlılık, duygusal tutarsızlık ve gelişime açıklık faktörlerinin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Özdenetim faktörü puan ortalamaları ile istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 19).

6.2 ÖNERİLER

1. Hafif düzeyde bağımlı olduğu, stres nedeniyle sigaraya başladığı ve sigara içmeyi sürdürdüğü saptanan öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin artmaması için stresle baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik programlar uygulanabilir..
2. Öğrencilerin %29,2'si sigara kullandığı için öğrencilere sigarayı bırakmaya yönelik programlar hakkında bilgi verilerek sürekli tarama yapılabilir.
3. Özdenetimi yüksek olanlarda sigara içme az olduğu için eğitim programlarının gözden geçirilerek bu alanı güçlendirici bireysel gelişim programları eklenebilir.
4. Kişilik özelliklerini saptamak için kullanılan ölçeğin uzun olması örnekleme ulaşmada sorunlar yaratmaktadır. Bu yüzden daha kısa ölçeklerin kullanılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Öztürk,O., Psikoaktif madde kullanımına bağlı bozukluklar, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara, 2002
2. Coşkunol,H., Anne ve Babalar için Alkol ve Madde Bağımlılığı Eğitim El Kitabı, 2-15, 2000
3. Coşkunol, H., Ersoy, M., Madde Kullanımı İle İlişkili Bozukluklar, <http://med.ege.edu.tr/~hanci/madde.html>
4. Aytaçlar ve Arkadaşları, İstanbul'da Sigara Kullanım Boyutu ve Özelliklerine İlişkin Çalışma, 33.Ulusal Psikiyatri Kongresi, Bildiri Özet Kitabı, ss. 124, Antalya, 1997
5. Ögel ve arkadaşları, İstanbul'da sigara kullanım yaygınlığı, bağımlılık dergisi, cilt:4, sayı:3, ss: 105-108 , 2003
6. Aşut,Ö. Sigaranın İnsan Sağlığına Etkileri, Hekim ve Sigara, Türk Tabipleri Birliği Yayınları, ss. 15-41,1993
7. Doğan,Y.B.,Madde Kullanımı ve Bağımlılığı, I.Sayı(Ed), Ruh Sağlığı ve Hastalıkları, ss: 139-148, Antıp A.Ş. Yayınları, Ankara, 2000
8. Doğan, Y.B., Madde Kullanımı ve Bağımlılığı, Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi, 1(4), ss: 79-86, Eylül- Aralık 2001
9. Wewers,M.E., Ahijevych, K.L., Sarna, L., Smoking Cessation Interventions in Nursing Practice, Nursing Clinics of North America, 33(1), ss: 61-73,1998
10. www.un.org.tr/who/who.htm, Sigara ve bağımlılık, Aralık 2002
11. <http://www.un.org.tr/who/tobacco/TOBACCOkills.HTM>, 18.02.2002, Sigara öldürür: Aldanmayın
12. <http://www.un.org.tr/who/tobacco/tobaccopolitikalari.htm> , Tütün Politikaları ve Dünya Sigaraya Hayır Günü, DSÖ Türkiye İrtibat Ofisi, Nisan 2002, Ankara
13. www.die.gov.tr
14. http://www3.who.int/whosis/life_tables/life_tables_process
15. Bonomo,Y.A., Bowes,G., Putting Harm Reduction Into an Adolescent Context, Journal of Pediatric and Child Health, 37(1), 5, 2001
16. Farrell et all, Nicotine, Alcohol and Drug Dependence and Psychiatric Comorbidity, British Journal of Psychiatry, 179, ss:432-437, 2001

17. Metintaş Ve Arkadaşları, Smoking Patterns Of University Students İn Eskişehir, Turkey, Public Health, 112, ss: 261- 264, 1998
18. Tot ve Arkadaşları, Üniversite Öğrencilerinde Sigara Ve Alkol Kullanım Sıklıkları, <http://lokman.cu.edu.tr/psychiatry/egitim/apg/poster/p-10.htm>
19. Yazıcı ve Arkadaşları, Mersin’de İlköğretim, Lise ve Üniversite Öğrencileri Arasında Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Sıklıkları, 38. Ulusal Psikiyatri Kongresi, ss:219-220 , Marmaris, 2002
20. Yazıcı,H., Özbay, Y., Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Davranışlarının Sigarayı Bırakma Sıklığı Yeniden Beşlama Nedenleri Ve Sigara İçmeyi Bırakmaya İlişkin Öz-Yeterlik İnançları Açısından İncelenmesi, 7. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi, Malatya , 9- 11 Temmuz 2003
21. Yörükoğlu, A., Gençliğin Tanımı ve Toplumdaki Yeri, Gençlik Çağı ve Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, Özgür Yayınları , 2000
22. Onur,B. ,Genç Yetişkinlik, Gelişim Psikolojisi, İmge Kitabevi, ss: 93-121, Ankara, 1997
23. Doksat, M.K. ve Aydın, S. Sigara Kullanımının Psikiyatrik Yönü ve Tedavisi, 3P Dergisi, cilt:8, sayı:2, 2000
24. Köknel, Ö. ,Çocukluk ve Gençlik Çağında Alkol ve Madde Bağımlılığı, A.Ekşi (Ed), Ben Hasta Değilim Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü,167-184, İstanbul, 1999
25. Baysal ve Arkadaşları, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Alışkanlığının Bağımlı Kişilik Özellikleri İle İlişkisi, Düşünen Adam, 6(3), ss: 20-23, 1993
26. Chalmers, K., Seguire, M., Brown, J., Tobacco Use And Baccalaureate Nursing Students: A Study Of Their Attitudes, Beliefs And Personal Behaviours, Journal Of Advanced Nursing, 40(1), ss: 17- 28, October 2002
27. Jenkins, K., Ahijevyeh, K., Nursing Students’beliefs About Smoking, Their Own Smoking Behaviors And Use Of Professional Tobacco Treatment İntervention, Applied Nursing Research, 16(3), ss: 164- 172, August 2003
28. Karaçam, Z., Kitiş, Y., Çetin, H., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulları Öğrencilerinin Sigara İçme Durumu ve Sigara İlişkin Davranışları, Hemşirelik Forumu Dergisi, 5(1), ss: 47-52, 2002

29. Kavruk, E., Öztürk, Y., Atatürk Sağlık Yüksek Okulu'nda Okuyan Öğrencilerin Sigara İçme Sıklığı ve Bunu Etkileyen Faktörler, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(2), ss: 49- 54 , 2003
30. Pektekin, Ç., Sönmez, Y., Sağlık Hizmetleri Konusunda Eğitim Alan Üniversite Gençliğinde Sigara İçme Alışkanlığının Araştırılması, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 10 (1), ss: 121-130, 1994
31. Ohida ve Arkadaşları, 'Smoking Behavior And Related Factors Among Japanese Nursing Students: A Cohort Study', Preventive Medicine, 32, ss: 341- 347, 2001
32. Özcan Ve Arkadaşları, KTÜ Tıp Fakültesi Öğrencilerini Sigara İçmeye Yönelten Faktörler Ve Mücadelede Öncelikli Durumların Saptanması, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9:2, ss:155-161, 1993
33. Xiang ve Arkadaşları, Cigarette Smoking Among Medical College Students In Wuhan, People's Republic Of China, Preventive Medicine, 29, ss: 210- 215, 1999
34. Coşkunol,H., Uyuşturucu Madde Nedir?, Uyuşturucu ile Mücadele, ss: 14-39, Ankara, 2000
35. Çakmak, D., Bağımlılık ve Kişilik, 9. Anadolu Psikiyatri Günleri, Bildiri Kitabı, 478-481, Edirne, 13-17 Haziran 2000
36. Alpay ve Arkadaşları, Madde Kullanan Hastaların Gençlik Dönemlerindeki Hal ve Gidiş Bozuklukları, Düşünen Adam, Cilt:11, Sayı:1, ss:5-8, 1998
37. Çöpür ve Arkadaşları, Madde Bağımlılığı ve Antisosyal Kişilik, Kriz Dergisi, Cilt:3, Sayı:1-2, ss: 194- 196, Bahar- Güz 1995
38. Akvardar ve Arkadaşları, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 2 Öğrencilerinde Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı, Bağımlılık Dergisi, 2(2) , 2001
39. Akvardar ve Arkadaşları, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrenci, Asistan ve Doktorlarında Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı, 38. Ulusal Psikiyatri Kongresi, ss: 60-64 , Marmaris, 2002
40. Akvardar ve Arkadaşları, Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara, Alkol ve Madde Kullanımı, 38. Ulusal Psikiyatri Kongresi, ss: 64-65, Marmaris, 2002
41. Güneş ve Arkadaşları, Turgut Özal Tıp Merkezi Hekim, Hemşire Ve Tıp Öğrencilerinde Sigara İçme Sıklığı, Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi, 4:4, ss: 407-412, 1997

42. Özsoy, S.A., Öncel, S.A., Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sigara İçme Sıklığı Ve Sigara Konusundaki Tutumları, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10:1, ss: 103-119, 1994
43. Çam,O.M., Hemşirelik Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, Sayı:5, ss: 31-38 , 1999
44. Öz, F., Madde Kullanım Bozuklukları, N.Kum (Ed.), Psikiyatri Hemşireliği El Kitabı,Vehbi Koç Vakfı Yayınları, ss: 82-91, İstanbul, 1996
45. Erdoğan, S., Sağlıklı Gençlik İçin Hemşirelik, Hemşirelik Bülteni, 9(38), ss: 97-104, 1995
46. Köknel, Ö., Bağımlılık- Alkol ve Madde Bağımlılığı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998
47. Uluğ, B., Madde Kullanımı ile İlişkili Bozukluklar, Psikiyatri Temel Kitabı, Cilt:1, Güleç, C. ve Köroğlu, E. (Ed.) , Ankara, 1997
48. Hughes, R.J. Nicotine Related Disorders, Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, Vol: 1, ed: Sadock B.J., Sadock, V.A., Seventh Edition, Lippincott Williams & Wilkins, 1033- 1038, USA, 2000
49. Sezer, E., Nikotin bağımlılığı ve Tedavisi, Birinci Kısım, sağlık için sigara alarmı, cilt:1, sayı:2, ss:47-51, 1994
50. Köknel,Ö., Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1999
51. Sezer, E., Sigara da Alkol ve Eroin gibi Bağımlılık Yapıcı Bir Madde midir?, Sigara Alarmı, Sayı:3, ss:5-7, Eylül 1992
52. Everett ve Arkadaşları, Smoking Initiation And Smoking Patterns Among US College Students, Journal Of American College Health, 48(2), ss: 55-60, September 1999
53. Canat, S., Puberte, Ergenlik Dönemi, Y.B.Doğan(Ed), Davranış Bilimlerine Giriş, Antıp A.Ş. yayınları , ss: 184-187, Ankara, 1998
54. İmamoğlu,E.O. ve Gültekin,Y.Y., Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları: 1982-1992 Döneminde Yayınlanan Araştırmalara İlişkin Bir Değerlendirme, Yorum ve Öneriler, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt:8, Sayı:30, Aralık 1993
55. Ziyalar,A., Gençlik Çağında Ruhsal Hastalıklar, Sosyal Psikiyatri, ss: 148-149, İstanbul, 1999

56. Kasatura, İ., Sigara Bırakılırken Yapılacak Fiziksel Değerlendirme, Gençlik ve Bağımlılık, Evrim Yayınevi, ss: 179-181, İstanbul, 1998
57. Vakefliu ve Arkadaşları, Tobacco Smoking Habits, Beliefs And Attitudes Among Medical Students İn Tirana, Albania, Preventive Medicine, 34, ss: 370- 373, 2002
58. Morris, G.C., Kişilik, Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş), Çev: Ayvaşık, H.B. ve Sayıl, M., Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, Ağustos 2002
59. Cüceloğlu, D., Kişilik ve Kişilik Kuramları, İnsan ve Davranışı Psikolojinin temel kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul, Aralık 2000
60. Somer,O., Beş Faktör Kişilik Envanteri El Kitabı, (yayınlanmamış)
61. Tınar, Y. M., 'Çalışma Yaşamı ve Kişilik', Mercek Dergisi, 1999, ss: 92-97
62. Özbay ve Arkadaşları, Kişiliğin Yapısı, Dinamiği ve kişiliğin Gelişmesi, Ruh Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı, Somgür Yayıncılık, Ankara, 1997
63. Yanbastı, G., Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları No:53, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir, 1996
64. Özden, Y.,S., Uyuşturucu Madde Bağımlılığı, İstanbul 2004
65. Bahar, Z., Sigaraya Karşı Sağlık Personeli, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9:2, ss:87- 114 , 1993
66. Erefe, İ., Sigara ile Savaş ve Türk Hemşireliği, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 13:1-3, ss:119- 130, 1997
67. Aycan ve arkadaşları, Sağlık 21, 21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık, T.C.Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 11-20, Aralık 1999
68. Webb ve Arkadaşları, Patterns Of Alcohol Consumption, Smoking And İlicit Drug Use İn British University Students: İnterfaculty Comparisons, Drug And Alcohol Dependence, 47, ss: 145- 153, 1997
69. Gorin, S. S., Predictors Of Tobacco Kontrol Among Nursing Students, Patient Education And Counseling, 44 (3), ss: 251- 262, September 2001
70. Patkar ve Arkadaşları, A Comprasion of Smoking Habits Among Medical and nursing student, Chest, 124:4, Chicago, October 2003
71. Sejr, H.S., Osler, M., Do Smoking And Health Education Influence Student Nurses' Knowledge, Attitudes And Professional Behavior ?, Preventive Medicine, 2002, 260 -265

72. Prochaska, J.O., Goldstein, M.G., Sigarayı Bırakma Sürecinin Aşamaları ve Önemi, Derleyen: Sezer ve arkadaşları, Sağlık İçin Sigara Alarmı, Sayı:1,ss:5-6, Ocak 1994
73. Uzaslan, E.K., Örsel, O., Demir, T., Türkiye’de Sigara Bıraktırma Poliklinikleri, <http://www.toraks.org.tr/sub/sigarasiz/tc-sig-pol-Esra-uzaslan-son.pdf>, Ulaşım tarihi: nisan 2004
74. Türkcan, A., Sigarayı Bırakma Rehberi, Sistem Yayıncılık, İstanbul, Mart 2003
75. Bahar, Z. (Çev.), Herkes İçin Sağlık: Hemşirelik Mesleği Açısından Temel Öneriler, Herkes İçin Sağlık Programı Hemşirelik Dizileri no:1, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesel Ofisi Copenhagen, 1991
76. Ülker ve arkadaşları, Türkiye de hemşirelik: temel mesleki eğitim ile insan gücüne ilişkin sorunlar ve çözüm önerileri, Ankara, Mayıs 2001 www.yok.gov.tr/egitim/raporlar/hemsirelik/hemsirelik.pdf, ulaşım tarihi: Mayıs 2003
77. Karataş, N., Araştırmada Örnekleme, İ. Erefe (Ed.), Hemşirelikte Araştırma İlke, Süreç ve Yöntemleri, 125-138, İstanbul, 2002
78. Sümbüloğlu, K., Sümbüloğlu, V., Örnekleme Yöntemleri, Örneklem Büyüklüğü, Biyoistatistik, Hatiboğlu Yayınevi, ss: 248-268, Ankara, 1998
79. Somer,O., Beş Faktör Kişilik Modeli, Türk Psikoloji Yazıları, 1(2), ss:35-62, 1998
80. Somer,O., Korkmaz,M., Tatar,A., Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin Geliştirilmesi- 1: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması, Türk Psikoloji Dergisi, 17(49), ss: 21-33, 2002
81. Somer,O.,Tatar,A., Korkmaz,M., Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin revizyon ve norm çalışması, 12. ulusal psikoloji kongresi, Ankara, , 2002 <http://metu.edu.tr/~psi/>
82. Baltaş, Z., Baltaş, A., Gençlik Çağı ve Stres, B. Dikeçligil, A.Çiğdem (Ed.), Aile Yazıları 3 Birey, Kişilik ve Toplum, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, ss:299-302, Ankara, 1991
83. Onat ve arkadaşları, Türk Erişkinlerinde Sigara İçimi: Kadımlarımızda Tiryakilik Artma Yolunda, Türk Kardiyolojisi Derneği Arşivi, Cilt: 27, Sayı:10, Aralık 1999

ÜNİVERSİTE DE HEMŞİRELİK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN SİGARA KULLANIMI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SAPTANMASI ARAŞTIRMASI

Sayın Katılımcılar,

Sigara kullanımı açısından gençler önemli bir risk grubunu oluşturmaktadır. Araştırmamızın amacı, hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara kullanım durumlarını ve kişilik özelliklerini araştırmaktır. Anketlerin cevaplanması yaklaşık 25-30 dk. sürmektedir.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Aylin Durmaz

D.E.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu

Email: aylin_durmaz@yahoo.com

SİGARA KULLANIMI ANKET FORMU

A BÖLÜMÜ

İsminiz :

Şiğiniz :

Yaşınız :

Okuduğunuz üniversitenizin bulunduğu şehir :

Yıllık gelir düzeyiniz nasıldır?

Gelirim giderimden az

Gelirim giderime eşit

Gelirim giderimden fazla

Yaşadığınız yerde kalıyorsunuz?

Ailemin yanında kalıyorum

Yurtta kalıyorum

Özel yurttan kalıyorum

Akrabalarımın yanında kalıyorum

Arkadaşlarımla evde kalıyorum

Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok başarılı

Başarılı

Kısmen başarısız

Çok başarısız

Sigara kullanımınız boyunca sigara içtiğiniz dönemler oldu

mu? Süresini yazınız?

Evet (süresi.....)

Hayır

9) Ailede sigara içen var mı?

a) Evet kim:

b) Hayır

10) Sigara kullanıyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır (yanıtınız hayır ise C bölümüne geçiniz.)

11) Sigaraya başlama nedenleriniz nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a) Arkadaş grubu

b) Aile

c) Stres

d) Merak

e) Özentisi

f) Diğer (açıklayınız.....)

12) Sigara içmeyi sürdürme nedenleriniz nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a) Stres

b) Zevk

c) Kilo alma endişesi

d) Alışkanlık – bağımlılık

e) Yalnızlık

f) Diğer (açıklayınız.)

B BÖLÜMÜ

Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi

1. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz ?
 - a) 10 veya daha az
 - b) 11- 20
 - c) 21-30
 - d) 31 veya daha fazla
2. Sabahları ilk 2 saatte, günün geri kalan saatlerine göre daha fazla sayıda sigara içiyor musunuz?
 - a) Hayır
 - b) Evet
3. Uyandıktan sonra ilk sigarayı içene kadar kaç dakika geçiyor ?
 - a) 5 dakika veya daha az
 - b) 6- 30 dakika arasında
 - c) 31- 60 dakika arasında
 - d) 1 saatten fazla
4. Gün boyunca içtiğiniz sigaraların hangisi size en hoş geliyor?
 - a) Sabah ilk içilen dışında, herhangi biri
 - b) Sabah ilk sigara
5. Sigara içmenin yasaklanmış olduğu yerlerde (kütüphane, tiyatro, hastane v.b.) Sigara içmemek size güç geliyor mu?
 - a) Hayır
 - b) Evet
6. Günün büyük bir bölümünü yatakta geçirecek derecede hasta olduğunuzda bile sigara içer misiniz?
 - a) Hayır
 - b) Evet

C BÖLÜMÜ

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

Aşağıda insanların bazı özelliklerini tanımlayan cümleler verilmiştir. Lütfen dikkatlice okuyarak her ifadenin sizi tanımlamakta ne derece uygun olduğunu belirten seçeneklerden bir tanesini işaretleyiniz.

Eğer cümle sizi tanımlamakta;

Tamamen Uygunsa	baş harfleri olan	"TU" ya	<input checked="" type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
Biraz Uygunsa	baş harfleri olan	"BU" ya	<input type="radio"/> TU	<input checked="" type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
Pek Uygun Değilse	baş harfleri olan	"PUD" yi	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input checked="" type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
Hiç Uygun Değilse	baş harfleri olan	"HUD" yi	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input checked="" type="radio"/> HUD

daire içine alın. Eğer hiç bir seçenek size uymuyorsa veya **kararsızsanız** “ ? ” ni daire içine alınız. Lütfen karar vermekte çok zorlanmadığımız sürece soru işaretini (?) kullanmayınız.

Bu anketteki hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin samimi görüşünüzü almaktır. Lütfen cevaplarınızı **genel halinize göre, çoğunlukla nasıl olduğunuzu** düşünerek veriniz. Ayrıca olmak istediğinize göre değil, şu anda kendinizi nasıl görüyorsanız ona göre cevaplayınız.

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD	
1. Yüksek sesle konuşurum.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
2. Bağışlayıp unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
3. Çılgın hayallere dalmaktan hoşlanırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
4. Kim tutarım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
5. Yeni şeylere başlamayı severim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
6. Değişikliklerden hoşlanmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
7. Otoriteye saygı duyarım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
8. Benden beklenenden fazlasını yaparım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
9. Başkalarıyla pek ilgilenmem.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
10. Kolayca uyum sağlarım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
11. Coşkulu bir grupta olmaktan hoşlanırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
12. Başkalarını bağışlamakta güçlük çekerim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
13. İnsanlara acı konuşurum.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
14. Çoğu insanla iyi geçimirim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
15. Değişiklik fikrinden hoşlanmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
16. Kolayca kızmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
17. Derin umutsuzluklara kapılırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
18. Çılgın fikirlerden rahatsız olmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
19. Yönetmek isterim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
20. Başkalarının göremediği güzellikleri fark ederim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
21. Her şeyi sorun haline getiririm.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
22. Konsantre olamam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
23. Her şeyi son dakikada yaparım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
24. Çalışırken sıklıkla canım sıkılır.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
5. Konuşkan bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		50. Konserleri sevmem.	TU BU ? PUD HUD
6. Hata yapmamaya dikkat ederim.	TU BU ? PUD HUD		51. Ruh halime göre hareket ederim.	TU BU ? PUD HUD
7. Beklenmedik şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD		52. Çocuksu sevinçlerimi dışarı vururum.	TU BU ? PUD HUD
8. Zamanımı boşa harcarım.	TU BU ? PUD HUD		53. Olayların altında ezilirim.	TU BU ? PUD HUD
9. Hemen korkarım.	TU BU ? PUD HUD		54. Her şeye endişelenirim.	TU BU ? PUD HUD
10. Her yerde tehlike görürüm.	TU BU ? PUD HUD		55. Başkalarını menemin etmek isterim.	TU BU ? PUD HUD
11. Telefonu birinin yüzüne kapatmışlığım vardır.	TU BU ? PUD HUD		56. Bana eşlik edilmesinden hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD
12. Çekingen bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		57. Disiplinli bir insanım.	TU BU ? PUD HUD
13. Geçmiş hatalarımı düşünerek zaman harcarım.	TU BU ? PUD HUD		58. Bir şeylerin kötü sonuçlanacağını düşünürüm.	TU BU ? PUD HUD
14. Cilgin şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD		59. Kurallara aldınmış etmem.	TU BU ? PUD HUD
15. Tek bir doğru din olduğuna inanırım.	TU BU ? PUD HUD		60. Başkalarının endişelerini gidermeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD
16. Bana ait olmayan bir şeyi asla almam.	TU BU ? PUD HUD		61. Hayatımın bir yönü olmadığını hissediyorum.	TU BU ? PUD HUD
17. Dedikodu yaparım.	TU BU ? PUD HUD		62. Kolayca gücenirim.	TU BU ? PUD HUD
18. Başkalarına tepeden bakarım.	TU BU ? PUD HUD		63. Kendimle ilgili olumlu düşüncelerim vardır.	TU BU ? PUD HUD
19. Kendimi olduğumdan daha aşağıda görürüm.	TU BU ? PUD HUD		64. İşlerimi tamamlamadan bırakırım.	TU BU ? PUD HUD
20. Neyi, neden yaptığımı daima bilirim.	TU BU ? PUD HUD		65. Rekabetten çok işbirliğine önem veririm.	TU BU ? PUD HUD
21. Emirlere uyarım.	TU BU ? PUD HUD		66. Macera ararım.	TU BU ? PUD HUD
22. Ailem ve arkadaşlarımla sık sık tartışırım.	TU BU ? PUD HUD		67. Süddetli arzularımı kontrol edebilirim.	TU BU ? PUD HUD
23. Nazik konuşmalarla zaman kaybetmem.	TU BU ? PUD HUD		68. Yapacağım işlerin listesini çıkarırım.	TU BU ? PUD HUD
24. Gırtlak bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		69. Çeşitlilikten hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
25. Sosyal ortamlarda başarılıyım.	TU BU ? PUD HUD		70. Kazanmak için hile yaparım.	TU BU ? PUD HUD
26. Kendimden çok başkalarını överim.	TU BU ? PUD HUD		71. Kendimi kolayca tehdit altında hissederim.	TU BU ? PUD HUD
27. Öküz altında buzağı arayan biriyim.	TU BU ? PUD HUD		72. Başkalarıyla yazışmayı sevmem.	TU BU ? PUD HUD
28. Müziği severim.	TU BU ? PUD HUD		73. Eleştiriyi acıgandır.	TU BU ? PUD HUD
29. Her şeyin mükemmel bir şekilde sonuçlanmasını isterim.	TU BU ? PUD HUD		74. Hayal kırıklıklarımın acısını başkalarından çıkarırım.	TU BU ? PUD HUD

amamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
Moralim çabuk bozulur.	TU BU ? PUD HUD		99. Harekete bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
Fırsatımı buldum mu gösteriş yaparım.	TU BU ? PUD HUD		100. Eleştirileri kızmadan kabul edebilirim.	TU BU ? PUD HUD
Olaylara yemi bir bakış açısı getiririm.	TU BU ? PUD HUD		101. Olaylara yalnız tek bir açıdan bakarım.	TU BU ? PUD HUD
Duygusal davranan insanları anlayamam.	TU BU ? PUD HUD		102. Gülünç işler yapmaya kolay ikna olurum.	TU BU ? PUD HUD
Problemlerimin içinde kaybolurum.	TU BU ? PUD HUD		103. Başkalarının onayına ihtiyaç duyarım.	TU BU ? PUD HUD
Az konuşurum.	TU BU ? PUD HUD		104. Heyecana bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
Her zaman görüldüğüm gibi değilimdir.	TU BU ? PUD HUD		105. Hiçbir şey yapmadan etrafta dolanırım.	TU BU ? PUD HUD
Geleneklerin önemine inanırım.	TU BU ? PUD HUD		106. Güzel davranışları takdir ederim.	TU BU ? PUD HUD
İleriye donuk plan yapmayı severim.	TU BU ? PUD HUD		107. Düşüncelerimi hayata geçiremem.	TU BU ? PUD HUD
Kalabalıktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD		108. İşleri hafife alırım.	TU BU ? PUD HUD
Kolay kolay hayal kırıklığına uğramam.	TU BU ? PUD HUD		109. Kendimle ilgili fazla bilgi vermem.	TU BU ? PUD HUD
Duygularımı yoğun yaşarım.	TU BU ? PUD HUD		110. İnsanlara yardım etmeyi severim.	TU BU ? PUD HUD
Farklı düşünen insanları anlarım.	TU BU ? PUD HUD		111. Farklılığı monotonluğa tercih ederim.	TU BU ? PUD HUD
Asla öfkelenmem.	TU BU ? PUD HUD		112. İnsanlara güvenirim.	TU BU ? PUD HUD
En ufak bir kıskırtmada enlerim.	TU BU ? PUD HUD		113. Başkalarıyla ilgilenir gibi yaparım.	TU BU ? PUD HUD
Düşünmeye iten filmleri severim.	TU BU ? PUD HUD		114. Kendi başıma vakit geçirmekten hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
Hoşnutluğumu gösteririm.	TU BU ? PUD HUD		115. Engellerim altından kolayca kalkarım.	TU BU ? PUD HUD
Başkalarını düşünürüm.	TU BU ? PUD HUD		116. Ayrıntılara dikkat ederim.	TU BU ? PUD HUD
Arkadaşlarımı güldürürüm.	TU BU ? PUD HUD		117. İyi hazırlanmış olmayı severim.	TU BU ? PUD HUD
İşleri planlayarak yaparım.	TU BU ? PUD HUD		118. Etrafımdaki insanları eğlendiririm.	TU BU ? PUD HUD
Her şeyin iyi olacağına inanırım.	TU BU ? PUD HUD		119. Hayatın iyi yönlerini görürüm.	TU BU ? PUD HUD
Cesaretim çabuk kırılır.	TU BU ? PUD HUD		120. Çabucak telaşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
Herkesin gittiği yoldan giderim.	TU BU ? PUD HUD		121. Kurallara sıkı sıkıya bağlıyım.	TU BU ? PUD HUD
Kolayca huzursuz olurum.	TU BU ? PUD HUD		122. Olayları analiz etmeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD

Amamam Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
1. Ruh halim çok sık değişir.	TU BU ? PUD HUD		148. Göze göz dişe diş taraftarıyım.	TU BU ? PUD HUD
2. Hiçbir sınır tanımam.	TU BU ? PUD HUD		149. İstenenin tersini yaparım.	TU BU ? PUD HUD
3. Kendi fikirlerimi oluşturmak isterim.	TU BU ? PUD HUD		150. Sosyal kurallara karşı koyarım.	TU BU ? PUD HUD
4. Olayların komik yönlerini görürüm.	TU BU ? PUD HUD		151. Sürpriz partilere bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
5. Altmaktan çok veririm.	TU BU ? PUD HUD		152. İşimi düzgün yaparım.	TU BU ? PUD HUD
6. İnsanların beni anlamakta güçlük çektiğine inanıyorum.	TU BU ? PUD HUD		153. Başkalarının gizli niyetleri olduğundan şüphelenirim.	TU BU ? PUD HUD
7. Başladığım işi bitiririm.	TU BU ? PUD HUD		154. Her zaman faahımdır.	TU BU ? PUD HUD
8. Kahkahayla gülerim.	TU BU ? PUD HUD		155. Verdiğim sözü tutarım.	TU BU ? PUD HUD
9. Yanlışlıkla fazla para üstü verildiğinde iade ederim.	TU BU ? PUD HUD		156. Başkalarının beni kullanmasına izin veririm.	TU BU ? PUD HUD
10. İşlerimi ihmal ederim.	TU BU ? PUD HUD		157. Yeni şeyleri denerim.	TU BU ? PUD HUD
11. Kendimi anlamaya çalışırım.	TU BU ? PUD HUD		158. Diğerlerine gerçekten ne düşündüğümü söylerim.	TU BU ? PUD HUD
12. Başkalarının duygularını hissederim.	TU BU ? PUD HUD		159. Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.	TU BU ? PUD HUD
13. Duygularımın altında ezilirim.	TU BU ? PUD HUD		160. Kolayca etki altında kalırım.	TU BU ? PUD HUD
14. Tartışmaya açığımdır.	TU BU ? PUD HUD		161. Sivri dilliyim.	TU BU ? PUD HUD
15. Kendimi geliştirmeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD		162. Olaylar arasında kolayca bağlantı kurabilirim.	TU BU ? PUD HUD
16. Genellikle eşyaları yerine koymayı unuturum.	TU BU ? PUD HUD		163. Her zaman söylediğimi yapmam.	TU BU ? PUD HUD
17. Fikirlerle doluyumdur.	TU BU ? PUD HUD		164. Gözümü kolayca korkar.	TU BU ? PUD HUD
18. Korunmaya ihtiyaç duyarım.	TU BU ? PUD HUD		165. Yeni insanlarla tanışmak beni huzursuz eder.	TU BU ? PUD HUD
19. Amaçlarıma ulaşmak için sıkı çalışırım.	TU BU ? PUD HUD		166. Başkalarının fikirlerimi sorgularım.	TU BU ? PUD HUD
20. Sık sık içki içerim.	TU BU ? PUD HUD		167. Tehlikeli şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD
21. Dik kafalı ve materyumdur.	TU BU ? PUD HUD		168. Ağlama nöbetlerim vardır.	TU BU ? PUD HUD
22. Başkalarının duygularının farkına varmam.	TU BU ? PUD HUD		169. Vicdanımın sesini dinlerim.	TU BU ? PUD HUD
23. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.	TU BU ? PUD HUD		170. Anlık fikirlerle hareket etmeyi severim.	TU BU ? PUD HUD
24. Sessizlikten zevk alırım.	TU BU ? PUD HUD		171. Kendimle barışığım.	TU BU ? PUD HUD
25. İlgili alanlarımda çabuk değiştiğimi hissediyorum.	TU BU ? PUD HUD		172. Başkalarının garip bulduğu şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
73. Ozanları kolayca kabul ederim.	TU BU ? PUD HUD		196. Önemli olduğuma inanırım.	TU BU ? PUD HUD
74. Okumaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD		197. Planları hayata geçiririm.	TU BU ? PUD HUD
75. Aynı anda birçok şeyi idare edebilirim.	TU BU ? PUD HUD		198. Yabancı ortamlarda rahatımdır.	TU BU ? PUD HUD
76. Kendimden çok memnunum.	TU BU ? PUD HUD		199. Başkaları hakkında çabuk hüküm veririm.	TU BU ? PUD HUD
77. Randevularımı unuturum.	TU BU ? PUD HUD		200. Sakinliğimi korurum.	TU BU ? PUD HUD
78. Gücümü kötüye kullanırım.	TU BU ? PUD HUD		201. Sürekli aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD
79. Başkalarının ihtiyaçları beni ilgilendirmez.	TU BU ? PUD HUD		202. Komşularla içli dışlı olmayı sevmem.	TU BU ? PUD HUD
80. Olayları anlamak isterim.	TU BU ? PUD HUD		203. Hazır cevap biriyimdir.	TU BU ? PUD HUD
81. Yakalanmayacağımı hissem dahi vergi kaçırmam.	TU BU ? PUD HUD		204. Problemlerimi olduğundan büyük hale getiririm.	TU BU ? PUD HUD
82. Başkalarına çok fazla önem veririm.	TU BU ? PUD HUD		205. Sonradan pişman olacağım şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD
83. Sabit fikirlerim vardır.	TU BU ? PUD HUD		206. Riske girerim.	TU BU ? PUD HUD
84. Tezgahtarlara nazik davranırım.	TU BU ? PUD HUD		207. Tek başıma olmaktan zevk alırım.	TU BU ? PUD HUD
85. Kendime karşı her zaman dürüst değilimdir.	TU BU ? PUD HUD		208. Düzensizlikten rahatsız olmam.	TU BU ? PUD HUD
86. Başkaları için uğraşmaktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD		209. Başka insanlarla arada mesafe bırakırım.	TU BU ? PUD HUD
87. Gururluuyumdur.	TU BU ? PUD HUD		210. Genelde rahatımdır.	TU BU ? PUD HUD
88. Göze girmek için insanlara yaranırım.	TU BU ? PUD HUD		211. Bazen yalan söylemek zorunda kalırım.	TU BU ? PUD HUD
89. Sürekli her şeyden vazgeçerim.	TU BU ? PUD HUD		212. Sakinleştirici bir etkim vardır.	TU BU ? PUD HUD
90. Borçlarımı zamanında öderim.	TU BU ? PUD HUD		213. İnsanları kolayca bağışlayabilirim.	TU BU ? PUD HUD
91. Yalnız kalmak isterim.	TU BU ? PUD HUD		214. Sanata ilgi duymam.	TU BU ? PUD HUD
92. Kendimi birşeylere veremem.	TU BU ? PUD HUD		215. Yeni hiçbir şey söylemem.	TU BU ? PUD HUD
93. En ufak ayrıntılara dikkat edilmesini isterim.	TU BU ? PUD HUD		216. Yalnız olmaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
94. Başkalarının ihtiyaçlarını fark ederim.	TU BU ? PUD HUD		217. Tatmin edilmesi zor biriyim.	TU BU ? PUD HUD
95. Her şeyin tam olarak doğru yapılmasını isterim.	TU BU ? PUD HUD			

ÜNİVERSİTE DE HEMŞİRELİK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN SİGARA KULLANIMI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN SAPTANMASI ARAŞTIRMASI

Sayın Katılımcılar,

Sigara kullanımı açısından gençler önemli bir risk grubunu oluşturmaktadır. Araştırmamızın amacı, hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara kullanım durumlarını ve kişilik özelliklerini araştırmaktır. Anketlerin cevaplanması yaklaşık 25-30 dk. sürmektedir.

Katkılarınız için teşekkür ederim.

Aylin Durmaz

D.E.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu

Email: aylin_durmaz@yahoo.com

SİGARA KULLANIMI ANKET FORMU

A BÖLÜMÜ

Adınız :

Soyadınız :

Yaşınız :

Üniversitenizin bulunduğu şehir :

Evlenmiş olduğunuz gelir düzeyiniz nasıldır?

Gelirim giderimden az

Gelirim giderime eşit

Gelirim giderimden fazla

Hangi yerde kalıyorsunuz?

Ailemin yanında kalıyorum

Yurtta kalıyorum

Özel yurttan kalıyorum

Akrabalarımın yanında kalıyorum

Arkadaşlarımla evde kalıyorum

Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok başarılı

Başarılı

Kısmen başarısız

Çok başarısız

Okul hayatınız boyunca sigara içtiğiniz dönemler oldu mu?

Eğer varsa süresini yazınız?

Evet (süresi.....)

Hayır

9) Ailede sigara içen var mı?

a) Evet kim:

b) Hayır

10) Sigara kullanıyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır (yanıtınız hayır ise C bölümüne geçiniz.)

11) Sigaraya başlama nedenleriniz nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a) Arkadaş grubu

b) Aile

c) Stres

d) Merak

e) Özenti

f) Diğer (açıklayınız.....)

12) Sigara içmeyi sürdürme nedenleriniz nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

a) Stres

b) Zevk

c) Kilo alma endişesi

d) Alışkanlık – bağımlılık

e) Yalnızlık

f) Diğer (açıklayınız.)

C BÖLÜMÜ

Beş Faktörlü Kişilik Envanteri

Aşağıda insanların bazı özelliklerini tanımlayan cümleler verilmiştir. Lütfen dikkatlice okuyarak her ifadenin sizi tanımlamakta ne derece uygun olduğunu belirten seçeneklerden bir tanesini işaretleyiniz.

Eğer cümle sizi tanımlamakta;

Tamamen Uygunsa	baş harfleri olan	"TU" yu	<input checked="" type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
Biraz Uygunsa	baş harfleri olan	"BU" yu	<input type="radio"/> TU	<input checked="" type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
Pek Uygun Değilse	baş harfleri olan	"PUD" yi	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input checked="" type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
Hiç Uygun Değilse	baş harfleri olan	"HUD" yi	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input checked="" type="radio"/> HUD

daire içine alın. Eğer hiç bir seçenek size uymuyorsa veya **kararsızsanız** “ ? ” ni daire içine almız. Lütfen karar vermekte çok zorlanmadığımız sürece soru işaretini (?) kullanmayınız.

Bu anketteki hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Bizim için önemli olan sizin samimi görüşünüzü almaktır. Lütfen cevaplarımızı **genel halinize göre, çoğunlukla nasıl olduğunuzu** düşünerek veriniz. Ayrıca olmak istediğimize göre değil, şu anda kendinizi nasıl görüyorsanız ona göre cevaplayınız.

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD	
1. Yüksek sesle konuşurum.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
2. Bağışlayıp unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
3. Çılgın hayallere dalmaktan hoşlanırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
4. Kim tutarım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
5. Yeni şeylere başlamayı severim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
6. Değişikliklerden hoşlanmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
7. Otoriteye saygı duyarım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
8. Benden beklenenden fazlasını yaparım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
9. Başkalarıyla pek ilgilenmem.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
10. Kolayca uyum sağlarım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
11. Coşkulu bir grupta olmaktan hoşlanırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
12. Başkalarını bağışlamakta güçlük çekerim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
13. İnsanlara acı konuşurum.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
14. Çoğu insanla iyi geçinirim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
15. Değişiklik fikrinden hoşlanmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
16. Kolayca kızmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
17. Derin umutsuzluklara kapılırım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
18. Çılgın fikirlerden rahatsız olmam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
19. Yönetmek isterim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
20. Başkalarının göremediği güzellikleri farkedirim.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
21. Herşeyi sorun haline getiririm.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
22. Konsantre olamam.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
23. Herşeyi son dakikada yaparım.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD
24. Çalışırken sıklıkla camın sıktır.	<input type="radio"/> TU	<input type="radio"/> BU	<input type="radio"/> ?	<input type="radio"/> PUD	<input type="radio"/> HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
5. Konuşkan bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		50. Konserleri sevmem.	TU BU ? PUD HUD
6. Hata yapmamaya dikkat ederim.	TU BU ? PUD HUD		51. Ruh halime göre hareket ederim.	TU BU ? PUD HUD
7. Beklenmedik şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD		52. Çocuksu sevinçlerimi dışarı vururum.	TU BU ? PUD HUD
8. Zamanımı boşa harcarım.	TU BU ? PUD HUD		53. Olayların altında ezilirim.	TU BU ? PUD HUD
9. Hemen korkarım.	TU BU ? PUD HUD		54. Her şeye endişelenirim.	TU BU ? PUD HUD
10. Her yerde tehlike görürüm.	TU BU ? PUD HUD		55. Başkalarını memnun etmek isterim.	TU BU ? PUD HUD
11. Telefonu birinin yüzüne kapatmışlığım vardır.	TU BU ? PUD HUD		56. Bana eşlik edilmesinden hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD
12. Çekingen bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		57. Disiplinli bir insanım.	TU BU ? PUD HUD
13. Geçmiş hatalarımı düşünerek zaman harcarım.	TU BU ? PUD HUD		58. Bir şeylerin kötü sonuçlanacağını düşünürüm.	TU BU ? PUD HUD
14. Cilgin şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD		59. Kurallara aldırış etmem.	TU BU ? PUD HUD
15. Tek bir doğru din olduğuna inanırım.	TU BU ? PUD HUD		60. Başkalarının endişelerini gidermeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD
16. Bana ait olmayan bir şeyi asla almam.	TU BU ? PUD HUD		61. Hayatımın bir yönü olmadığını hissediyorum.	TU BU ? PUD HUD
17. Dedikodu yaparım.	TU BU ? PUD HUD		62. Kolayca gücenirim.	TU BU ? PUD HUD
18. Başkalarına tepeden bakarım.	TU BU ? PUD HUD		63. Kendimle ilgili olumlu düşüncelerim vardır.	TU BU ? PUD HUD
19. Kendimi olduğumdan daha aşağıda görürüm.	TU BU ? PUD HUD		64. İşlerimi tamamlamadan bırakırım.	TU BU ? PUD HUD
20. Neyi, neden yaptığımı daima bilirim.	TU BU ? PUD HUD		65. Rekabetten çok işbirliğine önem veririm.	TU BU ? PUD HUD
21. Emirlere uyarım.	TU BU ? PUD HUD		66. Macera ararım.	TU BU ? PUD HUD
22. Ailem ve arkadaşarımla sık sık tartışırım.	TU BU ? PUD HUD		67. Şiddetli arzularımı kontrol edebilirim.	TU BU ? PUD HUD
23. Nazik konuşmalarla zaman kaybetmem.	TU BU ? PUD HUD		68. Yapacağım işlerin listesini çıkarırım.	TU BU ? PUD HUD
24. Çırtışken bir insanım.	TU BU ? PUD HUD		69. Çeşitlilikten hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
25. Sosyal ortamlarda başarılıyım.	TU BU ? PUD HUD		70. Kazanmak için hile yaparım.	TU BU ? PUD HUD
26. Kendimden çok başkalarını överim.	TU BU ? PUD HUD		71. Kendimi kolayca tehdit altında hissedirim.	TU BU ? PUD HUD
27. Öküz altında buzağı arayan biriyim.	TU BU ? PUD HUD		72. Başkalarıyla yazışmayı sevmem.	TU BU ? PUD HUD
28. Müziği severim.	TU BU ? PUD HUD		73. Eleştiriye açıgımdır.	TU BU ? PUD HUD
29. Her şeyin mükemmel bir şekilde sonuçlanmasını isterim.	TU BU ? PUD HUD		74. Hayal kırıklıklarımın acısını başkalarından çıkarırım.	TU BU ? PUD HUD

Amamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
Moralim çabuk bozulur.	TU BU ? PUD HUD		99. Harekete bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
Fırsatımı buldum mu gösteriş yaparım.	TU BU ? PUD HUD		100. Eleştirileri kızmadan kabul edebilirim.	TU BU ? PUD HUD
Olaylara yeni bir bakış açısı getiririm.	TU BU ? PUD HUD		101. Olaylara yalnız tek bir açıdan bakarım.	TU BU ? PUD HUD
Duygusal davranan insanları anlayamam.	TU BU ? PUD HUD		102. Gülünç işler yapmaya kolay ikna olurum.	TU BU ? PUD HUD
Problemlerimin içinde kaybolurum.	TU BU ? PUD HUD		103. Başkalarının onayına ihtiyaç duyarım.	TU BU ? PUD HUD
Az konuşurum.	TU BU ? PUD HUD		104. Heyecana bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
Her zaman görüldüğüm gibi değildir.	TU BU ? PUD HUD		105. Hiçbir şey yapmadan cirafta dolanırım.	TU BU ? PUD HUD
Geleneklerin önemine inanırım.	TU BU ? PUD HUD		106. Güzel davranışları takdir ederim.	TU BU ? PUD HUD
İleriyeye küçük plan yapmayı severim.	TU BU ? PUD HUD		107. Düşüncelerimi hayata geçiremem.	TU BU ? PUD HUD
Kalabalıktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD		108. İşleri hafife alırım.	TU BU ? PUD HUD
Kolay kolay hayal kırıklığına uğramam.	TU BU ? PUD HUD		109. Kendimle ilgili fazla bilgi vermem.	TU BU ? PUD HUD
Duygularımı yoğun yaşarım.	TU BU ? PUD HUD		110. İnsanlara yardım etmeyi severim.	TU BU ? PUD HUD
Farklı düşünen insanları anlarım.	TU BU ? PUD HUD		111. Farklılığı monotonluğa tercih ederim.	TU BU ? PUD HUD
Asla öfkelenmem.	TU BU ? PUD HUD		112. İnsanlara güvenirim.	TU BU ? PUD HUD
En ufak bir köşkırtmada gülerim.	TU BU ? PUD HUD		113. Başkalarıyla ilgilenir gibi yaparım.	TU BU ? PUD HUD
Düşünmeye iten filmleri severim.	TU BU ? PUD HUD		114. Kendi başıma vakit geçirmekten hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
Hoşnutluğumu gösteririm.	TU BU ? PUD HUD		115. Engellerin altından kolayca kalkarım.	TU BU ? PUD HUD
Başkalarını düşünürüm.	TU BU ? PUD HUD		116. Ayrıntılara dikkat ederim.	TU BU ? PUD HUD
Arkadaşlarımı güldürürüm.	TU BU ? PUD HUD		117. İyi hazırlanmış olmayı severim.	TU BU ? PUD HUD
İşleri planlayarak yaparım.	TU BU ? PUD HUD		118. Etrafımdaki insanları eğlendiririm.	TU BU ? PUD HUD
Her şeyin iyi olacağına inanırım.	TU BU ? PUD HUD		119. Hayatın iyi yönlerini görürüm.	TU BU ? PUD HUD
Cesaretim çabuk kırılır.	TU BU ? PUD HUD		120. Çabucak telaşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
Herkesin gittiği yoldan giderim.	TU BU ? PUD HUD		121. Kurallara sıkı sıkıya bağlıyım.	TU BU ? PUD HUD
Kolayca huzursuz olurum.	TU BU ? PUD HUD		122. Olayları analiz etmeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
3. Ruh halim çok sık değişir.	TU BU ? PUD HUD		148. Göze göz dişe diş taraftarıyım.	TU BU ? PUD HUD
4. Hiçbir sınır tanımam.	TU BU ? PUD HUD		149. İstenenin tersini yaparım.	TU BU ? PUD HUD
5. Kendi fikirlerimi oluşturmak isterim.	TU BU ? PUD HUD		150. Sosyal kurallara karşı koyarım.	TU BU ? PUD HUD
6. Olayların komik yönlerini görürüm.	TU BU ? PUD HUD		151. Sürpriz partilere bayılırım.	TU BU ? PUD HUD
7. Almaktan çok veririm.	TU BU ? PUD HUD		152. İşimi düzeten yaparım.	TU BU ? PUD HUD
8. İnsanların beni anlamakta güçlük çektiğine inanıyorum.	TU BU ? PUD HUD		153. Başkalarının gizli niyetleri olduğundan şüphelenirim.	TU BU ? PUD HUD
9. Başladığım işi bitiririm.	TU BU ? PUD HUD		154. Her zaman faalimdir.	TU BU ? PUD HUD
10. Kahkahayla gülerim.	TU BU ? PUD HUD		155. Verdiğim sözü tutarım.	TU BU ? PUD HUD
11. Yanlışlıkta fazla para üstü verildiğinde tade ederim.	TU BU ? PUD HUD		156. Başkalarının beni kullanmasına izin veririm.	TU BU ? PUD HUD
12. İşlerimi ihmal ederim.	TU BU ? PUD HUD		157. Yeni şeyleri denerim.	TU BU ? PUD HUD
13. Kendimi anlamaya çalışırım.	TU BU ? PUD HUD		158. Diğerlerine gerçekten ne düşündüğümü söylerim.	TU BU ? PUD HUD
14. Başkalarının duygularını hissederim.	TU BU ? PUD HUD		159. Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.	TU BU ? PUD HUD
15. Duygularımın altında ezilirim.	TU BU ? PUD HUD		160. Kolayca etki altında kalırım.	TU BU ? PUD HUD
16. Tartışmaya açığımdır.	TU BU ? PUD HUD		161. Sivri dilliyim.	TU BU ? PUD HUD
17. Kendimi geliştirmeye çalışırım.	TU BU ? PUD HUD		162. Olaylar arasında kolayca bağlantı kurabilirim.	TU BU ? PUD HUD
18. Genellikle eşyaları yerine koymayı unuturum.	TU BU ? PUD HUD		163. Her zaman söylediğimi yapmam.	TU BU ? PUD HUD
19. Fikirlerle doluyumdur.	TU BU ? PUD HUD		164. Gezum kolayca korkar.	TU BU ? PUD HUD
20. Korunmaya ihtiyaç duyarım.	TU BU ? PUD HUD		165. Yeni insanlarla tanışmak beni huzursuz eder.	TU BU ? PUD HUD
21. Amaçlarıma ulaşmak için sıkı çalışırım.	TU BU ? PUD HUD		166. Başkalarının fikirlerimi sorgularım.	TU BU ? PUD HUD
22. Sık sık içki içerim.	TU BU ? PUD HUD		167. Tehlikeli şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD
23. Dik kafalı ve inatçıyım.	TU BU ? PUD HUD		168. Ağlama nöbetlerim vardır.	TU BU ? PUD HUD
24. Başkalarının duygularının farkına varmam.	TU BU ? PUD HUD		169. Vicdanımın sesini dinlerim.	TU BU ? PUD HUD
25. Kolayca kendimi baskı altında hissederim.	TU BU ? PUD HUD		170. Anlık fikirlerle hareket etmeyi severim.	TU BU ? PUD HUD
26. Sessizlikten zevk alırım.	TU BU ? PUD HUD		171. Kendimle barışığım.	TU BU ? PUD HUD
27. İlgili alanlarımın çabuk değiştiğini hissediyorum.	TU BU ? PUD HUD		172. Başkalarının garip bulduğu şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD

Tamamen Uygun TU	Biraz Uygun BU	Kararsız ?	Pek Uygun Değil PUD	Hiç Uygun Değil HUD
173. Özürleri kolayca kabul ederim.	TU BU ? PUD HUD		196. Önemli olduğuma inanırım.	TU BU ? PUD HUD
174. Okumaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD		197. Planları hayata geçiririm.	TU BU ? PUD HUD
175. Aynı anda birçok şeyi idare edebilirim.	TU BU ? PUD HUD		198. Yabancı ortamlarda rahatımdır.	TU BU ? PUD HUD
176. Kendimden çok memnunum.	TU BU ? PUD HUD		199. Başkaları hakkında çabuk hüküm veririm.	TU BU ? PUD HUD
177. Randevularımı unuturum.	TU BU ? PUD HUD		200. Sakinliğimi korurum.	TU BU ? PUD HUD
178. Gücümü kötüye kullanırım.	TU BU ? PUD HUD		201. Sürekli aynı şeyleri yapmaktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD
179. Başkalarının ihtiyaçları beni ilgilendirmez.	TU BU ? PUD HUD		202. Komşularla içli dışlı olmayı sevmem.	TU BU ? PUD HUD
180. Olayları anlamak isterim.	TU BU ? PUD HUD		203. Hazır cevap biriyimdir.	TU BU ? PUD HUD
181. Yakalanmayacağımı bilsem daht vergi kaçırmam.	TU BU ? PUD HUD		204. Problemlerimi olduğundan büyük hale getiririm.	TU BU ? PUD HUD
182. Başkalarına çok fazla önem veririm.	TU BU ? PUD HUD		205. Sonradan pişman olacağım şeyler yaparım.	TU BU ? PUD HUD
183. Sabit fikirlerim vardır.	TU BU ? PUD HUD		206. Riske girerim.	TU BU ? PUD HUD
184. Tezgahtarlara nazik davranırım.	TU BU ? PUD HUD		207. Tek başıma olmaktan zevk alırım.	TU BU ? PUD HUD
185. Kendime karşı her zaman dürüst deyimdir.	TU BU ? PUD HUD		208. Düzensizlikten rahatsız olmam.	TU BU ? PUD HUD
186. Başkaları için uğraşmaktan hoşlanmam.	TU BU ? PUD HUD		209. Başka insanlarla arada mesafe bırakırım.	TU BU ? PUD HUD
187. Gururlu cüyümdür.	TU BU ? PUD HUD		210. Genelde rahatımdır.	TU BU ? PUD HUD
188. Göze girmek için insanlara yararırım.	TU BU ? PUD HUD		211. Bazen yalan söylemek zorunda kalırım.	TU BU ? PUD HUD
189. Sürekli her şeyden vazgeçerim.	TU BU ? PUD HUD		212. Sakinleştirici bir etkim vardır.	TU BU ? PUD HUD
190. Borçlarımı zamanında öderim.	TU BU ? PUD HUD		213. İnsanları kolayca bağışlayabilirim.	TU BU ? PUD HUD
191. Yalnız kalmak isterim.	TU BU ? PUD HUD		214. Sanata ilgi duymam.	TU BU ? PUD HUD
192. Kendimi birşeylere veremem.	TU BU ? PUD HUD		215. Yeni hiçbir şey söylemem.	TU BU ? PUD HUD
193. En ufak ayrıntılara dikkat edilmesini isterim.	TU BU ? PUD HUD		216. Yalnız olmaktan hoşlanırım.	TU BU ? PUD HUD
194. Başkalarının ihtiyaçlarını farkedirim.	TU BU ? PUD HUD		217. Tatmin edilmesi zor biriyim.	TU BU ? PUD HUD
195. Her şeyin tam olarak doğru yapılmasını isterim.	TU BU ? PUD HUD			