

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLİK DÖNEMİNDE BENLİK SAYGISI VE SİGARA BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zühal TUNÇ

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Programı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

Nisan, 2019

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**ERGENLİK DÖNEMİNDE BENLİK SAYGISI VE SİGARA BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Zühal TUNÇ
(Y1312.270020)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Programı**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN

Nisan, 2019

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ



YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1312.270020 numaralı öğrencisi **Zühal TUNÇ**'un "**ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ SİGARA BAĞIMLILIĞI İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ**" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 28.01.2019 tarih ve 2019/02 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Tezli Yüksek Lisans tezi 06.02.2019 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Şahide Güliz KOLBURAN	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Engin EKER	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Asıl Üye	Prof. Dr.	Salih Yaşar ÖZDEN	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	E. Özge ERBAY	İstanbul Aydın Üniversitesi	
Yedek Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Mehmet Zeki ILGAR	Biruni Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı Ve Sigara Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (...../...../2019..)

Zühal TUNÇ

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimde derslerimize gelirken gösterdiği özen, sosyal ortamda bizimle kurduğu iletişim ve en önemlisi de tez danışmanım olarak bana sağladığı destek için Dr. Öğr. Üyesi Şahide Güliz KOLBURAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Psikoloji bölümüne farklı bir soluk getiren, derslerinin sonrasında araştırmaktan ve yeni şeyler öğrenmekten kendimi alamadığım Dr. Öğr. Üyesi Hakan İŞÖZEN'e, hem eğitim hem de sosyal anlamda emeği geçen Prof. Dr. Ömer ÖZYILMAZ ve Prof. Dr. Salih Yaşar ÖZDEN'e, sayın hocam Prof. Dr. Mahmut ARSLAN'a teşekkürlerimi sunarım. Çalışmalarım esnasında İngilizce kaynaklarımı tercüme ederek bana yardımcı olan dostum Esra TOPALOĞLU'na, tezimin görsel ve dil bilgisi düzenlemesine büyük katkı sağlayan ağabeyim Dr. Müslüm YILMAZ'a, her aramamda ulaşabildiğim, hiçbir sorumu cevapsız bırakmayan meslektaşlarım Murat KAYA ve Sezen KAHRAMAN'a, çalışma anketlerimi uygulamamda büyük destekleri olan öğretmen arkadaşlarım Gülşah MERİÇ ve Ramazan MERİÇ'e yardımları için teşekkürler.

Yaşamın doğumla değil, sevgi ile başladığını gösteren, beni her zaman maddi-manevi destekleyen, akademik ve sosyal anlamda daima bana yol gösteren canım ailem Nuray ARHAN, Halil İbrahim ARHAN ve Süleyman ARHAN'a, tez yazım sürecimde sevgisi ve desteği ile hep benimle olan sol yanımda Ömer TUNÇ'a, tezimi tamamlamaktan vazgeçtiğim anda hayatımıza girerek yeniden motive olmamı sağlayan canım kızım Şehrazat TUNÇ'a sonsuz teşekkür ederim.

Nisan, 2019

ZühalTUNÇ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xiii
ÖZET.....	xvii
ABSTRACT	xix
1. GİRİŞ	1
1.1 Ergenlik Dönemi	2
1.2 Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim Özellikleri	4
1.3 Ergenlik Dönemi Zihinsel Gelişim Özellikleri	6
1.4 Ergenlik Dönemi Sosyal Gelişim Özellikleri	9
1.5 Ergenlik Dönemi Cinsel Gelişim Özellikleri	11
1.6 Ergenlik Dönemi Ahlaki Gelişim Özellikleri	14
1.7 Ergenlik Dönemi Kişilik Gelişim Özellikleri	17
1.8 Ergenlik Dönemi Duygusal Gelişim Özellikleri	19
2. BAĞIMLILIK	23
2.1 Sigara (Tütün)	26
2.2 Sigara Kullanımı Sonrası Yaşanan Sağlık Sorunları	27
2.3 Sigara Bağımlılığı	30
2.4 Sigara İçme İle İlgili Yapılan Çalışmalar	33
2.5 Sigara Bağımlılığı ve Ergenlik Dönemi Arasındaki İlişki	39
3. BENLİK KAVRAMI VE BENLİK SAYGISI.....	43
3.1 Benlik Kavramı	43
3.2 Benlik Gelişimi	45
3.2.1 Temel güvene karşı güvensizlik (0-1,5 yaş)	46
3.2.2 Özerkliğe karşı kuşku ve utanç (1-3 yaş)	46
3.2.3 Girişkenliğe karşı suçluluk (3-5 yaş)	46
3.2.4 Çalışkanlığa karşı aşağılık (5-11 yaş)	46
3.2.5 Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası (12-19 yaş)	46
3.2.6 Yakınlığa karşı soyutlanma (20-30 yaş)	47
3.2.7 Üretkenliğe karşı durgunluk (30-60 yaş)	47
3.2.8 Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (60 yaş ve sonrası)	47
3.3 Benlik Saygısı	47
3.4 Benlik Saygısının Gelişimi	50
3.5 Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	53
4. YÖNTEM.....	59
4.1 Araştırmanın Modeli	59
4.2 Araştırmanın Amacı	60
4.3 Araştırmanın Önemi	60
4.4 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	60
4.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	61

4.6 Araştırmanın Problemi ve AltProblemler.....	61
4.7 Araştırmanın Hipotezleri	61
4.8 Araştırmanın Sayıltıları	62
4.9 Verilerin Toplanma Araçları	62
4.9.1 Demografik bilgi formu	62
4.9.2 Fagerström nikotin bağımlılık ölçeği	62
4.9.3 Coopersmith özsaygı ölçeği	63
5. BULGULAR	65
5.1 Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri	65
5.2 Öğrencilerin Özsaygı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	73
5.2.1 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	73
5.2.2 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin hangi okul türüne göre incelenmesine ilişkin bulgular	73
5.2.3 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	74
5.2.4 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin annelerinin sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular	75
5.2.5 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular	77
5.2.6 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	78
5.3 Sigara İçen Öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	82
5.3.1 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	82
5.3.2 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin yaşlarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	83
5.3.3 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin doğum sıralarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	83
5.3.4 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	84
5.3.5 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin evde kaç kişi yaşadıklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	85
5.3.6 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin okul türüne göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	86
5.3.7 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	86

5.3.8 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin aylık ne kadar harçlık aldıklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	87
5.3.9 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin annelerinin sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	89
5.3.10 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular.....	89
5.3.11 Öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin arkadaşlık kurarken zorluk çekip çekmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular	90
5.3.12 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular	91
5.4 Sigara İçen Öğrencilerin Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Özsaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	92
6. TARTIŞMA	93
7. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
7.1 Uygulamacılar İçin Öneriler.....	101
KAYNAKLAR	105
EKLER.....	115
ÖZGEÇMİŞ.....	123

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1.1 : Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri (Windmiller, 1995).....	16
Çizelge 5.1 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet-Yaş Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600).....	65
Çizelge 5.2 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğum Sırası-Kardeş Sırası-Evdeki Birey Sayısı Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600).....	66
Çizelge 5.3 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Türü Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	67
Çizelge 5.4 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	67
Çizelge 5.5 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Harçlık-Ailenin Gelir Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600).....	68
Çizelge 5.6 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısı Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	68
Çizelge 5.7 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ebeveyn Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	69
Çizelge 5.8 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ebeveyn Meslekleri Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	70
Çizelge 5.9 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	71
Çizelge 5.10 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ebeyn Sigara Kullanım Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	71
Çizelge 5.11 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Başarısı Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600).....	71
Çizelge 5.12 : Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmada Zorlanma-Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimi Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600).....	72
Çizelge 5.13 : Sigara İçen ve İçmeyen Grupların Özsaygı Ölçeği Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	73
Çizelge 5.14 : Öğrencilerin Hangi Okul Türüne Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	74
Çizelge 5.15 : Öğrencilerin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	75
Çizelge 5.16 : Öğrencilerin Annelerinin Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	76
Çizelge 5.17 : Öğrencilerin Babalarının Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	77

Çizelge 5.18: Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	78
Çizelge 5.19: Özsaygı Ölçeğinden Alınan Puanların Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	79
Çizelge 5.20: Sigara İçen Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	82
Çizelge 5.21: Sigara İçen Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	83
Çizelge 5.22: Sigara İçen Öğrencilerin Doğum Sıralarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	84
Çizelge 5.23: Sigara İçen Öğrencilerin Kaç Kardeş Oldıklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	84
Çizelge 5.24: Öğrencilerin Evde Kaç Kişi Yaşadıklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması.....	85
Çizelge 5.25: Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanlar Açısından, Sigara İçen Öğrencilerin Evde Kaç Kişi Yaşadıklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	85
Çizelge 6.26: Sigara İçen Öğrencilerin Okul Türüne Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	86
Çizelge 5.27: Sigara İçen Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	87
Çizelge 5.28: Sigara İçen Öğrencilerin Aylık Ne Kadar Harçlık Aldıklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	87
Çizelge 5.29: Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanlar Sigara İçen Öğrencilerin Aylık Ne Kadar Harçlık Aldıklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	88
Çizelge 5.30: Sigara İçen Öğrencilerin Annelerinin Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	89
Çizelge 5.31: Sigara İçen Öğrencilerin Babalarının Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	90
Çizelge 5.32: Sigara İçen Öğrencilerin Arkadaşlık Kurarken Zorluk Çekip Çekmediklerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması.....	90

Çizelge 5.33: Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	91
Çizelge 5.34: Sigara İçen Öğrencilerin Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Özsaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	92

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ SİGARA BAĞIMLILIĞININ BENLİK SAYGISINA ETKİSİ

ÖZET

Sigara, kullanım başlangıcı yıllar öncesine dayanan, farklı formlarda tüketilen ve dünyada çok yaygın kullanılan bir bağımlılık maddesidir. Ülkemizde çok küçük yaşta sigara kullanımının başlaması ve başlama nedeninin birçok etkenden kaynaklanması ve birçok da sonuca yol açması, bu konu üzerinde çalışma ihtiyacı doğurmuştur. Ülkemizde özellikle ergenlik döneminde bağımlılık boyutuna gelen sigara kullanımının, gençlerimizi ve dolayısıyla geleceğimizi tehdit etmesi kaçınılmazdır.

Bu çalışmanın amacı, ergenlikte sigara kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmak ve değerlendirmektir. Araştırmaya 2014-2015 Eğitim Öğretim döneminde İstanbul'un Gaziosmanpaşa ilçesi'nde öğrenim gören, 357 kız, 243 erkek olmak üzere toplam 600 öğrenci katılmıştır.

Araştırmadaki hedeflere ulaşabilmek için, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile Coopersmith Öz Saygı Envanteri ve Fagerström Nikotin Bağımlılık Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulgularında sigara içmeyen öğrencilerin özsayı ölçeceğinden aldıkları puanların sigara içen öğrencilerin özsayı ölçeceğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Benlik, Benlik Saygısı, Ergenlik Dönemi, Nikotin Bağımlılığı*

RESEARCHING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SMOKING ADDICTION DURING ADOLESCENCE

ABSTRACT

Cigarette is an addictive substance which dates back to years ago, is consumed in different forms and is very common around the world. As smoking starts at early ages in our country and its reasons originate from different factors and leads in various results, the need to study in this field arises.

It is inevitable that cigarette consumption, which in our country comes to the point of addiction in puberty, threatens our future.

The aim of this study is to research and evaluate the relationship between smoking and self-esteem in adolescence. 600 students, 357 females and 243 males, who studies in Gaziosmanpaşa region of Istanbul in 2014-2015 education year took place in this study.

To reach the targets of the study, a Personal Information Form developed by the researcher, Coopersmith Self Respect Inventory and Fagerström Nicotine Addiction Inventory were used. For the analysis of the data, SPSS for Windows 21.0 program was used.

The points received from the self-esteem scale of non-smokers students in the research findings were higher than the points they received from the self-esteem scale of the smokers.

Key words: *Personality, Self Respect, Adolescent , Nicotine Addiction*

1. GİRİŞ

Sigara kullanımı çağlar öncesinden bu yana süregelen bir eylemdir. Tıbbi etkilerle kullanılan bitkiler daha sonraları davranış ve hislerde farklılaşma yaratmış ve insan yaşamına nüfuz etmiştir. Günümüzde ise bu kullanım yaygınlaşmış ve dünya çapında sigara, madde ve alkol bağımlılığı oldukça artmıştır (Barış, 2011).

Sigara, kullanımı en yaygın ve bağımlılık yapma özelliği oldukça fazla olan bir maddedir . Özellikle ergenlik dönemindeki gelişimsel ihtiyaçlar, bu maddeye bağımlı olmayı çok kolay hale getirir. Bu dönemdeki beyin yapısı ve kişilik, gelişim döneminde olduğu için eğer kişi bu dönemde sigaraya başlarsa bağımlı olma riski oldukça yüksektir (Aksoy,2006).

Sigara bağımlılığı, diğer bütün bağımlılıkların yaşanma ihtimalinde bir kapı aralayıcıdır. Özellikle lise çağı çocuklarına ve çevreye baktığımızda sigara bağımlısı olan birinin başka bir madde kullanma riskini görmekteyiz. Özellikle okul çevresinde bulunan ve öğrencileri başka maddelere alıştırmaya çalışanların da yaklaştıkları ilk çocuklar sigara içen çocuklar olmaktadır (Kuzgun ve Eldeleklioğlu, 2005).

Benlik saygısı, kişinin kendini gururlu, değerli, gayretli, etkin ve başarılı hissetmesidir. Karmaşık olarak kendini yargılama ve değerlendirme sonucu ortaya çıkan bir histir. Kişinin kendini değerlendirmesiyle vardığı kendiliğini kabullenmesi sonucunda ortaya çıkan beğenmedir. Ergenlik dönemi, benlik saygısının gelişiminde önemli bir dönemdir (Özkan, 1994).

Bu çalışma için 2011-2015 yılları arasında İstanbul Gaziosmanpaşa ilçesinde bir lisede rehberlik öğretmeni olarak çalışmam, sigara bağımlılığı ile ilgili aktif olarak çalışmalarda bulunmam çıkış noktası olmuştur. Bu süre içinde bölgedeki diğer lise öğrencilerini de gözlemleme fırsatım oldu.

Bu çalışmanın amacı, sigara bağımlılığı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmak ve değerlendirmektir. Bağımlılık konusunda önlemler almak,

eğitimin içine bu önlemleri de ekleyebilecek önerilerde bulunmak, öz saygısı tam, bağımlılığa ihtiyaç duymayan bireylerin nasıl var olacağına ilişkin çalışmalarda bulunmaktadır.

1.1 Ergenlik Dönemi

İnsan yaşamında, farklı özelliklerin bulunduğu gelişim dönemleri yer almaktadır. Ergenlik dönemi keskin bir yaş çizgisi ile ayrılmasa da 9-18 yaşları arasında sürer. Ardıl bir sıra izleyen bu dönem, hızlı bedensel ve zihinsel değişimlerle kız ve erkek çocuklarında farklı tepkilere yol açar. Bulunulan konumun iklimi, beslenme şartları, cinsiyet ve ırk gençlerin buluş yaşlarında farklılık yaratabilir (Kulaksızoğlu,1998; Sayıl,2002).

Genel olarak ‘buluşa erme’, çocukluktan ergenliğe geçişin işareti olarak kabul edilmektedir. Buluşa erme yaşı kızlarda 11-13, erkeklerde 13-15 yaşları arasında kabul edilmektedir (Neyzi ve Alp, 1977).

Buluş dönemi, cinsel özelliklerin kazanıldığı bir dönemdir ve ergenliğin ilk dönemleri olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel gelişim ve zihinsel değişimin yaşandığı bu dönemde kızlar erkeklere göre ergenliğe yaşça daha erken girip, erkeklerden daha erken ergenlikten çıkarak, cinsel olgunluğa erişirler, erkekler ise bu sürece kızlara göre daha geç girerek fiziksel ve hormonal değişimini ve gelişimini tamamlar (Blair ve Jones,1964).

Bu dönemde gençler çevresi tarafından tam bir yetişkin veya tam bir çocuk olarak algılanmadıkları için, gençlerin sınırları konusunda farklı yaklaşımlarda bulunulmuştur. Ergenlik dönemi yaş olarak toplumdan topluma farklılık gösterse de, yaşanan bu fırtınalı çağdaki sorun ve çatışmalar her yerde ortaktır, nedenleri ise birçok farklı sebepten ortaya çıkmaktadır. Bu sebepleri; ergenlik döneminde yaşanan sosyal, fiziksel, zihinsel, cinsel ahlaki ve kişilik özellikleri ile açıklamak mümkündür (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergen sözcüğü Latince “adolescere” fiil kökünden türemiş olan “adolescent” kelimesinden gelmektedir. Büyümek, olgunlaşmak anlamını taşır. Kelime anlamından da anlaşılacağı gibi, bir süreci belirtmektedir (Yavuzer,1993).

Toplum tarafından bireye sorumluluk yüklenmeye başlandığı, birey de aile korumasına daha az ihtiyaç duyup fizyolojik ve psikolojik gelişim başladığı zaman ergenlik dönemine girilmiş demektir (Adams, 1995).

Ergenlik, insanın gelişim dönemleri içinde toplumsal etkilerin birey için en fazla önem taşıdığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Parlaz vd.,2012).

Ergenlik, bireydeki biyolojik ve duygusal süreçlerdeki değişikliklerle başlayan, bedensel ve zihinsel olgunlaşmayla devam eden normal bir gelişim sürecidir (Özbay ve Öztürk,1992).

Atabek'e göre (2002) ergen olmak, çocuk olmaktan çocuk yapabilir olmaya geçiş dönemidir. Ergenlik dönemi; fiziksel, zihinsel, sosyal, cinsel, ahlaki ve kişilik anlamında birçok değişim ve gelişimin yaşandığı bir gelişim dönemidir.

Ergenlik dönemini psikolojik açıdan tanımlayan Papalia, Olds ve Feldman'a göre (1998), bu dönem kişinin davranışlarında ve bilişsel yeteneklerinde de meydana gelen değişikliklerin olduğu dönemdir.

Ergenlik dönemi problemleri anne babaların yanı sıra birçok felsefeciyi, sosyal bilimcileri ve eğitimcileri ilgilendirmiştir. Dacey ve Travers (1996) aktarımına göre, Sokrates, gençleri; otorite kavramından hoşlanmayan, lüks düşkünü ve kötü davranışlara sahip bireyler olarak tarif ederken, Platon, gençliği; ruhsal yönden sarhoş, Aristo ise gençleri labil yapıda, tutkularıyla hareket eden bireyler olarak tanımlar.

Günümüzden iki bin beş yüz yıl evvelinde de ergenlik tanımları günümüzdeki tanımlarla benzerlik göstermektedir, fakat son yüz yılda ergenlerle ilgili bilimsel çalışmalar hızla artmıştır. Ergenlik dönemi ile ilgili ilk bilimsel çalışma G. Stanley Hall'ın 1904 yılında yayınladığı "Adolescence" kitabıdır (Dilmaç ve Ekşi, 1990).

Çuhadaroğlu, Çanat, Kılıç, Şenol, Rugancı, Öncü, Hoşgör, Gündüz, Işıklı, Avcı (2004) aktarımına göre, Rutter da ergenliği çalkantılı bir dönem olarak tanımlamaktadır. Rutter'in görüşüne göre, ergen içsel bakımdan bir takım problemler yaşasa da, sosyal ve akademik yaşantısında herhangi bir davranışsal problem yaşamamaktadır.

Parman (1998) ergenliği, yeniden doğmak olarak tanımlar. Nasıl ki bebeklik döneminde yardıma muhtaç hassas bir yapı mevcutsa, ergenlik dönemi de bu durumun yaşandığı, dönüşü olmayan kritik durumların olduğu bir dönemdir.

Ergenlik dönemi; yaşanan bölge, kültürel yapı, biyolojik yapı olarak farklı yaşlarda başlasa da ortalama olarak kızlarda 10-18, erkeklerde 12-21 yaş aralığını kapsayan, kızların daha erken yaşamaya başladığı, erkeklerin ise daha geç bitirdiği bir gelişim dönemidir (Tekgül ve Uslu,2005).

Gelişimsel olarak baktığımızda ergenlik dönemi üç bölümde incelenir. Bunlar; erken ergenlik dönemi (10-14 yaş), orta ergenlik dönemi (15-17 yaş) ve geç ergenlik dönemi (18-21 yaş) dir (Chambers, 1995).

Erken ergenlik dönemindeki en dikkat çekici unsurlar, yaşanan bedensel değişim ve gencin bu duruma adapte olmaya çalışmasıdır. Orta ergenlik döneminde kişiliğin oluşması ve birey olma ön plandadır. Soyut düşünmenin yaşandığı bu dönemde cinsel kimlik de kazanılmaktadır. Geç ergenlik döneminde ise genç artık fiziksel ve cinsel gelişimini, soyut düşünme süreçlerini tamamlamıştır. Bu bölümün üst yaşı kültürel, ekonomik, eğitsel faktörlerle değişim gösterse de, gelecek planlarının, iş ve eş seçiminin yapıldığı dönem olarak bilinmektedir (Patton ve Harris, 2007; Susman ve Rogol, 2004; Çuhadaroğlu,2000).

Ergenlik döneminde gençlerin yerine getirmeye çalıştığı birçok gelişim görevi bulunmaktadır. Bu gelişim görevleri; cinsel kimliği tanıma ve cinsel rolü kabullenme, duygusal bağımsızlığı kazanma, yaşlılarınca kabul görme, işbirliği kurma ve liderlik yeteneklerini geliştirme, kendine uygun bir yaşam felsefesi oluşturma, meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma, kimliğini keşfetme ve kabullenme olarak sayılabilir (Türkten ve Savran,2011).

1.2 Ergenlik Dönemi Fiziksel Gelişim Özellikleri

Ergenlik döneminde fiziksel bakımdan yeniden bir hızlı büyüme başlar. Ergenlik döneminin sonuna kadar büyüme ve gelişme devam eder. Büyüme, vücuttaki boy kilo artışı gibi nicel değerleri ifade ederken, gelişme ise vücut yapısının olgunlaşmasıyla birlikte, biyolojik yeterliliğe ulaşmaktır(Saka,1984).

Ergenlik döneminin başlaması, kemik gelişimi ve diğer fiziksel ve biyolojik değişimlerle anlaşılmaktadır. Kızların vücutları östrojen, erkeklerin vücutu testosteron adında cinsiyet hormonu salgılar. Bu cinsiyet hormonunun, vücuttaki diğer hormonlarla birleşmesi sonucu metabolizma hızlı bir şekilde gelişmeye başlar, böylelikle kas ve kemik yapısındaki büyüme ve gelişme hızlanır. Vücuttaki bu hormonların oluşumu sayesinde erkeklerde sperm, kızlarda yumurta hücrelerinin oluşumu gerçekleşmektedir (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik dönemi fiziksel değişimi olarak kızlarda; boy ve kilo artışı, göğüs ve kalça büyümesi, yağ kütlelerinin artmasıyla ortaya çıkan sivilceler, kasıkların ve koltuk altının kıllanması, erkeklerde; boy ve kilo artışı, kas gelişimi, yüzün, üreme organı etrafının ve koltuk altının kıllanması, yağ kütlelerinin artmasıyla ortaya çıkan sivilceler, cinsel organın büyümesi, gırtlak büyümesi ve ses kalınlaşması görülür (Yavuzer,1993).

Ergenlik döneminde boy uzaması kızlarda 23-28 cm., erkeklerde 26-28 cm. olmaktadır. Kızlarda on sekiz yaşına kadar, erkeklerde ise yavaş da olsa yirmi iki yaşına kadar boy uzaması devam etmektedir (Kınık, 2000).

Ergenliğin ilk yıllarında, yetişkinlikte olacağı boyun %80 'ine ulaşan genç, iki-dört yıl sonra ise yetişkinlikte olacağı boyun %99'una ulaşmıştır (Neyzi ve Günoz, 1989).

Gençlerin ergenlik döneminde vücut ağırlığı, hızlı boy artışından altı ay sonra belirgin bir hal alır. Bu dönemde ağırlığının artmasının sebebi, vücut yağlanmasıdır. 7-30 kg. kilo artışı olmaktadır. Ortalama kilo artışı kızlarda 16, erkeklerde 20 kg. civarındadır (Tanner, 1962).

Ergenlik döneminde kızlar erkeklerden 10-15 cm. daha kısa ve 10 kg. daha hafiftirler (Kulaksızoğlu, 1977). Kemik yapısında ciddi gelişimler olur. Kızlarda 17-18, erkeklerde de 19 yaşlarında kemik yapısı son halini almaktadır. Kas gelişimi kızlarda 12-13, erkeklerde 15-16 yaşlarında beden ağırlığının yarısına ulaşır (Kınık, 2000). El ve bacaklar ergenlik döneminde büyümesini tamamlar, sonrasında kollar ve bacaklar uzar. Kas ve kemiklerin gelişim hızı da farklılık gösterdiğinden, vücut orantısız bir hal alır ve denge kurmakta zorlanır. Büyüme tamamlandığı zaman vücut; görünüş, orantı ve denge olarak normal halini alacaktır(Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlikte baş çevresi büyüyerek yetişkin baş çevresinin %96'lık kısmı tamamlanır. Yüz uzar ve bunun sonucu olarak ağız, çene ve alında bir oransızlık olur ve yüzdeki ve baştaki bu organlar farklı zamanlarda ve farklı hızla büyür. Burun, üst dişler ve alt çene belirginleşirken, alın genişler, gözlerin arası açılır ve elmacık kemikleri ortaya çıkar. Böylece yüzdeki çocuksu ifade kaybolur ve asimetrik bir hal alır. Organların büyümesini tamamlamasıyla asimetrik görünüş de kaybolur (Kulaksızoğlu, 1998).

Bu dönemde hem kızlarda hem de erkeklerde iştah artışı olmaktadır. Vücut, geçireceği değişimleri hissedencesine hazırlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlikte büyümenin en hızlı olduğu döneme “Büyüme Hızı Doruğu” (BHD) denir ve bu hızın doruk noktası ilk adet başlangıcının öncesindeki dönemdir. BHD, her çocukta farklı yaşlarda görülebilir. Ülkemizdeki kızlarda en büyük boy farkı 10- 11 yaşlarında görüldüğü, ortalama boy farkının da 9,4 cm olduğu bilinmektedir. Onat, 1975 yılında İstanbul'da yaptığı bir çalışmada kız çocuklarının ilk adet başlangıcı öncesinde BHD ortalamasının 8,5 cm olduğunu bulmuştur. Erkekler BHD'ye kızlardan on sekiz ay sonra ulaşır. Bu dönem 13- 15 yaşlarına denk gelmektedir ve büyüme hızı yılda yaklaşık 10,5 cm.dir (Neyzi ve Alp, 1977).

Vücudun orantısız büyümesi ergenlerde kaygı sebebidir. Görünüşe çok fazla önem veren genç, kültüründeki ideal beden görünüşü ile kendisi arasındaki farkı görerek kendisi hakkında bir vücut imgesi belirlemelidir. Ergenliğin başındaki vücut memnuniyetsizliği, sonrasında yerini, oturmuş bir vücut imgesine bırakır (Santrock ve Yussen,1989).

Ergenlerdeki beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ile ilgili olarak İzmir'de yapılan bir çalışmada; bireylerin bedeninden memnun olma, benlik saygısı ile ilişkili görülmektedir. Beden imgesindeki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olmaktadır (Akın, Baykara ve Özaktaş,1992).

1.3 Ergenlik Dönemi Zihinsel Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemi belirtileri genetik ve çevre şartlarına bağlı olarak geç veya erken ortaya çıkabilir. Bazen kızlarda sekiz yaşlarında göğüs gelişimi, on yaşlarında regl görülebilir, bunlar da beraberinde hem fiziksel hem de psikolojik

açından sorun yaşamalarına neden olmaktadır (Yöndem ve Güler,2007). Bu döneme erken giren kızlar genelde değişimlerini saklamak ister, bunu bir kusur gibi algılar ve bu durum onları strese sokar. Erkeklerde ise erken ergenlik aşırı güven ve saldırganlığa sebep olur. Erkek bundan çok memnundur, saklama ihtiyacı hissetmez, aksine geç gelişirse güvensizlik ve kıskançlık duyguları gelişir (Gül ve Güneş, 2009).

Ergenliğe erken veya geç girmek bazı psikososyal mutluluk ve sorunlar getirebilir. Ergenlikte organlar orantısız şekilde geliştiği için gençlerde huzursuzluğa sebep olmaktadır, buna bir de ergenlik kiloları eklenince bu durum gençler için huzursuzluk yaratabilmektedir. Kilolardan kurtulmak maksatlı yapılan bilinçsiz rejimler zarif bir bedene sahip olma isteği ile yapılırsa da bazı hastalıklara neden olmaktadır. ‘Anorexia Nervosa’ bu tür hastalıklardan biridir. Bu hastalığa genelde ilk ergenlik dönemlerindeki kız çocuklarında rastlanmaktadır. Psikolojik olarak kendini iştahsız hissetme ve bu yüzden aşırı kilo kaybı ile görülen bir rahatsızlıktır (Kabakçı ve Demir, 2001).

Aile içinde çocukla kurulan iletişim her dönemi etkilediği gibi, ergenlik dönemi zihinsel gelişimini de etkilemektedir. Anne babanın çocuğu ile kuracağı ilişkilerin kalitesi, çocuk gelişiminin bütün yüzlerini etkiler(Kulaksızoğlu,1998).

Ergenler, anne babalarının davranışlarından etkilenmektedir. Anne babanın yansıttığı olumsuz davranış ve tutumlar, anne baba arasındaki olumsuz ilişki ergeni de olumsuz etkilemekte ve gençler bu durumdan zarar görmektedir (Tyerman ve Humprey,1981).

Ergenlik döneminde aile ile geçirilen zaman azalmaktadır, bunun yerini arkadaşlık ilişkileri almaktadır. Gençler, arkadaşlarıyla ne yaptıklarının aileleri tarafından bilinmesini istemezler. Kulaksızoğlu'nun lise son sınıf öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada, gençlerin anne ve babalarıyla çatışma yaşadıkları konular şöyle sıralanmıştır:

- “Anne babası tarafından eleştirilmek,
- Sağlık durumları ile çok ilgilenilmesi,
- Evde temizlik konusunda titiz davranılması,
- Bir konunun çok uzatılması,

- Aşırı şekilde nasihat edilmesi,
- Üstlerine çok düşülmesi,
- Anne babanın onu anlaması,
- Akşamları eve geç gelmeye izin verilmemesi,
- Evde azarlanması,
- Anne babanın, ergenin her şeyini öğrenmek istemesi,
- Anne baba tarafından, ergene ‘Dağınksın!’ denilmesi,
- Okuldaki ders başarısının tenkit edilmesi,
- Ailesinin ona baskı yapması,
- Anne babasının, yanında tartışmaları,”

Gençler için sosyal hayat ve arkadaşlıklar ne kadar değerli olsa da, önemli olan konularda aileden alınan fikirler daha önemlidir (Kulaksızoğlu,1988).

Stewart (1989) Piaget’den aktarımına göre bireyler 11-12 yaşından itibaren soyut işlem dönemine girer ve bu kurama göre birey, duyu-hareket, işlem öncesi ve somut işlem dönemlerini tamamlamadan soyut işlem dönemine geçemez.

Zihinsel olarak soyut düşünme basamağında olan gençler empati, sorun çözme, etik gibi kavramlara sahiptirler. Ergenlik döneminde gençler olayların nedenlerini sorgular, olaylar arasında mantık ilişkileri kurar. Bir davranışta bulunmadan önce çıkarımda bulunur. Hipotetik düşünme sayesinde bir problem karşısında birçok çözüm yolu üretebilir, olasılıkları da işin içine katarak sadece somut durumla değil, olayın görünmeyen boyutları üzerine de düşünür. Somut işlemler dönemindeki çocuklarda “olan şey” ile “olasılıklar” aynı şeyi ifade ederken, soyut işlemler dönemindeki ergenlerde biliş ötesi düşünebilme esastır. Ayrıca ergen bu dönemde deyimlerin ve atasözlerinin asıl anlamlarını bilir, benzetmeleri kavrar, metinlerin ana fikirlerini anlayabilir (Gül ve Güneş, 2009; Kulaksızoğlu, 1998; Berzonsky, 2000).

Ergenlik dönemindeki birey, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini çok önemser. Konuşmasının, giyiminin, davranışlarının başkaları tarafından nasıl algılandığını düşünmek ergen için büyük bir stresördür. Bu stres durumu da sosyal ilişkilerinde büyük rol oynamaktadır (Flannery, 2006).

Kendine karşı olumlu düşünme, beraberinde sorunsuz yaşamayı getirmekte, ruh sağlığına karşı pozitif bir algı sağlamaktadır (Kapıkıran, 2008). Ergenlik

dönemindeki zihinsel gelişimin sonucunda gençlerdeki muhakeme yeteneği gelişmiştir, aileleri ve arkadaşları ile doğru davranışların ne olduğu üzerine tartışabilmektedirler. Ahlak, dürüstlük, adalet, doğruluk, hak gibi konularda düşünme yetileri gelişmektedir (Gül ve Güneş,2009).

Ergenlik döneminin son yıllarında gelecek kararları alınmış, gelişim evresinin büyük bir kısmı tamamlanmış, bu döneme denk gelen üniversite yıllarında bedensel ve zihinsel denge hali sağlanmıştır. Davranışlar daha uyumlu, yetişkin müdahaleleri daha azdır (Hurlock,1955).

1.4 Ergenlik Dönemi Sosyal Gelişim Özellikleri

Sosyalleşme, kişinin belirli bir toplumun davranışına göre, o toplumun davranış kalıplarını içselleştirerek öğrenmesi, kendini o topluma ait hissetmesidir (Kulaksızoğlu,1998).

Olgunlaşma; yalnızca yaşı ilerlemesi ve fiziksel büyüme değil, sosyal deneyimler, alınan eğitim ve gösterilen başarılarla gerçekleşir (Adams, 1995).

Karşılaşılan ve gelecekte karşılaşılabilecek problemlerle etkin bir şekilde baş edebilmek için her gelişim döneminde kazanılması gereken davranışlar bulunmaktadır. Yaşamın her evresinde, başarılı olmak için gerçekleştirilmesi gereken bireysel ihtiyaçlar ve toplumsal beklentiler vardır. Bu gelişim görevleri; beceri, işlev, bilgi ve tutumdur. Her dönemde yapılması gereken görevler bulunmaktadır. Havighurst (1952) gelişimsel görevi; kişinin yaşamının herhangi bir aşamasında olan ve başarılı olduğu zaman kişiyi mutlu eden, başarısız olduğu zaman üzüntü, mutsuzluk, utanç gibi duygular yaşatan görevler olarak tanımlar. Bir aşamadaki başarısızlık, kendinden sonraki bütün aşamaları etkilemektedir (Gander ve Gardiner, 1993; Dacey ve Kenny, 1994; Roscoe ve Peterson. 1984; Manning, 2002).

Ergenler olumlu, olumsuz birçok davranışla karşılaşır ve bunlardan hangisini model alacağı büyük ölçüde, özdeşim kurduğu modellerle belirlenir. Gençler çevrelerindeki insanların, öncelikle anne ve babasının davranışlarını gözlemler ve örnek alır. Çocukluk döneminde ailesinden aldığı beslenme, temel bakım ve sevgi sayesinde temel güven duygusunu kazanan bireyler, ergenlik döneminde

bu duyguyu pekiştirir ve davranışlarına yansıtır. Ailesinden anlayış gördükçe hoşgörölü olmayı öğrenir (Maşrabacı, 1994).

Öğretmenler ve medyatik kişiler, gençlerin özdeşim modellerinin devamında gelmektedir. İyi bir öğretmen, bu dönemde çocuklar üzerinde oldukça olumlu etki bırakır. Gençlerdeki yetenekleri ortaya çıkarmak için onları güdülemeyen anne babalar, öğretmenler ve diğer yakın çevreler ise gençlerin başarı ve güven duygusunun sönmesine neden olmaktadır (Kulaksızoğlu,1998).

Ergenlik döneminde çocuk vücudunun ergen vücuduna dönüşmesi gibi, ergenlik rollerinin de kazanılması beklenir. Ergenlik dönemindeki sosyal gelişim, düzenli şekilde ilerleyen bir yapıda olmayabilir. Fiziksel olarak hızlı gelişim gösteren ergen, sosyal gelişim açısından yavaşlama veya duraklama yaşayabilir. Bu dönemde gencin toplumsal konulara ilgisi artmakta, görüşlerini herkese açarak, kabul edilmesini beklemektedir. Akran grupları, iletişim kurduğu, mutlu olduğu ortamlardır. Sosyal gelişim için bu iletişim şarttır. Yaşlılarıyla ilişki kurmak, anne baba ile ilişki kurmaktan daha eşitlikçi gelir. Bir otoritenin olmayışı, herkesin eşit hakka sahip olması kişiye kendini daha özgür hissettirir. Akran grupları içinde de otoritenin olmayışı, grubun önde gelen kişilerinin sergilediği eşitlikçi tavırlar grup bütünlüğünü korumaktadır. Arkadaşlarıyla birlikte kendisine özgü giyim, konuşma ve tutum geliştirerek kimlik kazanmaya çalışmaktadır, bu grupta kendini daha özgür hisseder ve düşüncelerini rahat bir şekilde dile getirir, kendine güvenir. Bunu, kendilerini topluma kabul ettirmek için bir araç olarak görürler. Bu, onların gerçek kimliği olmayıp, bütünleşemedikleri topluma karşı geliştirdikleri bir tepki kimliğidir (Çuhadaroğlu ,2004; Sprinthall ve Sprinthall,1977).

Ergenlik dönemindeki bireyin aile içi yaşam şekli de sosyal yaşamını etkileyen önemli etkenlerden biridir. Ergenin kardeşinin olup olmaması, varsa kaçınıcı sırada olduğu, aralarındaki yaş farkı, ailedeki birey sayısı, ailenin çekirdek veya geniş aile oluşu, evde yaşayan kişilerin cinsiyet dağılımı, ev halkının misafir ağırlama stili, ailenin maddi ve manevi seviyesi, anne babanın ve varsa kardeşlerin iletişime kapalı olması, kültürel olarak doyum sağlayamama, eğitim eksikliği de sosyal gelişimi etkileyen önemli başlıklardır (Schultheiss ve Blustein, 1994).

Ailedeki yetiştirilme tarzı, ergenlik dönemindeki sosyalleşmede etkilidir. Olumlu anne baba tutumu algılayan ergenler, daha yüksek bir sosyal uyuma sahiptir (Akbağ, 1994).

Ergenlik döneminde herhangi bir alanda sağlanan yetkinlik, arkadaşlar arasında daha kolay kabullenilmeyi sağlar. Bu durumda genç, kendine daha çok güvenir ve grupta öncü bir kişilik haline gelebilir. Bu dönemde öncül özelliklere sahip olmayan bireyler ise grubun bilinci doğrultusunda yönlendirilir. Her grupta, gruptaki kişilerin birbirlerine benzer davranışları vardır. Bu durum özellikle ergenlikte ön plandadır. Ergenlik dönemindeki birey, grubun etkisine her zamankinden daha açıktır. Beğenilen müzik tarzında, kullanılan konuşma şeklinde, giyim tarzında kendini göstermektedir. Benzer davranışlar ve birlikte vakit geçirmek ile grup bilinci artmaktadır, böylelikle “ben” yerine “biz” demek ergenlik dönemi sosyal özelliklerinden biri haline gelmiştir (Kulaksızoğlu,1998).

Arkadaşlarıyla sosyal açıdan yakınlaşılan bu dönemde, kişisel problemler ve sosyal ilişkiler konusunda arkadaşlardan yardım alan genç, hayati konular olan eğitim, iş, evlilik gibi konularda yine ailesine danışmakta ve onların rehberliğini istemektedir (Demir vd., 2005).

Çocukluk ve yetişkinlik döneminde anne baba ile kurulan iletişim, ergenlik döneminde daha münakaşalı bir hal almaktadır. Diğer dönemlerde, kolaylıkla ifade edilemeyen duygular, sözler, mimikler, bu dönemde daha sık kullanılır. Bu durum anne baba ile gencin ilişkisini bozmaya neden olmaktadır (Özmen, 2004).

1.5 Ergenlik Dönemi Cinsel Gelişim Özellikleri

Cinsel kimlik; kişinin kadın veya erkek olmak konusundaki algısı ve başkalarının cinsiyetlerini tanıma yeteneğidir (MEB, 2014).

Çocuklar yaklaşık olarak iki yaşından sonra ‘kadın’ ve ‘erkek’ cinsiyetlerinin varlığını ve bunlardan birinin kendi cinsiyeti olduğunu kavrarlar. Çocuklar cinsiyeti; giyecekler, davranışlar ve üstlenilen rollerle yüzeysel olarak algılamaya başlarlar. Böylelikle cinsel kimlik oluşur ve daha sonra da kolay değişmez (Kulaksızoğlu, 1998) .

Psikanalitik kurama göre ergenlik dönemi genital dönem olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem, geçirilen fiziksel ve psikolojik değişimler ve toplumsal beklentiler yönüyle değerlendirildiğinde tam bir kriz dönemidir. Yaşanan bu kriz, ergende bir gerilime neden olur ve sıklıkla rol çatışması yaşar. Ergenin bazı davranışları çevresi tarafından 'isyan' olarak algılandığı için, çevresindeki yetişkinlerden beklediği desteği göremez. Ergenin sahip olduğu tutum, onu toplumsal kuralların dışına çıkarmaktadır. Dolayısıyla genç, bu kriz durumundan kurtulmak için bir yandan toplumsal değerleri bir yandan da kendi varlığı üzerine değerlendirmeler yapmalıdır (Tekgül ve Uslu,2005).

Cinsel gelişme; kızlarda 9,0- 13,4 yaşları, erkeklerde 9,5- 13,5 yaşları arasında olmaktadır. Ergenlerin bu dönemdeki davranışları daha kadınsı ve daha erkeksi özellikler taşımaktadır (Tekgül ve Uslu, 2005) .

Kızlarda ergenlik döneminin cinsel yöndeki en büyük belirtisi, ilk adet kanamasıdır. Döllenme olmadığı sürece yaklaşık yirmi sekiz günde bir bu kanama tekrar eder. Vicdan tarafından (1994) Ankara'da yapılan, 13-18 yaş arası 13665 kız öğrencinin katıldığı çalışmada ilk adet görme yaşı 13,28 çıkmıştır. İlk adet kanamasının genç kızlar için çok önemli ve unutulmayacak bir değişiklik olduğunu belirtmek gerekir (Neyzi ve Günöz, 1989; Çok, 1988).

Kemik büyümesi de buluş belirtilerini başlatan bir diğer unsurdur. Kemik yaşının kızlarda 11, erkeklerde 12 olması ile birlikte buluş belirtileri de gözlenmektedir (Günöz, 1986).

Beden yapısındaki diğer gelişmeleri ele alırken kız ve erkek çocuklarda farklılık olduğunu belirtmek gerekir. Kızlarda omuz yuvarlak hal alır, yağlanma artar, böylelikle göğüs ve kalçalar büyür. Göğüs gelişimi 9-16 yaşları arasında tamamlanmaktadır (Neyzi ve Günöz,1989).

Erkeklerde kol ve bacak kaslarında gelişme olur. Göğüs kafesi ve omuzlar genişler, yüzde kıllanmalar olur. Erkekler beden ve yüz yapısı olarak daha erkeksi bir yapıya sahip olurlar (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlikte ses tonu kalınlaşır ve müdahale edilemeyecek şekildedir, ergenler ses tonunu ayarlayamaz. Ses tonu kademeli olarak netleşir. Öncelerde çatallı olan ses, daha sonra gelişir ve olgunlaşır. Türk erkek çocuklarının ses tonu 13.4 yaşlarında kalınlaşır (Günöz,1986).

Yüzdeki sivilcelenmeler de bu döneme özgüdür. Deri altındaki yağ bezleri bu dönemde çok fazla çalışır ve yağ üretir. Bu yağların birikmesi sonucu ciltte yağlı şişlikler meydana gelir ve buna ergenlik sivilcesi denir. Sivilceler temiz tutulduğunda ve sıkılmadığında, dönem bitiminde azalacak ve sonra da tamamen ciltten kaybolacaktır (Kulaksızoğlu, 1998).

Vücuttaki ter bezleri, ergenlik döneminde daha fazla çalışır. Bu yüzden ergenler çok sık terler ve bu da kötü kokmaya ve kirlenmeye neden olur. Hijyen için, duş almaya özen gösterilmeli, ergenlik tüyleri temizlenmelidir. Ergenlikle birlikte erkeklerde hipofiz hormonunun etkisiyle, gırtlak kıkırdaklaşması görülür. Bu kıkırdak sertleşerek büyür ve belirgin bir hal alır(Kulaksızoğlu,1998).

Vücutta artan cinsel kaynaklı iç tepkiler nedeniyle, özellikle erkek ergenler cinsel içerikli rüyalar görür. Rüyalar görülürken, vücutta üretilen sperm vücudun dışına boşalır. Günlük dilde “rüyalanma” denilen bu olay, başlangıçta erkek ergenler için tedirgin edici olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1998).

Cinsiyet rollerinin kazanıldığı bu dönemde ergen, hem vücudundaki cinsel gelişmelerle hem de toplumun yönlendirmesi ile cinsel tutum ve davranışlarını belirlemektedir. Önce anne baba, daha sonra da arkadaş çevresi, ergenin davranışlarını onaylayarak veya reddederek, ergenin belirli davranış kalıpları benimsemesinde yönlendirici güç olmaktadır. Cinsel anlamdaki duygulanım ve davranışların belirginleşmesiyle birlikte ergenler arkadaş gruplarına, karşı cinsten ilgi duyduğu bir arkadaşına veya aile üyelerine yönelik sevgi ayrımını yapabilirler (Dinçel, 2006).

Bu dönemde gencin bedensel farkındalığı arttığı için, ergenlik dönemindeki cinsel gelişim ile birlikte gelen ciddi problemlerden biri, cinsel ilişkinin erken yaşta yaşanmasıdır. Bu durum beraberinde toplumsal, ekonomik ve akademik birçok soruna neden olmaktadır (Mobray ve Labouve, 2002).

Toplum yapısı, kadın ve erkek için davranış kalıpları belirlemiştir. Kadınlar; duygusal, düzenli ve öznel olarak, erkekler ise; mantıklı, başarı odaklı, bağımsız gibi sıfatlarla nitelendirilmişlerdir. Bu kalıplar aslında ‘insanın, ne olduğunu değil, nasıl olmasını bekleriz’ in cevaplarıdır ve ergenin cinsel rolünü özümsemesini büyük oranda etkiler (Özbay ve Öztürk, 1992).

Televizyon, gazete-dergi, internet gibi sosyal bağlantılar ergenin cinsel davranışlarında oldukça etkilidir. Özellikle televizyon kanallarında cinsiyetlere yönelik gözlenebilir mesajlar bulunmaktadır. Önceleri geleneksel yapıdaki cinsiyetler, meslek sahibi, eşit haklara sahip bireyler olarak işlenmektedir. Günümüzde ise kadınlar sadece dişiliği ile ön planda olurken, erkekler ise hırçın, güçlü, özgür, kadınlardan daha yetkin bir yapıda yansıtılmaktadır (Santrock,1993).

1.6 Ergenlik Dönemi Ahlaki Gelişim Özellikleri

Ahlak, bir toplumda insanların uymakla yükümlü olduğu, toplumda kabul görülmüş iyi ve doğru davranışlar ve kurallar bütünüdür. Her toplumun kendine göre ‘iyi’ olarak benimsediği davranışlar farklı olabileceği için, ahlak toplumdan topluma değişen bir yapıdadır. Bunun yanında, ahlaki yapının herkes için genel geçer bir “iyi davranış” barındırdığını savunanlar olmuştur (Heimsoeth, 1978; Akarsu, 1970).

Psikolojide ahlak gelişimi üzerine birçok çalışma yapılmış ve kuramlar geliştirilmiştir. Freud’un psikanalitik kuramında yer alan ve kişiliği oluşturan üç ana unsurdan ilki olan id; arzuları ve içgüdüleri barındırır. Doğuştan gelen bir bölüm olan id, kişiliğin baskılanmak istemeyen yönüdür. Birey kendi varlığını benimsediği zaman ego oluşur. Ego, içgüdülere rehberlik ederek arzuların mantıklı sınırlarla doyurulmasını sağlar. Yapılan araştırmalara göre ego gelişimi, ahlak gelişiminden daha hızlı tamamlandığı için, ahlaki gelişime faydalı olmaktadır. Bu da, ego ile ahlaki gelişim arasında bağlantı olduğunu, ahlaki gelişimin ego gelişiminden etkilendiği varsayımı ile tutarlıdır. Kişiliğin gelişen üçüncü bölümü süper egodur. Süper ego kişiye; anne, baba ve toplum tarafından aktarılan ödül, ceza, değerler ve idealleri temsil eder. Süper ego bir şeyin doğru veya yanlışlığına karar verirken toplum onayına göre davranmaktadır (Windmiller, 1995; Gençtan, 1995; Dinçel, 2006).

Altı- on yaş arası gelişmekte olan süper ego, bireyi yanlış davranışlardan koruma işlevi görerek, çocuğun benlik koruma mekanizması olmaktadır. Başlangıçta anne- babanın kararları ile kontrol sağlanırken, sonraları çocuğun kendi kararları egemen olmaktadır. Ergenlik döneminde anne, baba, öğretmenler, otorite olarak benimsenmiş kişiler veya kahramanlar ahlaki

gelişimde rol model olabilirler. Ayrıca bu kişilerin, gencin ahlaki gelişimi ile kişiliği hakkında bilgi sahibi olması, yaşanılacak nesil çatışmasını azaltacaktır (Kulaksızoğlu, 1998; Windmiller, 1995) .

Toplumsal öğrenme kuramına göre, çocuğun ahlaki gelişimi, kültüründeki normları içselleştirmesi ile oluşur. Ergenlik dönemine gelen genç için yaşıt grupları çok önemlidir. Bu dönemde onaylanma ihtiyacı ile yaşıtlarına yönelen genç için onlardan alınan destek çok önemlidir. Toplumsal öğrenme kuramı özetle ahlaki değerlerin, yaşanılan toplum tarafından benimsenen ve paylaşılan inançlar olduğunu söylemektedir (Windmiller, 1995) .

Kohlberg'in ahlaki gelişim tanımı, bir insanın davranışları üzerine düşünme ya da bir davranışı iyi ya da kötü olarak değerlendirme şeklinde olmuştur. Ahlaki gelişim, ahlaki statü ile birlikte kimlik oluşturmanın da bir arada ilerlediği bir süreçtir (Akt. Gander ve Gandiner, 1993; Windmiller,1995). Piaget ve Kohlberg, ahlaki gelişimin, bireyin bilişsel yapısının sınırı ile paralel ilerleyeceğini belirtir. Piaget'e göre suç olgusu, işlem öncesi dönemde suçun maddi sonuçlarına göre suçlu yargılanır, somut işlemler döneminde ise çocuk, ortak karar alınırsa yargının da değişebileceğini kabul eder. Soyut işlemler dönemine gelindiğinde ise yaşın ilerlemesi ile ahlaki yargı da olgunlaşır ve ergen, davranışlarda değerlendirme yaparken niyetlere ve yetişkin tutumlarına göre karar verir. Piaget'e göre ahlaki yargı, yetişkinlerin çocuk üzerindeki kontrolü tarafından etkilenmektedir ve buna göre çocukta anne baba tutumlarına dayalı ahlak yargıları oluşmaktadır (Kul, 1998 ; Wright ve Croxen,1989).

Kohlberg'in ahlaki gelişim modelinde ergenlik dönemi on- on sekiz yaş arası olan geleneksel aşamadır. Geleneksel aşamadaki birey, başkaları ile iyi olmak ve onlara sadık kalarak güven kazanmak için uğraşır. Tüm çabası, grup normlarına uygun davranabilmektir. Başkaları tarafından sevilme ve onaylanmak ister. Ergen davranış değerlendirmesinde bulunurken, niyete de önem vermektedir (Steward, 1989).

Çizelge 1.1: Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Evreleri

DÜZEYLER	YAKLAŞIK OLARAK YAŞLAR	EVRELER
I.Ahlak	4-5	1. Ceza-itaat yönelimi: Yargılar, cezayı engelleme veya ödül alma temeline dayanarak verilir.
Öncesi ya da		2. Görelî araçsal yönelim: Yargılar, karşılıklı iyilik ya da bireyin gereksimlerini karşılamak temeline dayanarak verilir.
Gelenek	6-9	
Öncesi		
II. Geleneksel	10-15	3. İyi oğlan-iyi kız: Yargılar, diğer insanları hoşnut etme, gelecek eleştiriyi engelleme veya diğer insanların acılarını azaltma temeline dayanarak verilir.
	15-18	4. Yasa ve düzen yönelimi: Yargılar, otoritenin saygısını sürdürme ve yasalara yasa oldukları için uyma temeline dayanarak verilir. Toplumsal uyma davranışı toplumsal düzenin sağlanmasındakiyoldur.
III. Gelenek	18-20	5. Toplumsal sözleşme yönelimi: Yargılar.
ötesi	Veya	insan haklarına ve bütün toplumtarafından
İlkeli		üzerinde anlaşmaya varılmış olan standartlara
	20	dayanarak verilir. 6. İnsan yaşamının değeri
		yönelimi: Yargılar, adalet, eşitlik, insan hakları
		ve insan onuruna saygı gibi etik ilkelere uygun
		olup olmamaya dayanarak verilir.

Kaynak: (Windmiller, 1995)

Dokuz- on sekiz yaş arasına denk gelen, geleneksel aşamanın ikinci evresi olan ergenlik döneminde bireyin görev bilinci gelişmiştir, toplum haklarını koruma çabası içindedir.

Gelenek ötesi aşama on sekiz- yirmi yaşlarında başlar. Toplum üssü bakış açısı geliştiren birey kanunlara, kural olduğu için değil, çoğunluğun hakkını koruduğu için uyar. Grup kanunları bu dönemde toplum hakkının önüne geçemez. Her yetişkin bu evreye erişemeyebilir (Kulaksızoğlu,1998).

Turiel'in kuramına göre toplumdaki birçok yapı, bireysel kültürlerin meydana getirdiği ürünlerdir. Cinsiyet rolleri, hitap şekilleri, kılık kıyafet kuralları, görgü kuralları, yasaklar bu ürünlerden birkaçıdır. Turiel, insanların geliştikçe,

toplumsal kuralları benimsediğini belirtir. Çocukların ve ergenlerin ahlaki gelişimi, toplumsal inançları ile paralel olarak ilerleyebilir (Windmiller, 1995).

Yapılan araştırmalar; zeka, toplumsal sınıflar, yaş, anne baba tutumları, kültürel farklılık gibi unsurların ahlaki gelişimi etkilediğini belirtmektedir (Gander ve Gardiner, 1993).

Ergenlik döneminde soyut işlem döneminin de başlaması ve benlik duygusunun oluşması, ahlak gelişiminde katkı sağlamaktadır ve evrensel bir boyuta ulaşır . Genç bu dönemde sadece kendisi hakkında değil; adalet, eşitlik, iyiyi arama, insani değerler gibi kavramlar üzerine düşünme gerçekleştirir ve sorularına cevap arar. Böylelikle ahlak, genç tarafından önemli bir noktaya ulaşır (Windmiller, 1995) .

1.7 Ergenlik Dönemi Kişilik Gelişim Özellikleri

Kişilik, bir bireyi diğerinden ayrı tutan, toplumsal uyum amacıyla gösterdiği her türlü sosyal ve psikolojik davranışlarıdır (Yörükoğlu,1985).

Wallerstein (1981) kişiliği, bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve ahlaki olarak tam bir bütünlük kazanması şeklinde tanımlar. Buradan yola çıkarak, kişiliğin oldukça geniş bir içeriği olduğunu söylemek mümkündür (Kulaksızoğlu1998).

Cüceloğlu (2005) da kişiliği tanımlarken; bireyi diğerlerinden ayıran, iç ve dış çevreleriyle kurduğu davranış sistemi olarak tanımlar. Kişilik aynı zamanda yapılaşmış ve tutarlı bir ilişki şeklindedir.

Kişilik, yaşamın ilk yıllarında başlayan ve ergenlik döneminde de biçimlenmeye devam eden, ergenlik dönemi sonunda da son şeklini alan bir yapıdır. Gelişimi uzun sürede tamamlanan bu yapı, kolaylıkla değişmez. Kişiliğin oluşmasında bireyin iç ve dış çevresi ile devamlı etkileşim içinde olması oldukça önemlidir (Yörükoğlu, 1985)

Ergenlik döneminde karşılaşılan gelişim özellikleri ve bu özellikler ile etkin bir şekilde başa çıkan ergenlerin kişiliğinde gelişmeler olacaktır. Karşılaşılan bu gelişim basamakları fiziksel, zihinsel, cinsel, sosyal dönüşümler ve en önemlisi kimlik gelişimidir (Grotevant, 1995).

Kimlik, çocukluktan başlayarak kurulan değişik özdeşimler ile, ergenlikte sorulan "ben kimim?", "nasıl davranmalıyım?" sorularına cevap vererek, yavaş yavaş oluşmaktadır. Ergenin değer yargıları ile, anne babanın ve toplumun diğer üyelerinin değer yargıları, kimlik oluşum sürecini etkilemektedir. Bu yüzden kişilik gelişiminde sadece birey değil, bireyin toplumsal çevresi ile etkileşimi de incelenmelidir (Grotevant, 1995; Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik dönemi, gencin zihnine ve bedenine doğru yolculuğa çıktığı bir serüvendir. Kendisi hakkında değerlendirme yaparak sınırlarını bilmek ve belirlemek ister. "Ben kimim, nereden geldim, hayat amacım ne?" gibi soruları kendine yönelterek cevap bulmaya çalışır. Kimlik, bireyin ancak bu soruya verecek kendi cevaplarıyla ortaya çıkar. Kimlik toplumsal olarak sunulmaz veya sonradan kendiliğinden ortaya çıkmaz. Kimlik, zaman ayrımı yapmadan geçmiş, şu an ve geleceğin birlikte değerlendirilip bütünleştirilmesiyle anlam kazanır (Muss, 1988).

Bireyin davranışlarında toplumun izleri oldukça fazladır. İçinde bulunulan toplum; düşünce sistemi, kültür, tutum olarak diğer toplumlardan farklıdır. Bu yüzden konuşma şekli, inançlar, yargılar, yemek yeme şekli, ibadetler kültür etkisiyle oluşmaktadır. Bu konu üzerine Güngör (1989) Ankara'da bin öğrenci üzerinde araştırma yapmış, ailenin maddi durumu yükseldikçe, ergenin öz saygısının arttığı ortaya çıkmış, ayrıca anne babanın öğrenim düzeyi orta ve yüksek olanların öz saygıları, öğrenim durumu düşük olan anne babanın çocuğunun öz saygısından daha yüksektir. Buna benzer bir çalışma olan, Torucu'nun 1992 yılında İzmir'de 13-14 yaşındaki 300 kız-erkek öğrenci ile yaptığı çalışmada da üst sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerin benlik saygısının, alt sosyo ekonomik düzeydeki öğrencilerden anlamlı yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Tezcan, 1987).

Erikson'un kişilik kuramında 12-18 yaş arası ergenlik dönemine denk gelen aşama 'kimliğe karşı rol karmaşası' dır. Erikson'a göre kişi, her gelişim aşamasında psikolojik veya sosyolojik kriz yaşayabilir, önemli olan o evrede krizi çözmektir. Aksi takdirde bu kriz, diğer aşamalardaki gelişimi engelleyecektir. Ergenlik dönemindeki kimliğe karşı rol karmaşası aşamasında ergen ya kimlik kazanacak ya da rol karışıklığı sonucu bir takım kararlar almak zorunda kalacaktır (Erikson, 1950).

Ergenin kişiliğini oluşturan en önemli istekleri; büyümek, gelişmek, güçlenmek, bireysel bağımsızlık kazanmak, mutlu olmak, olumlu sosyal ilişkiler kurmak, başarmak, kendine ve çevresine güvenmek, olgunlaşmak ve değişmek, beğenilmek ve onaylanmaktır. Bu isteklere göre ergen hayatını şekillendirmek ister (Kulaksızoğlu,1998).

Kimlik oluşumu, ergenlik dönemindeki en kritik noktalardan biridir. Kimliğin oluşumuyla birlikte, gencin dünyaya bakış açısı ve yaşamı anlamlandırması şekillenecek ve kendine olan güveni artacaktır. Kimlik, kişinin dünya ile ilişkisini sürdürmesini sağlayan bir bağdır. Kimliği oluşmuş bir bireyin görüntüsü ile davranışları arasında tutarlılık ve uyum olmalıdır. Ayrıca kişi kendini olduğu gibi kabul etmelidir (Josselson, 1987; Dacey ve Kenny, 1994).

Kimlik duygusunu geliştirebilmek için kişinin, zaman ve mekanla birleşik bir devamlılık duygusu yaşamış olması gerekir. Kişinin önceden yaşamış olduğu krizlere karşı geliştirdiği olumlu sonuçlar sayesinde, kişi kendine güvenen, özerkliğini kazanmış, üretmeye istekli olacaktır, bu da kimlik oluşumunu kolaylaştıracaktır (Adams, 2000).

1.8 Ergenlik Dönemi Duygusal Gelişim Özellikleri

Ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinden biri de duygusal gelişimdir. Bu dönemde hızla yaşanan değişimlerle bambaşka bir kişiye dönüşen genç, duygusal yönden de belirgin farklılıklar yaşamaktadır. Bu durum ergenlerde duygusal bir çatışmaya, sonrasında da tutarsız davranışlara neden olmaktadır (Başaran, 1998).

Duygu, Peker'in tanımına göre (2000) 'kişide iç veya dış nedenler sonucu bilinçsizce ortaya çıkan, kişiyi rahatsız eden veya kişinin hoşuna giden durumlardır.

İnsanlar çocukluk döneminde duygularını çok rahat ve dengeli bir şekilde ifade ederken, ergenlik döneminde kimi zaman duyguların gizlenmeye çalışıldığı, açıkça ifade etmekten çekinildiği, kimi zaman ise hızlı bir duygu ve coşku yaşadıkları gözlemlenir (Köknel,1994).

Ergenlik döneminde yaşanan duygular farklı şekillerde dışa yansıtılmaktadır. Gençler el kol hareketleri ile, bağırarak, yüz ifadelerini değiştirerek olumsuz

duygularını yansıtırırken, şarkı söyleyerek, şiir yazarak, günlük tutarak ise aşk, heyecan, coşku gibi duygularını ifade ederler (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik döneminde duygularda ani değişimler söz konusudur. Ergenler herhangi bir olay karşısında bir anda sevinip, bir anda çok çabuk üzülebilirler. Yaşanan bu ani değişim ile ergende birtakım olumsuz durumlar gözlenmektedir. Aniden sevinip üzülmeye, küçük şeyleri büyük problemler haline dönüştürme, isteklerde artış, derse ilgide azalış, yasakları reddetme gibi durumlar gözlemlenir. Genç, aileden uzaklaşarak arkadaşları ile daha çok yakınlık kurar, anne babanın kendisiyle kurmaya çalıştığı iletişimi reddeden bir tavır içine girer. Gençlerdeki bu durum zamanla denge haline alacaktır. Bu denge ile genç, heyecanlarını kontrol edebilecek ve olaylara karşı daha dengeli davranışlar sergileyebilecektir (Yörükoğlu, 1998; Kulaksızoğlu, 1998; Binbaşoğlu, 1990).

Ergenin sahip olduğu bedenin, toplumsal beden algısı ile uygunluk göstermemesi onda aşağılık duygusunun oluşmasına, kendini çevreden soyutlamasına, yalnızlığına sebep olmaktadır (Yavuzer, 1994).

Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin arttığı görülmektedir. Özellikle karşı cinsle yakınlaşmalar, ona duyulan ilgiler artmaktadır. Bu yakınlık; birlikte eğlenmek, birbirini sevmek şeklindedir, bu ilişkide geleceğe yönelik aile hayatı oluşturma gibi bir düşünceye rastlanılmaz. Bunun yanı sıra, karşı cinsle hayal ettiklerini yaşayamayanlar, hayal kurarak savunma mekanizmalarını kullanmaktadırlar (Kulaksızoğlu, 1998).

İnsan, bazı duygulara kalıtsal olarak hazırlanmıştır. Korku, sevgi, öfke gibi duygular bunlardandır. Korku; ‘canlıların bilinen veya bilinmeyen tehlikeler karşısında gösterdiği tepki’ olarak ortaya çıkan ve canlıyı o durumdan, kişiden veya nesneden kaçmaya sürükleyen duygudur (Yörükoğlu, Çocuk ve Ruh Sağlığı, 1998).

Korkular iki türlü yaşanmaktadır. Belirli bir nesneden veya olaydan korkma; köpek, deprem, böcek, bir de herhangi bir nesneye dayanmayan; gelecek korkusu, başarısızlık korkusu, görünmeyen varlıklara inanmanın verdiği korkular bulunmaktadır. Ergenlik dönemindeki korkunun nedenlerini incelediğimizde; gruptan dışlanma korkusu, başkalarının yanında konuşma yapma korkusu şeklinde sayılabilir (Kulaksızoğlu, 1998).

Bir diğerk duygu çeşidi olan kaygı; net bir nedenin bulunmadığı, kişiyi rahatsız eden mantık dışı korkulardır. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel ve cinsel değişimler, gençte bir kaygı sebebi oluşturmaktadır. Bu duruma alışma sürecini atlattıktan sonra kaygı da azalacaktır. Ergenlik döneminde özellikle arkadaşlık ilişkileri, karşı cinsle yaşanan ilişkiler, ders durumu gibi nedenler ergenleri kaygılandırmaktadır (Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik döneminde utangaçlık duygusu da yoğun olarak yaşanmaktadır. Çevresindeki kişiler dışında yabancı bir kişinin onun yaşam alanına girmesiyle yaşanan utangaçlık, aynı zamanda o kişinin ergen hakkındaki duygu ve düşüncelerini merak etme ile aynı anda yaşanabilir. Bu ikili duyguların diğerk örnekleri ise; endişeye kapılıp ardından büyük bir coşku yaşama, tek başına olmak isterken bir yandan da arkadaşlık özlemi çekmedir (Yavuzer,1994).

Ergenin utangaçlık, kaygı, korku gibi duyguları onda kaçma davranışına neden olacaktır. Zamanla korkularda azalma olsa da, sonrasında yaşanacak olan iş seçimi, eş seçimi, dost çevresi oluşturma, aileye destek olabilme, başarıma arzusu gençte endişeye sebep olacaktır (Başaran,1998).

Ergenlik döneminde güven duygusu çok önemlidir. Yaşanan psikolojik ve fiziksel değişimler, sosyal ortam gibi faktörlerle zihin ve beden karmaşasını anbean yaşayan ergenin, kendisini anlayıp destek olacağı bir anne ve babaya çok ihtiyacı vardır. Anne babanın ergen ile iletişim kurarken onun da birey olduğunu, değerli olduğunu hissettirmesi, yargılamadan dinleyebilmesi ergeni rahatlatacaktır. Gençten, gelişimine uygun davranışlar beklemek, onu diğerkleriyle kıyaslama içine sokmamak, yapıcı bir dil kullanarak eleştirmekten kaçınmak, ergenin bu dönemi daha rahat atlatmasını, güven duygusunu kazanmasını, kendisinin farkında olup bir yaşam modeli oluşturmasını sağlayacaktır (Başaran, 1998).

2. BAĞIMLILIK

Bağımlılık; bireyin, kullandığı maddeyi, defalarca bırakmayı denemesine rağmen bunu başaramaması, zamanla maddenin kullanım miktarını arttırması, madde kullanımını bıraktığı an kişide yoksunluk durumunun ortaya çıkmasıdır. Zararlarını görmesine rağmen madde kullanımını sürdürmesi, zamanının büyük bir bölümünü maddeye ayırarak geçirmesi ile belirli bir durumdur (Şişmanlar, 2015; Ögel ve Erol, 2005).

Bağımlılıkla ilgili yazılmış en eski kaynak incelendiğinde, bağımlılık yaptığı bilinen maddelerden ilk kullanılan “alkol” olmuştur (Savcı, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü’nün bağımlılık tanımı, kullanılan bir psikoaktif maddeye kişinin daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelere belirgin olarak daha yüksek bir öncelik tanıma davranışıdır (Yorgancıoğlu ve Esen, 2000).

Bağımlılık, “*bir maddenin kullanımı ile oluşan ve yoksunluk sendromunun ortaya çıkmasını önlemek için maddenin sürekli kullanımını gerekli kılan bir fizyolojik nöroadaptasyon sürecidir*” (Çataloğlu Sinangil, 2014).

Bağımlılık, kişiyi fiziksel ve ruhsal yönden olumsuz etkileyen bir nesneye, bir kişiye veya bir varlığa yönelik engel olunamayan bir arzudur (Çetinoğlu vd., 2015).

Kulaksızıoğlu’nun (1998) yaptığı tanımlarda alışkanlık veya ruhsal bağımlılık “*Keyif verici bir maddeyi kullanmaya alışmak, olmadığı zaman onu arzu etmek, onun yoksunluğundan sıkılıp gerginlik ve kaygı duymaktır.*” Tutsaklık veya fiziksel bağımlılık ise “*Keyif verici maddeye alışkanlığın ötesinde bağlanma halidir.*” Bu bağlamda, maddeyi temin edememe durumunda vücutta birtakım tepkimeler ortaya çıkacaktır. Gerginleşme, kasılma, terleme, titreme gibi tepkime durumları, birer yoksunluk belirtileridir.

Bağımlılık; sonuçlarının kişiye zarar vereceğinin bilinmesine rağmen, maddeyi arama, kullanma davranışının tekrarlandığı kronik bir beyin rahatsızlığıdır (Tarhan ve Nurmedov,2011).

Bağımlılık, kişinin beynini etkileyen bir yapıdır. Beynin etkilenmesi ile bir süre sonra bu etki davranışlara da yansır ve zamanla kullanılan madde kişiyi ele geçirmektedir (Savcı, 2015).

Bağımlılık, belirli bir süreç sonrası oluşan bir durumdur. Bu süreçte kişi, kullandığı madde miktarını zamanla artırır ve tedavi görülmediği takdirde ise kişiyi yaşam boyu devam edecek bir duruma sürükler (Eylenen, 2011). Bağımlılık, gençler üzerinde daha çok tehditi barındıran, toplumun tümünü ilgilendiren bir olgudur (Zengin ve Altay, 2014).

DSM-IV' teki madde bağımlılığı ölçütleri aşağıda belirtilmiştir:

“12 aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan, aşağıdakilerden üçü (ya da daha fazlası) ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir madde kullanımı örüntüsü:

- Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere tolerans gelişmiş olması;
 - Entoksikasyon ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda madde kullanmagereksinmesi
 - Sürekli olarak aynı miktarda madde kullanılması ile belirgin olarak azalmış etkisizleşmesi
- Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması;
 - Söz konusu maddeye özgü yoksunluk sendromu
 - Yoksunluk semptomlarından kurtulmak ya da kaçınmak için aynı madde ya da benzer alınır.
- Madde, çoğu kez tasarlandığından daha yüksek miktarlarda ya da daha uzun bir dönem süresince alınır.
- Madde kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan çabalar vardır.
- Maddeyi sağlamak (örn. çok sayıda doktora gitme ya da uzun süreli araba kullanma), maddeyi kullanmak (örn. birbiri ardına sigara içme) ya da maddenin

etkilerinden kurtulmak için çok fazla zamanharcama

- Madde kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır ya daazaltılır
- Maddenin neden olmuş ya da alevlendirmiş olabileceği, sürekli olarak var olan ya da yineleyici olarak ortaya çıkan fizik ya da psikolojik bir sorunun olduğu bilinmesine karşın madde kullanımısürdürülür.”

Bağımlılığın temelinde;kullanılan maddenin olumsuz etkisine rağmen, bireyin o maddeyi kullanmaya devam etmesi söz konusudur. Madde kullanımı için engellenemez bir istek ve dürtü, maddeyi arama – ona özlem duyma, bağımlı kişilerin çoğunda görülen duygu vedavranışlardır.

Bağımlılığın temelinde iki önemli unsur bulunmaktadır:

Tolerans; kullanılan maddenin etkisi bir süre sonra azalınca, kullanılan madde miktarında artış isteğine gidilmesidir. Örneğin uzun süre sigara kullanan kişiler günde ortalama yirmi adet sigara içmektedir. Yeni başlayan bir insan için bu miktar öldürücü bir etki yaratabilir, fakat bağımlı kişilere bu nikotin miktarı normal gelmektedir.

Yoksunluk; bağımlı kişilerin bir süre sonra kullandıkları maddeyi bırakmak veya azaltmak girişiminde buldukları zaman vücutta farklı tepkimelerin olduğu görülür. Kan ve doku yoğunlaşması düşer, fizyolojik ve fiziksel davranış bozuklukları ortaya çıkar. Bu yoksunluk belirtileri madde kullanımını ne kadar süredir ve ne miktarda kullandığına göre değişip, hafif ve şiddetli yoksunluk olarak adlandırılır. Kişi bu yoksunluk belirtilerinden kurtulmak veya bu belirtileri düzenlemek için madde alır. “Yoksunluk sendromu” , klinik bir rahatsızlıktır ve sosyal açıdan birçok alanda işlev bozukluğuna sebep olur. Örneğin nikotin yoksunluğunu yaşayan bireylerde görülen işlev bozuklukları; sıkıntı, uykusuzluk, huzursuzluk, çökkünlük, dikkat dağınıklığı, iştahta artış, sabırsızlık gibi belirtilerdir (Özdemir,2011).

İçki, sigara, uyuşturucu gibi bilinen bağımlılıkların yanı sıra; kumar, alışveriş, siberseks, spor ve teknolojinin de bağımlılık oluşturduğuna dair veriler saptanmıştır. Bağımlılığın bir beyin rahatsızlığı gibi düşünülme sebebi, kullanılan maddelerin ve sanal yapıların, beynin işleyişini değiştirmesinden kaynaklanmaktadır.

2.1 Sigara (Tütün)

Sigara, tütün yapraklarının içine farklı katkı maddelerinin katılıp işlenmesi sonucu içime sunulan bir üründür (Gençöz vd. , 2003).

Sigara, ‘Nicotiana Tabaccum’, halk arasında ise tütün adlı bir bitkinin kurutulmuş yapraklarına verilen isimdir. Bundan 4000 yıl öncesinde Christophe Colomb’un Amerika Kıtasını keşfetmesi ve orada yerlilerin çiğnediği tütünü Avrupa'ya getirmesi ile tanınmıştır. (Barış, 2011).

Tarihçiler tütün ile ilk buluşmanın 692 yılında Mayalılar’a dayandığını bilmekteyiz. Orta Amerika tapınaklarının bazılarında Maya rahiplerinin resimleri tasvir edilmiştir ve bu resimlerde en dikkat çekici nokta, ellerinde çubuklu tütün bulunmasıdır. Mayalılar bu bitkiyi tıp alanında ağrıyı azaltmak maksatlı kullanmışlar ve ağrıyan bölgeye tütünü sarmışlardır, tütünü içerek de ağrı tedavisinde kullanmışlardır. Ayrıca o dönemde tütünü bazı eşyaları böceklenmelere karşı korumak için de kullanmışlardır.1492’de Avrupa’ya gelmiş, oradan İspanyol ve Portekizli denizciler ile Batı Afrika, Hindistan, Seylan, Endonezya, Çin ve oradan da Japonya’ya ulaşmıştır (Demir, 2008 & Ögel, 2010).

Tütün, Osmanlı Döneminde kâğıda sarılarak içilirken, sanayi devrimi sonrası 1880’lerde sigara sarma makinesinin icat edilmesi ile sigara olarak, puro şeklinde, pipo içinde, yaprakları çiğnenerek farklı şekillerde sigara içimi belirlenmiştir.1950 yılı öncesinde, sigaranın insan üzerindeki zararına yönelik hiçbir yayın bulunmamakla birlikte, tütün 20. yy.da tahminen yüz milyon kişinin hayatını kaybetmesine neden olan bir maddedir. 2020 senesinde dünya çapında sigara kullanımı %5 azaltılırsa, sigara kullanımına bağlı 100.000.000 erken ölümün önüne geçileceği tahmin edilmektedir (Çetinoğlu vd., 2015 & Demir, 2008).

Sigara, en yaygın olarak kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Sigaranın en yaygın olarak kullanılan bağımlılık maddesi olması, Türkiye genelindeki sağlık sorunlarından birini oluşturmaktadır. Güçlü bir bağımlılık etkisine sahip olan sigarayı bırakmak oldukça zordur. Yapılan araştırmalar neticesinde, tütün kullanmayı bırakan insanların %70’i ilk üç ay içinde tekrar sigara kullanmaya

başlamaktadır. Bu da, sigaranın bırakılmasındaki zorluğu kanıtlayan bir niteliktir (Aksoy, 2006).

Tütünün aktif maddesi nikotindir, amfetamin, kokain, metilfenidat, kafein, teobromin gibi uyarıcılar arasında yer alır. Nikotin, sigaranın bütün formlarında bulunan bağımlılık yapıcı bir maddedir. Koyu renkli, acı ve zehirli bir alkoloiddir. Nikotin özellikle ön beyne etki ederek nucleus accumbensi etkilemektedir. Dopamine yaptığı müdahale sonucu nöronlar arası ödül döngüsünü arttırdığı bilinir (Özyazıcı, 2012). 60 mg. nikotin damar yolu ile alındığında dakikalar içinde insanı zehirleyerek öldürmeye yeterlidir. Bu miktar, sigarada 1 mg. olarak verildiği için insanlar nikotini uzun zamanda vücutlarına alarak yavaş yavaş zehirlenirler. Ayrıca sigara kandan alınmayan, dumanı içe çekilen bir madde olduğu için yanlış esnasında da nikotinin bir kısmı havaya dağılmaktadır (Özyazıcı, 2012 & Demir, 2080).

Tütünün etken maddesi nikotin olsa da, bunun yanında sigarada binlerce kimyasal madde saptanmıştır ve bu maddelerin hepsi, insan vücuduna zararlı maddelerdir. Sigaranın içeriğindeki birçok madde –nikotin, karbon monoksit, katran- kansere neden olan maddelerdir. Bunun yanı sıra alkol, asit, siyanür, karbon monoksit maddeleri vücut için direkt zehir etkisindedir ve iç organlara ciddi ölçüde zarar vermektedir (Yıldız, 2000).

Sigara, nikotinin vücuda etkili bir şekilde dağılmasına neden olan bağımlılık yapıcı etkisi yüksek olan bir maddedir. Bu maddenin bağımlılık yapıcı özelliği, birçok insan ve hayvan deneyleri ile tespit edilmiştir. Nikotin, tıbbi olarak kullanılmayan, siyanür bazında bir zehirdir. Nikotin kullanıldığında, vücudun dopamin sistemine etki eder, beynin reseptörlerine bağlanarak vücudu uyarır ve dikkat ve konsantrasyonda ani artmaya neden olur. Vücudu uyarmanın yanı sıra, vücudun gevşemesine de neden olarak çelişkili iki durum oluşturur (Özyazıcı, 2012 & Gençöz vd., 2003).

2.2 Sigara Kullanımı Sonrası Yaşanan Sağlık Sorunları

Sigara, 50 farklı hastalık ve 20 farklı ölüm nedenlerini içinde barındıran bir maddedir. Sigara kullanan insanların yarısı, sigaraya bağlı sağlık problemi

yaşarken, yine yarısı erken yaşta ölüm riskini taşımaktadırlar. Sigaranın, yaşam ömrünü yaklaşık 23 yıl kısalttığı bilinmektedir (Gençöz vd. , 2003).

Nikotin damarlar üzerinde de etkilidir. El ve ayakta bulunan damarların büzülmesine, kan dolaşımının bozulmasına, bundan dolayı da vücut sıcaklığının dengeli dağılmasında bozulmalara neden olmaktadır. Kan dolaşımının bozulması ile organlar da sekteye uğrayacaktır. Merkezi sinir sistemi organları da nikotinden olumsuz etkilenmektedir. Bunun sonucunda kusma ve baş dönmesi görülmektedir.

Nikotinin yoksunluk belirtileri ilk birkaç saat içinde kendini göstermektedir. Bunlar; tansiyonda düşme, kas kasılmaları, baş dönmesi, uyku problemi, sinir halleri, öfke, titreme olarak ortaya çıkar. Sigara, ağrı eşiğini ve toleransını arttırarak ağrı duyusunu azaltıp, haz duyusunu arttırırken, az içildiğinde veya içilmediğinde ise haz duyusunu baskılar, hoş olmayan bir uyarıcı etki gösterir. Bu bağlamda, yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır (Özyazıcı, 2012 & Gençöz vd., 2003).

Sigaranın bütün organlara yaptığı olumsuz etki yadsınamaz bir gerçektir ve sigaradan en çok zarar gören organ kalptir. Sigara, kalp krizine adeta zemin hazırlar. Sigara içen insanlarda kalp atışı hızlanır, oksijen ihtiyacı artar, kandaki alyuvarların bir kısmı karbon monoksit ile birleştiği için kalbin kana ve oksijene ihtiyacı artar. Özellikle beyin, yeterince oksijen alamazsa; düşünme, işleme, net görme ve karar verme özelliklerinde kayıplar yaşanabilir. Damarlarda kireçlenmeye neden olduğu için hafızayı zayıflatır (Özyazıcı, 2012).

Sigara içenler, sigara içmeyenlere göre bedenen ve zihnen daha geri planda olacaklar, verimliliklerinde %20 dolaylarında düşüşler gözlenecektir. Sigara sindirimi zorlaştırır, iştahı azaltır, dişleri sarartır, nefes kokusunu arttırır, ülsere neden olur. Birçok kanser türünün –dudak, dil, yutak ve yemek borusu, boğaz, mesane, böbrek, pankreas, meme- nedenlerinden biri de yine sigaradır (Abu Farsalch,2002).

Ülkemizde görülen kanser çeşitlerinin içinde akciğer kanseri % 22'lik bir dilimde yer alır. Akciğer kanseri ölümlerinin %80'i sigara içmekten kaynaklanmaktadır. Kanser ihtimalini yaşamak, içilen sigaranın miktarı ve ne kadar süredir sigara kullanıldığı ile ilgilidir. Sigara kullanımı sonucu

akciğerdeki hava kanalları daralır ve bir süre sonra tıkanır ve KOAH (Kronik Obstruktif Akciğer Hastalığı) 'a yol açmaktadır. Solunum yönünden de birçok rahatsızlığa yol açan sigara; öksürük, balgam, nefes darlığına yol açar. Amfizem ve bronşite sebep olurken, astım tedavisini zorlaştırmaktadır. Solunum sisteminde görülen gırtlak kanserinin de sigara içen bireylerde daha çok görüldüğü bir gerçektir (Ulrik & Lange,2002).

Sigara, özellikle bebekler ve küçük yaştaki çocuklar üzerinde daha büyük bir tehdidi barındırır. Küçük yaştaki bireylerin akciğerleri, yetişkin akciğerine nazaran daha küçük olduğundan, çok sık nefes alıp verirler ve ortamdaki tehlikeli maddeleri daha çok solurlar. Bu yüzden, sigara içilen evlerde yaşayan çocukların küçük yaşta sigaraya karşı yatkınlıkları oluşmaktadır (Kundakçı, 2006).

Sigaranın cilt, göz ve ağız üzerinde de birçok yan etkisi bulunmaktadır. Sigara vücuttaki su miktarını azaltarak cilt kuruluğuna yol açmakta, göz ve ağız kenarlarında kırışik oluşumuna neden olmaktadır. Bu kırışiklikler, içilen sigara miktarına ve kullanım süresine göre azalıp artmaktadır. Sigaranın kullanım miktarı ve başlama yaşına göre, diş eti hastalıkları, sırt ve boyun ağrısı, mide ülseri, gözde mantar enfeksiyonu, kolon polipleri, ve Tip II diyabet hastalığı da sağlık sorunları arasında yer almaktadır (Gençöz vd. , 2003).

Sigara kullanımı sonrasında yaşanan fiziksel rahatsızlıkların haricinde, psikolojik boyutları da bulunmaktadır. Genel inanişta sigaranın stresi azalttığı düşünülse de, sigara içmeyen bireylerin stres düzeylerinin daha alt seviyede olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda, sigarayı bırakan bireylerin stres düzeylerinin azaldığı da saptanmıştır.

Yapılan klinik çalışmalarda, sigara içmenin majör depresyona yol açtığını kanıtlar niteliktedir. (Gençöz vd. , 2003).

Sigaranın vücuda etkileri sıralanınca görülüyor ki, sigara kişiyi sakinleştiren bir madde değil, aksine vücudu hareketlendiren, organları işlevinden fazla hızlandıran ve vücut ritmini bozan bir maddedir. Uykusuzluğa neden olur, keyif kaçıtır, yaraların daha geç iyileşmesine neden olur. Ayrıca anestezi ameliyatlarda, anestezinin etkisinin azalmasına neden olur, bu yüzden

ameliyattan en az iki- üç ay önce hastaların sigara içmeyi bırakmaları gerekmektedir (Özyazıcı, 2012 ve Beckers & Camu,1997).

Tütün kullanımının her geçen gün daha da artması, sağlık kaybı yanında bazı şirketlerin de bu durumu lehine çevirme maksatlı pazar oluşturması nedeni ile tütün kullanımı belli bir kontrol dâhilinde tutularak ‘Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi’ 21 Mayıs 2003’te kabul edilmiş ve 28 Nisan 2004’te de Türkiye’de Sağlık Bakanlığı tarafından imzalanarak, 25 Kasım 2004’te TBMM tarafından kabul edilmiş, 30 Kasım 2004 tarihinde de yürürlükte yerini almıştır (Ergüder,2008).

2.3 SigaraBağımlılığı

Sigara, 1950- 64 yıllarına kadar bağımlılık yapıcı bir madde olarak değerlendirilmemekteydi. 1964 yılından itibaren ise, sigaranın bağımlılık yapması ile ilgili düşünceler yayılmaya başladı. Sigaranın bağımlılık yaptığı konusunda düşüncelerin yayılmasındaki nedenler; düzenli olarak sigara içmek, bir süre sonra sigara içme miktarını arttırmak, sigara içmeyi bırakma çabalarının olumsuz sonuçlanması, sigarayı belli bir süre kullanmayınca ihtiyaç duyulmasıdır (Türk Psikiyatri Derneği, 2016).

Sigara bağımlılığına bu ismin verilmesindeki neden, gerçekte tütün olan bitkinin en çok kullanım türünün sigara olmasından kaynaklanmaktadır. Olması gereken adı ‘tütün bağımlılığı’ veya ‘tütünün zararları’dır.Sigara bağımlılığı hem çevrenin hem de kalıtsal özelliklerin etkin rol oynadığı karmaşık bir davranıştır (Demir,2008).

Dünya Sigara Örgütü’ne göre sigara bağımlısı olarak değerlendirilmek için, ‘günde 1 sigara içmek’ ölçütü geçerlidir.

Sigara içimi sonucunda, vücutta nikotin miktarı ile ilgili bir düzey oluşacak, vücut da bu düzeyi dengede tutup yoksunluk belirtilerini yaşamamak için sigara içimini standarta oturtacaktır.

Yukarıda verilen sigara etkileri kişide başlangıçta zevk verici duyguları oluştururken, daha sonraki sigara içme davranışı tamamen yoksunluk gidermeye yönelik olacaktır. Bunu da; toplantı aralarında, uzun yol molalarında, ramazan

ayında iftardan sonra, vücudun nikotin eksikliğinden daha fazla miktarda sigara içilmesinden anlamak mümkündür.

Sigara kullanımı sonrasında yaşanabilecek bütün sağlık problemlerinin bilinmesine rağmen sigara içmeye devam edilmesi de sigara bağımlılığının en önemli kriterlerinden biridir (Gençöz vd., 2003).

Ertuğrul Köroğlu'nun çevirdiği DSM-V kriterlerine göre nikotin tütün kullanım bozukluğu ve tütün yoksunluğu şu şekilde tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği,2014):

On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir tütün kullanım örüntüsü;

- Çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak tütün alınır.
- Tütün kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da bir sonuç vermeyen çabalar vardır.
- Tütün elde etmek, tütün kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.
- Tütün kullanmaya içinin gitmesi ya da tütün kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hisetme.
- İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememeye ile sonuçlanan, yineleyici tütün kullanımı (örn.işini engelleme).
- Tütünün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunlar olmasına karşın tütün kullanımını sürdürme(örn.tütün kullanımıyla ilgili olarak başkalarıyla tartışmaya grime).
- Tütün kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinliklerin ya da eğlenme-dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.
- Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda tütün kullanma (örn.yatakta sigara içme).

- Büyük bir olasılıkla tütünün neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici bedensel ya da ruhsal bir sorunun olduğu bilgisine karşın tütün kullanımını sürdürülür.
- Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, dayanıklılık(tolerans) gelişmiş olması:
 - a.Esrikliği ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde tütün kullanma gereksinimi.
 - b.Aynı ölçüde tütün kullanımının sürdürülmesine karşın belirgin olarak daha az etki sağlaması.
- Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, yoksunluk gelişmiş olması:
 - Tütüne özgü yoksunluk sendromu
 - Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için tütün alınır.

Tütün yoksunluğu;

A. En az birkaç hafta her gün tütün kullanma

B. A tanı ölçütünde tanımlanan tütün kullanımının bırakılmasından ya da ölçüsünün azaltılmasından sonraki 24 saat içinde, aşağıdaki dört (ya da daha çok) belirti ya da bulgunun gelişmesi:

- Kolay kızma, engellenmişlik duygusu ya da öfke
- Bunaltı
- Odaklanma güçlüğü
- Yeme isteğinde artma
- Huzursuzluk
- Çökkün duygudurum
- Uykusuzluk

C. B tanı ölçütündeki belirtiler ve bulgular klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

D. Bu belirtiler ve bulgular başka bir sağlık durumuna bağlanamaz ve esirlik ya da başka bir madde yoksunluğu da içinde olmak üzere, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

Sigara bağımlılığının teşhisini yapmak oldukça kolaydır. Doktorlar tarafından böyle bir teşhisin konulmak istenmesi ve sigara bağımlılığını bırakmaya yönelik bir söylemi dahi, birçok insanın sigarayı bırakmasını sağlamaktadır (Gençöz ve Soykan , 2003).

2.4 Sigara İçme İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkiye sigara tüketimi açısından değerlendirildiğinde, Avrupa'da 3. , dünyada ise 7. ülkedir (Ergüder, 2008).

Türkiye'de sigara kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, sigara içiminin oldukça yaygın olduğu, yetişkin nüfusun yarısının sigara içtiği ve sigara kullanımı sonucu ciddi sağlık problemlerinin yaşandığı gözlemlenmektedir. 2005 yılında dünyada tahmini 5.000.000 kişi, Türkiye'de ise 100.000 kişi sigara ve sigaraya bağlı rahatsızlıklardan hayatını kaybetmiştir. 2030 yılına gelindiğinde dünya genelinde yaklaşık yılda 10.000.000 kişinin, Türkiye'de ise 240.000 kişinin hayatını kaybedeceği tahmin edilmektedir (Ergüder, 2008).

Türkiye genelinde, 1997 OECD (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü) verilerine göre, 15 yaş ve üstü erkeklerin % 51'i sigara içerken, kadınlarda bu oran %49,2'dur. Sigara dâhil tüm tütün ürünleri içerdikleri nikotin nedeniyle bağımlılık oluşturur. Her yaşta nikotin bağımlılığı gelişebilmesine rağmen ilk sigara genellikle ergenlik döneminde denenir. Sigara bağımlısı bireylerin çoğu ya problemin ciddiyetini anlamamakta ya da her bağımlı gibi çeşitli psikolojik mekanizmalarla konunun kendi sağlığı için önemini minimize etmektedir (Gençöz ve Soykan, 2003)

Türkiye'de yapılan başka bir çalışmaya göre her yıl yaklaşık 15 bin kişi, sigara kullanımından yaşamını kaybetmektedir (Onat, Aksu, Uslu, Keleş, Çetinkaya, Yıldırım, Gürbüz, Sansoy, 2001).

Sigara, dünyadaki bütün ülkelerde çok yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu durum, ülke genelinde beden ve zihin gücüne dayalı üretimlerde gerileme yaşanmasına, işgücü kayıplarına, sağlıklı nesil yitimine neden olmaktadır. Son dönemlerde görülen hastalığa bağlı ölüm nedenlerinden çoğunun nedeninin

sigara olması, gelişmiş ülkeler tarafından sigara tüketiminde azalmaya gitmelerini sağlamıştır (Ergüder,2008).

1988 yılında kadınların sigara kullanım oranı %24, erkeklerin sigara kullanım oranı %63'tür. Dünya Bankası raporunda, 1990-1997 yılları arasında sigara kullanım hızının arttığı ilk ülke Endonezya, ikinci ülke Türkiye'dir (Türkiye Psikiyatri Derneği, 2016).

Herken, Özkan ve Bodur (1997), 'Gençlerde Sigara Kullanımı ile Anne-Baba Tutumu ve Sosyodemografik Özelliklerin İlişkisi' konulu çalışmaya, Konya merkezinden 5 ortaokul, 5 lise, 3 yüksekokul ve çıraklık eğitim merkezlerinden 12-21 yaş arası öğrenciler katılmıştır. Her kademedeki eşit öğrencinin seçildiği bu çalışmada 601 kız, 958 erkek olmakla birlikte toplam 1559 öğrenci yer almaktadır. Kızlarda sigara kullanım oranı % 8,2 bulunmuştur. Toplam öğrencilerin %40,8'i sigarayı hayatında en az bir kez denemiştir.

Oymak, Gülmez, Demir, Özkesmi (1998) yaptığı bir istatistikte ise Samsun'da 4740 ortaokul- lise öğrencisinden %13,1'i sigara içmektedir. Özel okul araştırmaları içinde de Sancak, Dündar, Öztürk tarafından 1997'de yapılan bir çalışmada, çalışmaya katılan çocukların %10'u daimi sigara içmektedir.

Zincir, Sünbül, Kaymak (2012) İstanbul'da yaptığı 'Sigara Bağımlılığında Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Bağımlılık Düzeyleri İle İlişkisi' konulu çalışmasına 18-60 yaş arası sigara bağımlısı 262 hasta dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda sigara bağımlılık testi puanı daha düşük, yaşı daha büyük olanların sigara kullanımını daha kolay bıraktığı saptanmıştır.

Sağlam, Kaynar, Görgüner 2000 yılında Erzurum'da yaptığı halk anketi sonucunda, katılımcıların %58,8'inin sigara içtiği saptanmıştır.

Türkiye'de sigara içme oranının oldukça yüksek olduğunu kanıtlayan bir araştırma da Öztürk tarafından Bursa il Jandarma Alayı'nda yapılmıştır. Araştırmaya katılan er, erbaş ve rütbeli çalışanlardaki dağılıma bakıldığında; er ve erbaşların sigara içme oranı %70,7, rütbeli çalışanların sigara içme oranı %73,4 'tür.

Onat'ın 1999 yılında yaptığı çalışmada 36200000 yetişkin nüfusun tahmini %40'ının sigara tiryakisi olduğu hesaplanırken, bu tiryakilerin 10400000'i erkek, 3900000'i kadındır. Aynı yıl Bursa'daki bir ortaokulun öğretmenleri

arasında uygulanan bir ankette, kadın öğretmenlerin %43,5'i, erkek öğretmenlerin %43,4'ü devamlı sigara içmektedir. Bu çalışmada en çok dikkat çeken iki nokta ise, cinsiyet oranlarının birbirlerine oldukça yakın ve genel anlamda yüksek bir sonuç olmasıdır.

Yine Onat, Aksu, Uslu, Keleş, Çetinkaya, Yıldırım, Gürbüz, Sansoy 2000 yılında yaptığı tahminlere göre, 30 yaş üzeri Türk erkeklerinde sigara içme oranı %50, kadınlarda ise %15,5'tir. Sigara içme ile okul başarısı ve dikkati bir noktada toplama üzerine Köknel'in yaptığı araştırmada sigara içen ergenlik dönemi öğrencilerinin okul başarısı daha düşük, dikkati bir noktada toplamada daha zorlandıkları tespit edilmiştir.

1995 yılında Yazman'ın 2845 lise 2. Sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada sigara içenlerin oranı %23,4'tür.

Ögel, 1996 yılında yaptığı çalışma da yine lise 2. Sınıf öğrencilerine anket şeklinde uygulanmıştır ve 5823 öğrencinin %19,6'sı hayatında en az bir kez sigara içmiştir. Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişiler; aile ilişkilerinde problem yaşadıklarını, ailesi tarafından baskılanmaya çalışıldığını, anlayışsız aile yapısında büyüdüklerini belirtmişlerdir.

Ögel, Tamar, Evren, Çakmak (2000) hazırlanan, 'Gençler Arasında Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı İle Özelliklerinin Değerlendirilmesi-SAMAY 98' konulu çalışmaya Türkiye'nin birçok ilinden –Antalya, Malatya, Ankara, Denizli, İstanbul, İzmir, Kocaeli, Muğla, Sivas, Van, Trabzon ve Adana- 15-17 yaş arası 18250 lise 2. Sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin %22'si günde en az bir sigara içerken, %72,3'ü ise son otuz günde en az bir defa sigara kullanmıştır. Çalışmaya katılanlar içerisinde yapılan çıkarım sonucu, ülkemizde en çok yaygın kullanıma sahip olan maddesigaradır.

Özdemir (2009)'in, "Görsel İp Uçları İle Sigara İçme Arasındaki İlişki" konulu çalışmaya, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden 30 kadın, 21 erkek olmak üzere toplam 51 lisans öğrencisi katılmıştır. Yapılan çalışma sonrası, sigara içme ip ucu veren videonun, sigara bağımlılarındaki içme hissini arttırdığı saptanmıştır. Sigara kullanmayan bireylerin ise video izleme sonrası sigara için daha olumsuz bir duygu hissettikleri saptanmıştır.

Ögel, Taner, Eke (2006) Trabzon’da 707 yetişkin ile yaptığı çalışma sonucu, erkeklerin %62, kadınların %32 oranında sigara içtiği saptanmıştır.

Kundakçı (2006)’nın “Gaziantep Üniversitesi’ndeki Bazı Bölümlerde 1. Ve 4. Sınıflarda Okumakta Olan Öğrencilerin Sigara Bağımlılığı Konusundaki Bilgi Tutum ve Davranışları” konulu çalışmaya, 466 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 204’ü (% 43,8) kız, 262’si (% 56,2) erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerden; mühendislik fakültesi öğrencileri %27,7, hemşirelik bölümü öğrencileri %15,3, edebiyat fakültesi öğrencileri % 13,3 oranında sigara kullanmaktadır. Sigaraya başlama yaşlarıcinsiyet olarak değerlendirildiğinde kızlar 17,32, erkekler 17,97 yaşlarında sigara kullanmaya başlamışlardır.

Berkem, İpek, Eylene, Ercan (2002) Bursa’da yaptıkları ‘Öğrenciler Arasında Madde Kullanım Yaygınlığının ve Özelliklerinin Belirlenmesi’ konulu çalışmanın amacı; ortaokul ve lisede okuyan ergenlik dönemi öğrencilerinin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımını ve buna etkili olan faktörleri tespit etmektir. Çalışma 56 okuldan toplam 1412 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin aile ve çevresinde madde kullanan kişilerin olması ile, öğrencilerin bu maddeyi kullanması arasında ilişki saptanmıştır.

İnandı, Özer, Akdemir, Akoğlu, Babayiğit, Turhan, Sangün (2009) Hatay’da yaptığı bir çalışma sonucunda, katılımcıların en az bir kez sigara kullanımı %38,8, alkol kullanım oranı %30,5, diğer uyuşturucu madde kullanımı %9 olarak saptanmıştır.

Çelepkolu, Atli ve Palancı (2014) ‘Sigara Kullanıcılarında Nikotin Bağımlılık Düzeyinin Yaş ve Cinsiyetle İlişkisi: Diyarbakır Örnekleme’ konulu çalışmasına, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Aile Hekimliği polikliniğine ağustos ve ekim ayları arası gelen 20 yaş üzeri sigara içen 151 hasta katılmıştır. Çalışmaya katılan 9 kişi, formları tamamlamadığı için çalışma dışı bırakılmıştır ve kalan 142 kişiden 108’inden %76,1’i erkek, % 23,9’u kadındır. Sigara kullanan erkeklerin sayısı, kadınların sayısının 3 katı olarak saptanmıştır.

Akın’ın 1999 yılında 980 lise öğrencisi üzerinde yaptığı ‘Lise Öğrencilerine Uyuşturucu- Uyarıcı Madde Kullanımının Zararlarına İlişkin Sağlık, Eğitim Gereksinimleri’ konulu çalışmada, sigara içme oranı %31,2 çıkmıştır.

Bağımlılık sebeplerinin %65'i eğitimsizlik ve bilgi eksikliğidir (Kulaksızoğlu, 1998).

Yüksel'in 1994 yılında 1382 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada hayatında en az bir kez sigara içenlerin oranı %60'tır. Derelioğlu (1998) üniversite öğrencileri üzerinde alkol, sigara ve farklı uyuşturucu kullanımına ilişkin çalışma yapmıştır. Araştırmaya, Mimar Sinan Üniversitesi'nden 720 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucu çıkan istatistiklerde, öğrencilerin %38,6'sı hayatlarında en az bir defa sigara kullanmıştır. Yüksek miktarda sigara ve alkol kullanan öğrencilerin, diğer uyuşturucu madde kullanımını deneme ihtimalinin olduğu saptanmıştır.

Denizli'de yapılan bir çalışma sonucunda, yetişkin erkeklerin %50'si, kadınların %12'sinin sigara içtiği saptanmıştır (Türk Psikiyatri Derneği, 2016).

Doğan'ın 1989 yılında yaptığı çalışmada, 338 öğrencinin sigara içme oranı %18,3'tür. Sigara içen çocukların ailelerinden aldığı harçlıklar, sigara içmeyen çocukların aldığı harçlıklardan anlamlı miktarda fazla çıkmıştır (Kulaksızoğlu, 1998).

2004 yılında Emniyet Genel Müdürlüğü'nün bağımlı kişilere uyguladığı bir anket sonucunda, maddeyi deneme yaşı 15-19 yaş grubu olarak saptanmıştır (EGM- KOMDB, 2005).

Ercan (2004) ' İstanbul'un 11 ilçesindeki 16 lisede okuyan 16 yaşındaki 461 öğrenci ile 'Liselerde Okuyan 16 Yaşındaki Öğrencilerin Bağımlılık Yapan Maddelere İlişkin Farkındalık Düzeyi' konulu çalışmasında, öğrencilerin %13,4'ü bazı zamanlarda sigara içmenin zararsız olduğunu düşünmektedir ve öğrencilerin risksiz gördüğü ilk madde 'sigara' çıkmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %44'ü yaşamı boyunca en az bir kez sigara içtiği, %12.2sinin de son bir ayda en az bir kez sigara içtiği saptanmıştır.

Atak (2011) 'Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doymu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi' konulu çalışmasını, 19-26 yaş arası 96 kadın- 126 erkek ile gerçekleştirmiştir. Katılımcıların ağırlıklı kısmı sigara kullanmaktadır ve %65'inin sigaraya lise döneminde başladığı saptanmıştır.

Roy ve arkadaşları (2005) ; 15-16 yaşında, 7 okuldan seçilen 11 öğrenci ile 5 yıl boyunca bir çalışma yaparak, öğrenciler arasında alkol, tütün ve diğer uyuşturucu madde kullanımına karşı tutumlarını incelemiştir. Çalışma süresince, alkol ve tütün kullanımına ilişkin olumlu gelişmeler görülse de, bu maddeleri kullanmaya yönelik bir azalmasaptanmamıştır.

Avrupa Tütün Kontrolü Raporu'nun 2007 yılına ait saptamaları da şu şekildedir: 15 yaşındaki bireylerin sigara içme yüzdeleri kızlarda %23,5, erkeklerde %24, kızlar üzerindeki bu yüzdelik dilimi Japonya'ya aittir, Avrupa'daki birçok ülkede, 15 yaşındaki kızların sigara kullanım yüzdesi, erkeklerin sigara kullanım yüzdesinden daha fazla bulunmuştur (Bilir, 2007).

Bauman, Foshee, Linzer (1990), yaptığı çalışma, anne babası sigara içen ergenlerin sigara kullanım oranlarını saptamak adına oluşturulmuştur. Çalışmaya 12-

14 yaş arası bireyler dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda anne babası sigara kullanan ergenlerin sigara içim oranı daha fazla bulunmuştur.

Blinn-Pike, Worthy, Jonkman (2008) yaptığı çalışma, yetişkinler ile ergenlerin madde kullanım oranları arasında karşılaştırma yapmak adınadır. Çalışmalarının sonucunda, gençlerin yetişkinlerden daha fazla alkol ve sigara kullandıkları saptanmıştır.

Cronk ve Sarvela (1997) Amerika'da yaptığı bir araştırmada, kent-kırsal ikametüne göre alkol, tütün ve diğer uyuşturucu madde kullanımını tespit etmek için 75916 kent- 51182 kırsal ikametli öğrencilerle çalışma yapmıştır. 1976 yılında kent nüfuslu öğrencilerin daha çok madde kullandığı, kırsal nüfuslu öğrencilerin daha çok alkol ve sigara kullandığı saptanmıştır.

Türkiye Bilimler Akademisinin The United Nations Population Fund'tan destek alarak hazırladığı, 'Ergen ve Ruhsal Sorunları: Durum Saptama Çalışması' konulu çalışmanın sonucunda, çalışmaya katılanların genel sigara kullanımı % 17,2 bulunmuştur (Çuhadaroğlu, Çanat, Kılıç, Şenol, Rugancı, Öncü, Hoşgör, Gündüz, Işıklı,2004).

Türkiye genelinde sigara kullanımına yönelik yapılan en kapsamlı ve en güncel araştırma, Küresel Yetişkin Tütün Araştırması (TUIK 2008) dir. 15 yaş ve

üzerindeki ergen ve yetişkinlerin %31.3'lük kısmı tütün ve türevlerini kullanmaktadır.

Yapılan çalışmalar bağlamında, Türkiye genelinde çalışmaya katılanlar arasında en yaygın olarak kullanılan bağımlılık maddesi sigaradır. Bu da, maddeye ulaşılabilirliğin, madde kullanımında ne kadar etkili olduğunu bir kez daha göz önüne sermektedir.

2.5 Sigara Bağımlılığı ve Ergenlik Dönemi Arasındaki İlişki

Türkiye'deki tüm Emniyet Genel Müdürlüklerince 2004 yılında bağımlılara uygulanan bir anketin sonucunda, her tür uyuşturucu maddeyi –alkol, sigara ve diğer uyuşturucu maddeler- ilk deneme yaşı 15-19 olarak saptanmıştır. Bu bağlamda, bağımlılık yapan maddeyi deneyen insanlar ergenlik dönemi içinde yer almaktadırlar (EGM, KOMDB,2005).

Bir kişinin uyarıcı madde kullanmaya başlaması, bir gelişim döneminden diğerine geçerken risk taşımaktadır. Sigara bağımlılığı konusunda kuşkusuz en riskli dönem ergenlik dönemidir. İlkokul bitmiştir ve yeni bir kademeye geçilmiştir. Süreç itibariyle oldukça değişim dolu bir dönem olması, ergenin sosyal meydan okuma içine girmesi, gençlerin kendindeki bu değişimi kabul görebilmesi ve bu durumla barışık yaşayabilmesi için aile, arkadaş, yakın çevre, öğretmenler, toplum büyük çaba göstermelidir. Hayatın yaklaşık 9-10 yıllık bir dönemini kapsayan, yetişkinlik öncesinde geçirildiği için yetişkinliğin de bir nevi temellerinin atıldığı bir dönemdir. Bu dönem rol model arayışlarının olduğu bir süreç olması bakımından, ergenlerin anne-baba, öğretmen ve arkadaşlarından etkilenecek de sigara içtiği belirtilmektedir.

Ergenlerdeki sigara bağımlılığının öncelikle merakla başladığını söylemek mümkündür. Bu merak, arkadaş ortamlarından, ailedeki sigara kullanan kişiden veya sosyal medya üzerinden özenme şeklinde başlayabilmektedir. Ergenler açısından sigara bağımlılığı; istenildiği an bırakılabilecek, günde birkaç tane içmenin kimseye bir zararının dokunmadığına inanılan bir maddedir. İleriki dönemlerde sigara içiminin nikotin bağımlılığına dönüşmesi sonrasında da genel inanış; 'artık bırakmam çok zor, ben bu maddeye alıştım', 'sigara içmeyi

seviyorum' şeklinde savunmalara dönüşmektedir. Yapılan çalışmalarda ergenlik dönemi öğrencilerinin

%44'ü sigarayı bırakmayı düşünse de, bu oranın yalnızca %11 'i bu amacı gerçekleştirmiştir (Gençöz ve Soykan 2003, Atak 2011 & Ögel ve Erol, 2005).

Ergenlikte kişinin akli fonksiyonlar yerine duygusal yönüyle yaptığı riskli davranışları vardır. Sigara içmek de böyle bir davranıştır. Riskli olaylarda ve davranışlarda "Tehlike bana dokunmaz, kanser benden uzak, ölüm bana uğramaz" diye düşünmek ergenlik dönemine özgü davranış ve söylemlerdir (Abalı, 2007).

Toplumumuz genelinde bir değerlendirme yapıldığında, birçok farklı aile yapılarının olması, çeşitli aile tutumlarının sergilenmesi, ergenlere yaklaşım konusunda tedbirli- duyarsız davranışlar sergileyen farklı tarzda eğitimcilerin varlığı, ergeni olumlu- olumsuz her yöne çekebilme gücü bulunan arkadaş ortamının bulunması, gençlerin gündelik ihtiyacı dışında olan sigara ile tanışmasında etkili olabilmektedir.

Kasatura (1998) aktarımına göre, çevre ve aile faktörlerinin, çocuğun gelişiminde ve değişiminde çok önemli olduğunu savunan Psikolog Watson, 'Bana sağlığı yerinde olan bebekleri verin, onun kalıtsal özellikleri ne olursa olsun, hangi ırka ,soya, kültüre ait olursa olsun, onu bir bilim adamı, bir tüccar, bir sanatçı, bir hırsız olarak yetiştirebilirim.' sözü de kişilik gelişiminde ailenin ve çevre etkisinin son derece etkili olduğunu savunur.

Anne babası tarafından yeterince sevilmeyen, ilgi görmeyen çocukların, bu kabul edilmeme durumunu olumsuz davranışlar sergileyerek, karşısındaki kişilerde beliren duygu yine olumsuz ise olumsuz davranışının miktarını arttırarak devam ettiği bir gerçektir (Kasatura,1998).

Aile içinde, ihtiyaçlarının tatmin olmadığını fark eden ergen, suç işlemeye veya bağımlı olmaya yatkındır (Van, 1999).

Ergenin uyumlu, dengeli bir birey olması, yetiştiği aile ile çok yakından ilgilidir. Aile ile güven ilişkisini kuran ergenler bu dönemi daha sorunsuz atlatırken, aile içinde güven, sevgi, davranış tutarlılığı olarak belirleyebileceğimiz sac ayağının yere sağlam basamadığı ailelerdeki ergenler

olumsuz davranışlara daha kolay yönelebilmektedir (Kuzgun ve Eldeklioğlu, 2005).

Yaşamanın devam edebilmesi yalnızca çevrenin desteğiyle değil, ergenin de bu yaşam becerilerini kavraması ile mümkündür. Kendi yaşam becerisini kazanan ergen, karşılaştığı olaylara yaratıcılıkla pratik çözüm getirebilir. İşte bu noktada, kendi yaratıcılığınan yoksun, başkalarının yönlendirmeleri ile hareket eden ergenlerin bağımlılığa yönelmesi daha fazla gözlenmektedir (Akyüz, 2001).

Ergenin kişisel öz saygı ve algı zayıflığı, özgürlük isteği, herhangi bir gruba ait olma isteği de sigara bağımlısı olma nedenleri arasındadır (Aksoy, 2006).

Ergenlik çağının okul dönemine denk gelmesi, okul çevresinde madde tuzağı kurmuş kişilere rastlama ihtimalini doğurduğu için, bu gençler madde satıcıları ve yakınarkadaş çevresinin de etkisi ile herhangi bir madde kullanımına yönelebilmektedirler (Aksoy,2006).

Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden biri olan kimlik gelişimi, ergenlerin kendi kimliğini oluşturmaları, özgür bireyler olmaları, kendi tutumlarını geliştirmeleri açısından önemlidir. Ergenler özerklik kazanmayı kimi zaman madde kullanma ile bağdaştırarak, maddeyi özerklik simgesi gibi değerlendirmektedirler (Ögel, 2003).

Tüm ergenlerin sigaraya başlama riski vardır fakat yapılan son araştırmalarda; yoksulluk, aile içi istismar ve ihmal, bağımlılık- bağımsızlık çatışması, parçalanmış ailede geçirilen çocukluk dönemi, yapı olarak madde kullanmaya yatkınlık ve maddeyi erken yaşta tanıma, akademik anlamda başarısızlık, şiddete karşı meyilli bir yapıda olma, otorite dinlememe, kültüre karşı yabancılık, geleceğe karşı umutsuzluk gibi ergenlik dönemi olumsuz davranışları, madde kullanan ergenlerin genel özellikleridir (Ögel ve Erol, 2005 & Şişmanlar).

3. BENLİK KAVRAMI VE BENLİK SAYGISI

3.1 Benlik Kavramı

Benlik kavramı tarihte uzun süre filozoflar tarafından ilgilenilmiş bir kavram olsa da 1890 yılında James tarafından psikolojiye kazandırılmıştır. Kızıltepe (2007) ve Taşgit (2012) 'in, William James'in "The Principles of Psychology" adlı eserinden aktarımına göre benlik; 'bilen ve bilinen' benlik olarak ikiye ayrılmıştır ve bilimin, bilinen benlik ile ilgilenmesi gerektiğini belirtmiştir. Bilen öznedir, bilinen ise nesnedir. James benliğin en genel tanımını "kişinin kendine söyleyebileceği her şeyin toplamı" olarak yapmıştır.

Benlik kavramını, bireyin kendisine bakış açısı, kendisini zihinde temsil ediş biçimi şeklinde tanımlamak mümkündür. Ayrıca benlik kavramı, kişinin kendisiyle ilgili algılamalarının, kişisel atıflarının, geçmiş yaşantılarının, gelecekle ilgili hedeflerinin, sosyal rollerinin onun zihninde temsil edilişi ve zihinde kavramsal ben olarak odaklaşmasıdır (Aydın,1996).

Benlik, kişinin kendini tanıması ile gelişen, oluşumu yaşam boyu süren bir olgudur. Kişinin kendine sorduğu "Ben kimim?, Neler yapabilirim?, Benim için ne değerlidir?, Hayattan beklentilerim ne? " sorularının cevabıdır (Tözün, 2010 & Baymur, 1985).

Bireyin kendine karşı tutumu, algısı, duygusu, kim olduğuna dair fikirleri benlik saygısını oluşturmaktadır. Yani kendini psikolojik, sosyal, fiziksel, akademik gibi birçok açıdan nasıl algıladığı, ne kadar değer verdiği ile ilgili bir kavramdır (Kariman,2005).

Her bireyin, hayalini kurduğu ideal bir benlik kavramı vardır. Birey gerçekleştirmek istediği hedefler doğrultusunda yaşarsa benlik gelişmekte, kişi kendini gerçekleştirmektedir. Bu sırada, gerçek benlik ile ideal benlik arasında bir tutarlılık olmalıdır. Gerçek benlik; kişinin hali hazırda olduğu benlik, ideal benlik ise kişinin kendi hedefinde belirlediği benliktir. Gerçek benlik ile ideal

benlik uyuştuğu takdirde birey kendini olumlu değerlendirir ve yüksek benlik saygısına ulaşır (Altunay,2006).

Benlik kavramı iki yönde değerlendirilmektedir. Akademik benlik; fen bilimleri, matematik, yabancı dil alanlarına, akademik olmayan benlik ise; fiziksel, sosyal ve duygusal alanlara ayrılır. Fiziksel benlik de kendi içinde ikiye ayrılarak yetenek ve görünüş olarak değerlendirilir (Cevher, 2006).

McLeod (2014) aktarımına göre Rogers, kişiliğin incelenmesinde fenomenolojik yaklaşımı benimsemiş, bireyin olayları algılayıp yorumlamaları üzerinde durmuştur. Rogers, “duygu- heyecan bozukluğu” yaşayan hastaları ile çalışmalarında, kişilerin olumlu gelişme ve değişme yönündeki eğilimlerini fark etmiştir. Kullandığı terapilerinde (güdümsüz ya da danışandan hız alan), uygun koşullar sağlandığında her bireyin gelişme yeteneği olduğunu, kişinin iyileşmesindeki en yetkin uzmanın yine kendisi olduğunu varsayarak bir kuram geliştirmiştir. Bu kuramda terapistin rolü, kişi kendi problemlerini sorgularken ona “ses yansıtıcı” gibi davranmaktır.

Rogers’ın kişilik kuramındaki en özel kavram benliktir. “Benlik, “ben” i karakterize eden düşüncelerin, algıların ve değerlerin tümüdür.” Rogers’a göre her insan kendini gerçekleştirmek ister. Kendini en iyi tanıyan insan yine bireyin kendisidir ve kendini gerçekleştirebilmesi için bireyin ideal benliği ile benlik imajının birbirine uygun olması gerekmektedir. Rogers’a göre benlik saygısını oluşturup kendini gerçekleştirmiş insanın beş özelliği vardır; deneyime açık olmak, deneyimi önyargıdan uzak algılamak, kişinin doğru kararlar alabileceği konusunda kendine güvenmesi, risk alabilmek ve yaratıcılık, mutlu olmak.

Cooley benliği, ağırlıklı olarak sosyal yönden yorumlarken, Freud kuramında benlik yerine ‘ego’ kelimesini kullanmış, Alfred Adler yaratıcı benlik kavramından bahsetmiş, Jung kişiliğin bütünü olarak ele almış, Horney gerçek benlik kavramına vurgu yapmıştır (Kormaz, 1996).

Benlik kavramının realiteyi barındırma zorunluluğu yoktur. Bazı bireyler hayatında çok başarılı da olsa, kendini başarısız görebilir veya bazı alanlarda kendini yüceltebilir. Kişinin kendini değerlendirmesi ile, başkalarının kendini değerlendirmesi de farklı olabilir. Bu tutarsız benlik imgesi, anksiyete

durumunun artmasına neden olabilir. Eğer imge gerçeklikle uyumsuz ise, kişi kendini savunarak anksiyete durumundankurtulabilir.

3.2 BenlikGelişimi

İnsan, doğum öncesi dönemden başlayarak kendisi hakkında ve dış dünyadan uyarılar alır. Doğum sonrası bu uyarılar yorumlanarak anlamlı hal alır ve birey yaşam hakkında izlenimler elde etmeye başlar. Öncelerde kendini annenin bir parçası sanan birey, daha sonra kendi benliğinin farkına varır. Böylelikle kimlik oluşturma ihtiyacı doğar ve benlik algısı gelişme gösterir (Bayat, 2003).

Benlik gelişimi, temelleri çok küçük yaşta ailede atılarak başlar. Benlik algısının oluşması ile kişi önce bedeninin sınırlarını bilir. Daha sonra ailenin çocuğa değer vermesi ve bunu sözel- davranışsal olarak çocuğa hissettirmesi ile başlayan bu gelişim, daha sonra çocuğun hayatına dâhil olan arkadaşlar, yakın çevre ve öğretiler tarafından şekillenir. Bu kişiler, benliği gelişmekte olan kişiye fırsat vererek, yetkinliklerini fark etmeleri konusunda ona şans tanımalıdır (Kızıltepe, 2007 & Taşgit, 2012).

Birey, çocukluğundan itibaren, anne- baba ve çevresindeki insanlar tarafından olumlu ve olumsuz olarak değerlendirilir. Bir süre sonra doğru ve yanlış olarak kabul edilen düşünce ve davranışları ayırt etmeyi öğrenir. Böylelikle değersiz, yanlış olarak kabul edilen yaşantılar benlik kavramının dışında bırakılmaktadır. ocuk, anne ve babasının olurluğunu kazanmak adına bazı davranışlarına ket vurabilir (Atkinson ve Hilgard ,1995).

İnsanlar bazı davranışlarına karar verirken toplum baskısı ve yönlendirmesi ile ya hislerinden vazgeçer, ya başkalarının söylemini onaylar ya da bu durumu bilinçaltına iterek inkâr ederler. Bu inkar durumu, kişinin kendisi hakkında rahatsızlık duymasına neden olur (Atkinson ve Hilgard,1995).

Benliğin gelişiminde tecrübe oldukça önemlidir. Deneyimler farklılaşıp geliştikçe, kişi yeteneklerini değerlendirip, yetkinliklerini ve sınırlarını anlamlandıracaktır.

Erikson (1950), benlik gelişimi konusunda psikososyal gelişim kuramını geliştirmiştir. Bu kuramda benlik gelişimini 8 evrede ele almıştır. Bireyin

hayatının her evresinde çözmesi gereken çatışmaları vardır ve bu çatışmaları çözebildiği ölçüde kişilik gelişimi sağlanacaktır.

3.2.1 Temel güvene karşı güvensizlik (0-1,5 yaş)

Bebeğin en temel ihtiyaçları olan beslenme, uyku, boşaltım ihtiyaçları düzenli karşılandıkça bebeğin benliği de gelişecektir. Annenin hassas bakımı sayesinde bebeğin temel güven duygusu oluşmaktadır.

3.2.2 Özerkliğe karşı kuşku ve utanç (1-3 yaş)

Bu dönemde anal bölge kasları geliştiği için tuvalet eğitimi verilmeye başlanmaktadır. Çocuk bu dönemde tutmayı ve bırakmayı öğrenir. Bu dönemin olumlu geçmesi, tutma davranışının koruyup kollama davranışına dönüşmesini, bırakma davranışının rahatlama davranışına dönüşmesini sağlar. Dönemin olumsuz geçmesi durumunda tutma davranışı sınırlayıcı ve yasaklayıcı tavra dönüşürken, bırakma davranışı saldırganlığa dönüşmektedir.

3.2.3 Girişkenliğe karşı suçluluk (3-5 yaş)

Bu dönem, çocukların oyun dönemidir. Eğer çocuk yaşlıları ile bol bol etkileşim içinde olup oyunlar oynarsa girişkenlik duygusu gelişecektir. Buna fırsat verilmeyen çocuklarda ise suçluluk duygusu gelişmektedir.

3.2.4 Çalışkanlığa karşı aşağılık (5-11 yaş)

Bu dönem okul çağına denk gelmektedir. Derslerdeki başarı, spor etkinliklerinde üstünlük gibi durumlar arkadaşlararası rekabeti başlatır. Çocuk bu rekabette başarılı olursa çalışkanlık duygusunu kazanır, toplumda aktif olur, aksi durumda ise aşağılık duygusu kazanılır.

3.2.5 Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası (12-19 yaş)

Bu dönem ergenlik dönemine denk gelmektedir. Dönemin en önemli özelliği kimlik gelişim sürecinde olunmasıdır. 'Ben kimim, yaşam amacım ne' sorularının cevabı aranmaktadır. Bu sorulara cevabını bulmuş ve bu dönemi geçirmiş ergenler kimlik kazanırken, sorularını yanıtlayamamış ergenler dine, alkole, maddeye merak duyabilirler.

3.2.6 Yakınlığa karşı soyutlanma (20-30 yaş)

Bu dönemde bireyler bir tür duygusal yakınlık arayışı içindedirler. Kurulan ilişki kimi zaman evlilikle sonuçlanır. İlişki oluşturamayan veya ilişkisini evlilikle sonuçlandıramayanlar doyuma ulaşamadıkları için duygusal soyutlanmaya maruz kalırlar.

3.2.7 Üretkenliğe karşı durgunluk (30-60 yaş)

Bu dönem yetişkinlerin, çocuğu varsa çocuklarını, yoksa yeğenlerini veya yakın çevre çocuklarını yetiştirdikleri, onlarla ilgilendikleri dönemdir. Bu ilgilenme sonrası aldıkları duygusal zenginlik onları doyuma ulaştırır. Bu bir tür üretimdir. Aksi durumda ise durgunluk yaşanmaktadır.

3.2.8 Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (60 yaş ve sonrası)

Bu döneme kadar tüm evreleri olumlu atlatan kişiler geçmişinden memnundur, yaşamı bir bütün olarak olumlu algırlar. Bu kişiler öleceğinin de bilincindedir ve olağan karşılar çünkü bütünlük düşüncesinin içinde ölüm de vardır.

Yaşadığı dönemlerden memnun olmayan bireyler, geldikleri her dönemde, bir önceki dönemin sonuçlarını yaşamışlardır. Bu sonuçları olumluya çevirmek için enerjisi kalmayan birey umutsuzluk duygusuna kapılır. Hatta umutsuzluk duygusuna kapılan kimi yaşlılar bu dönemde gençlere karşı öfke ve tahammülsüzlük duyarlar.

Çocukluk döneminde kendilik bilinci bütüncül olarak algılandığı için, çocuk bir alanda başarı sahibi olunca diğer alanlarda da başarılı, bir alanda başarısız olunca diğer alanlarda da başarısız olacağını düşünmektedir. Ergenlik dönemine gelindiğinde ise bu durum ayırım yapılabilir bir hal alır ve ergen bir alanda başarılı olup başka bir alanda başarısız olunabileceği ayırımını değerlendirebilmektedir (Kızıltepe,2007).

3.3 BenlikSaygısı

Benlik saygısı; kişinin kendi varlığını objektif olarak değerlendirip, geliştirdiği veya geliştirmeye ihtiyaç duyduğu özelliklerine karşı farkındalık sahibi olması, bunları yaparken de bakış açısını pozitif tutmayı ve kendine güvenerek hareket

etmeyi sağlayan bir olgudur. Benlik saygısı tamamıyla kişinin kendini öznel yargılamaları sonucu ortaya çıkar (Yörükoğlu, 1998 & Özkan,1994).

Benlik saygısı, çocukluktan itibaren temelleri atılan, ergenlik döneminde ise en önemli yapılanmanın oluştuğu değerlendirme sürecidir. Bu süreçte birey, olduğu ve olmak istediği, benlik arasındaki farklılığı değerlendirmektedir. Bu süreç,kişinin psikolojik yapısını belirleyen temel unsurlardan biridir (Tözün, 2010 & Satan, 2011). Bireyin olduğu ve olmak istediği benlik arasındaki değerlendirmeler sonucu bireyin, kendinde bulunan benlik kavramını onaylayarak memnunluğu, beğenisi, bunun sonucunda kendine değer vermesi veya kendini değersiz görmesidir (Cüceloğlu, 2005).

Kişideki benlik algısı ile, ideal benlik arasındaki fark, o kişinin benlik saygısı seviyesini bildirir (Pişkin, 2003).

Benlik saygısı, kişinin kendine olan içsel konuşmalarından etkilenir. İnsanlar diğer canlılardan farklı olarak kendisi hakkında farkındalığı olan ve bunu sorgulayan canlılardır (Aslan, 2006).

Korkmaz'ın (1996) Rosenberg'ten aktarımına göre; pek çok karmaşık süreçlerden geçerek oluşan benlik saygısının, bireyin kendisi hakkında değerlendirme yaparken takındığı tutuma göre oluştuğunu söylemiştir. Ona göre, kendisi hakkında olumlu değerlendirmelerde bulunan bireylerin yüksek, olumsuz değerlendirmede bulunan bireylerin düşük benlik saygısı bulunmaktadır.

Epstein'ın (1973) Sullivan'dan aktarımına göre birey, başkalarının bir değerlendirmeye alındığını fark ettiğinde, oluşturduğu benlik saygısını korumak ister. Bu sayede, oluşacak anksiyeteyi önlemiş olur.

Benlik saygısı yaşayarak öğrenilir ve hayat boyu farklı düzeylerde değişen, dönüşen, gelişen bir süreci ifade eder (Adana, 2006). Kuramsal olarak bakıldığında benlik saygısı ile ilgili iki farklı görüşün bulunduğunu söylemek mümkündür. William James'in (1950) görüşünde benlik saygısı, bir kişinin herhangi bir alandaki akademik veya sosyal bir başarının miktarıdır. Bu görüşteki birey kendini tamamen başarıya endekslemiştir. Diğer bir görüş de C. Horton Cooley'indir. Harter'ın (1990) aktarımına göre C. Horton Cooley benlik

saygısını, bireyin önem verdiği kişilerin onu ne şekilde gördüğüne dair algısı olarak tanımlar.

Benlik ile benlik saygısı kavramları birbirleri ile bağlantılı kavramlardır. Benlik kavramına karşı duyulan beğeni durumu, benlik saygısı kavramını doğurmaktadır (Tözün,2010).

Benlik saygısı, psikolojik anlamdaki hayatımızın bütün basamaklarında aktif rol oynamaktadır. Sağlam bir ruh sağlığına sahip olmada, kişiliğin oluşumunda ve davranış olarak motivasyonda çok önemli bir yere sahiptir (Muslu,2001).

Bireylerin sosyal uyumlarıyla benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki vardır. Kişinin yaşam doyumu ve hayattaki engellenmeleri, benlik saygısı düzeylerini belirlemekte ve bu durumda iki tip benlik saygısı düzeyi oluşmaktadır.

Düşük benlik saygısı; kişinin kendine karşı olumlu bakış açısını kaybetmesinden kaynaklanan bir ruh yapısıdır. Buna kapılan ergenler özgüvenini kaybettikleri için toplumsal ve kişisel açıdan kendilerini değersiz, basit görmektedirler. Bu tip insanlar toplum kararıyla hareket edip, kendi fikirlerini açıklamaktan sakınma durumuna yatkındırlar. Değişime açıktırlar, fakat bu açıklığın sebebi yenilikçi yapılarından değil, kolay yönlendirilebiliyor olmalarındandır. Bu yüzden görüş, tutum ve davranış, inanç sistemi bakımından çevrelerindeki kişilerden etkilenirler. Buldukları grupta aktif söz haklarının olmayışı, kendilerini ifade edememeleri bir süre sonra duygu kontrol problemi yaşamalarına, hayatta karşılarına çıkan zor durumlara karşı çaresiz kalmalarına neden olmaktadır (Çetinkaya, Arslan, Nur, Özdemir, Demir 2006).

Benlik saygısı düşük bireyler, hayatlarında kaygıyı uç noktalarda yaşar. Bu kişilerde depresyon belirtileri de görülmektedir. Benlik imgesinin değerini düşüren bir yaşantıya sahip olmak, benlik saygısını düşürür. Ayrıca bu bireylerin yaşadığı bir olumsuz durum da, yaşamın ciddiyetini anlayıp olumlu değişimler için harekete geçmek yerine, bu yeteneklerini yok sayıp, kendilerindeki gerçekçi algıları köreltmektir (Kaner, 2000).

Yurt dışında yapılan çalışmalarda, sigara kullanımı ile benlik saygısının ilişkisi araştırılmış ve sigara kullanan bireylerin düşük benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır (Abernathy, Maasad, Romana-Dwyer, 1995).

Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise, madde ve sigara kullanımının ve cinsel faaliyetlerde bulunmanın, düşük benlik saygısından kaynaklandığı saptanmıştır. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip olan gençlerde baş ağrısı, iştahsızlık ve uykusuzluk gibi problemler görülmektedir (Sinha, Cnaan, Gelles, 2007 & Yörükoğlu,1998).

Kendine güvenmek konusunda zorluk yaşayanlar benlik saygısı düşük kişilerdir. Toplum içinde çekingen bir yapıya sahiptirler, iletişime kapalıdır, araştırma yönünden zayıf oldukları için yaratıcılık yetenekleri de diğer insanlara göre daha azdır. Başkalarına bağımlı olarak yaşamak, bu bireylerde daha çok gözlemlenir. Ayrıca bu kişiler yapı olarak otoriterdir.

Yüksek benlik saygısına sahip kişilere baktığımızda, bu kişiler diğerlerine göre öncelikle kendilerine karşı olumludurlar. Bu durum kendilerini kabul etmelerini ve olumlu – olumsuz yönlerini daha objektif değerlendirebilmelerini sağlar. Değişime ve gelişime açık olan bu kişiler kendine güvenir, başaracağına inanır, karşılaştıkları zorluklar çabalarını arttırmaları yönünde onları olumlu etkiler (Üstündağ, 2007 & Baumesiter, 1985 & Uyanık,2004).

Yüksek benlik saygısına sahip bazı kişilerin özellikleri, kendilerini her şeyin en iyisi olarak tanımlamaktır. Bu tip düşüncedeki kişilerin benlik saygıları aslında gerçek bir benlik saygısı değildir, abartılmış bir olgudur (Yörükoğlu, 1998).

Yapılan araştırmalarda yüksek benlik saygısının, kendini kabulü olumlu etkilediği gibi, aileyi kabul noktasında da olumlu aitlik algısı yarattığı saptanmıştır. Bu kişilerde yüksek ailevi kabul görülmektedir. Akademik yönden de kişiyi olumlu etkileyen yüksek benlik saygısı, devamında iç kontrolü ve başarıyı getirmektedir (Bozkurt, 2007).

3.4 Benlik SaygısınınGelişimi

Benlik saygısının birçok ögesi bulunmaktadır. Kendine güvenme, kendine değer verme, yetenek- bilgi ve becerilerini ifade edebilme, kazanılan başarılarla övünme, kendini bedensel olarak da kabul etme ve toplum tarafından kabul görme, benlik saygısının oluşup gelişmesindeki önemli faktörlerdir (Jersild,1963).

Benlik saygısının gelişiminde ana faktörler vardır. Kişinin çevresi ile olumlu iletişim halinde olması, karşısındaki insanlar tarafından saygı görmesi, kişide 'kendini sevme' duygusunu geliştirir. Başkaları tarafından kabul görmek bireyin içsel yapısında olumlu bir parça olarak yer alır (Jersild,1963).

Coopersmith (1967) benlik saygısını, bireyin kendini başarılı, değerli ve yetenekli algılama düzeyi olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısının gelişimindeki önemli faktörleri; bireyin diğer insanlardan gördüğü kabul derecesi, akademik ve sosyal statüsü, başkalarının değerlendirmelerine verdiği karşılık, bireyin amaçlarına ulaşma düzeyi olarak sıralamıştır (Bilgin, 2001).

Herhangi bir konuda yetkinlik kazanmak, bebeklikten yetişkinliğe kadarki süreçte kısıtlanmamak, bireye şans vermekle mümkündür. Ebeveynle kurulan sağlıklı ilişkiler, sosyalleşmeye adım atıldığında çevre ile kurulan ilişkilerin sağlıklı olması kişide canlılığı uyandırır ve birey olma hazzını yaşatır. Bu da olumlu benlik saygısı gelişiminin göstergesidir (Özkan,1994).

Toplum içinde birey olarak var olduğunu bilmek ve topluma benimsetebilmek, duyguları denetimleyebilmek benlik saygısını yükseltmektedir (Ausubel, 1950).

Bugüne kadar yapılmış çalışmalar incelendiğinde de benlik saygısının özellikle ergenlik döneminde önemi üzerine durulmuştur. Ergenlik dönemi, bir arkadaş grubuna sahip olup, genci yalnızlık duygusundan kurtulunan bir dönemdir, bu da benlik saygısını olumlu etkilemektedir. Bunun yanı sıra, girdiği grupta davranışlarının tamamen arkadaşları tarafından kontrol edilmesi ise benlik saygısını olumsuz etkilemektedir (Satan, 2011).

Ergenlik dönemi süreç olarak değerlendirildiğinde, değişim ve gelişimin yoğun miktarda yaşandığı, ruhsal olarak en çalkantılı dönemdir. Birey bu dönemde kimlik oluşturmaya çalışır, toplumsal olaylarla ilgilenmeye başlar ve değer algısı evrensel boyuta ulaşır (Altunay, 2006)

Ergenin hayatında en çok değer verdiği yer kendi bedenidir. Ergenlik döneminde fiziksel olarak çok hızlı bir değişim içine giren ergenler, bu değişimin aynı hızla tamamlanmasını ve bedeninin güzel görünmesini ister. Bu yüzden benliğine karşı duyduğu his, bedenine karşı duyduğu hisle doğru orantılıdır (Kaner, 2000).

Yapılan çalışmalarda, boy ve kilo olarak ergenlik dönemi ortalamalarının altında kalan bireylerde duşuk benlik saygısı saptanmıştır. Ayrıca erkeklerin, bedenlerine karşı algılarının kadınlardan daha olumlu olduğu bilinmektedir. Kadın ve erkeklerin vücutlarında memnun oldukları yerlerin, ergenlikte değişime uğrayan bogeler olduğu saptanmıştır (Can, 1990, Fowler, 1989, Aklın,Baykara,Miral,Özakbaş 1992, çok, 1990).

ağın en buyuk rahatsızlıklarından olan ‘obezite’ , ergenlik dönemindeki benlik saygısını negatif yönde etkiler. Beden imajının bozulması, benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır (Tözün,2010).

Ergenlik döneminde akademik başarısı yüksek olan bireylerin, yüksek benlik saygısına sahip oldukları bilinmektedir. Ayrıca sosyal faaliyetlerde bulunan, kulüp uyelekleri olan ve bu kulüplerde aktif rol alanların da yüksek benlik saygısında artış yaşadıkları görülür (Yorukoğlu, 1998).

Ergenlik döneminde fiziksel değişimin yanı sıra, zihinsel ve psikoseksüel alandaki değişim ve gelişimlerin sonucunda benmerkezciliğin arttığı görülmektedir. Bu noktada, kendinden memnun olan ve olumlu bir algıya sahip olan ergenlerde ‘mükemmellik’ ve ‘buyukluk’ duyguları hakimken, kendisi hakkında olumsuz bir algıya sahip ergenlerde gusuzluk ve aşağılılık duyguları oluşabilir (Tözün, 2010).

Gelişimsel dönem itibariyle ergenler kendilerini ilgilendiren konularda çok hassas ve kırılgan bir yapıya sahiptirler. Bu dönemde karşılarındaki insanlar tarafından verilen önemi görmek isterler, attıkları adımlar öncesi desteklenmeye, sonrasında ise onaylanmaya ihtiyaç duyarlar.

Bu dönemde ergenler karar aşamasında zorluk yaşarlar. Kendini kabul noktasında da problem yaşayan ergenlerin, kendine önem verdiğini hissettiren bir gruba olan ihtiyaı daha çok artacaktır. Ergenin kimlik oluşturma sürecinde aileden bir miktar kopmalar olur. Ergen, kimliğini hem ailesine hem de çevresine benimsetmek için uğraşır. Yaşı ve idealleri ortuştuğu için, arkadaş gruplarına daha çok önem veren ergen, bu gruplara kendini kabul ettirir, onlarla ortak değerleri benimser. Ergen aitliği ailelere göre daha çok bu gruplarda bulur, burada onaylanma hissini yaşar. Arkadaşlık ilişkileri iyi olan, samimi yakın arkadaşlara sahip bireyin benlik saygısında ilerleme görülmektedir.

Bunun yanı sıra, paylaşımcı – demokrat bir ailede büyüyen ergenlerin de bulunduğu ve bu ergenlerin kendine güvenen- benlik saygısı yüksek gençler olduğu bilinmektedir (Ornstein, 2008 & Pekcan, 2006 & Sarı, 2007).

Ergenin ailevi, kişisel ve sosyal özellikleri de benlik saygısının gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Yapılan araştırmalar sonucunda anne ile iletişim problemi yaşayan gençlerin düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür (Kızıltepe, 2007).

Birey, hedefleri için duyduğu ihtiyaçlar doğrultusunda, kendi yetenekleriyle çabalamaya ve başarılı olmaya devam ettiği sürece, benlik saygısı yaşamın her döneminde artmaya devam edecektir (Özkan, 1994).

3.5 Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Zengin ve Altay (2014)'ın, “Sınıf Öğretmenliği Bölümü'nde Öğrenim Gören Öğrencilerin Madde Kullanım Durumlarına Göre Benlik Saygısının İncelenmesi” konulu çalışmasına, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sınıf öğretmenliği Bölümünden 335 öğrenci katılmıştır. Katılanların %63,4'ü kadın, %36,6'sı erkektir. Öğrencilerin

%14,4'ünün sigara kullandığı saptanmıştır. Sigara kullanan öğrencilerin benlik saygısı puanı 64,1, sigara kullanmayan öğrencilerin benlik saygısı puanı 69,9 olarak saptanmıştır.

Taşgit (2012), “Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi” konulu çalışmasına 1855 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda cinsiyet, annenin çalışma durumu, sınıf, spor faaliyetlerine katılma değişkenlerine göre özsaygı düzeylerinde ve karar verme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır.

O'malley ve Backman (1979)'ın kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklılaşmayı konu aldığı çalışmaya 3183 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Korkmaz, 1996).

Dinç (1992) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik, sosyal, cinsel benlik algılarının, benlik saygısı ile ilişkisini araştırmıştır.

Çalışmanın sonucunda; benlik algısının yüksek olmasının benlik saygısını olumlu etkilediği görülmüştür.

Satan (2011), “Ergenlerde akran baskısı, benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi” konulu çalışmasına, İstanbul Tuzla ilçesinden 129 lise 11. Sınıf öğrencisi katılmıştır. Katılan öğrencilerin %69’u erkek, %31’i kızdır. Araştırma sonucunda, akran baskısı arttıkça benlik saygısı düzeyinin azaldığı, ayrıca alkol kullanan öğrencilerin akran baskı düzeyi yüksek, benlik saygısı düzeyi düşük olarak saptanmıştır.

Aydoğan (2010) “İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” konulu çalışmasındaki sonuçlarda; ekonomik açıdan alt seviyelerde eğitim alan çocukların benlik saygısının, orta ekonomik düzeyde eğitim alan çocukların benlik saygısından düşük çıktığı görülmüştür. Babanın çalışma durumu ile çocukların benlik saygısı arasındaki ilişkide; babası çalışan çocukların benlik saygısının, babası çalışmayanların benlik saygısından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca kardeş sayısı iki olan çocukların benlik saygısının, kardeş sayısı dört olan çocukların benlik saygısından yüksek olduğu saptanmıştır.

Marron ve Kayson (1984) üniversiteli öğrencilerle bir çalışma yaparak, onların benlik saygısını ve yaşam değişimi deneyimlerinin sınıf ve cinsiyet açısından değerlendirmiştir. Erkek öğrencilerin benlik saygısı, kız öğrencilerin benlik saygısından daha yüksek bulunmuştur (Korkmaz, 1996).

Çetin (1985), ergenlik dönemindeki 205 lise öğrencisi ile bir çalışma yaparak, benlik saygısı düzeylerinin farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Yapılan çalışma sonucunda, benlik saygısı yüksek kişilerin başkalarına daha çok güvendiği görülmüştür. Depresyon ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin de incelendiği bu çalışmada, depresyon yatkınlığı bulunmayan gençlerin çoğunda benlik saygısı yüksek bulunmuştur. Depresyon belirtileri arttığı ölçüde benlik saygısı düzeyi de azalmaktadır. Yalnızlık ile benlik saygısı arasındaki ilişki de araştırılmış ve yalnızlığın da benlik saygısı ile ters orantılı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır, yalnızlık arttıkça benlik saygısı azalmaktadır (Yörükoğlu,1998).

İkiz Suner (2000), lise öğrencilerinde benlik saygısı- başarı- kaygı üçlüsü arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına 184 lise öğrencisi katılmıştır.

Araştırmanın sonucunda ekonomik düzeyin ve gidilen okul türünün (devlet, özel) benlik saygısı üzerinde etkili olduğu, özel okulda okuyanların benlik saygılarının yüksek olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının; cinsiyet, okul rehberliğinden yararlanma ve herhangi bir arkadaş grubuna dahil olmak ile ilişkili olmadığı görülmüştür.

Kuzgun (1972) anne- baba tutumlarının, kişinin kendini gerçekleştirme düzeyi ile ilişkisini araştırdığı çalışmasını üniversite öğrencileri ile yapmıştır. Çalışmanın sonucunda, demokratik anne- baba tutumu sergileyen ailelerde yetişen öğrencilerin benlik saygıları yüksek bulunmuştur.

Uşaklı (2006), rehberlik öğretmenlerinin “Drama temelli grup rehberliği” çalışmalarının arkadaşlık ilişkilerini ve atılganlık düzeylerini etkilediğini, ancak benlik saygısına herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Özkan (1994), benlik saygısını etkileyen etkenleri araştırmak amacıyla, Selçuk Üniversitesi’nden 171’i kız, 379’u erkek olmak üzere 550 öğrenci ile çalışma yapmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 18,9’dur. Çalışmada, kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilerden %15 daha fazla çıkmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendine güveni daha çoktur. Bu çalışmada, anne- babanın eğitimi ile benlik saygısının doğru orantılı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının, ailenin gelir durumu ile ilişkisini araştıran bu çalışmada, yüksek gelire sahip kişiler, en yüksek benlik saygısına sahip kişiler olarak saptanmıştır. “Yüksek benlik saygısı en yüksek oranda, ailesi kendisi ile ilgilenen gençlerdedir.”

Rugancı (1988), üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, benlik bilinci ve depresyon durumları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; benlik bilinci yüksek olup depresyon belirtileri gösteren kişilerin düşük benlik saygısına sahip olduğu saptanmıştır.

Ünüvar (2003), ergenlik döneminde sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya, 2002-2003 yılında Konya’da eğitim gören lise öğrencileri katılmıştır. Araştırmada 401 erkek, 309 kız toplamda 710 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmanın sonucunda, benlik saygısı düzeyi yüksek olan ergenlerin diğer ergenlere göre problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmüştür.

Üstündağ, Demir, Zengin, Gül (2007), “Stomalı Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı” konulu çalışmasına 2005 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Bölümü’nden 45 kolostomili hasta katılmıştır. Çalışma sonucunda, eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin benlik saygı puanları yükseksaptanmıştır.

Hoffman, Ushpiz ve Leovy (1988), sosyal desteğin benlik saygısı üzerindeki araştırmak amacı ile 14-16 yaşlarındaki 84 ergen ile bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda; sosyal desteğin benlik saygısını olumlu yönde etkilediği, aile desteği yüksek olan çocukların arkadaş desteğinin daha az olduğu, benlik saygısında aile desteğinin diğer desteklerden daha etkili olduğu saptanmıştır.

Hoffman, Ushpiz ve Leovy (1993) , aile ve arkadaş desteğinin benlik saygısına etkisini araştırmışlardır. 76 ergen ile yapılan bu çalışmanın sonucunda, anne desteğinin benlik saygısını çok olumlu etkilediği, annenin yokluğunda arkadaş desteğinin etkili olduğu görülmüştür.

Openshaw, Thomas, Rollins (1984), ergenlik dönemindeki benlik saygısında ebeveynin etkilerini araştırmıştır. Bu çalışmaya 184 aile ve bu aileden 348 ergen katılmıştır. Çalışmanın sonucunda ergen kızların ergen erkeklerden daha fazla ailelerinden etkilendikleri bulunmuştur.

Vo (1995), 116 ergen ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu ergenler Afrika ve İspanya kökenli Amerikalılardır. Çalışmada benlik saygısının cinsiyet ve ırk değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Irkın genel benlik saygısı düzeyine herhangi bir etkisi saptanmamıştır. Kızların genel benlik saygısı düzeyleri ve okul benlik saygısı düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Bolgnini (1996) İsviçre araştırmasına, yaşları 12-14 olan 214 ergen katılmıştır. Çalışmanın sonucunda kızların benlik saygısı, erkeklerin benlik saygısından daha düşük bulunmuştur.

Abernathy ve Massad (1995) sigara içme ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla 3567 ergen ile çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda kızların benlik saygısının sigara içme davranışını etkilediği, erkekleri ise etkilemediği görülmüştür.

Grunebaum ve Soloman (1987), arkadaşlık ilişkilerinin benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda benlik saygısı yüksek olan ergenlerin arkadaş ilişkilerinin daha iyi olduğusaptanmıştır.

Harper ve Marshall (1991) ergenlerin benlik saygıları ile problem çözmeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda kızların erkeklerden daha çok problem belirttikleri ve benlik saygılarının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Taysi (2000), algılanan sosyal destek ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi konu edindiği çalışmasını 124 kız, 77 erkek üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda erkeklerin benlik saygısı puanlarının kızlardan daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Erkeklerin aileden, kızların ise arkadaşlardan daha çok destek aldıkları bulunmuştur.

Duru (1995), anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, benlik saygısı yüksek öğrencilerin demokratik bir anne baba tutumu algılarken, benlik saygısı düşük öğrencilerin anne babalarını daha otoriter algıladıkları saptanmıştır.

Aşti ve Bilgin (1997), yaptıkları çalışmada, arkadaşlar ve aile tarafından olumlu kabul edilen ergenlerin benlik saygılarının yüksek olduğubulunmuştur.

Çuhadaroğlu (1987), 15-18 yaş arası psikotik ve nevrotik kontrol grubu oluşturarak benlik saygısının çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkisini araştırdığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda depresif duygu ile benlik saygısı arasında ters yönde ilişki saptanmıştır.

4. YÖNTEM

4.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli olarak lisede okuyan bireylerin bağımlılık düzeyleri ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi olduğundan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu, var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Tarama yoluyla bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz (Karasar, 2009).

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Coopersmith özsaygı envanteri ve alt ölçekleri ile fagerström nikotin bağımlılığı ölçeği normal dağılım göstermemektedirler. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı Mann Whitney U Testi ve ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplararası karşılaştırmalarında Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. İki kategorik değişken arasındaki karşılaştırmalar için de ki-kare testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Spearman korelasyon ile test edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006, s.116);

R	İlişki
0,00-0,25	ÇokZayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	ÇokYüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ergenlikte sigara kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırmak ve değerlendirmektir. Bu durumun kişiye, ailesine, çevreye ve dahası ülkeye ne gibi zararlarının olacağını tespit edebilmek ve buna yönelik önlemler almaktır.

4.3 Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi; sigara bağımlılığının en yoğun yaşandığı ve benlik saygısının da temellerinin atıldığı dönemdir. Ergenlik dönemindeki sigara bağımlılığının nedenleri araştırılıp, benlik saygısına olan etkisi ortaya koyulduğu zaman; bağımlılık konusunda yeni önlemler alarak eğitimin içine bu önlemleri dahil etmek, özsaygısı tam, bağımlılığa ihtiyaç duymayan bireylerin nasıl var olacağına ilişkin çalışmalarda bulunmak ve literatüre katkı sağlamak açısından da önem taşımaktadır.

4.4 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2014–2015 eğitim öğretim yılında İstanbul Gaziosmanpaşa İlçesi'ndeki ortaöğretim okulu öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma evrenine bağlı olarak rastgele örnekleme yöntemiyle İstanbul Gaziosmanpaşa İlçesindeki ortaöğretim öğrencilerden 600 öğrenci ile uygulama yapılmıştır. Sigara içtiğini ifade eden 226 kişi örneklem, 374 kişi kontrol grubu olarak ele alınmıştır.

4.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, İstanbul ili Gaziosmanpaşa ilçe sınırları içerisinde alınan örnekleme göre Ortaöğretim Okullarında 2014–2015 Öğretim yılında okuyan öğrenci görüşleriyle sınırlıdır.

Araştırma, değişkenleri ölçmek için geliştirilen ölçeklerle toplanan bilgilerle sınırlandırılmıştır.

4.6 Araştırmanın Problemi ve AltProblemler

Ergenlik Döneminde ‘benlik saygısı’ ile ‘sigara bağımlılığı’ arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlik dönemindeki ‘benlik saygısı’ ile ‘sigara bağımlılığı’ arasında ilişki ne düzeydedir?

- Ergenlik dönemindeki sigara bağımlılığı ve benlik saygısı ilişkisi;
 - Cinsiyet
 - Okültürü
 - Kişisel gelir
 - Kardeş sayısı
 - Anne- Babanın sigara kullanımı
 - Aileyapısı
 - Aktif olarak spor yapma

değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

4.7 Araştırmanın Hipotezleri

- Sigara içmeyen öğrencilerin benlik saygıları, sigara içen öğrencilerin benlik saygılarından daha yüksektir.
- Annesi- babası sigara içmeyen öğrencilerin benlik saygıları, anne-babası sigara içen öğrencilerin benlik saygılarından daha yüksektir.
- Aylık harçlığı fazla olan öğrencilerin sigara bağımlılığı, aylık harçlığı az olan öğrencilerin sigara bağımlılığından daha yüksektir.
- Erkek öğrencilerin sigara bağımlılığı, kız öğrencilerin sigara bağımlılığından daha yüksektir.

- 4 kardeş ve üzeri olan öğrencilerin sigara bağımlılığı, tek çocuk olan öğrencilerin sigara bağımlılığından daha yüksektir.
- Özel okulda okuyan öğrencilerin sigara bağımlılığı, devlet okulunda okuyan öğrencilerin sigara bağımlılığından daha yüksektir.
- Sigara bağımlısı olan öğrencilerden, annesi-babası sigara içen öğrencilerin bağımlılığı annesi-babası sigara içmeyenlere göre daha yüksektir.
- Sigara bağımlısı olan öğrencilerden, kendini çekingen olarak ifade edenlerin bağımlılığı, kendini girişken ifade edenlere göre daha yüksektir.

4.8 Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada aşağıdaki sayıtlardan hareket edilmiştir.

- Araştırmada, ergenlik dönemi öğrencilerinin araştırma sırasında uygulanan ölçme araçlarına samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılacaktır.
- Ergenlik dönemi öğrencilerin sigara bağımlılığı “Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi”, benlik saygısı ise “Coopersmith Özsaygı Envanter” ile belirlenecektir.
- Ergenlik dönemi öğrencilerinin sigara bağımlılığı; Yaş, Cinsiyet, Sınıf, Kardeş Sayısı, Okul Türü, Kişisel Gelir, Aile Yapısı alt boyutları ile incelenecektir.

4.9 Verilerin Toplanma Araçları

4.9.1 Demografik bilgi formu

Çalışmada kullanılan demografik bilgi formunda; öğrencilerin yaş, cinsiyet, aile yapısı, kişisel geliri gibi demografik bilgilerine yer verilmiştir. Form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

4.9.2 Fagerström nikotin bağımlılık ölçeği

Bireylerin bağımlılık durumunu tespit etmek için kullanılmıştır.

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği, 1978 yılında İsveçli Dr. Karl-Olov Fagerström tarafından geliştirilmiştir.6 sorudan oluşan kısa,kolay, herhangi bir ortamda uygulanabilen ve tekrarlanabilen bir ölçektir. İç tutarlılığı yüksek bir ölçektir (Demir,2008). Mehmet Atilla Uysal, Figen Kadakal, Çağatay Karşıdağ, Nazan Gülhan Bayram,Ömer Uysal ve Veysel Yılmaz tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Bozkurt,2016).

4.9.3 Coopersmith 6zsaygı 6leği

Bireylerin sosyal, akademik, ailesel ve bireysel hayatında kendisi hakkındaki d6şüncelerini 6lmek amacıyla kullanılmıştır. Coopersmith Benlik Saygısı 6leği, 1967 yılında Coopersmith tarafından geliştirilmiş, 1981 yılında Onur Polat tarafından T6rkeye uyarlanmıştır. 58 maddeden oluşan, ilkokul ve lise 6đrencilerine uygulanabilen bir 6lektir (G6ray, 2001).

5. BULGULAR

Bu bölümde sigara içen ve sigara içmeyen öğrencilere yönelik demografik bilgileri ile özsaygı ölçeğinden elde edilen puanlarla ilgili bulgular yer almaktadır.

5.1 Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre dağılımları yer almaktadır.

Çizelge 5.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet-Yaş Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Feraks ve yüzdellik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Cinsiyet						
Kız	117	51.8	240	64.2	357	59.5
Erkek	109	48.2	134	35.8	243	40.5
Yaş						
15 Yaşında	22	9.7	69	18.5	91	15.2
16 Yaşında	58	25.7	115	30.7	173	28.8
17 Yaşında	96	42.5	159	42.5	255	42.5
18 Yaşında	50	22.1	31	8.3	81	13.5

Çizelge 5.1’de görüldüğü gibi; araştırma dahilinde demografik bilgi formunu ve anket sorularını yanıtlayan 600 öğrencinin %62.3’ünün (n=374) sigara içmeyenlerden oluştuğu ve %37.7’sinin (n=226) sigara içenlerden oluştuğu görülmüştür.

Sigara içen öğrencilerin %51.8’inin (n=117) kız olduğu, %48.2’sinin (n=109) erkek olduğu görülmüştür.

Sigara içen öğrencilerin %9.7’sinin (n=22) 15 yaşında, %25.7’sinin (n=58) 16 yaşında, %42.5’inin (n=96) 17 yaşında, %22.1’inin (n=50) 18 yaşında olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin %64.2'sinin (n=240) kız olduğu, %35.8'inin (n=134) erkek olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin %18.5'inin (n=69) 15 yaşında, %30.7'sinin (n=115) 16 yaşında, %42.5'inin (n=159) 17 yaşında, %8.3'ünün (n=31) 18 yaşında olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Doğum Sırası-Kardeş Sırası-Evdeki Birey Sayısı Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Frekans ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Doğum sırası						
İlk çocuk	109	48.2	173	46.3	282	47.0
Ortanca çocuk	54	23.9	99	26.5	153	25.5
Son çocuk	63	27.9	102	27.2	165	27.5
Kardeş sayısı						
Tek çocuk	20	8.8	23	6.1	43	7.2
2 kardeş	101	44.7	158	42.2	259	43.1
3 kardeş	67	29.7	128	34.2	195	32.5
4 kardeş ve üzeri	38	16.8	65	17.4	103	17.2
Evdeki birey sayısı						
3 kişi ve altı	38	16.8	39	10.4	77	12.8
4 kişi	89	39.4	158	42.2	247	41.2
5 kişi ve üzeri	99	43.8	177	47.4	276	46.0

Çizelge 5.2'de görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin ;%48.2'sinin (n=109) ilk çocuk, %23.9'unun (n=54) ortanca çocuk, %27.9'unun (n=63) son çocuk olduğu, %8.8'inin (n=20) ailede tek çocuk, %44.7'sinin (n=101) iki kardeş olduğu, %29.7'sinin (n=67) üç kardeş olduğu, %16.8'inin (n=38) dört kardeş ve üzeri olduğu, %16.8'inin (n=38) evde üç kişi ve altı, %39.4'ünün (n=89) evde dört kişi, %43.8'inin (n=99) evde beş kişi ve üzeri olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin ;%46.3'ünün (n=173) ilk çocuk, %26.5'inin (n=99) ortanca çocuk, %27.2'sinin (n=102) son çocuk olduğu, %6.1'inin (n=23) ailede tek çocuk, %42.2'sinin (n=158) iki kardeş olduğu, %34.2'sinin (n=128) üç kardeş olduğu, %17.4'ünün (n=65) dört kardeş ve üzeri olduğu, %10.4'ünün (n=39) evde üç kişi ve altı, %42.2'sinin (n=158) evde dört kişi, %47.4'ünün (n=177) evde beş kişi ve üzeri olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Türü Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Okul türü						
Özel okul	132	58.4	133	35.6	265	44.2
Devlet okulu	94	41.6	241	64.4	335	55.8

Çizelge 5.3'te görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %58.4'ünün (n=132) özel okulda okuduğu, %41.6'sının (n=94) devlet okulunda okuduğu görülmektedir.

Sigara içmeyen öğrencilerin %35.6'sının (n=133) özel okulda okuduğu, %64.4'ünün (n=241) devlet okulunda okuduğu görülmektedir.

Çizelge 5.4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Sınıf						
9. sınıf	23	30.5	58	15.5	81	13.5
10. sınıf	38	53.1	103	27.5	141	23.5
11. sınıf	120	116.4	189	50.5	309	51.5
12. sınıf	45	26.0	24	6.5	69	11.5

Çizelge 5.4'te görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %30.5'inin (n=23) 9. sınıf, %53.1'inin (n=38) 10. sınıf, %116.4'ünün (n=120) 11. sınıf, %26'sının (n=45) 12. sınıf olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin %15.5'inin (n=58) 9.sınıf, %27.5'inin (n=103) 10.sınıf, %50.5'inin (n=189) 11.sınıf, %6.5'inin (n=24) 12. Sınıf olduğu görülmüştür.

Çizelge 5. 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Harçlık-Ailenin Gelir Düzeyi Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Aylık harçlık						
50-99 TL	38	19.3	78	20.9	116	19.3
100-149 TL	50	26.5	109	29.1	159	26.5
150-199 TL	39	20.9	87	23.3	126	21.0
200 TL ve üzeri	99	33.3	100	26.7	199	33.2
Ailenin gelir düzeyi						
2000 TL ve altı	60	26.5	129	34.5	189	31.5
2001-2750 TL	73	32.3	126	33.7	199	33.2
2751 TL ve üzeri	93	41.2	119	31.8	212	35.3

Çizelge 5.5'te görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %19.3'ünün (n=38) 50-99 TL, %26.5'inin (n=50) 100-149 TL, %20.9'unun (n=39) 150-199 TL, %33.3'ünün (n=99) 200 TL ve üzeri aylık harçlık aldığı, %26.5'inin (n=60) 2000 TL ve altı, %32.3'ünün (n=73) 2001-2750 TL, %41.2'sinin (n=93) 2751 TL ve üzerinde aylık aile gelirinde olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin %20.9'unun (n=78) 50-99 TL, %29.1'inin (n=109) 100-149 TL, %23.3'ünün (n=87) 150-199 TL, %26.7'sinin (n=100) 200 TL ve üzeri aylık harçlık aldığı, %34.5'inin (n=129) 2000 TL ve altı, %32.3'ünün (n=126) 2001-2750 TL, %31.8'inin (n=119) 2751 TL ve üzerinde aylık aile gelirinde olduğu görülmüştür.

Çizelge 5. 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Yapısı Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Aile yapısı						
Çekirdek aile	180	79.6	325	86.9	505	84.2
Geniş aile	29	12.8	38	10.2	67	11.1
Anne baba ayrı	17	7.5	11	2.9	28	4.7

Çizelge 5.6'da görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %79.6'sının (n=180) çekirdek ailede yaşadığı, %12.8'inin (n=29) geniş ailede yaşadığı, %7.5'inin (n=17) anne babasının ayrı olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin %86.9'unun (n=325) çekirdek ailede yaşadığı, 10.2'sinin (n=38) geniş ailede yaşadığı, %2.9'unun (n=11) anne babasının ayrı olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ebeveyn Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Frekans ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Annelerin eğitimi						
İlköğretim mezunu ve altı	139	61.5	246	65.8	385	64.2
Lise mezunu	70	31.0	88	23.5	158	26.3
Üniversite mezunu ve üzeri	17	7.5	40	10.7	57	9.5
Babaların eğitimi						
İlköğretim mezunu ve altı	100	44.2	175	46.8	275	45.8
Lise mezunu	90	39.9	140	37.4	230	38.4
Üniversite mezunu ve üzeri	36	15.9	59	15.8	95	15.8

Çizelge 5.7'de görüldüğü gibi, sigara içen öğrencilerin annelerinin eğitim durumu incelendiğinde %61.5'inin (n=139) ilköğretim mezunu ve altı, %31'inin (n=70) lise mezunu, %7.5'inin (n=17) üniversite mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür. Babalarının eğitim durumu incelendiğinde, %44.2'sinin (n=100) ilköğretim mezunu ve altı, %39.9'unun (n=90) lise mezunu, %15.9'unun (n=36) üniversite mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin annelerinin eğitim durumu incelendiğinde %65.8'inin (n=246) ilköğretim mezunu ve altı, %23.5'inin (n=88) lise mezunu, %10.7'sinin (n=40) üniversite mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür. Babalarının eğitim durumu incelendiğinde, %46.8'inin (n=175) ilköğretim mezunu ve altı, %37.4'ünün (n=140) lise mezunu, %15.8'inin (n=59) üniversite mezunu ve üzeri olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.8: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ebeveyn Meslekleri Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Farklı ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Annelerin meslekleri						
Ev hanımı	163	72.1	278	74.3	441	73.6
İşçi	27	11.9	39	10.4	66	11.0
Memur	18	8.0	23	6.2	41	6.8
Serbest meslek	8	3.5	21	5.6	29	4.8
Emekli	10	4.5	13	3.5	23	3.8
Babaların meslekleri						
Çalışmıyor	5	2.2	11	2.9	16	2.7
İşçi	68	30.1	128	34.2	196	32.7
Memur	21	9.3	37	9.9	58	9.6
Serbest meslek	101	44.7	151	40.4	252	42.0
Emekli	31	13.7	47	12.6	78	13.0

Çizelge 5.8’de görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin annelerinin meslekleri incelendiğinde %72.1’inin (n=163) ev hanımı olduğu, %11.9’unun (n=27) işçi olduğu, %8’inin (n=18) memur olduğu, %3.5’inin (n=8) serbest meslekte olduğu, %4.5’inin (n=10) emekli olduğu görülmüştür. Babalarının meslekleri incelendiğinde % 2.2’sinin (n=5) çalışmadığı, %30.1’inin (n=68) işçi olduğu, %9.3’ünün (n=21) memur olduğu, %44.7’sinin (n=101) serbest meslekte olduğu, %13.7’sinin (n=31) emekli olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin annelerinin meslekleri incelendiğinde %74.3’ünün (n=278) ev hanımı olduğu, %10.4’ünün (n=39) işçi olduğu, %6.2’sinin (n=23) memur olduğu, %5.6’sının (n=21) serbest meslekte olduğu, %3.5’inin (n=13) emekli olduğu görülmüştür. Babalarının meslekleri incelendiğinde % 2.9’unun (n=11) çalışmadığı, %34.2’sinin (n=128) işçi olduğu, %9.9’unun (n=37) memur olduğu, %40.4’ünün (n=151) serbest meslekte olduğu, %12.6’sının (n=47) emekli olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.9: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aktif Spor Yapma Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelerik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Aktif spor yapma durumu						
Evet	96	42.5	127	34.0	223	37.2
Hayır	130	57.5	247	66.0	377	62.8

Çizelge 5.9’da görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %42.5’inin (n=96) aktif olarak spor yaptığı, %57.5’inin (n=130) aktif olarak spor yapmadığı görülmüştür. Sigara içmeyen öğrencilerin %34’ünün (n=127) aktif olarak spor yaptıkları, %66’sının (n=247) aktif olarak spor yapmadıkları görülmüştür.

Çizelge 5.10: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ebeyn Sigara Kullanım Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelerik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Annelerin sigara içme durumu						
Evet	71	31.4	89	23.8	160	26.7
Hayır	155	68.6	285	76.2	440	73.3
Babaların sigara içme durumu						
Evet	114	50.4	174	46.5	288	48.0
Hayır	112	49.6	200	53.5	312	52.0

Çizelge 5.10’da görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin annelerinin %31.4’ünün (n=71) sigara içtiği, %68.6’sının (n=155) sigara içmediği, babalarının %50.4’ünün (n=114) sigara içtiği, %49.6’sının (n=112) sigara içmediği görülmüştür. Sigara içmeyen öğrencilerin annelerinin %23.8’inin (n=89) sigara içtiği, %76.2’sinin (n=285) sigara içmediği, babalarının %46.5’inin (n=174) sigara içtiği, %53.5’inin (n=200) sigara içmediği görülmüştür.

Çizelge 5.11: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Başarısı Değişkenine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Ferahns ve yüzdelerik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Okul başarısı						
Düşük	26	11.5	28	7.5	54	9.0
Orta	83	36.7	129	34.5	212	35.3
İyi	117	51.8	217	58.0	334	55.7

Çizelge 5.11’de görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %11.5’inin (n=26) okul başarısının düşük olduğu, %36.7’sinin (n=83) okul başarısının orta olduğu, %51.8’inin (n=117) okul başarısının iyi olduğu görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerinin %7.5’inin (n=28) okul başarısının düşük olduğu, %34.5’inin (n=129) okul başarısının orta olduğu, %58’inin (n=217) okul başarısının iyi olduğu görülmüştür.

Çizelge 5.12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Arkadaşlık Kurmada Zorlanma-Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimi Değişkenlerine İlişkin Dağılımı (n=600)

Demografik Özellikler	Sigara İçme Durumu GRUPLAR				Farklı ve yüzdelik değerler	
	Sigara içen öğrenciler (n=226)		Sigara içmeyen öğrenciler (n=374)		f	%
	Sayı	%	Sayı	%		
Arkadaşlık kurarken zorluk çekme durumu						
Bazen	101	44.7	184	49.2	285	47.5
Hayır	125	55.3	190	50.8	315	52.5
Kendi davranışlarını değerlendirme biçimi						
Sakin	85	37.6	149	39.8	234	39.0
Saldırgan	16	7.1	22	5.9	38	6.3
Girişken	94	41.6	137	36.6	231	38.5
Çekingen	31	13.7	66	17.7	97	16.2

Çizelge 5.12’de görüldüğü gibi sigara içen öğrencilerin %44.7’sinin (n=101) arkadaşlık kurarken bazen zorlandığı, %55.3’ünün (n=125) arkadaşlık kurarken zorlanmadığı, %37.6’sının (n=85) sakin, %7.1’inin (n=16) saldırgan, %41.6’sının (n=94) girişken, %13.7’sinin (n=31) çekingen olarak kendini değerlendirdiği görülmüştür.

Sigara içmeyen öğrencilerin %49.2’sinin (n=184) arkadaşlık kurarken bazen zorlandığı, %50.8’inin (n=190) arkadaşlık kurarken zorlanmadığı, %39.8’inin (n=149) sakin, %7.1’inin (n=22) saldırgan, %36.6’sının (n=137) girişken, %17.7’sinin (n=66) çekingen olarak kendini değerlendirdiği görülmüştür.

5.2 Öğrencilerin Özsayıgı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin özsayıgı düzeylerinin sırası ile sigara içme durumları, cinsiyet, yaş gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

5.2.1 Öğrencilerin özsayıgı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin özsayıgı ölçeğinden aldıkları puanların sigara içme durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.13'te verilmiştir.

Çizelge 5.13: Sigara İçen ve İçmeyen Grupların Özsayıgı Ölçeği Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	P
Özsayıgı ölçeği	Sigara içenler	226	265.23	59942.50	34291.50	-3.884	0.001**
	Sigara içmeyenler	374	321.81	120357.50			
	Toplam	600					

**p<0.01; *p<0.05

Çizelge 5.13'te görüldüğü gibi; öğrencilerin sigara içip içmediklerine göre gruplar arasında özsayıgı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0.05$). Özsayıgı ölçeğinin puanları açısından sigara içmeyen öğrencilerin lehine anlamlı bir fark vardır [$U=34291.50$; $p<0.05$]. Sigara içmeyen öğrencilerin özsayıgı ölçeğinden aldıkları puanların sigara içen öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.2.2 Öğrencilerin özsayıgı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin hangi okul türüne göre incelenmesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin özsayıgı ölçeğinden aldıkları puanların hangi okulda okunduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.14'te verilmiştir.

Çizelge 5.14: Öğrencilerin Hangi Okul Türüne Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Gruplar	Ölçek	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	P
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Özel okul	132	120.95	15965.50	5220.50	-2.035	0.042*
		Devlet okulu	94	103.04	9685.50			
		Toplam	226					
Gruplar	Ölçek	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	P
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Özel okul	133	194.62	25884.50	15079.50	-0.949	0.342
		Devlet okulu	241	183.57	44240.50			
		Toplam	374					
Gruplar	Ölçek	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	P
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Özel okul	265	308.03	81627.00	42393.00	-0.948	0.343
		Devlet okulu	335	294.55	98673.00			
		Toplam	600					

*p<0.05

Çizelge 5.14'te görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin hangi okulda okuduklarına göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (p<0.05). Özsaygı ölçeğinin puanları açısından özel okulda okuyan öğrencilerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=5220.50 ; p<0.05]. Özel okulda okuyan öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların devlet lisesinde okuyan öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sigara içmeyen öğrencilerin hangi okulda okuduklarına göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=15079.50; p>0.05]. Öğrencilerin hangi okulda okuduklarına göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=42393.00; p>0.05].

5.2.3 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kaçınıcı sınıfta okunduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.15'te verilmiştir.

Çizelge 5.15: Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Gruplar	Ölçek	Sınıf	N	S.O	df	x^2	P
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	9. sınıf	23	113.46	3	5.919	0.116
		10. sınıf	38	125.28			
		11. sınıf	120	104.28			
		12. sınıf	45	128.18			
		Toplam	226				
Gruplar	Ölçek	Sınıf	N	S.O	df	x^2	P
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	9. sınıf	58	164.47	3	6.105	0.107
		10. sınıf	103	196.67			
		11. sınıf	189	185.06			
		12. sınıf	24	223.04			
		Toplam	374				
Gruplar	Ölçek	Sınıf	N	S.O	df	x^2	P
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	9. sınıf	81	279.41	3	8.043	0.055
		10. sınıf	141	326.80			
		11. sınıf	309	287.67			
		12. sınıf	69	328.97			
		Toplam	600				

Çizelge 5.15'te görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 = 5.919$; $p > 0.05$]. Sigara içmeyen öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 = 6.105$; $p > 0.05$]. Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 = 8.043$; $p > 0.05$].

5.2.4 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin

annelerinin sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların annelerin sigara içip içmediklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.16'da verilmiştir.

Çizelge 5.16: Öğrencilerin Annelerinin Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Gruplar	Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Evet	71	114.18	8107.00	5454.00	-0.107	0.915
		Hayır	155	113.19	17544.00			
		Toplam	226					
Gruplar	Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Evet	89	164.30	14622.50	10617.50	-2.327	0.020*
		Hayır	285	194.75	55502.50			
		Toplam	374					
Gruplar	Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Evet	160	275.33	44052.50	31172.50	-2.151	0.032*
		Hayır	440	309.65	136247.50			
		Toplam	600					

*p<0.05

Çizelge 5.16’da görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin annelerinin sigara içip içmediklerine göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=31172.50; p>0.05].

Sigara içmeyen öğrencilerin annelerinin sigara içip içmediklerine göre gruplar arasında özsaygı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Özsaygı ölçeğinin puanları açısından anneleri sigara içmeyen öğrencilerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=10617.50 ; p<0.05]. Annesi sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların annesi sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin anneleri sigara içip içmediklerine göre gruplar arasında özsaygı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Özsaygı ölçeğinin puanları açısından anneleri sigara içmeyen öğrencilerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=31172.50 ; p<0.05]. Annesi sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların annesi sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.2.5 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin

babalarının sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların babaların sigara içip içmediklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.17’de verilmiştir.

Çizelge 5.17: Öğrencilerin Babalarının Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Gruplar	Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Evet	114	108.11	12325.00	5770.00	-1.253	0.210
		Hayır	112	118.98	13326.00			
		Toplam	226					
Gruplar	Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Evet	174	178.95	31136.50	15911.50	-1.432	0.152
		Hayır	200	194.94	38988.50			
		Toplam	374					
Gruplar	Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Evet	288	284.29	81876.00	40260.00	-2.206	0.027*
		Hayır	312	315.46	98424.00			
		Toplam	600					

*p<0.05

Çizelge 5.17’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=5770.00; p>0.05]. Sigara içmeyen öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=15911.50; p>0.05].

Öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre gruplar arasında özsaygı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Özsaygı ölçeğinin puanları açısından babaları sigara içmeyen öğrencilerin lehine anlamlı bir fark vardır [U=40260.50 ; p<0.05]. Babası sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların babası sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.2.6 Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.18’de verilmiştir.

Çizelge 5.18: Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Grupların Özsaygı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Gruplar	Ölçek	Okul başarısı	N	S.O	Df	x^2	p
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	85	119.72	3	10.775	0.013*
		Saldırgan	16	100.41			
		Girişken	94	121.09			
		Çekingen	31	80.19			
		Toplam	226				
Gruplar	Ölçek	Okul başarısı	N	S.O	Df	x^2	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	149	195.58	3	10.731	0.013*
		Saldırgan	22	136.34			
		Girişken	137	198.77			
		Çekingen	66	162.92			
		Toplam	374				
Gruplar	Ölçek	Okul başarısı	N	S.O	Df	x^2	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Sakin	234	315.52	3	16.450	0.001**
		Saldırgan	38	240.51			
		Girişken	231	316.25			
		Çekingen	97	250.26			
		Toplam	600				

**p<0.01; *p<0.05

Çizelge 5.18’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$x^2=10.775$; $p<0.05$]. Sigara içmeyen öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$x^2 =10.731$; $p<0.05$]. Öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre özsaygı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$x^2 =16.450$; $p<0.01$].

Çizelge 5.19: Özsaygı Ölçeğinden Alınan Puanların Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	85	52.54	4466.00	549.00	-1.222	0.222
		Saldırgan	16	42.81	685.00			
		Toplam	101					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	85	89.42	7600.50	3945.50	-0.143	0.886
		Girişken	94	90.53	8509.50			
		Toplam	179					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	85	63.76	5420.00	870.00	-2.800	0.005**
		Çekingen	31	44.06	1366.00			
		Toplam	116					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Saldırgan	15	48.41	774.50	638.50	-0.965	0.334
		Grişiken	94	56.71	5330.50			
		Toplam	110					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Saldırgan	16	26.19	419.00	213.00	-0.789	0.430
		Çekingen	31	22.87	709.00			
		Toplam	47					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Girişken	94	68.85	6472.00	907.00	-3.155	0.002**
		Çekingen	31	45.26	1403.00			
		Toplam	125					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	149	89.35	13313.50	1139.50	-2.314	0.021*
		Saldırgan	22	63.30	1392.50			
		Toplam	171					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	149	142.24	21194.00	10019.00	-0.269	0.788
		Girişken	137	144.87	19847.00			
		Toplam	286					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Sakin	149	113.98	16983.50	4025.50	-2.128	0.033*
		Çekingen	66	94.49	6236.50			
		Toplam	215					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p

Çizelge 5.19: (devam) Özsaygı Ölçeğinden Alınan Puanların Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Saldırgan	22	57.23	1259.00	1006.00	-2.506	0.012*
		Grişiken	137	83.66	11461.00			
		Toplam	159					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Saldırgan	22	38.82	854.00	601.00	-1.210	0.226
		Çekingen	66	46.39	3062.00			
		Toplam	88					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sigara içmeyen öğrenciler	Özsaygı ölçeği	Girişken	137	108.25	14830.00	3665.00	-2.190	0.029*
		Çekingen	66	89.03	5876.00			
		Toplam	203					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Sakin	234	141.14	33026.50	3360.50	-2.420	0.016*
		Saldırgan	38	107.93	4101.50			
		Toplam	272					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Sakin	234	232.96	54513.00	27018.00	-0.006	0.995
		Girişken	231	233.04	53832.00			
		Toplam	465					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Sakin	234	176.42	41281.50	8911.50	-3.085	0.002**
		Çekingen	97	140.87	13664.50			
		Toplam	331					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Saldırgan	38	106.09	4031.50	3290.50	-2.479	0.013*
		Grişiken	231	139.76	32283.50			
		Toplam	269					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Saldırgan	38	65.49	2488.50	1747.50	-0.469	0.639
		Çekingen	97	68.98	6691.50			
		Toplam	135					
Gruplar	Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Öğrenciler (toplam grup)	Özsaygı ölçeği	Girişken	231	175.46	40531.00	8672.00	-3.239	0.001**
		Çekingen	97	138.40	13425.00			
		Toplam	328					

**p<0.01; *p<0.05

Çizelge 5.19’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranış biçimlerini değerlendirmelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=870.00, p=0.005 ; p<0.01].

Sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=907.00, p=0.002 ; p<0.01], kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=1139.50, p=0.021 ; p<0.05], kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=4025.50, p=0.033 ; p<0.05], kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=1006.00, p=0.012 ; p<0.05], kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=3665.00, p=0.029 ; p<0.05].

Öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden

aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=3360.50, p=0.016 ; p<0.05], kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=8911.50, p=0.002 ; p<0.01], kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=3290.50, p=0.013 ; p<0.05], kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=8672.00, p=0.001; p<0.01].

5.3 Sigara İçen Öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılığı Düzeylerinin Kişisel ve Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı düzeylerinin sırası ile sigara içme durumları, cinsiyet, yaş gibi kişisel ve demografik bazı özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

5.3.1 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin cinsiyetlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.20’de verilmiştir.

Çizelge 5.20: Sigara İçen Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	Kız	117	103.00	11226.00	5231.50	-2.376	0.018*
	Erkek	109	123.29	14424.50			
	Toplam	226					

*p<0.05

Çizelge 5.20’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin cinsiyetlerine göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından erkek öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=5231.50$; $p<0.05$]. Erkek öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kız öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.3.2 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin yaşlarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların yaşlara göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.21’de verilmiştir.

Çizelge 5.21: Sigara İçen Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	S.O	df	x^2	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	15 yaşında	22	105.41	3	2.355	0.502
	16 yaşında	58	108.59			
	17 yaşında	96	112.28			
	18 yaşında	50	125.09			
	Toplam	226				

Çizelge 5.21’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin yaşlarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 =2.355$; $p>0.05$].

5.3.3 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin doğum sıralarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların doğum sırasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5. 22’de verilmiştir.

Çizelge 5.22: Sigara İçen Öğrencilerin Doğum Sıralarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Doğum sırası	N	S.O	df	x^2	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	İlk çocuk	109	112.88	2	0.969	0.616
	Ortanca çocuk	54	107.83			
	Son çocuk	63	119.43			
	Toplam	226				

Çizelge 5.22’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin doğum sıralarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 = 0.969$; $p > 0.05$].

5.3.4 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.23’de verilmiştir.

Çizelge 5.23: Sigara İçen Öğrencilerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Kardeş sayısı	N	S.O	df	x^2	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	Tek çocuk	20	107.08	3	0.269	0.966
	2 kardeş	101	113.92			
	3 kardeş	67	115.34			
	4 kardeş ve üzeri	38	112.53			
	Toplam	226				

Çizelge 5.23’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 = 0.269$; $p > 0.05$].

5.3.5 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin evde kaç kişi yaşadıklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların evde kaç kişi yaşandığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.24’te verilmiştir.

Çizelge 5.24: Öğrencilerin Evde Kaç Kişi Yaşadıklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Birey sayısı	N	S.O	df	χ^2	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	3 kişi ve altı	38	90.17	2	11.093	0.004**
	4 kişi	89	108.24			
	5 kişi ve üzeri	99	129.31			
	Toplam	226				

**p<0.01

Çizelge 5.24’te görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin evde kaç kişi yaşadıklarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2 = 11.093$; $p < 0.05$].

Çizelge 5.25: Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanlar Açısından, Sigara İçen Öğrencilerin Evde Kaç Kişi Yaşadıklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	3 kişi ve altı	38	49.11	1866.00	1125.00	-3.052	0.002**
	4 kişi	89	70.36	6262.00			
	Toplam	127					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	3 kişi ve altı	38	60.57	2301.50	1560.50	-1.568	0.117
	5 kişi ve üzeri	99	72.24	7151.20			
	Toplam	137					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	4 kişi	89	86.01	8514.50	3564.50	-2.304	0.021*
	5 kişi ve üzeri	99	103.95	9251.50			
	Toplam	188					

**p<0.01; *p<0.05

Çizelge 5.25’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin evde

kaç kişi yaşadıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; evde 4 kişi yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların evde 3 kişi ve altı yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=1125.00, p=0.002; p<0.01] ve evde 5 kişi ve üzeri yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların evde 4 kişi yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=3564.50, p=0.021; p<0.05].

5.3.6 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin okul türüne göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.26’te verilmiştir.

Çizelge 5.26: Sigara İçen Öğrencilerin Okul Türüne Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	S.O	S.T	U	Z	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	Özel okul	132	118.35	15622.00	5564.00	-1.346	0.178
	Devlet okulu	94	106.69	10029.00			
	Toplam	226					

Çizelge 5.26’te görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin hangi okulda okuduklarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [U=5564.00; p>0.05].

5.3.7 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kaçınıcı sınıfta okuduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.27’te verilmiştir.

Çizelge 5.27: Sigara İçen Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Sınıf	N	S.O	df	x^2	p
Nikotin bağımlılığı ölçeği	9. sınıf	23	106.87	3	4.868	0.182
	10. sınıf	38	109.49			
	11. sınıf	120	108.98			
	12. sınıf	45	132.33			
	Toplam	226				

Çizelge 5.27’te görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 = 4.868$; $p > 0.05$].

5.3.8 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin aylık ne kadar harçlık aldıklarına göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström ölçeğinden aldıkları puanların aylık ne kadar harçlık alındığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.28’da verilmiştir.

Çizelge 5.28: Sigara İçen Öğrencilerin Aylık Ne Kadar Harçlık Aldıklarına Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Harçlık	N	S.O	df	x^2	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	50-99 TL	38	91.03	3	9.711	0.021*
	100-149 TL	50	105.34			
	150-199 TL	39	112.22			
	200 TL ve üzeri	99	126.75			
	Toplam	226				

* $p < 0.05$

Çizelge 5.28’da görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin aylık ne kadar harçlık aldıklarına göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$x^2 = 9.711$, $p = 0.021$; $p < 0.05$].

Çizelge 5.29: Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Alınan Puanlar Sigara İçen Öğrencilerin Aylık Ne Kadar Harçlık Aldıklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	50-99 TL	38	40,78	1549,50	808.50	-1.209	0.227
	100-149 TL	50	47,33	2366,50			
	Toplam	88					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	50-99 TL	38	35,61	1353,00	612.00	-1.334	0.182
	150-199 TL	39	42,31	1650,00			
	Toplam	77					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	50-99 TL	38	53,64	2038,50	1297.50	-2.864	0.004**
	200 TL üzeri	99	74,89	7414,50			
	Toplam	137					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	100-149 TL	50	43.87	2193.50	918.50	-0.476	0.634
	150-199 TL	39	46.45	1811.50			
	Toplam	89					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	100-149 TL	50	65.14	3257.00	1982.00	-2.026	0.043*
	200 TL üzeri	99	79.98	7918.00			
	Toplam	149					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	150-199 TL	39	63.46	2475.00	1695.00	-1.143	0.253
	200 TL üzeri	99	71.88	7116.00			
	Toplam	138					
Ölçek	Gruplar	N	S.O	S.T	U	Z	P

**p<0.01; *p<0.05

Çizelge 5.29'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin aylık ne kadar harçlık aldıklarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda; aylık 200 TL ve üzeri harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları aylık 50-99 TL harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=1297.50, p=0.004; p<0.01] ve aylık 200 TL ve üzeri harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları aylık 100-149 TL harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı

ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=1982.00 p=0.043; p<0.05].

5.3.9 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin annelerinin sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların annelerin sigara içip içmediklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.30'de verilmiştir.

Çizelge 5.30: Sigara İçen Öğrencilerin Annelerinin Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	p
Nikotin	Evet	71	123.86	6452.00	3896.00	-3.588	0.001**
bağımlılığı	Hayır	155	90.87	19199.00			
ölçeği	Toplam	226					

**p<0.01

Çizelge 5.30'de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin annelerinin sigara içip içmediklerine göre gruplar arasında nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.01). Nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından anneleri sigara içen öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=3896.00 ; p<0.01]. Annesi sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların annesi sigara içmeyen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.3.10 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların babaların sigara içip içmediklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.31'de verilmiştir.

Çizelge 5.31: Sigara İçen Öğrencilerin Babalarının Sigara İçip İçmediklerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin	Evet	114	139.75	13412.00	5684.00	-1.452	0.037*
bağımlılığı	Hayır	112	107.36	12239.00			
ölçeği	Toplam	226					

*p<0.05

Çizelge 5.31’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin babalarının sigara içip içmediklerine göre gruplar arasında nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır (p<0.05). Nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından babası sigara içen öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=5684.00 ; p<0.05]. Babası sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların babası sigara içmeyen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.3.11 Öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin arkadaşlık kurarken zorluk çekip çekmediklerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların, arkadaşlık kurarken zorluk çekip çekmediklerini ifade edişlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann Whitney U Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.32’da verilmiştir.

Çizelge 5.32: Sigara İçen Öğrencilerin Arkadaşlık Kurarken Zorluk Çekip Çekmediklerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Sigara içme	N	S.O	S.T	U	Z	P
Nikotin	Evet	101	125.27	9992.50	4841.50	-3.068	0.002**
bağımlılığı	Hayır	125	98.94	15658.50			
ölçeği	Toplam	226					

**p<0.01

Çizelge 5.32’da görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin arkadaşlık kurarken zorluk çekip çekmediklerini ifade edişlerine göre gruplar arasında nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark

bulunmaktadır ($p<0.01$). Nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları açısından arkadaşlık kurarken zorluk çektiğini ifade öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=4841.50$; $p<0.01$]. Arkadaşlık kurarken zorluk çektiğini ifade eden öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların arkadaşlık kurarken bazen zorluk çekmediğini ifade eden öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

5.3.12 Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre incelenmesine ilişkin bulgular

Sigara içen öğrencilerin fagerström nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis H Testi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.33’da verilmiştir.

Çizelge 5.33: Öğrencilerin Kendi Davranışlarını Değerlendirme Biçimlerine Göre Grupların Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinin Puanları Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek	Okul başarısı	N	S.O	Df	x^2	P
Nikotin bağımlılığı ölçeği	Sakin	85	98.72	3	2.047	0.563
	Saldırgan	16	120.01			
	Girişken	94	112.14			
	Çekingen	31	107.40			
	Toplam	226				

Çizelge 5.33’da görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerin kendi davranışlarını değerlendirme biçimlerine göre nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür [$x^2 =2.047$; $p>0.05$].

5.4 Sigara İçen Öğrencilerin Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Özsaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Spearman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Çizelge 5.34’de verilmiştir.

Çizelge 5.34: Sigara İçen Öğrencilerin Nikotin Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar İle Özsaygı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçek	Nikotin bağımlılığı ölçeğinin puanları	
Özsaygı ölçeğinin puanları	r	0.126
	p	0.059

Çizelge 5.34’de görüldüğü gibi; sigara içen öğrencilerinin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon-Analizi yapılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

6. TARTIŞMA

Bu bölümde çalışma sonucu saptanan bulgular, daha önce bu konuda yapılan çalışmalarla desteklenerek değerlendirilmiş ve sonrasında öneriler belirtilmiştir.

Sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.13).

Bireylerin sigara içmeye başlama nedenlerine baktığımızda; tek başına karar alıp uygulayamama, gruplara dahil olma isteği, yönlendirmeye açık olma, genetik yatkınlık, çevre etkisi, aile içinde yeterince ilgi görememe gibi nedenleri görmekteyiz. Bu özellikleri taşıyan bireyler kişisel öz saygısını yeterince oluşturmamış, kimlik gelişimini tamamlamamış kişilerdir. Düşük öz saygı sebebi ile kendilerini basit ve değersiz görerek, sigara içmeyi bir özerklik simgesi olarak değerlendirmektedirler. Bulgular, Aksoy (2006) ‘Lise Öğrencilerinin Bağımlılık Yapan Maddelere İlişkin Tutumları ve Bu Tutumlara Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi’ ve Abernatry, Massad, Romana-Dwyer (1995) tarafından yapılan ‘The Relationship Between Smoking and Self Esteem’ çalışma sonuçları ile desteklenmektedir.

Öz saygısı gelişmiş bireyler, kendi varlıklarını objektif olarak değerlendirebilirler ve geliştirmeye ihtiyaç duyduğu özelliklerinin farkındadırlar. Nasıl bir birey olmak istediğini bilir ve bunun için çabalar. Karşısına çıkan olumlu ve olumsuz davranışların ayrımını yapabilirler. Gelişime açık bireylerdir. Bu yüzden sigara içme, öz saygısı düşük bireylerde görülen bir davranıştır (Yörükoğlu, 1998).

Sigara içen ve özel okulda okuyan öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların devlet lisesinde okuyan öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.14).

Anadolu lisesinde okumak, genel yapılan sınavlar (SBS, TEOGS) sonrasında alınan puanlara karşılık gelen okula yerleşmektir. Anadolu liselerinde

Türkiye'nin her bir yanından farklı ekonomik ve sosyokültürel yapılardan gelen ergenler okumaktadır. Özel okulda okuyan ergenlere baktığımızda; ailenin ve çocuğun idealleri, maddi durumu, ikameti gibi etkenlerle okul tercihinde buldukları görülmektedir. Özellikle maddi durum, özel okul tercihinde büyük etkindir. Güngör (1989), çalışmasında ailenin maddi durumu yükseldikçe, bireyin öz saygısının da arttığını bulmuştur. Ayrıca özel okulda rehber öğretmene düşen öğrenci sayısı, devlet okullarından çok daha az olduğu için ilgi daha fazla olmakta ve oryantasyon dönemi daha kolay atlatılmaktadır. Bu açılarından değerlendirildiği zaman özel okulların daha homojen bir yapıda olduğu görülmektedir. Bu durumlar sonucunda özel okullarda okuyan ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu çıkarımı yapılmaktadır. Bulgular, İkiz Suner (2000) 'Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki' sonuçları ile desteklenmektedir.

Annesi ve kendisi sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların annesi sigara içen ve kendi içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Annesi sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların annesi sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.16).

Çocuk için anne ve annelik rolü oldukça önemlidir. Çocuğun doğum öncesi ve sonrası en çok vakit geçirdiği ve etkileşim içinde olduğu kişi annedir. Anne desteğinin benlik saygısını olumlu etkilemesinin yanında, anneden öğrenilebilecek olumsuz davranışlar da vardır ve benlik saygısını olumsuz etkilemektedir. Sigara içme davranışı da bunlardan biridir (Hoffman, Ushpiz ve Leavy, 1988).

Babası sigara içmeyen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların babası sigara içen öğrencilerin özsaygı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.17).

Öz saygının gelişiminde anne baba algısı oldukça önemlidir. Onlardan görülen olumlu davranışlar özsaygıyı desteklerken, olumsuz davranışlar özsaygı üzerinde negatif bir etki oluşturmaktadır.

Sigara içen ve kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Sigara içmeyen ve kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Sigara içmeyen ve kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19) .

Sigara içmeyen ve kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Sigara içmeyen ve kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Sigara içmeyen ve kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Kendini sakin olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini saldırgan olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Belirli bir yaşa kadar anne baba desteği ile ihtiyaçları karşılanan çocuklar, ergenlik dönemi ile birlikte kendinin de ayrı bir birey olduğunu ve kişiliğinin oluşmaya başladığını fark eder. Özellikle anne babanın ve yakın çevrenin desteği ile birey olma fırsatı verilen ergenlerin kendilerine güven duyguları gelişecektir. Bu sayede daha girişken olan ergenler, yapacakları davranışlarda telaşa kapılmadan daha sakin hareket ederler ve verdikleri kararlarda kendilerinden emindirler. Bu durum, benlik saygısı yüksek bireyler olmalarını sağlamaktadır. Bulgular, Kariman (2005) 'KATÜ Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi' araştırma sonuçları ile desteklenmektedir. Diğer yandan, bu fırsatlarla büyümeyen ergenlerin kendilerine güvenme, birey olma, kendini ifade edebilme, topluluk içine dahil olma konusunda çekimser davranmaları gözlemlenir. Kimi birey, kendindeki bu eksikliği çekingen yapıyla yadsırken, kimi birey ise kendindeki bu durumu kabullenmeyerek çevresine karşı saldırgan bir tutum izlemektedir.

Kendini girişken olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanların, kendini çekingen olarak ifade eden öğrencilerin özsaygı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.19).

Arkadaşları ile iletişim yönünden kuvvetli bir ilişki yaşayan çocuklar; sosyal açıdan kendilerini daha iyi ifade edebilen, kendi kararlarını kendi alabilen bireylerdir. Arkadaşlık ilişkilerinde problem yaşayanlar ise sosyal açıdan çekinge yapıdadırlar. Bu çocuklar çoğunlukla grup dışında kalırlar veya buldukları grubun kuralları dışında hareket etmeyip, grup kararlarını benimserler (Çetin, 1985).

Sigara içen erkek öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların sigara içen kız öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.20).

Türk toplum yapısı içinde kadın ve erkek davranışları için kalıp yargılar belirlenmiştir. Kadınlar duygusal olarak nitelendirilirken, erkekler bağımsız olarak nitelendirilmektedir. Küçük yaştan başlayarak, erkeklerin daha özgürlükçü bir yapıda yetiştirilmeleri, çocukken erkeğe cinsel organının güç objesi olarak benimsetilmesi, erkek çocuğun ağızına sigara sokarak pozlar verdirilmesi, erkek çocuklarda “Ben güçlüyüm, ben özgürüm!” fikrini doğurmakta ve erkeklerin nikotin bağımlılığını tetiklemektedir (Özbay ve Öztürk, 1992). Çelepkolu, Atli ve Palancı (2014) ‘Sigara Kullanıcılarında Nikotin Bağımlılık Düzeyinin Yaş ve Cinsiyetle İlişkisi’ çalışması ve Türk Psikiyatri Derneğinin (2016) Denizli çalışması da bu bulguyu desteklemektedir.

Sigara içen ve evde 4 kişi yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların evde 3 kişi ve altı yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sigara içen ve evde 5 kişi ve üzeri yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların evde 4 kişi yaşayan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.25).

Bireyin hayatındaki ilk rol modelleri anne babası, ailesidir. Onlardan gördükleri tutum ve davranışlar kendi tutum ve davranışlarını yakından etkilemektedir. Bağımlılık gençler üzerinde çok daha fazla etki eder ve ev ortamında da sigara kullanan bir kişi varsa, bireyin bu davranışı öğrenip uygulaması son derece beklenen bir davranış olmaktadır. Bulgular, Zengin ve Altay (2014) ‘Sınıf Öğretmenliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Madde Kullanım Durumlarına Göre Benlik Saygısının İncelenmesi’ araştırma sonuçları ile desteklenmektedir.

Diğer yandan, birey ev ortamında anne babası gibi bazı haklara sahip olmak ister. Aile içinde alınan kararlarda söz hakkı, evde kendine ait zaman ve alan, anne babanın bireysel ilgisi bunlardan birkaçıdır. Kalabalık ailelere baktığımızda evde ya çok fazla kardeş olduğunu ya da büyükanne büyükbabanın da aynı evde yaşadığını görüyoruz. Bu durumda anne babaya düşen sorumluluk arttığı için çocuklarla bireysel olarak ilgilenme olanakları azalıyor ve evde sigara bağımlısı birey varsa, farkına bile varılmadan bu bağımlılığın oranı gün geçtikçe artmaktadır (Kasatura, 1998).

Aylık 200 TL ve üzeri harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları aylık 50-99 TL harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aylık 200 TL ve üzeri harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları aylık 100-149 TL harçlık alan öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanlara oranla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.29).

Ailenin maddi açıdan belirli bir seviyenin üzerinde olması, çocuklarına sunacağı maddiyata dayalı imkanları kolaylaştırmaktadır. Ayrıca maddi durumu, diğerlerine göre daha yüksek olan ergenlerin nikotin bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Maddi açıdan yeterli olmanın sigaraya ulaşma noktasında önemli bir basamak olduğu değerlendirilmektedir. (Özkan, 1994).

Annesi ve kendisi sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların annesi sigara içmeyen ve kendi içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.30).

Babası ve kendisi sigara içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların babası sigara içmeyen ve kendi içen öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.31).

Bireyin sigara kullanımında ve bunu bağımlılık haline dönüştürmesinde genetik ve çevresel faktörler oldukça etkilidir. Ailede annenin veya babanın sigara kullanma durumu bireyi hem genetik hem de rol model olarak oldukça etkilemektedir. İlk davranışların öğrenildiği en yakın çevre olan ailede anne babanın sigara kullanımı bireyin o davranışı kolaylıkla benimsemesine neden olacaktır (Maşrabacı, 1994). Bulgular, Berkem, İpek, Eylene, Ercan (2002) 'Öğrenciler Arasında Madde Kullanım Yaygınlığı ve Özelliklerinin Belirlenmesi' ve Bauman ve Foshee, Linzer (1990) araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Sigara içen ve arkadaşlık kurarken zorluk çektiğini ifade eden öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların arkadaşlık kurarken bazen

zorluk çekmediğini ifade eden öğrencilerin nikotin bağımlılığı ölçeğinden puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çizelge 5.32)

Ergenlik dönemi, arkadaşlarla sosyal açıdan daha yakın olunan, aile ile paylaşılmayan birçok paydada birleşilen bir dönemdir. Kimi birey bu dönemde kendinde bulunan yetkinlikle, arkadaşlar arasında daha kolay kabullenme gerçekleştirirken, kimi birey de kişisel özelliği, yetiştirilme tarzı (baskıcı, demokratik) gibi nedenlerden arkadaşlık ilişkisinde zorluk yaşamaktadır. Arkadaşlık kurarken zorluk yaşamamak adına, bulunduğu grubun giyim-konuşma tarzına bürünerek, grubun tutumlarını da kendi tutumları yerine koyarak –müzik tarzı, sigara kullanımı- kendilerini gruba dahil ederler (Kulaksızoğlu, 1998). Bulgular, Çuhadaroğlu, Çanat, Kılıç, Şenol, Rugancı, Öncü, Hoşgör, Gündüz, Işıklı, Avcı (2004) ‘Ergen ve Ruhsal Sorunları Durum Saptama Çalışması’ çalışma sonuçları ile desteklenmektedir.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır: Sigara içmeyen öğrencilerin benlik saygıları, sigara içen öğrencilerin benlik saygılarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.13). Annesi- babası sigara içmeyen öğrencilerin benlik saygıları, anne-babası sigara içen öğrencilerin benlik saygılarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.16 ve Çizelge 5.17). Aylık harçlığı fazla olan öğrencilerin sigara bağımlılığı, aylık harçlığı az olan öğrencilerin sigara bağımlılığından daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.29)

Erkek öğrencilerin sigara bağımlılığının, kız öğrencilerin sigara bağımlılığından daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.20). Kardeş sayısı ile sigara bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır (Çizelge 5.23).

Okul türü ile sigara bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır (Çizelge 5.26). Sigara bağımlısı olan öğrencilerden, anne-babası sigara içen öğrencilerin bağımlılığının annesi-babası sigara içmeyenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Çizelge 5.30 ve Çizelge 5.31).

Öğrencilerin kendini davranışlarını değerlendirme biçimleri ile sigara bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır (Çizelge 5.33)

7.1 Uygulamacılar İçin Öneriler

Ergenlik döneminin büyük bir kısmı ülkemizde zorunlu eğitim yaşı sınırlarında yer aldığı için; bu dönemde eğitim ve okul ciddi önem taşımaktadır. Okulda verilen akademik eğitimin haricinde öğretmenlere, idarecilere ve diğer personellere büyük görevler düşmektedir.

Ergenlik döneminin getirdiği; fiziksel, zihinsel, cinsel, sosyal, kültürel, ahlaki ve duygusal değişimlere yönelik okul içinde öğrencilerle iletişim halinde olan herkes bilinçlendirilmelidir. Alınan eğitim dolayısıyla buna en yatkın kişiler rehberlik öğretmenleri olduğu için okul içinde tüm çalışanlara, öğrencilere ve

ailelerine belirli aralıklarla seminerler verilmelidir. Ayrıca ilçeler genelinde eğitimciler bir araya gelerek fikir alışverişinde bulunmaları sağlanmalıdır.

Bağımlılık, özellikle ergenlik döneminde tanınan bir kavramdır (EGM,KOMDB,2005, Abalı 2007).Bunoktadaöğretmenlerinve idarecilerin bilinçli olmasının yanında, okulun diğer kurumlar ile–hastane,emniyet-iş birliği içinde olması, bağımlılığı önleyici projelergeliştirmeyisağlayacaktır.Bağımlılığa karşı geliştirilen önleyici projeler eğitim faaliyetlerinininealınmalıdır.

Benlik saygısı özellikle ergenlik döneminde gelişimgösterir (Tözün 2010, Satan 2011).Çocukluktan çıkan ergen, bağımsızlığa adım attıkça kendini, yetkinliklerini tanımayabaşlar.

Buyüzden öğrencilere erken yaşta ilgi envanterlerinin, çokluzekaenvanterlerinin uygulanarakilgi ve yetenekleri keşfedilmeli ve çocuklar buna yönelik faaliyetlere yönlendirilmelidir.Eğitimsistemimiziçindebuimkanlarınsadeceözelokullarile sınırlı kalması engellenmeli, bu konuda fırsat eşitliği sağlanması için ilçe millieğitim müdürlükleri ve belediyeler ile iş birliği içine girilmelidir.

Çocuk bütün olumlu ve olumsuz davranışları önce ailesinden görür, ağızından çıkan ilk ses, yaptığı ilk davranış ailede kazanılır (Hoffman, Ushpiz ve Leavy, 1988). Yaşamın her alanında çocuk üzerinde anne babanın etkisi oldukça büyüktür. Bu yüzden anne baba her davranışı ile çocuğa örnek olmalıdır.

Anne babanın ev içinde çocuğundan haberdar olmasının yanında, okuldaki öğretmenlerinden dönütler alması, onlarla iletişimde sacın üçüncü ayağını tamamlayarak çocuk için en faydalı çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca anne baba, çocuğunun arkadaşlarını, vakit geçirmekten zevk aldığı mekanları, çocuğunun hoşlandığı faaliyetleri bilmeli, bunlar karşısında demokratik bir tutum sergileyerek, hem çocuğun sorumluluk almasını sağlamalı hem de sınırları öğretmelidir. Anne babalar çocuklarına yardımcı olamadıkları konularda uzmanlardan yardımalmalıdır.

Çocuğun benlik saygısını arttırmada kullanılan paranın -fiziksel ihtiyaçlar, eğitim, sosyal faaliyetler- haricinde verilen harçlığın dengesi aile tarafından iyi kurulmalıdır.

Günümüzde sigara bağımlılığını önlemeye ve azaltmaya yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Sigara paketlerinin üzerine, içme davranışının sonuçlarına

yönelik resimler eklenmiştir, kapalı mekanlarda sigara içmek yasaklanmıştır, 18 yaşından küçüklere sigara satışı yasaklanmıştır. Bu kurallara yönelik denetimler arttırılmalı ve kural ihlali yapan işletmeler caydırıcı cezalar almalıdır.

Araştırmacılar İçin Öneriler

Bu araştırmada ergenlik döneminde benlik saygısı ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmıştır. İstanbul ili, Gaziosmanpaşa ilçesi ele alınarak oluşan bu çalışma, başka il ve ilçeler için de yapılabilir ve bu araştırmadaki bulgularla karşılaştırılabilir.

Araştırmadaki anketlerin çıktı yerine bilgisayar ortamından uygulanması daha ekonomik ve pratik olacaktır.

KAYNAKLAR

- Abalı, O.** (2007): Sigara İçmeli Mi? İçmemeli Mi?., Cep Kitapları Serisi (Psikiyatri-Psikoloji) Adeda Yayıncılık, İstanbul
- Abernathy, T. J., Massad, L., Romana- Dwyer, L.** (1995): "The Relationship Between Smoking and Self Esteem", *Adolescence*, 30(120):899-907
- Abu Farsakh NA.** (2002): "Risk factors for duodenal ulcer disease", *Saudi Med J*, sayı: 23, s. 168-172
- Açık, Y. , Gülbayrak, C. , Deveci, S. E. , Ozan, A.T., Oğuzöncül, A.F.**(2004): Elazığ İl Merkezinde Yaşayan Kadınların Benlik Saygıları ve Etkileyen Faktörler, 9. Halk Sağlığı Özet Kitabı, Ankara
- Adams, J.F.** (1995): Ergenliği Anlamak, çev., Onur, B., İmge Kitabevi, Ankara
- Adana, F., Kutlu, Y.** (2006): "İstanbul İlinde 12-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Benlik Kavramının Araştırılması". *Hemşirelik Forumu Dergisi*. 2006; Eylül-Aralık:96-101
- Akbağ, M.** (1994): "Liseli Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarını Algılamaları İle Uyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Eğitim Bilimler Enstitüsü
- Akçan P., E.,Tekgül, N., Karademirci, E.,Öngel, K.**(2012): "Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme,Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci".*Türkish Family Physician*,Sayı:4,s.2
- Akın, T.,Baykara, A.,Özaktaş,S.**(1992): "Gençlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısı İlişkisi". Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri. İzmir
- Akın, M.** (1999): "Lise Öğrencilerinin, Uyuşturucu-Uyarıcı Madde Kullanımının Zararlarına İlişkin Sağlık Eğitim Gereksinimleri" Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Akın, T. , Baykara, A. , Miral, S. , Özakbaş, S.** (1992): "Gençlerde Beden imgesi ve benlik saygısı ilişkisi". *Türkiye'de Ergenlik Dönemi Araştırmaları Bibliyografyası* (1980-1994). 2. Cilt. Ankara: Ankara Psikoloji Araştırmaları Merkezi
- Akman, B.** (2002): "Korunmaya Muhtaç Çocukların Benlik Algısının İncelenmesi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s.: 23, Ankara
- Akyüz, E.** (2001): "Çocuk Hakları Sözleşmesinin Temel İlkeleri Işığında Çocuğun Eğitim Hakkı". *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı:151, s.1-23
- Aksoy, K.** (2006): "Lise Öğrencilerinin Bağımlılık Yapan Maddelere İlişkin Tutumları ve Bu Tutumlara Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi". İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Malatya
- Altunay A, Öz F.** (2006): "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı" *Hacettepe Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. Sayı:131, s.46-59
- Amerikan Psikiyatri Birliği.** (1994): Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV). Washington DC, Amerikan Psikiyatri Birliği 1994"ten çeviren Köroğlu E., Hekimler Yayın Birliği,Ankara

- Aslan, H.**(2006): "Çalışanların İş Doyumu Seviyelerine Göre Depresyon, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı Algısı Değişkenlerinin İncelenmesi" Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Atak, H.** (2011). "Yetişkinliğe Geçiş Yıllarında Sigara İçme Davranışının Psikososyal Belirleyicileri ve Sigara İçmenin Yaşam Doyumu ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi" *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı:1, s.29-43
- Atkinson, R. , Atkinson, R.C., Hilgard, E.R.** (1995): Psikolojiye Giriş II, Sosyal Yayınlar, İstanbul
- Ausubel, D. P.** (1950): "Negativism as a phase of ego development" *Am J Orthopsychiatry*, sayı: 20, s.796-895
- Avanoğlu, Z.** (2004): Eğitim Psikolojisine Çağdaş Bir Yaklaşım, Ofset Yayınevi, İstanbul
- Avşaroğlu, S.** (2007): "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya
- Aydın, B.**(1996). "Benlik Kavramı ve Ben Şemaları "Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,Sayı:8,s.41-47
- Aydın, B.** (2005): Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Atlas Yayınları, İstanbul
- Aydoğan, S.** (2010): İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Umud Ve Benlik Saygısı Seviyelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Aytemur, Z. A., Akçay, Ş. Elbek, O.,Kılınç,O.,Örsel,O.,Öztuna, F.,Pazarlı, P.** (2013): Tütün Kontrolü ve Sigara Bırakma Tedavisi, Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi,Sentez Yayıncılık, Ankara
- Bacanlı, F.Sürücü, M.**(2006): "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygıları ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Marmara Üniversitesi 8. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi,Sayı:45,s.7-35
- Başaran, İ. E.** (1998): Eğitim Psikolojisi, Aydın Web Tesisleri, Ankara
- Baumesiter, R. F. , Tice D. M.** (1985): "Self esteem and responses to succes and failure subsequent performance and intrinsic motivation" *Journal of Personality*, Sayı 53, s. 450-66
- Bauman, K. E., Foshee, V. A., Linzer, M. A.**(1990): "Effect of Parental Smoking" *Addict Behav*,15:413-422
- Bayat B.**, (2003): "Bireylerin Benlik Algısı Sistemi Ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü", *Kamu-iş Dergisi*, Sayı:7, s. 2-11, Ankara
- Baybek H,Yavuz S.**(2005): "Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi", *MÜ SBE Dergisi*, Sayı:Bahar, s.73-95
- Baymur, F.** (1984): Genel Psikoloji, İnkılap Kitapevi, İstanbul
- Berkem, N., İpek, M., Eyllen, B., Ercan, İ.** (2002): Öğrenciler Arasında Madde Kullanım Yaygınlığı ve Özelliklerinin Belirlenmesi. Bursa Sağlık Müdürlüğü Yayınları, Bursa
- Bilgin, Ş.** (2001): Ergenlerde Kaygı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Bilir, N.** (2007): "Avrupa Tütün Kontrolü Raporu" (çeviri). WHO Regional Office for Europe

- Blair,G.M., Jones,R.S.**(1964): Psychology of Adolescence for Teachers. The McMillian Company, New York
- Blinn-Pike L., Worthy S.L., Jonkman J.N.**(2008): "Emerging Adult Versus Adult Status Among College Students:Examination Of Explanatory Variables" *Adolescence*, Sayı:43, s.577-591
- Binbaşıoğlu, C.**(1990): Gelişim Psikolojisi, Hacettepe Taş Matbaacılık, Ankara
- Bozkurt, F.** (2007): *Alkol Bağımlılarında Sosyal Desteğin, Yaşam Kalitesi, Benlik Saygısı ve Tedavi Süreci ile Etkileşimi*, Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi, İzmir
- Bozkurt N.,Bozkurt A.**, (2016): "Nikotin Bağımlılığını Belirlemede Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin Değerlendirilmesi ve Nikotin Bağımlılığı İçin Yeni Bir Test Oluşturulması" *Pamukkale Tıp Dergisi*, Sayı:1, s.45-51
- Can, G.** (1990): Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarını Etkileyen Etmenler, Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Eskişehir
- Cevher, F. N., Buluş, M.** (2006): "Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı" *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, sayı: 20, s.28-39
- Chambers CV.** (1995): Childhood and Adolescence. In: "Textbook of Family Practice". Saunders Company, Philadelphia
- Cronk, C.E., Sarvela, P.D.** (1997): "Alcohol, tobacco and other drug use among rural small town and urban youth: Secondary analysis of the monitoring the futur data set" *American Journal of Public Health*, Sayı:87, s.760-765
- Cüceloğlu D.**(2005): İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi A.Ş, İstanbul
- Çağlayan N.**, (2011): "Bireysel Ve Takım Spor Yapanlarla Spor Yapmayanların Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması" Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Çakmak Z., Kara H.**(2009): "Yöneticilerde Benlik Algılarının Belirlenmesi, Sanayi Örgütlerinde Bir Araştırma" Dumlupınar Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, sayı: 30, s.301-310
- Çelepkolu, T. Atli, A. Palancı, Y.** (2014): "Sigara Kullanıcılarında Nikotin Bağımlılık Düzeyinin Yaş ve Cinsiyetle İlişkisi" *Dicle Tıp Dergisi*, Sayı:4,s.712-716
- Çelik G,Tahiroğlu A,Avcı A.**(2008): "Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi" *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı:11,s.42-47
- Çetinkaya, S. , Arslan, S. , Nur, N. , Özdemir, D. , Demir, Ö.F.** (2006): "Sivas İl Merkezinde Sosyoekonomik Durumu Farklı Üç İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi" *Klinik Psikiyatri*, sayı: 9, s.116-22
- Çok, F.**(1988): "Ergen Kızlarda İlk Ayhali", *A.Ü. Eğitim Bilimleri Dergisi*. Sayı: 21, s. 1-2
- Çuhadaroğlu Çetin F. , Canat S. , Kılıç E. , Şenol S. , Rugancı N. , Öncü B. , Hoşgör Gündüz A. , Işıklı S., Avcı A.** (2004): Ergen ve Ruhsal Sorunları Durum Saptama Çalışması, Tubitak Matbaası, Ankara
- Çuhadaroğlu F.** (2000): "Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişim Özellikleri" *Katkı Pediatri Dergisi*, Adolesan Sayısı 21, s.863-868
- Demir, N., Özcan, B., Aylin G. ve Ulusoy, D.** (2005): Türkiye'de Ergenlerin Arkadaş-Akran Grupları ile İlişkileri ve Sapmış Davranışlar: Ankara

Örnekleme Bilgi / Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi, sayı: 32, s.83-108

- Demir, T.** (2008): "Sigara Bağımlılığı" *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri –Türkiye’de Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi*, Sayı:62,s.231-238
- Derelioğlu, Y.**(1998): Üniversite Öğrencilerinin Psikoaktif Madde Deneyimleri İle Kaygı Seviyelerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi: Eğitim Bilimleri Enstitüsü , İstanbul
- Dilek H.** (2007): "Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Gazi üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Dinç, F.** (1992). Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algısı Seviyelerinin Özsayı Seviyelerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Dinçel, E.** (2006): -Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler, A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Doğan O.** "Liseli Öğrencilerin Sigara İçme Alışkanlığı İle Bazı Değişkenler Arasında İlişkiler" XXIII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi;14-18 Eylül 1987, İstanbul
- EGM- KOMDB.** (2002): 2001 Raporu, EGM-KOMDB Yayınları, Ankara
- Elmas, H.E.,** (2009): "Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Seviyeleri İle Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Epstein, S.** (1973): "The Self-Concept Revisited, or a Theory of a Theory" *American Psychologist* ,s. 404-416
- Ercan, Z.** (2004): İstanbul Liselerinde Öğrenim Gören 16 Yaş Grubu Öğrencilerin Bağımlılık Yapan Maddelere İlişkin Farkındalık Seviyeleri" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi: Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul
- Erikson, E.H.** (1950):"Childhood and Society (219-233) ", Norton, New York
- Eylenen, E.** (2011): Bağımlılık Yapıcı Madde Tüketimini Engellemeye Yönelik Örgütsel Etkinlik Analizi, Kütahya İli Örneği, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kütahya
- Flannery, D.** (2006): Violence and Mental Health in Everyday Life, AltaMira Press, USA
- Fowler, B.A.** (1989): "The Relationship of Body İmage Perception and Weight Status to Recent Change in Weight Status of the Adolescent Female" *Adolescence*, Sayı: 24, s.557-68
- Gençöz, F. Soykan, Ç. Soykan, A.** (2015): Sigara Bağımlılığı ve Tedavisi, Nadir Kitap, Ankara
- Gül, S. K., Güneş, İ.D.**(2009): "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet" *Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:1,s.79-101
- Gülay, M.**(2005):Adolesan Sağlığı (ed) Tekgül BN. Pratisyen Hekimlik Derneği Yayını, İzmir
- Günöz, H.**(1986): Normal Ergenlik Gelişimi ve Ergenlikte Gecikme Okul Çocuğu ve Adolesan Döneminde Sağlık, Kervan Kitapçılık, İstanbul

- Gürçay, S.** (2001): "Ergenlerde Karar Verme Süreçlerinin Öz Saygı ve Problem Çözme Becerileri Algısı İle İlişkisi" *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:8, s.106-121
- Güven M, Aslan S.**(2015): Benlik Gelişimi Sürecinde Ayrışma Bireyleşme, Anı Yayıncılık, Ankara
- Herken, H., Özkan, İ., Bodur, S.** (1997): "Gençlerde Sigara Bağımlılığı ile Anne-Baba Tutumu ve Sosyodemografik Özelliklerin İlişkisi" *Genel Tıp Dergisi*, Sayı:4,s.189-193
- Hurlock,B. Elizabeth.** (1955): Child Development, McCrow-Hill Book Co., New York
- İkiz Suner, F.E.**(2000): Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Seviyeleri Arasındaki İlişki, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir
- İnandı T., Özer C., Akdemir A., Akoğlu S., Babayiğit C., Turhan E., Sangün Ö.** (2009): "Violence, Psychological Features and Substance Use In High School Students In Hatay" *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*
- James, W.** (1950). The Principles of psychology. Vol 1. Reprint Edition, Dover Publications.
- Jersild, A.** (1963): Gençlik Psikolojisi, (Çeviri: N. Özgür), Eko Matbaası, İstanbul
- Kabakçı, E., Başaran D.**(2001): "Yeme Bozuklukları", *Hacettepe Tıp Dergisi*, Sayı:2,s.175-131
- Kahriman, İ.** (2005): "KATÜ Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Seviyelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, Sayı:9, s.24-32
- Kalaycı, Ş.**(2006): SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Asil Yayın Dağıtım, Ankara
- Kaner, S.** (2000): "Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı ve Beden İmajı", *Özel Eğitim Dergisi*, sayı: 2, s.13-22
- Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D, Uçan Ö.**(2008): "Gaziantep Üniversitesi Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Benlik Saygıları", *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Sayı:3, s.29-42
- Karasar, N.**(2009): Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul
- Kariman, İ.** (2005): "Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Seviyelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, sayı: 9/1 ,s. 24-32
- Kasatura, İ.** (1998): Kişilik Ve Özgüven Psikoloji Dizisi 4, Evrim Yayınları, İstanbul
- Kapıkıran, N.A.** (2008): "Başarı Sorumluluğunun ve Başarı Kaygısının Psikopatolojik Belirtilerle İlişkinin Belirlenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: (23), s.140-149
- Keleş E,Çepni S.**(2006): "Beyin ve Öğrenme" *Türk Fen Eğitimi Dergisi*, Sayı:6,s.66-82
- Kınık, E.**(2000): "Adolesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Cinsel Gelişme" *Katki Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı*, Sayı: 21, s.720-740
- Korkmaz, M.** (1996): Yetişkin Örneklem İçin Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İzmir

- Köknel, Ö.**(1994): Ana-Baba Okulu, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Köroğlu,E.**(Çev.).(2014): DSM-V Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara
- Kulaksızoğlu, A.** (1985): Ergen-Aile Çatışmaları İle Annenin Tutumları Arasındaki İlişki ve Ergenin Problemleri, Basılmamış Doktora Tezi, İ.Ü. Edebiyat Fakültesi, İstanbul
- Kulaksızoğlu, A.** (1998): Ergenlik Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Kumar, S., Feldman, G. & Hayes, A.** (2008): Cognitive Terapy and Research, Special Issue: Selfhood Processes and Emotional Disorders
- Kundakçı, U. A.** (2006): Gaziantep Üniversitesindeki Bazı Bölümlerde 1. ve 4. Sınıflarda Okumakta Olan Öğrencilerin Sigara Bağımlılığı Konusundaki Bilgi Tutum ve Davranışları, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep
- Kuzgun, Y.** (2015): "Kendini Gerçekleştirme" *Ankara Üniversitesi Dergisi*, Sayı:10,s.162-172
- Kuzgun, Y., Eldeleklioğlu, J.** (2005): Ana-Baba Tutumları Ölçeği:Ergenler ve Yetişkinler İçin (Ed. Kuzgun, Y. ve Bacanlı, F.) Nobel Yayınları, Ankara
- Maşrabacı, T. S.** (1994): Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Seviyelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Milli Eğitim Bakanlığı** (2014) Ruh Sağlığı ve Psikiyatri, Baydem, Ankara
- Mobray, Debbie ve Labauve, Bill.** (2002), "A Multidimensional Approach to Sexual Education, *Sex Education*, Sayı: 2, s.31-44.
- Muslu, L.** (2001): Kırsal Bölgede Eşleri Tarafından Fiziksel Şiddet Gören ve Görmeyen Kadınların Benlik Saygısı Seviyelerinin Belirlenmesi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, Yüksek Lisans Tezi, Denizli
- Neyzi, O.** (1977): Alp H. Ergenlik Çağının Özellikleri (Ergenlik Olayının Değerlendirilmesi, İstanbul Çocuklarında Cinsel Gelişme), İstanbul Tıp Fakültesi Mecmuası, Sayı :40
- Neyzi,O., Günöz,H.** (1989): Büyüme ve Gelişme Bozuklukları Pediatri 1.(Ed. O. Neyzi, T.Ertuğrul), Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul
- Onat, A., Aksu, H., Uslu, N., Keleş,İ., Çetinkaya, A., Yıldırım, B., Gürbüz, N., Sansoy, V.** (1999): "Türk Erişkinlerinde Sigara İçimi:Kadınlarımızda Tiryakilik Artma Yolunda", *Türk Kardiyol Derneği Arşivi*, Sayı: 27, s.697-700
- Onat, T.**(1975): İstanbul Kızlarında Ergenlik Çağında Büyüme, Seksüel Gelişme ve Kemik Olgunlaşması ve Bunların Birbirleri İle İlişkileri, İ.Ü.Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları, İstanbul
- Oymak, F.S., Gülmez, F., Demir, R., Özemi, M.**(1998): "Kayseri'de Kolej Öğrencilerinde Sigara İçme Alışkanlığı", *Erciyes Tıp Dergisi*, Sayı:3, s.214-219
- Ögel K., Tamar D.,Evren C., Çakmak D.**(2000): İstanbul'da Lise Gençleri Arasında Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Sayı:4,s.242-245
- Ögel K.,Erol B.**(2005): Çocuklarda Sigara Alkol ve Madde Bağımlılığı, Morpa Kültür Yayınları, Ankara

- Ögel K., Onur N.**(2010): 99 Sayfada Sigara Bağımlılığı, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul
- Ögel, K.** (2001): Türkiye" de Madde Bağımlılığı, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul
- Ögel K., Taner S.,Eke C.**(2006): "Onuncu Sınıf Öğrencileri Arasında Tütün, Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı" *Bağımlılık Dergisi*, Sayı:1,s.18-23
- Ögel, K., Taner, S., Yılmazçetin, C.** (2003): Ergenlerde Madde Kullanım Bozukluklarına Yaklaşım Kılavuzu, IQ Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul
- ÖzbayH, Göka E,Aktaş, A., Öztürk, E., Şahin, N., Güngör, S.**(1991) "Ergenlerde Sigara ve Alkol Kullanımının Benlik İmajı, Depresyon ve Anksiyete Ölçümleri İlişkileri" *Düşünen Adam*, Sayı:4, s.53
- Özbay, H ve Öztürk, E.** (1992): Gençlik, İletişim Yayıncılık A.Ş, İstanbul
- Özdamar, K.**(2004): Paket Programları İle İstatistiksel Veri Analizi 1 ve 2, , Kaan Kitabevi, Eskişehir
- Özdemir, B.** (2009): Sigara İçme İle ilgili Görsel İpuçlarının Farklı Bağımlılık Düzeyine Sahip Kadın ve Erkeklerden Alınan Psikofizyolojik Ölçümler İle Sigara İçme İstekliliğine Etkileri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Deneysel Psikoloji Bilim Dalı Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Özkan, İ.**(1986): "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler" *Düşünen Adam Dergisi*, Sayı:3,s.4-9
- Özmen, F. Kubanç, Y.** (2013): "Liselerde Madde Bağımlılığı-Mevcut Durum ve Önerilere İlişkin Okul Müdürleri ve Öğretmenlerin Bakış Açıkları" *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:8,s.264
- Özmen, S. K.,** (2004): "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Sayı:37,s. 27-39
- Öz, R., Yılmaz, H., Akçay, N.** (2009): "Tip 1 Diyabetli Çocuklarda Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Sayı:1, s.6
- Öztürk M.** (1998): "Asker ve Sigara: Bursa İl Jandarma Alayı Örneği" GATA Bülteni
- Patton D. D., Harris JR.**(2007): Ergenlik Gelişimi ve Tarama (çev) Mazıcıoğlu MM. "Current Aile Hekimliği Tanı ve Tedavi" içinde. (çev.ed) Kut A, Tokalak İ, Eminsoy MG. Güneş Tıp Kitabevleri, Ankara
- Pekcan, H.** (2006): Adölesan Sağlığı. Editörler: Güler Ç. , Akın, L., Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara
- Peker,H.**(2000): Din Psikolojisi, Aksiseda Matbaası, Samsun
- Pınar, R.** (2002): "Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma", *CÜ Hemşirelik Dergisi*, Sayı:6, s.30-41
- Pişkin, M.**(2003): Özsaygı Geliştirme Eğitimi. Editör: Yıldız Kuzgun, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Plummer, DM.**(2011): Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Geliştirilir, Sistem Yayıncılık, İstanbul
- Roy, A., Wibberley, C., and Lamb, C.,** (2005): "The usual suspects: Alcohol, tobacco and other drug use in 15-to 16-year-old school pupils-prevalence, feelings and perceived health risks" *Drugs: Education, Prevention and Policy*, Sayı:12, s.305-315
- Rugancı, N.** (1988): Self-Consciousness, Self-Esteem and Depression, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara

- Sağlam, L., Kaynar, H., Görgüner, M.**(2000): "Erzurum İlinde Sigara İçme Alışkanlığının Araştırılması", *Solunum Hastalıkları Dergisi*, Sayı:11,s. 148-53
- Saka, N.** (1984): *Somatik Gelişme Gelişim Nörolojisi* (Ed. S . Apak), İ.Ü.Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul
- Sancak, R., DüNDAR, C., Öztürk, F.**1997): "Kırsal ve Kentsel Alandaki Lise ve Ortaokul Öğrencilerinde Sigara İçme Durumu", *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, sayı:3, s.385-393
- Santrock, J. ve Yussen, S. R.** (1954): *Child Development An Introduction*, Dubuque: Wm. C. Brown Publishers, U.S.A
- Sarı, E.** (2007): "Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ana-Baba Tutumlarının Benlik Saygılarına Etkileri", *Çağdaş Eğitim Dergisi*, Sayı:9, s.15
- Satan, A.** (2011): "Ergenlerde Akran Baskısı, Benlik Saygısı ve Alkol Kullanımı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı:34,s.183-194
- Savcı, G.** (2015): *Türkiye'de Yaşanan LGBT Bireylerinde Sosyal Uyum ve Bağımlılık İlişkisinin İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
- Sayıl, M; Yılmaz, A ve Uçanok, Z.** (2002): "Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi ve Benlik Algısına Etkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, Sayı:17, s.47-58
- Sinha, J. W. , Cnaan, R. A. , Gelles, R. J.** (2007): "Adolescent Risk Behaviors and Religion: Findings From a National Study" *J Adolesc*, Sayı:30 ,s.231-49
- Susman EJ, Rogol A.** (2004): *Puberty and Psychological Development*. In: "Handbook of Adolescent Psychology (eds) Lerner RM, Steinberg L. 2th ed. Hoboken, New Jersey
- Suzuki K., Ohida T., Yokoyama E., Kaneita Y., Takemura S.** (2005): "Smoking Among Japanese Nursing Students: Nationwide Survey" *Journal Of Advanced Nursing*
- Şavlı E., Pelin. Eylül T., Petek. Yapa, A. B.**(2014): "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Prevalansı ve Etkileyen Etmenler İle Sigara Yasağına Karşı Düşünceleri" *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, Sayı:40, s.57-61
- Tanner JM.**(1962): *Growth at Adolescence* , Blackwell Scientific, Oxford
- Tarhan N., Nurmedov S.**(2011): *Bağımlılık*, Timaş Yayınları, İstanbul
- Taşgit,M.S.**(2012): *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme "Seviyelerinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman
- Tekgöl BN, Uslu Tek P.**(2005): *Adolesan Sağlığı*, (ed) Tekgöl BN., Pratisyen Hekimlik Derneği Yayını, İzmir
- Tufan, B., Yıldız, S.** (1993): *Geri Dönüş Sürecinde İkinci Kuşak*, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara
- Türktaş, Ş. ve Savran, C.** (2011): *Ergenlik Döneminde Bağlanma*, Sistem Yayıncılık, İstanbul
- Tyerman, A. Humphrey,M.,** (1981): "Dimensions of the Family Enviroment inAdolescence" *Journal of Adolescence*,Sayı:4, s.353
- Ulrik CS, Lange P.**(2001): "Cigarette Smoking and Asthma", *Ugeskr Laeger*, Sayı:56, s.349-353

- Uşaklı, H .**(2006): Drama Temelli Grup Rehberliğinin İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaşlık İlişkileri Atılmanlık Düzeyi ve Benlik Saygısına, Etkisi Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sinop
- Uyanık Balat G, Akman B.**(2004): "Farklı Sosyoekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Seviyelerinin İncelenmesi" *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:2,s.181-183
- Ünüvar, A.**(2003): Çok Yönlü Algılanan Sosyal desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Konya
- Üstündağ, H. , Demir, N. , Zengin, N. , Gül, A.** (2007): "Stomalı Hastalarda Beden İmajı ve Benlik Saygısı", *J Med Sci.*, Sayı:27, s.522
- Van, M.** (1999): Suç Önlemeye Yönelik Türkiye" ye Uygun Bir Eğitim Stratejisi: Uyuşturucu Suçlar Açısından, Yayınlanmamış Doktora tezi , İstanbul Üniversitesi: Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul
- Vicdan, K.** (1994): "Adolesanlar ve Cinsel Bilgi" *İnsan Kaynağını Geliştirme Vakfı*, Sayı: 14, s.3
- Yavuzer H.**(1996): Çocuk ve Suç, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Yavuzer, H.**(1994): Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Yazman, Ü.**(1995): Lise Gençliğinin Psikoaktif Maddelere Bakışı ve Kullanım Oranlarının Türkiye-İstanbul Örneği İle İncelenmesi, İstanbul Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi
- Yıldız L,Kılıç H.**(2000): "Sigaranın Klinik ve Biyokimyasal Tesirleri. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri" *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, Sayı:5, s.3
- Yiğit H.,** (2010): Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu Ve Bazı ÖzlükNitelikleri Açısından İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Yörükoğlu A.**(1998): Gençlik Çağı, Özgür Yayınları, İstanbul
- Yörükoğlu, A.** (1998): Çocuk ve Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, İstanbul
- Yüksel, E.G.,Uzaslan, E.K., Balkanlı, H.**(1999): "Orta Dereceli Okul Öğretmenlerinde Sigara İçme Oranı" *Solunum Hastalıkları Dergisi*, Sayı:10, s.2
- Yüksel, N., Dereboy, C., Çifter, I.** (1994): "Üniversite Öğrencileri Arasında Madde Kullanımı" *Türk Psikiyatri Dergisi*, Sayı:4, s.283-286
- Zengin, S. Altay, B.**(2014): "Sınıf Öğretmenliği Bölümünde Öğrenim Gören Öğrencilerin Madde Kullanım Durumlarına Göre Benlik Saygısının İncelenmesi" *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Sayı:3,s.3
- Zincir, S.B., Zincir, N., Sünbül, E.A., Kaymak, E.** (2012): "Sigara Bağımlılığında Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Bağımlılık Düzeyleri İle İlişkisi " *Psychiatry and Behavioral Sciences Dergisi*, Sayı:4, s.6

İnternet Kaynakları:

- Yöndem, Z. ve Güler, S.** (2007): "Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi", Erişim Tarihi:21 Mayıs 2015, İlköğretim Online, 6 (1):2-10. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>

- TUIK.** (2008): "Küresel Yetişkin Tütün Araştırması, Ankara" Erişim Tarihi: 16 Haziran 2015/ http://www.tuik.gov.tr/PreÇizelge.do?tb_id=6&ust_id=1
- Tözün, M.**(2010): "Benlik Saygısı" Erişim Tarihi: 24 Ekim 2014, www.ihs.gov.tr/indir/genel/DocDrMustafaTozun.pdf
- Richard C., Norman A.**(1977): Educational Psychology, Erişim Tarihi:19 Ocak 2015,<http://product.half.ebay.com>
- Özdemir, N.** (2011): "Madde Bağımlılığında Tolerans ve Yoksunluk" Erişim Tarihi: 24.05.2015. <http://doktor-7.blogspot.com.tr/2011/07/madde-bagmlignda-tolerans-ve-yoksunluk.html>
- Onat A,Başar Ö.,Erer B.,Ceyhan K.,Yıldırım B.,Keleş İ.,Çetinkaya A.,Sansoy V.**
(2001): "Yetişkinlerde Sigara İçiminin Sıklığı, HDL İle İlişkisi ve Koroner Olaylara Etkisi" Türk Kardiyol Derneği Arşivi. Erişim Tarihi:10.02.2015 http://www.tkd-online.org/dergi/TKDA_29_8_493_498.pdf
- McLeod, S. A.** (2014). Carl Rogers. Erişim Tarihi: 01.10.2015 www.simplypsychology.org/carl-rogers.html
- Kuzgun,Y.**(1972):"Ana Baba Tutum Envanteri" Erişim Tarihi:09.07.2015baglarram.meb.k12.tr/meb_iys.../21/15/.../20085736_a_nababatutumenvanteri.doc.
- Eriş Y., İkiz F.E.**(2013): "Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyoekonomik Seviyeleri Arasındaki İlişki ve Kişisel Değişkenlerin Etkisi" Erişim Tarihi:19 Mayıs 2015,http://www.turkishstudies.net/Makaleler/121209375_13ErisYasemin-sos-179-193.pdf
- Ergüder, T.**(2008): "Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi" Erişim Tarihi: 24 Ekim 2014, www.saglik.gov.tr/TR/.../1.../f-13-tutun-kontrolu-cerceve-sozlesmesi.pdf
- Dilmaç B.,Ekşi H.** "Meslek Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi" Erişim Tarihi:20.05.2015, dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/download/368/350
- Çetinoğlu, C. Deveci, Y. Güler, S.** (2012): "Bağımlı Mıyız?" Erişim Tarihi:15 Aralık 2014, tip.baskent.edu.tr/egitim/mezuniyetoncesi/.../ogrsmpzsnm15.php
- Çataloğlu Sinangil, B.** (11.10.2010). Ergenlikte Alkol- Madde Kullanımı ve Ailelere Öneriler. Erişim Tarihi:12 Kasım 2014, http://www.tavsiyedyorum.com/makale_5694.htm
- Beckers S., Camu F.**(1997): "The anesthetic risk of tobacco smoking" Department of Anesthesiology.ErişimTarihi:10.02.2015.<http://europepmc.org/abstract/med/2058359>
- Barış,İ.**(25.02.2011)."Tütün Kullanımının Tarihçesi" Erişim Tarihi:20.05.2015, www.toraks.org.tr/.../TuTuN_KULLANIMININ_TARiHcESi-I_Baris.pdf

EKLER

Ek 1: İzin Formu

Ek 2: Demografik Bilgi Formu Değerli Katılımcı!

Ek 3: Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği

Ek 4: Coopersmith Öz Saygı Envanteri (CSEI)

Ek 1: İzin Formu

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ

THE REPUBLIC OF TURKEY
ISTANBUL AYDIN UNIVERSITY

İSTANBUL AYDIN
ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ


Sayı:B.30.2.AYD.0.41.00.00/0 20-1653
Konu: ANKET

15.09.2015

Sayın Zühal TUNÇ

Enstitümüz Y1312.270020 numaralı Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Zühal TUNÇ' un "ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ SİGARA BAĞIMLILIĞI İLE BENLİK SAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİ" adlı tez çalışması gereği "Demografik Bilgi Formu", "Coopersmith Özsaygı Envanteri (CSEI)" ve "Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi" ile ilgili anketleri 15.06.2015 tarih ve 2015/07 İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Prof. Dr. Zafer UTLU
Enstitü Müdürü

Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy, 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

www.aydin.edu.tr | 444 1 428

Ek 2: Demografik Bilgi Formu Değerli Katılımcı!

Sizlerin sigara bağımlılığı ve benlik saygısı düzeyleriniz hakkında bilimsel bir çalışma için kullanılacak bu çalışmaya desteğiniz için teşekkür ederim. Bu çalışmada kimlik bilgileriniz kullanılmayacaktır. Lütfen soruların hepsini ve düşüncenize uygun olanı işaretleyiniz.

Zühal TUNÇ
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

1. Yaşınız:
 15 16 17 18
2. Cinsiyetiniz:
 Kız Erkek
3. Kaçınıcıocuksunuz?
 İlköocuk Ortancaöocuk Sonöocuk
4. Sizinle birlikte kaçkardeşsiniz?
 Teköocuğum 2kardeşiz 3kardeşiz
 4kardeşiz 5 kardeşiz veüzeri
5. Evde **toplam** kaç birey yaşamakta:.....
6. Okul Türü:
 Özel DüzDevletLisesi Düz AnadoluLisesi
7. Sınıfınız:
 9 10 11 12
8. Kişisel geliriniz(aylık):
 50-99₺ 100-149₺ 150-199₺ 200₺
veüzeri
9. Ailenizin aylık ortalamageliri:
 500-1250₺ 1251-2000₺ 2001-2750₺ 2751₺
veüzeri

10. Aile yapınız:

Çekirdek Aile Geniş Aile Anne-Baba Ayrı

11. Annenizin eğitim durumu

Okur-Yazar değil İlköğretim Lise Üniversite Y.Lisans/Doktora

12. Babanızın eğitim durumu

Okur-Yazar değil İlköğretim Lise Üniversite Y.Lisans/Doktora

13. Annenizin mesleği

Evhanımı İşçi Memur Serbest
Emekli

14. Babınızın mesleği

Çalışmıyor İşçi Memur Serbest Emekli

15. Aktif olarak Spor yapıyor musunuz?

Evet Hayır

16. Anneniz sigara kullanıyor mu?

Evet Hayır

17. Babanız sigara kullanıyor mu?

Evet Hayır

18. Okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük Orta İyi Çokiyi

19. Samimi olduğunuz arkadaş sayınız:

20. Arkadaşlık kurarken zorluk çeker misin?

Evet Bazen Hayır

21. Aşağıdaki davranış biçimlerinden hangisi size uymaktadır?

Sakin Saldırgan Girişken Çekingen
Diğer(Belirtiniz).....

Ek 3: Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği

1. İlk sigaranızı sabah kalktıktan ne kadar sonra içersiniz?

a. İlk 5 dk. içinde b. 6-30 dk. sonra c. 31-60 dk. içinde d. 60 dk. dan fazla

2. Yasaklanan yerlerde (hastane, kütüphane, tiyatro vs.) sigara içiyor musunuz?

a. evet b. hayır

3. Hangi sigara sizin için daha zevkli ve tatmin edici?

a. sabah içilen ilk sigara b. diğer herhangi biri

4. Günde kaç sigara içiyorsunuz?

b. 10 veya daha az b. 11-20 arası c. 21-30 arası d. 31 veya fazla

5. Sabahları günün diğer yarısından daha fazla mı sigara içiyorsunuz?

c. evet b. hayır

6. Çok hasta olduğunuzda sigara içer misiniz?

d. evet b. hayır

Ek 4: Coopersmith Öz Saygı Envanteri (CSEI)

YÖNERGE:

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu maddeye ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

Evet

Hayır

1. Hayatımda olanlardan genellikle rahatsızlık duymam.
2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.
3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var.
4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.
5. İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler.
6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.
7. Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.
8. Yaşıtlarımın arasındaseviliyorum.
9. Anne ve babam duygularımı genellikle dikkate alır.
10. Güçlükler karşısında kolayca pes ederim.
11. Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).
12. Kendim olabilmek oldukça zor.
13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.
14. Arkadaşlarım genellikle düşüncelerimi izlerler.
15. Kendimi değersiz görüyorum.
16. Pek çok kere evden ayrılmayı, kaçmayı istemişimdir.
17. Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum.

18. Çoğu insan kadar güzel görünüşlü birideğilim.
19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmedensöylerim.
20. Anne - babam benianlıyor.
21. İnsanların çoğu benden daha çokseviliyor.
22. Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarınıhissediyorum.
23. Okulda çoğu zaman cesaretimkırılıyor.
24. Sık sık keşke başka birisi olsam diyearzularım.
25. Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum. (Bana bel bağlanmaz) Evet Hayır
26. Hiçbir şey için kaygıduymam.
27. Kendimden oldukçaeminim.
28. Sevecen birisiyim, başkaları tarafından kolaycasevilirim.
29. Anne ve babamla birlikte oldukça hoş ve neşeli vakitgeçirmekteyiz.
30. Hayal kurmaya çok zamanharcıyorum.
31. Keşke daha küçükolsaydım.
32. Her zaman yapılması gerekeni, doğru olanıyaparım.
33. Okulda başarılarımla gururduymaktayım.
34. Birileri her zaman ne yapmam gerektiğini banasöylemeli.
35. Yaptığım şeylerden dolayı sık sık pişmanlıkduyarım.
36. Hiçbir zaman mutluolmam.
37. Derslerimle ilgili olarak yapabileceğimin en iyisiniyapıyorum.
38. Genellikle kendimi koruyabilir, kendime dikkatedebilirim.
39. Oldukçamutluyum.
40. Oyunu kendimden daha küçüklerle oynamayı tercihederim.
41. Tanıdığım herkesiseviorum.
42. Sınıfta söz almaktanhoşlanırım.
43. Kendimianlayabiliyorum.
44. Evde hiç kimse bana fazla ilgigöstermiyor.
45. Hiç bir zaman azarişitmem.
46. Okulda olmak istediğim kadar başarılıdeğilim.
47. Kendi başıma karar verebilir ve bu kararında ısraredebilirim.

48. Cinsiyetimden (erkek ya da kız olmaktan) memnundeğilim.
49. Başka insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmıyorum.
50. Hiç bir zaman utanmam.
51. Sık sık kendimden utandığımı hissediyorum.
52. Arkadaşlarım sık sık beni kızdırır, dalga geçerler.
53. Her zaman doğruyu söylerim.
54. Öğretmenlerim bana yeterince başarılı olamadığımı hissettiriyor.
55. Bana ne olacağı hiç umurumda değil.
56. Başarısız bir insanım.
57. Azarlandığımda kolayca bozulurum.
58. Kime ne söyleyeceğimi her zaman bilirim.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Zühal TUNÇ

Doğum Yeri ve Tarihi: Antalya 02.01.1989



Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi: İstanbul Üniversitesi Felsefe Bölümü **Yüksek Lisans**

Öğrenimi: İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji **Bildiği Yabancı Diller:** Almanca

Bilimsel Faaliyetler: -

İş Deneyimi Stajlar: Vefa Lisesi **Projeler:** -

Çalıştığı Kurumlar

Cinsel Terapi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Özel Avrupa Koleji Okulları, İstanbul

Özel GOP Koleji Okulları, İstanbul

İletişim

E- Posta Adresi: zuhal-arhan@hotmail.com

